

Prüfungsordnung

für das Ringkampf-Abzeichen (RikA)
in Gold, Silber und Bronze

Bergkamen, 04.03.2025
Holger Nowakowski
Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	2
2. Die Abzeichen	3
2.1. Bronze	3
2.2. Silber	4
2.3. Gold	5
3. Anhang	6

1. Vorwort

Das DRB Ringkampfabzeichen (im Folgenden als RikA bezeichnet) ist ein Instrument der Qualitätsentwicklung, der Qualitätskontrolle und der Evaluation der Entwicklung der technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit im Nachwuchsleistungssport innerhalb des Deutschen Ringerbundes.

Geprüft werden 136 Techniken, orientiert an Technikleitbildern. Die Techniknachweise der Athleten sind auf den Abzeichen in Bronze, Silber und Gold in jeweils zwei Stufen verteilt. Bei einem idealtypischen Verlauf werden alle Stufen des RikA in den Altersklassen U12 bis U17 abgelegt. Die einzelnen Abzeichen bauen aufeinander auf. Sie können nicht ausgelassen oder übersprungen werden.

Für den ersten Jahrgang der U14 ist der Nachweis des RikA-Abzeichens Silber in Stufe 1 erforderlich, für den zweiten Jahrgang der U14 Silber in Stufe 2 und ein Kriterium der Kaderzugehörigkeit. Das RikA in Gold ist Voraussetzung für die Kaderzugehörigkeit NK2. Das RikA Silber 2. Stufe ist eine Voraussetzung für die Teilnahme an den DM U14.

Abzeichen	Standtechniken	Bodentechniken
Bronze	20	13
Silber	29	15
Gold	40	19
Summe:	89	47

Tab. 1: die 136 Angriffstechniken aus dem Technikkatalog verteilt auf die Abzeichen

2. Die Abzeichen

2.1. Bronze

Die Prüfung in der **Stufe 1** sollte bei der U12 und den weiblichen Schülerinnen abgenommen werden. Bei Quereinsteigern ist jeder Zeitpunkt möglich. Es werden **12 Standtechniken** und **7 Bodentechniken** geprüft. Die Techniken sollen beidseitig vorgeführt werden.

Grundlage ist der „Katalog Angriffstechniken im Grundlagentraining“ (Ruch, Kühn, Scheibe, Zamanduridis; Aachen 2014). Der Sportler darf sich die Techniken aus diesem Katalog selbst aussuchen. Der Prüfer muss feststellen, dass die Durchführung der Technik korrekt (siehe Prüfkarte) ist.

Zur Durchführung, Dokumentation und zum Nachweis werden die Rika-Prüfkarten Bronze 1. Stufe des DRB genutzt. Sie sind im Download Bereich auf www.ringen.de zu finden.

Prüfberechtigt sind Trainer mit einer gültigen DOSB Lizenz Trainer C Leistungssport Ringen. Als Nachweis ist die Lizenznummer auf der Prüfkarte anzugeben und sie ist vom Prüfer zu unterschreiben.

Die Prüfung in der **Stufe 2** sollte bei der U12 und den weiblichen Schülerinnen abgenommen werden. Bei Quereinsteigern ist jeder Zeitpunkt möglich. Es werden **20 Standtechniken** und **10 Bodentechniken** geprüft. Die Techniken sollen beidseitig vorgeführt werden.

Grundlage ist der „Katalog Angriffstechniken im Grundlagentraining“ (Ruch, Kühn, Scheibe, Zamanduridis; Aachen 2014). Der Sportler darf sich die Techniken aus diesem Katalog selbst aussuchen. Der Prüfer muss feststellen, dass die Durchführung der Technik korrekt (siehe Prüfkarte) ist.

Zur Durchführung, Dokumentation und zum Nachweis werden die Rika-Prüfkarten des DRB genutzt. Sie sind im Download Bereich auf www.ringen.de zu finden.

