



# Prüfungskarte/SportlerIn

## Ringkampf Abzeichen Rika in Silber Stufe 1

Name des Sportlers \_\_\_\_\_



### Standkampf (29)

### Bodenkampf (15)

Kennziffer	Überführen in die Bodenlage nach vorne	li	re
S 21 G F	Runterreißer mit Armklammer von außen		
S 22 G F	Runterreißer mit Armhebel von außen		
S 23 F	Diagonalschritt Fußgelenk		
S 24 F	Beinangriff außen, abgeh. Bein (Sperrn mit der Hand)		
S 25 F	Beinangriff außen, abgeh. Bein (Sperrn mit dem Bein)		
S 26 F	Beinangriff innen, abgehobenes Bein		

	Überführen in die Bodenlage nach hinten	li	re
S 27 F	Beinsichel innen (Innensichel)		
S 28 F	Knöchelgriff		
S 29 F	Doppelbeingriff am Oberschenkel und Überlaufen		
S 30 F	Beinangriff außen, abgehobenes Bein (Kopf)		
S 31 F	Beinangriff innen, abgehobenes Bein (Kopf)		
S 32 F	Griff zu beiden Fußgelenken		
S 33 G F	Antauchen zur Hüfte		
S 34 F	Brustklammer (Doppelbeingriff)		
S 35 G	Brustklammer (Hüftangriff)		
S 36 G F	Armdrehschwung		

	Überführen in die Bodenlage zur Seite	li	re
S 37 F	Kopfklammer (diagonaler Beingriff innen)		
S 38 F	Diagonales Überlaufen (mit Beingriff außen)		
S 39 F	Antauchen zur Hüfte (mit Beinstellen)		

	Wurf über den Rücken	li	re
S 40 G F	Schulterschwung innen		
S 41 G F	Oberarmschwung		
S 42 G F	Kopfhüftschwung innen		
S 43 G F	Hüftschwung innen		

	Wurf vor der Brust	li	re
S 44 G	Hüftangriff von vorn mit Auspendeln (Armeinschluss)		
S 45 G	Durchschlüpfer mit Auspendeln		
S 46 F	Doppelbeingriff mit Abheben und Auspendeln		

	Wurf am Kopf	li	re
S 47 G F	Kopfrolle im Stand		

	Angriffe des Verteidigers	li	re
S 48 F	Spaltgriff (nach Beingriff)		
S 49 G F	Schleuder (nach Angriff zur Hüfte)		

Punkte		
Summe / Standkampf		
li	re	gesamt

Kennziffer	Wälzer	li	re
B 14 G F	Durchdreher Griff unter den Achseln		
B 15 G F	Durchdreher mit Armeinschluss auf der Gegenseite		
B 16 F	Armhebel mit Herumlaufen nach vorn		
B 17 F	Aufreißer mit Beineinsatz		
B 18 F	Einsteiger (Bauchlage)		
B 19 F	Einsteiger (Bankstellung)		
B 20 F	Beinschraube mit Überspringen		
B 21 F	Beinschraube (Durchdreher)		
B 22 F	Spaltgriff		

	Kippen	li	re
B 23 F	Kippe (Knosp-Variante)		

	Wurf am Kopf/Kopfrolle	li	re
B 24 G F	Ankippen seitlich aus der Kopfklammer von vorn		
B 25 G F	Kopfrolle		

	Angriffe aus der Unterlage	li	re
B 26 G F	Aufstehen		
B 27 G F	Übersteigen		
B 28 G F	Abklebmer (Gegner in der Oberlage von vorn)		

Punkte		
Summe / Bodenkampf		
li	re	gesamt

# Prüfungskarte/SportlerIn

## Ringkampf-Abzeichen RikA in Silber Stufe 1

Name des Sportlers:.....

Verein: .....

Geb.-Datum:.....

### **Anforderung (von insgesamt 29 Standtechniken und 15 Bodentechniken)**

Der Sportler/Die Sportlerin wählt selbst aus den vorgegebenen Angriffstechniken des ersten Technikkataloges insgesamt 18 Standtechniken und neun 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 Merkmale 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): **18 Punkte**

Bodenkampf (linke und rechte Seite): **9 Punkte**

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

\_\_\_\_\_  
Name des Prüfers (Druckbuchstaben)

\_\_\_\_\_  
DRB-Prüferausweis Nr.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Prüfers

### **Wer darf das RikA Silber Stufe 1 als Prüfer bei den Sportlern abnehmen?**

Für die Abnahme des RikA in Silber Stufe 1 bei den Sportlern sind die Trainer berechtigt, die mindestens im Besitz einer gültigen Lizenz Trainer B Leistungssport Ringen sind und den qualifizierten Praxisnachweis für das RikA Silber Stufe 1