



Prüfkarte

Rika Bronze 1. Stufe



	Standkampf	li	re		Bodenkampf	li	re
	Überführen in die Bodenlage nach vorne				Wälzer		
S 01 G F	Runterreißen am Nacken mit Oberarm			B 01 G F	Durchdreher Griff an der Hüfte		
S 02 G F	Runterreißen an beiden Oberarmen			B 02 G F	Durchdreher Griff an den Rippen		
S 03 G F	Runterreißer aus der Kopfkammer			B 03 G F	Aufreißer		
S 04 G F	Runterreißer (Handgelenk/Oberarm)			B 04 G F	Armdurchzug		
S 05 G F	Durchschlüpfer			B 05 G F	Hammerlock mit Herumlaufen nach vorn		
S 06 F	Beinangriff außen (Kopf innen)			B 06 G F	Hammerlock mit Herumlaufen nach hinten		
	Überführen in die Bodenlage nach hinten			B 07 G F	Nackengebel		
S 07 F	Doppelbeinangriff			B 08 F	Beindurchzug mit Einsteigen		
S 08 F	Beinangriff innen (Kopf außen)			B 09 F	Zange		
S 09 F	Beinangriff außen (Kopf innen)				Angriff aus der Unterlage		
S 10 F	Doppelbeinangriff mit Beinstellen von außen			B 10 G	Wende mit Griff zur Hüfte		
S 11 F	Rumreißer (Handgelenk/Oberarm)- Doppelbeinangriff			B 11 F	Wende mit Griff zum Oberschenkel		
S 12 G	Rumreißer (Handgelenk/Oberarm) - Hüftgriff von			B 12 G F	Ausgrätschen		
	Überführen in die Bodenlage zur Seite			B 13 G F	Abklemmer (Gegner in der Oberlage von hinten)		
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						
S 19 G F	Achselwurf						
S 20 F	Achselwurf mit Beingriff						



Prüfkarte
Ringkampfabzeichen
Rika Bronze 1. Stufe



Name des Sportlers:	
Verein:	
Geb. Datum:	

Anforderung:

Der Sportler/Die Sportlerin wählt selbst aus den vorgegebenen Techniken des ersten Technikkataloges insgesamt **12 Standtechniken** und **7 Bodentechniken** aus unterschiedlichen Strukturgruppen aus.

Er/Sie muss vor der Demonstration die gewählten Techniken namentlich korrekt benennen können (einheitliche Terminologie).

Bewertung:

Die Technikdemonstration gilt als erfüllt, wenn die gewählten Techniken korrekt auf jeder Seite beim Gegner ausgeführt werden, d.h. in der Bewegungsstruktur klar erkennbar sind (Bewegungsqualität, Bewegungsumfang, Bewegungstempo, Bewegungsintensität mit den Merkmalen Präzision, Schnelligkeit, Variabilität, Stabilität, Dynamik, Fluss).

Prüfberechtigt sind Trainer mit einer gültigen **DOSB Lizenz Trainer C Leistungssport Ringen**.

Datum der Prüfung:	
Ort der Prüfung:	
Name des Prüfers:	
DOSB Trainer-Lizenznummer des Prüfers:	
Unterschrift des Prüfers:	