

J+S-Modul Fortbildung Ringen T1–2

Gemeinsam lernen, Wissen vertiefen und neue Impulse setzen

Am 12. und 13. Oktober 2026 trafen sich 14 J+S-Leiter Ringen zum Modul Fortbildung auf der Stufe T1–2. Zwei intensive und abwechslungsreiche Kurstage standen ganz im Zeichen der Weiterbildung, des fachlichen Austauschs und der Weiterentwicklung des Ringens.

Organisiert wurde der Kurs vom Kanton Aargau. Durch das Programm führten die beiden J+S-Experten Pascal Strebel und Michi Bucher, die mit Fachwissen, Engagement und praxisnahen Inputs für eine spannende und lehrreiche Fortbildung sorgten.

Spannende Themen und angeregte Diskussionen

Die Vormittage waren den theoretischen Inhalten gewidmet. Dabei standen verschiedene aktuelle Themen und Projekte im Zentrum:

- J+S-News
- Die Schlüsselposition Leiter
- Das Projekt «Home of Champions»
- Regionale Leistungszentren
- Das Projekt «Smart Competition»

Die Inhalte wurden auf abwechslungsreiche Weise vermittelt. Neben klassischen Unterrichtssequenzen sorgten Videobotschaften, Diskussionsrunden, Speedtalks und Gruppenarbeiten für neue Perspektiven und einen lebendigen Austausch. Die Teilnehmenden konnten eigene Erfahrungen einbringen, unterschiedliche Sichtweisen kennenlernen und wertvolle Ideen für ihre Tätigkeit als Leiter mitnehmen.

Von der Theorie direkt auf die Matte

Am Nachmittag wechselte der Fokus vom Theoretischen ins Praktische. In den Praxiseinheiten standen die beiden Handlungskomplexe «Fassart» und «Technik» im Mittelpunkt.

Welche Gemeinsamkeiten verbinden diese beiden Bereiche? Wo liegen ihre Unterschiede? Und wie lassen sich abwechslungsreiche und zielführende Trainingseinheiten dazu gestalten?

Diesen Fragen gingen Pascal Strebel und Michi Bucher gemeinsam mit den Teilnehmenden auf den Grund. Dabei blieb es nicht bei theoretischen Erklärungen: Auf der Matte konnten die Leiter selbst aktiv werden, verschiedene Ansätze ausprobieren und eigene Praxiserfahrungen sammeln. So entstanden wertvolle Erkenntnisse und konkrete Ideen, die direkt in die Trainingsarbeit mit den Athletinnen und Athleten einfließen können.

Zwei Tage voller Engagement, Wissen und Teamgeist

Neben den fachlichen Inhalten prägte vor allem die engagierte und humorvolle Gruppe die beiden Kurstage. Es wurde intensiv diskutiert, gemeinsam ausprobiert, viel gelernt und ebenso viel gelacht. Diese Mischung aus fachlichem Anspruch, offenem Austausch und guter Stimmung machte die Fortbildung zu einem rundum gelungenen Erlebnis.

Solche Weiterbildungen sind ein wichtiger Bestandteil der Trainerentwicklung. Sie bieten nicht nur die Möglichkeit, das eigene Wissen aufzufrischen und neue Impulse zu gewinnen, sondern stärken auch den Austausch innerhalb der Ringerfamilie. Denn wer sich als Leiter weiterentwickelt, schafft wichtige

Voraussetzungen dafür, auch die nächste Generation von Ringerinnen und Ringern bestmöglich zu fördern.

Ein herzliches Dankeschön

Ein grosser Dank gebührt allen Teilnehmenden für ihre Motivation, ihre Offenheit und ihren wertvollen Beitrag zum Gelingen der beiden Kurstage. Ein herzlicher Dank geht zudem an den Kanton Aargau für die Organisation, an die beiden J+S-Experten Pascal Strebel und Michi Bucher für die kompetente und abwechslungsreiche Kursleitung sowie an den Landgasthof Schwanen für die hervorragende Verpflegung, die Unterkunft und die Bereitstellung des Theoriesaals.

Zwei Tage, viele neue Impulse und eine gemeinsame Leidenschaft: Ringen.

Mit frischer Motivation und neuen Ideen kehren die Leiter in ihre Vereine zurück – bereit, das Gelernte auf die Matte zu bringen und die Begeisterung für unseren Sport weiterzugeben.