



Cristo Lutte - Paris (FRA)

29.-31.01.2010

Mannschaft ÖRSV

Trainer und Delegationsleiter Hannes Haring
Sportler 84 kg Gr-röm Amer Hrustanovic

Nationen

AUT	1 Teilnehmer
FRA	16 Teilnehmer
ISR	2 Teilnehmer
ITA	7 Teilnehmer
LAT	1 Teilnehmer
LTU	3 Teilnehmer
MON	1 Teilnehmer
NOR	5 Teilnehmer
POL	5 Teilnehmer
ROU	6 Teilnehmer
RSA	1 Teilnehmer
RUS	2 Teilnehmer
SUI	6 Teilnehmer

+ eine Vereinsmannschaft aus GEN - Genua (4 Teilnehmer) und eine regionale Auswahl an Franzosen IDF (7 Teilnehmer)

Siegerliste

55 kg

1. Karcinski Dawid POL
2. Ronningen Anders NOR
3. Tsaryuk Vladimir ISR
4. Gamma Sven SUI
5. Tillium Samuel

60 kg

1. Berge Stig Andre NOR
2. Gentile Lorenze GEN
3. Stadelmann Patrick SUI
3. Seker Fuat FRA
5. Hidalgo Sebastien FRA
5. Salah Sofiane FRA

66 kg

1. Margaryan Artak FRA
2. Bouzekri Benoit IDF
3. Rutkowski Daniel POL
3. Hovhannessian Arthur FRA
5. Thommesen Marius NOR
5. Carpen Georgian ROU



74 kg

1. Guenot Christophe FRA
2. Samurgashev Varteres RUS
3. Guenot Steeve FRA
3. Kazakecic Alexandr LTU
5. Vishnjakovs Aleksandrs LAT
5. Scarmuzzi Saverio ITA

84 kg

1. **Hrustanovic Amer** AUT
2. Mocanu Andrian MON
3. Poslad Pawel POL
3. Argin Murat SUI
5. Hugues Kakoma Bella Lufu RSA
5. Scibilia Vincenzo ITA

96 kg

1. Papp Robert ROU
2. Grzybicki Radoslaw POL
3. Scibilia Benjamino ITA
3. Lorentz Mathieu FRA
5. Alexuc Alin ROU
5. Diawara Mody IDF

120 kg

1. Mizgaitis Mindaugas LTU
2. Timoncini Daigoro ITA
3. Assadi Karim IDF
3. Szczepaniak Yannick FRA
5. Sauvaire Nicolas FRA
6. Ficara Rocco Daniele ITA

Nationenwertung

			55 kg	60 kg	66 kg	74 kg	84 kg	96 kg	120 kg
1	FRA	46		8	10	10	2	8	8
2	POL	39	10	3	8	1	8	9	
3	ITA	31			2	6	6	8	9
4	IDF	28	6		9			5	8
5	SUI	28	7	8	1	4	8		
6	NOR	27	9	10	6	2			
7	ROU	20		4	6			10	
8	LTU	18				8			10
9	GEN	16		9	3		4		
10	AUT	10					10		
11	MON	9					9		
	RUS	9				9			
13	ISR	8	8						
14	LAT	6				6			
	RSA	6					6		



Anreise / Unterkunft

Die Anreise nach Paris erfolgte am 29.1.10 per Flug vom Flughafen München nach Paris – Charles de Gaulle. Am Flughafen in Paris wurden die österreichischen Vertreter von der französischen Federation abgeholt. Wie bei vielen Turnieren musste man auf das Eintreffen weiterer Nationen (in diesem Fall LAT und RSA) warten. Nach 2h mühsamen ausharren im Shuttle Bus wurde das Team Austria in das Hotel gebracht. Fahrzeit ca. 25 Minuten.

Untergebracht war die Mannschaft diesmal in einem schönen, neu renovierten Novotel unweit der Halle. Zur Halle waren es zirka 15 Minuten zu Fuß. Am Wettkampftag stand auch ein Bus zur Verfügung, der die Sportler in die Wettkampfhalle brachte.

Die Verpflegung im Hotel konnte man durchaus als gut bezeichnen.

Organisation

Freitag 29-01

Da wir schon einen Tag vor Abwaage in Creteil eintrafen, wurde der erste, restliche Tag und Abend mit spazieren gehen sowie bummeln in dem nahegelegenen Einkaufszentrum verbracht.

Amer's Gewicht betrug zu diesem Zeitpunkt 40kg über Kampfgewicht (Waage im Hotel). Wir entschlossen uns an diesem Abend kein Training mehr abzuhalten, da es aufgrund des Gewichtes nicht erforderlich war und wir den ganzen nächsten zur Verfügung hatten. Ausserdem waren wir ziemlich müde von der langen Anreise.

