

Das Wieselabzeichen des DRB soll einen Einstieg in die Sportart Ringen ermöglichen. Es geht in der ersten Stufe vor allem um allgemeine koordinative Fähigkeiten, die ein Ringer/eine Ringerin erlernen und dann beherrschen soll. Jeweils eine Übung aus den folgenden Bereichen:

Laufen und Springen	Gleichgewicht	Rollen, Wälzen, Fallen	Stützen
---------------------	---------------	------------------------	---------

korrekt vorgeführt	😊 😞	korrekt vorgeführt	😊 😞	korrekt vorgeführt	😊 😞	korrekt vorgeführt	😊 😞
Laufen		Standwaage		Rolle vorwärts/rückwärts		Vierfüßlergang (vorwärts / rückwärts)	
Sprünge (Links- u. rechtsseitig oder beidbeinig)		Balancieren (Auf dem Schwebebalken, der Gymnastikbank, der Balancierstange)		Judorolle		Krebstgang (vorwärts / rückwärts)	
Mit Hindernissen		Kniestand (Auf dem Pezziball)		Rolle um die Körperlängsachse (mit oder ohne Ball)		An der Wand hochkrabbeln	
Parcours		Sitzen (auf dem Pezziball)				Schubkarrengehen Schubkarrenhüpfen	
Kriechen		Stehen (auf dem Pezziball)				Handstand	
Robben						Handstand abrollen	
Schritte/Schrittfolgen						Radschlag (rechts / links)	

Umfassen, Festhalten, Heben, Tragen	Klettern	Fassen und Greifen	Häkeln und Hebeln
-------------------------------------	----------	--------------------	-------------------

korrekt vorgeführt	😊 😞	korrekt vorgeführt	😊 😞	korrekt vorgeführt	😊 😞	korrekt vorgeführt	😊 😞
Pferdchen Reiterspiele		An der Kletterwand		Von der Insel werfen, Mattenkönig		Häkeln (mit den Beinen und Füßen angreifen)	
Verletztentransport, Virus-Spiel, Sanitätsspiel		An der Sprossenwand		Nur mit einer Hand		Hebeln (Hebeltechniken mit den Händen und Armen)	
Bagger		Auf dem Spielplatz		Über die Schulter		Schildkrötenwenden, Robbenfangen	
Ausheben		Parcours		Kampf um Gegenstände			

Name des Sportlers:	
Verein <i>(wenn schon Mitglied)</i> oder Schule:	
Geb. Datum:	

Anforderung

Die in der ersten Zeile genannten Bereiche sind obligatorisch. Empfohlen werden Übungen aus „Ich lerne Ringen“ (Barth, Ruch, Aachen 2012). Es können aber viele andere Übungs- oder Spielformen, die diese Bereiche abdecken gewählt werden.

Bewertung:

Zum Erreichen des Wieselabzeichens in der 1. Stufe (Grundlagen) muss der Sportler/die Sportlerin **aus jedem Bereich eine Übung** sicher vormachen können (die Übung muss **flüssig, präzise** und mit einem **hohen Maß an Kontrolle** durchgeführt werden. Dazu gehört, dass die verschiedenen Körperteile **harmonisch zusammenarbeiten** und die Bewegungen im **richtigen Tempo** und **Rhythmus** erfolgen).

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:	