Prüfberechtigt sind Trainer mit einer gültigen DOSB Lizenz Trainer C Leistungssport Ringen. Als Nachweis ist die Lizenznummer auf der Prüfkarte anzugeben und sie ist vom Prüfer zu unterschreiben.

2.2. Silber

Die Prüfung in der **Stufe 1** sollte bei der U14 und den weiblichen Schülerinnen abgenommen werden. Bei Quereinsteigern ist jeder Zeitpunkt möglich. Es werden **20 Standtechniken** und **10 Bodentechniken** geprüft. Die Techniken sollen beidseitig vorgeführt werden.

Grundlage ist der „Katalog Angriffstechniken im Grundlagentraining“ (Ruch, Kühn, Scheibe, Zamanduridis; Aachen 2014). Der Sportler darf sich die Techniken aus diesem Katalog selbst aussuchen. Der Prüfer muss feststellen, dass die Durchführung der Technik korrekt (siehe Prüfkarte) ist.

Zur Durchführung, Dokumentation und zum Nachweis werden die RikA-Prüfkarten Silber 1. Stufe des DRB genutzt. Sie sind im Download Bereich auf www.ringen.de zu finden.

Prüfberechtigt sind Trainer mit einer gültigen DOSB Lizenz Trainer B Leistungssport Ringen. Die Prüfung findet in Absprache mit der LO statt. Als Nachweis ist die Lizenznummer auf der Prüfkarte anzugeben und sie ist vom Prüfer zu unterschreiben.

Die Prüfung in der **Stufe 2** sollte bei der U14 und den weiblichen Schülerinnen abgenommen werden. Bei Quereinsteigern ist jeder Zeitpunkt möglich. Es werden **24 Standtechniken** und **12 Bodentechniken** geprüft. Die Techniken sollen beidseitig vorgeführt werden.

Grundlage ist der „Katalog Angriffstechniken im Grundlagentraining“ (Ruch, Kühn, Scheibe, Zamanduridis; Aachen 2014). Der Sportler darf sich die Techniken aus diesem Katalog selbst aussuchen. Der Prüfer muss feststellen, dass die Durchführung der Technik korrekt (siehe Prüfkarte) ist.

Zur Durchführung, Dokumentation und zum Nachweis werden die RikA-Prüfkarten Silber 2. Stufe des DRB genutzt. Sie sind im Download Bereich auf www.ringen.de zu finden.

Prüfberechtigt sind **Landestrainer** mit einer gültigen DOSB Lizenz Trainer B Leistungssport Ringen. Dies dient zur Qualitätssicherung. Als Nachweis ist die Lizenznummer auf der Prüfkarte anzugeben und sie ist vom Prüfer zu unterschreiben.

2.3. Gold

Die Prüfung in der **Stufe 1** sollte bei der U17 und der weiblichen Jugend abgenommen werden. Bei Quereinsteigern ist jeder Zeitpunkt möglich. Das RikA in Gold wird disziplinspezifisch abgenommen, weil laut Rahmentrainingskonzeption die Spezialisierung bei 14jährigen Athleten/innen vollzogen wird. Es werden **20 Standtechniken** und **10 Bodentechniken** geprüft. Die Techniken sollen beidseitig vorgeführt werden.

Grundlage ist der „Katalog Angriffstechniken im Aufbautraining“ (Ruch, Kühn, Scheibe, Zamanduridis; Aachen 2014). Der Sportler darf sich die Techniken aus diesem Katalog selbst aussuchen. Der Prüfer muss feststellen, dass die Durchführung der Technik korrekt (siehe Prüfkarte) ist.

Zur Durchführung, Dokumentation und zum Nachweis werden die RikA-Prüfkarten Gold 1. Stufe des DRB genutzt. Sie sind im Download Bereich auf www.ringen.de zu finden.

Prüfberechtigt sind **Landestrainer** mit einer gültigen DOSB Lizenz Trainer A Leistungssport Ringen. Die Prüfung findet in Absprache mit der LO statt. Als Nachweis ist die Lizenznummer auf der Prüfkarte anzugeben und sie ist vom Prüfer zu unterschreiben.