Amer konnte am Abend noch ausreichend essen und trinken. Um 22 Uhr war Nachtruhe.

Samstag 30-01

Medizinische Kontrolle war auf 17.30 angesetzt. Abwaage auf 18.30.

Die technische Konferenz sollte um 17:00 statt finden. Fand aber nicht statt.

Abwaage und medizinische Kontrolle fanden in der Wettkampfstätte, in der Aufwärmhalle statt.

Dort fanden wir gute Bedingungen vor um noch ein Training bzw. ein Programm zum Gewicht machen abzuhalten.

Nach der Abwaage ging es zum Essen und anschließend wieder zurück ins Hotel.

Sonntag 31-01 - Wettkampftag

07:40 Frühstück

08:00 Transfer in die Wettkampfhalle

09:00 Turnierbeginn

Amer hatte den siebten Kampf. Wir begannen daher das Aufwärmprogramm um 09:20. Amer absolviert das Aufwärmprogramm von 40 Minuten unter der Anleitung des Trainers.

Amer's erste Kampf war (inkl. Nachbereitung – auslaufen, ausdehnen etc.) um 10:20 vorbei. Sein 2ter Kampf sollte 13 Kämpfe später sein. Kalkuliert wurden dafür 1,5h Pause, sprich 11:50. Für den zweiten Kampf, wurde ein 30 minütiges Aufwärmen absolviert, wieder unter Anleitung des Trainers.



Aufwärmprogramm war dasselbe Ritual wie zu Turnierbeginn nur in der in abgekürzter Form. Beginn diese Programms um 11.10. Amers Kampf begann dann tatsächlich um 11:45.

Was ich damit sagen will ist, dass das Aufwärmen gezielt auf die Kämpfe abgehalten werden kann. Die Dauer der Kämpfe und Zeiten eines Turniers lassen sich kalkulieren. Man verhindert damit, dass sich Sportler zB „müde“ laufen etc. Amer ging in jeden Kampf mit einem sehr guten, spritzigen Schwitzzustand. Dieses Prozedere wiederholten wir bei allen 4 Kämpfen. Nach Turnierende teilte Amer mit, dass er sich durch das Aufwärmprogramm während des ganzen Turniers ausserordentlich gut gefühlt hat.

12:00 - 14:00 Mittagspause

14:30 - Turnierbeginn

15:45 - Amers 3ter Kampf

18:30 - Amers Finalkampf

Kämpfe

Amer wurde mit folgenden Aufträgen ins Turnier geschickt:

- Körperhaltung - Kopf hoch, Gesäß nicht zurück
- Aufziehen - eine Seite kontrollieren, über zweite Seite zum doppelt aufziehen oder Brustklammer kommen
- Mattenrandstrategie - nicht in die Zone komme
- Boden - konsequentes Heben, bedingungsloses, hohes Werfen
- Tempo - dem Turnier anpassen
- Aufwärmen - konsequentes aufwärmen sprich Vorbereitung,
- Nachbereitung - auslaufen, ausdehnen, Kampf im Kopf abschließen

Gerungen wurde auf zwei Matten mit einem 3er Kampfgericht ohne Video. Mattenpräsident war der FILA delegierte Peteri Laszlo aus Ungarn.

1. Kampf - Scibilia Vincenzo / ITA

Punktesieg: 3:0 / 1:0

Vorbereitung:

40min Aufwärmprogramm unter Anleitung, sehr gut geschwitzt, zum Ende des Programms Puls hochgetrieben

Das Aufwärmprogramm: 5min Einlaufen, 5 min Armkreisen etc., 5 min Rollen, 5 min. Sprints, 5 min Skippings, 5 min. Liegestütze, Sit ups etc. 5 min Aufziehen, Griffe eindrehen, 5 min Boden: Abwehr, Angriff. Anschließend auslaufen und Genick aufwärmen

Beim Programm wird in etwa eine Mattenlänge eine Übung durchgeführt und in der Kurve ausgelaufen.



Taktik:

Amer hat sich auf diesen Kampf auf die Bodenlage verlassen, da der ITA sehr unangenehm zum ringen war. Sehr viel über Finger, Finger verbiegen und Kopfstoßen seitens des Italieners. Die Taktik ging auf. Amer hob in der ersten Runde zu einer sehr schönen 3er Wertung und in der zweiten Runde verteidigte er zum Punktgewinn.

Technik: Heber links

Kondition: gut

Einstellung: motiviert

Umsetzung der Kampfaufträge:

Standkampf – wenig

Bodenlage – sehr gut

2. Kampf - Balaur Igor FRA

FRA aufgrund Verletzung (leider) nicht angetreten.

