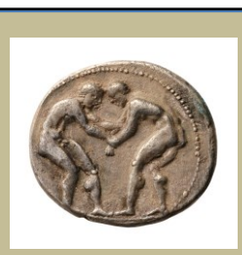
Prüfungskarte/SportlerIn

Ringkampf-Abzeichen RikA in **Bronze Stufe 1**

Name des Sportlers_____



Standkampf (20)

Kennziffer	Überführen in die Bodenlage nach vorn	li	re
S 01 G F	Runterreißen am Nacken mit Oberarm		
S 02 G F	Runterreißen an beiden Oberarmen		
S 03 G F	Runterreißer aus der Kopfklammer		
S 04 G F	Runterreißer (Handgelenk/Oberarm)		
S 05 G F	Durchschlüpfer		
S 06 F	Beinangriff außen (Kopf innen)		

	Überführen in die Bodenlage nach hinten	li	re
S 07 F	Doppelbeinangriff		
S 08 F	Beinangriff innen (Kopf außen)		
S 09 F	Beinangriff außen (Kopf innen)		
S 10 F	Doppelbeinangriff mit Beinstellen von außen		
S 11 F	Rumreißer (Handgelenk/Oberarm)-Doppelbeinangriff		
S 12 G	Rumreißer (Handgelenk/Oberarm) - Hüftgriff von		

	Überführen in die Bodenlage zur Seite	li	re
S 13 G F	Kopfhüftschwung mit Überführen zur Seite		
S 14 F	Doppelbeinangriff (Kopf außen)		
S 15 F	Beinangriff innen (Kopf außen)		
S 16 F	Beinangriff außen (Kopf innen)		
S 17 F	Durchschlüpfer mit Doppelbeinangriff		
S 18 G	Durchschlüpfer mit Hüftangriff		

	Wurf über den Rücken	li	re
S 19 G F	Achselwurf		
S 20 F	Achselwurf mit Beingriff		

Punkte
Summe / Standkampf
li re gesamt

Bodenkampf (13)

Kennziffer	Wälzer	li	re
B 01 G F	Durchdreher Griff an der Hüfte		
B 02 G F	Durchdreher Griff an den Rippen		
B 03 G F	Aufreißer		
B 04 G F	Armdurchzug		
B 05 G F	Hammerlock mit Herumlaufen nach vorn		
B 06 G F	Hammerlock mit Herumlaufen nach hinten		
B 07 G F	Nackenhebel		
B 08 F	Beindurchzug mit Einsteigen		
B 09 F	Zange		

	Angriff aus der Unterlage	li	re
B 10 G	Wende mit Griff zur Hüfte		
B 11 F	Wende mit Griff zum Oberschenkel		
B 12 G F	Ausgrätschen		
B 13 G F	Abklemmer (Gegner in der Oberlage von hinten)		

Punkte
Summe / Bodenkampf
li re gesamt

Quelle: Ruch, L. et al (2014). Die Techniken im Ringen. Meyer & Meyer Verlag / copyright DRB / aktueller Stand vom 01.04.2019

Prüfungskarte/SportlerIn
Ringkampf-Abzeichen RikA in Bronze Stufe 1

Name des Sportlers:.....

Verein: .....

Geb.-Datum:.....

<u>Anforderung</u> (von insgesamt 20 Standtechniken und 13 Bodentechniken)

Der Sportler/Die Sportlerin wählt selbst aus den vorgegebenen Angriffstechniken des ersten Technikkataloges insgesamt 12 Standtechniken und sieben Bodentechniken aus unterschiedlichen Strukturgruppen aus.

Er/Sie muss vor der Demonstration die Technik namentlich korrekt benennen. Damit wird die Herausbildung einer einheitlichen Terminologie im Techniktraining gefördert.

Die Technikdemonstration gilt als erfüllt, wenn die vorbezeichnete Angriffstechnik mit der Technikausführung übereinstimmt.

Die Technikdemonstration selbst muss in der Bewegungsstruktur klar erkennbar sein. Die koordinativen Mekmale der Technik (Präzision, Schnelligkeit, Variabilität, Stabilität, Dynamik, Fluss) sind ausgeprägt.

Es soll ein ausgewogenes Verhältnis von Techniken auf der linken und rechten Seite mit einem Gegner/Partner nachgewiesen werden (50 % auf jeder Seite beim Gegner). Es sollen Angriffstechniken aus allen vorgegebenen Strukturgruppen gezeigt werden.

Nach der Demonstration jeder Technik wird die Ausführung mit einem Punkt bewertet, wenn die Bewegungsausführung zufriedenstellend ist. Die Techniken sollen entsprechend dem Alter und dem Niveau mit angemessener/m Bewegungsqualität, Bewegungsumfang, Bewegungstempo und Bewegungsintensität sowie der Folgerichtigkeit von Einzelhandlungen bzw. der Gesamthandlung demonstriert werden können.

0 Punkte = Technikbezeichnung und Technikdemonstration stimmen nicht überein
1 Punkt = Technikbezeichnung und Technikdemonstration stimmen überein; die Technikgrundstruktur ist klar erkennbar, einzelne Fehler sind akzeptiert

Die Prüfung ist bestanden:
Standkampf (linke und rechte Seite): **12 Punkte**
Bodenkampf (linke und rechte Seite): **7 Punkte**

Datum der Prüfung:..... **Ort der Prüfung:.....**

_____	_____	_____
Name des Prüfers (Druckbuchstaben)	**DRB-Prüferausweis Nr.**	**Unterschrift des Prüfers**

Wer darf das RikA Bronze Stufe 1 als Prüfer bei den Sportlern abnehmen?
Für die Abnahme des RikA in Bronze Stufe 1 bei den Sportlern sind die Trainer berechtigt, die mindestens im Besitz einer gültigen Lizenz Trainer C Leistungssport Ringen sind und den qualifizierten Praxisnachweis für das RikA Bronze Stufe 1 nachweisen können (Prüferausweis RikA Bronze Stufe1). Die Prüfung für die Stufe 1 erfolgt durch den Trainer in Kooperation mit dem Landesfachverband LFV.

Quelle: Ruch, L. et al (2014). Die Techniken im Ringen. Meyer & Meyer Verlag / copyright DRB / aktueller Stand vom 01.04.2019