Die Prüfung in der **Stufe 2** sollte bei der U17 und der weiblichen Jugend abgenommen werden. Bei Quereinsteigern ist jeder Zeitpunkt möglich. Es werden **24 Standtechniken** und **12 Bodentechniken** geprüft. Die Techniken sollen beidseitig vorgeführt werden.

Grundlage ist der „Katalog Angriffstechniken im Aufbautraining“ (Ruch, Kühn, Scheibe, Zamanduridis; Aachen 2014). Der Sportler darf sich die Techniken aus diesem Katalog selbst aussuchen. Der Prüfer muss feststellen, dass die Durchführung der Technik korrekt (siehe Prüfkarte) ist.

Zur Durchführung, Dokumentation und zum Nachweis werden die RikA-Prüfkarten Gold 2. Stufe des DRB genutzt. Sie sind im Download Bereich auf www.ringen.de zu finden.

Prüfberechtigt sind die **Bundestrainer** mit einer gültigen DOSB Lizenz Trainer A Leistungssport Ringen. Dies dient zur Qualitätssicherung. Als Nachweis ist die Lizenznummer auf der Prüfkarte anzugeben und sie ist vom Prüfer zu unterschreiben.

Struktur Ringkampfabzeichen (Rika)

Rika - Bronze Grundlagentraining (GLT)		Rika - Silber Aufbautraining I (AT)		Rika - Gold Aufbautraining II (AT)	
Grundkader Talententwicklung		Landeskader 1 B Talentförderung		Landeskader 1A Talentförderung	NK 2 Talentförderung
11 - 12 Jahre U12 weibl. Schüler		13-14 Jahre U14 weibl. Schüler		15 - 16/17 U17 weibl. Jugend	
Rika Bronze Stufe I Bei Aufnahme in den GK	Rika Bronze Stufe II für den Verbleib im GK	Rika Silber Stufe I Bei Aufnahme in den LK 1B	Rika Silber Stufe II Für den Verbleib im LK 1B (Orientierung auf das Rika Gold als Mindestanforderung für den NK 2)	Rika Gold Stufe I Bei Aufnahme in den LK 1A disziplinspezifisch	Rika Gold Stufe II Bei Aufnahme in den NK 2 disziplinspezifisch
<u>Anforderungen Techniken</u> -12 Stand -7 Boden (50% linke/rechte Seite beim Gegner)	<u>Anforderungen Techniken</u> -20 Stand -10 Boden (50% linke/rechte Seite beim Gegner)	<u>Anforderungen Techniken</u> -20 Stand -10 Boden (50% linke/rechte Seite beim Gegner)	<u>Anforderungen Techniken</u> -24 Stand -12 Boden (50% linke/rechte Seite beim Gegner)	<u>Anforderungen Techniken</u> -20 Stand -10 Boden (50% linke/rechte Seite beim Gegner)	<u>Anforderungen Techniken</u> -24 Stand -12 Boden (50% linke/rechte Seite beim Gegner)
Prüfberechtigt sind Trainer mit einer gültigen DOSB Lizenz Trainer C Leistungssport Ringen	Prüfberechtigt sind Trainer mit einer gültigen DOSB Lizenz Trainer C Leistungssport Ringen	Prüfberechtigt sind Trainer mit einer gültigen DOSB Lizenz Trainer B Leistungssport Ringen	Prüfberechtigt sind Landestrainer mit einer gültigen DOSB Lizenz Trainer B Leistungssport Ringen	Prüfberechtigt sind Landestrainer mit einer gültigen DOSB Lizenz Trainer A Leistungssport Ringen	Prüfberechtigt sind die Bundestrainer mit einer gültigen DOSB Lizenz Trainer A Leistungssport Ringen.

Grundlage für das Rika ist der Technikkatalog aus:

Die Techniken im Ringen

Ruch, Kühn, Scheibe, Zamanduridis
2014 by Meyer & Meyer Verlag Aachen