Da wir das bis Kampfbeginn nicht wussten, absolvierten wir das komplette Aufwärmprogramm. Was gut war, weil man das sich immer wieder aufraffen und aufbäumen im Turnierverlauf übte.

Vorbereitung: die 5 min auf 3 min reduziert, aufwärmen wurde wieder punktgenau zum vermeintlichen Kampfbeginn gesteuert.

Taktik: /

Technik: /

Kondition: /

Einstellung: / motiviert

Umsetzung: /

3. Kampf - Argin Murat SUI

Punktesieg: 1:0 / 1:0

Vorbereitung:

3 min Einheiten, ca. 20-25 min., zwei Kämpfe vor Amers Kampfbeginn wurden wir fertig, so dass wir den Gegner für die nächste Runde noch beobachten konnten.

Taktik:

Leider wurde die geplante Taktik nicht umgesetzt, Amer lies sich das Konzept vom SUI zu sehr aufzwingen. Amers physische Überlegenheit führte dennoch zum Sieg.

Technik:

Erste Runde Bodenlage zum Punkt verteidigt, zweite Runde Hebertchnik sehr schön ausgeführt, dennoch zu nieder geworfen sowie nicht unbedingt in die richtige Richtung. Ein Einser wars dennoch 😊

Kondition:

hohes Tempo im Kampf, gut das Tempo mitgegangen aber selber zu wenig Druck ausgeübt.



Einstellung: motiviert

Umsetzung:

praktisch nicht stattgefunden, zu weit vom Körper weg, nicht 1mal (!) aufgezogen.

4. Kampf – Mocanu Andrian MON

Punktesiegt: 1:0 / 3:3 / 1:0

Vorbereitung:

selbes Ritual wie zuvor

Technik:

Erste Runde: Mattenrand – rausschieben zum 1:0. Bodenlage aktiv gearbeitet ohne Risiko zum Rundengewinn.

Zweite Runde: Bodenlage Heber mit hohem Wurf zum 3 0. Zweiter Heber, zu lange gewartet mit dem Wurf und zum 3:3 gekontert.

Dritte Runde: Bodenunterlage selbst gewählt und zum Turniersieg verteidigt.

Kondition: sehr gut

Einstellung: motiviert, bissig, hohes Tempo

Umsetzung: erfüllt!

Zum Ringen allgemein

Auffällig war, dass die Franzosen nur 2 Turniersieger stellten. Ich gehe davon aus, dass die Franzosen sich für dieses Turnier nicht speziell vorbereiteten und die Mannschaft sich noch im Vorbereitungsprozess befindet. Weiters startete der franz. Olympiasieger Guenot Steeve eine Gewichtsklasse höher bis 74 kg: Der Vizeweltmeister Melonin Noumonvi 84kg war auf Grund einer Verletzung gar nicht am Start. Ich denke aber eher, dass der momentan 93kg schwere Franzose nicht 7kg abnehmen wollte, da die absoluten Top Leute bei diesem Turnier fehlten. Er war im anschließenden Trainingslehrgang in Paris wieder voll im Trainingsprozess.

Die Regeln im Turnier wurden wie gewohnt ausgelegt. Im ganzen Turnier gab es nur eine Verwarnung für Passivität. Und das bei Steeve Guenot. Auch die inkorrekte Bodenlage wurde sehr milde bewertet. Im Turnierverlauf gab es dafür auch nur eine Verwarnung.

Standtechniken waren im Turnier wenige zu beobachten. Standpunkte fielen primär durch rausschieben.

Im Boden dominierte der Durchdreher. Verkehrte Heber bzw. Ansätze zum verkehrten Heber sah man nur mehr selten.

Durch konditionelle Kämpfe wurden nur wenige Kämpfe gewonnen. Die Sportler befinden sich noch alle in der Vorbereitung und hatten durch die Bank einen gleichwertigen konditionellen Zustand. Bei den Kämpfen wurde generell nicht der 100% Wille zum Sieg festgestellt.



Allgemeines

Das Turnier war sehr gut organisiert, Zeitpläne wurden eingehalten. Es kam zu keinerlei Zwischenfällen seitens der Organisation.

Das Turnier selbst war für den ÖRSV ein voller Erfolg. Amer gewann sein erstes Weltcup Turnier und sorgte damit für einen sehr hohen Imagegewinn für den österr. Verband.

Amer bekam sehr viele Glückwünsche anderer Trainer und auch anderer Sportler für seine Leistung.

Abreise

Montag 10 Uhr Vormittag zum einwöchigen Trainingslehrgang nach INSEP / Paris.

Bericht

Hannes Haring

hannes.haring1@gmx.at