

# **Prüfkarte**



### RikA Silber 1. Stufe

	Standkampf	li	re		Bodenkampf	li	re
	Überführen in die Bodenlage nach vorne				Wälzer		
S 21 G F	Runterreißer mit Armklammer von außen			B 14 G F	Durchdreher Griff unter den Achseln		
S 22 G F	Runterreißer mit Armhebel von außen			B 15 G F	Durchdreher mit Armeinschluss auf der Gegenseite		
S 23 F	Diagonalschritt Fußgelenk			B 16 F	Armhebel mit Herumlaufen nach vorn		
S 24 F	Beinangriff außen, abgehobenes Bein (Sperren mit der Hand)			B 17 F	Aufreißer mit Beineinsatz		
S 25 F	Beinangriff außen, abgehobenes Bein (Sperren mit dem Bein)			B 18 F	Einsteiger (Bauchlage)		
S 26 F	Beinangriff innen, abgehobenes Bein			B 19 F	Einsteiger (Bankstellung)		
	Überführen in die Bodenlage nach hinten			B 20 F	Beinschraube mit Überspringen		
S 27 F	Beinsichel innen (Innensichel)			B 21 F	Beinschraube (Durchdreher)		
S 28 F	Knöchelgriff			B 22 F	Spaltgriff		
S 29 F	Doppelbeingriff am Oberschenkel und Überlaufen				Kippen		
S 30 F	Beinangriff außen, abgehobenes Bein (Kopf innen)			B 23 F	Kippe (Knosp-Variante)		
S 31 F	Beinangriff innen, abgehobenes Bein (Kopf außen)				Wurf am Kopf/Kopfrolle		
S 32 F	Griff zu beiden Fußgelenken			B 24 G F	Ankippen seitlich aus der Kopfklammer von vorn		
S 33 G F	Antauchen zur Hüfte			B 25 G F	Kopfrolle		
S 34 F	Brustklammer (Doppelbeinangriff)				Angriffe aus der Untertlage		
S 35 G	Brustklammer (Hüftangriff)			B 26 G F	Aufstehen		
S 36 G F	Armdrehschwung			B 27 G F	Übersteigen		
	Überführen in die Bodenlage zur Seite			B 28 G F	Abklemmer (Gegner in der Oberlage von vorn)		
S 37 F	Kopfklammer (diagonaler Beingriff innen)						
S 38 F	Diagonales Überlaufen (mit Beingriff außen)						
S 39 F	Antauchen zur Hüfte (mit Beinstellen)						



# **Prüfkarte**

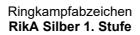


### RikA Silber 1. Stufe

	Standkampf	li	re	Bodenkampf	li	re
	Wurf über den Rücken					
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					
S 44 G	Hüftangriff von vorn mit Auspendeln (Armeinschluss)					
S 45 G	Durchschlüpfer mit Auspendeln					
S 46 F	Doppelbeinangriff mit Abheben und Auspendeln					
	Wurf am Kopf					
S 47 G F	Kopfrolle im Stand					
	Angriffe des Verteidigers					
S 48 F	Spaltgriff (nach Beingriff)					
S 49 G F	Schleuder (nach Angriff zur Hüfte)					



## **Prüfkarte**





Name des Sportlers:	
Verein:	
Geb. Datum:	
Technikkataloges insgesamt 20 Stands Strukturgruppen aus. Er/Sie muss vor der Demonstration die (einheitliche Terminologie)  Bewertung: Die Technikdemonstration gilt als erfüllt Gegner ausgeführt werden, d.h. in der E Bewegungsumfang, Bewegungstempt Schnelligkeit, Variabilität, Stabilität, Dyn	selbst aus den vorgegebenen Techniken des ersten techniken und 10 Bodentechniken aus unterschiedlichen gewählten Techniken namentlich korrekt benennen können wenn die gewählten Techniken korrekt auf jeder Seite beim Bewegungsstruktur klar erkennbar sind (Bewegungsqualität, o, Bewegungsintensität mit den Merkmalen Präzision, namik, Fluss).
Datum der Prüfung:	
Ort der Prüfung:	
Name des Prüfers:	
DOSB Trainer-Lizenznummer des Prüfers:	
Unterschrift des Prüfers:	