



# Prüfkarte

## Rika Gold 1. Stufe



	Standkampf	li	re		Bodenkampf	li	re
	<b>Überführen in die Bodenlage nach vorne</b>				<b>Wälzer</b>		
S 50 G F	Rumreißer "Saitiev" I (Zug am Oberarm innen)			B 29 G F	Nackengebel (Wälzer nach hinten)		
S 51 G F	Rumreißer "Saitiev" II (Druck auf den Oberarm)			B 30 G F	Kopffrolle (Gegner in Bauchlage)		
S 52 G F	Schulterschubser			B 31 F	Kubaner (Kopfkammer von vorn und Einsteiger)		
S 53 F	Beinangriff "Varaev-Variante"			B 32 F	Einsteiger doppelt		
S 54 F	Oberschenkelwende			B 33 F	Beinschraube (amerikanische Variante)		
	<b>Überführen in die Bodenlage nach hinten</b>			B 34 F	Zange (Wälzen nach hinten)		
S 55 F	Außensichel mit Griff am Arm (Hammer)				<b>Kippen</b>		
S 56 F	Doppelbeinangriff mit Innensichel			B 35 F	Spaltgriff		
S 57 F	Schleuder (Abbrecher)			B 36 F	Zange		
S 58 F	Kopfkammer (Innensichel)			B 37 G F	Verschränkter Ausheber an der Brust (Sperren mit dem Bein)		
S 59 F	Souplesse (Innensichel)			B 38 G F	Verschränkter Ausheber an der Hüfte		
S 60 F	Schulterschwingung mit Sperren des Beins				<b>Wurf über die Brust</b>		
S 61 G	Schulterschwingung			B 39 G	Verschränkter Ausheber an der Hüfte		
	<b>Überführen in die Bodenlage zur Seite</b>			B 40 G	Ausheber (Standard-Ausgangsstellung)		
S 62 F	Standbeinbelastung mit Griff am Bein			B 41 G	Ausheber (seitliches Abheben)		
S 63 F	Standeinbelastung mit Fußfeger			B 42 G	Ausheber (Abheben mit Grätsche)		
S 64 G	Standbeinbelastung			B 43 G	Ausheber (Wurf mit Beinschwingung)		
S 65 G	Antauchen aus gegnerischer Kopfkammer			B 44 G	Wurf aus dem Vierfüßlerstand		
S 66 G	Schulterschubser mit Hüftangriff				<b>Wurf der Brust</b>		
	<b>Wurf über den Rücken</b>			B 45 G	Ausheber von der Seite		
S 67 G F	Schulterschwingung außen				<b>Wurf am Kopf/Kopffrolle</b>		
S 68 G F	Armdrehschwingung			B 46 G F	Kopfkammer (Wurf seitlich)		
S 69 G F	Kopfhüftschwingung außen			B 47 G F	Kopfkammer mit Wurf am Kopf		



**Prüfkarte**  
Rika Gold 1. Stufe



	Standkampf	li	re		Bodenkampf	li	re
S 70 G F	Hüftschwung außen						
	<b>Wurf vor der Brust</b>						
S 71 G	Brustklammer mit Auspendeln						
S 72 F	Beinangriff innen mit Abheben und Auspendeln						
S 73 F	Beinangriff außen mit Abheben und Auspendeln						
	<b>Wurf über die Brust</b>						
S 74 G	W ü d B von vorn (aus dem "Zwiegriff")						
S 75 G	W ü d B mit Rotationsschritt I (Zwiegriffseite)						
S 76 G	W ü d B mit Rotationsschritt I (Zwiegriffgegenseite)						
S 77 G	W ü d B von hinten (nach Durchschlüpfer)						
S 78 G	W ü d B von hinten (nach Rumreißer)						
S 79 G	W ü d B von vorn (nach Durchschlüpfer)						
S 80 G	Souplesse						
S 81 G	Schleuder						
S 82 F	Beinschleuder von außen						
S 83 F	Beinschleuder mit Hakeln innen						
	<b>Wurf am Kopf</b>						
S 84 G F	Kopfklammer mit Wurf						
S 85 G F	Kopfrolle mit Wurf zur Seite						
	<b>Angriffe des Verteidigers</b>						
S 86 F	Schleuder (nach Beinangriff außen)						
S 75 F	Hüftschwung (nach Beinangriff außen)						
S 88 G F	W ü d B (aus der gegnerischer Kopfklammer)						
S 89 G F	Standbeinbelastung (aus gegnerischem "Aufziehen")						



**Prüfkarte**  
**Rika Gold 1. Stufe**



Name des Sportlers:	
Verein:	
Geb. Datum:	

**Anforderung:**

Der Sportler/Die Sportlerin wählt selbst aus den vorgegebenen Techniken des vorgesehenen Technikkataloges für das Rika-Gold Stufe 1, insgesamt **20 Standtechniken** und **10 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 **Landestrainer** mit einer gültigen **DOSB Lizenz Trainer A Leistungssport Ringen**.

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