

Das Wieselabzeichen des DRB soll einen Einstieg in die Sportart Ringen ermöglichen. Es geht in der zweiten Stufe (Techniken) um Grundtechniken, die ein Ringer/eine Ringerin erlernen und dann beherrschen soll.

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

	Standkampf	li	re		Bodenkampf	li	re
	Wurf über den Rücken						
19 G F	Achselwurf						
20 F	Achselwurf mit Beingriff						

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

Anforderung:

Die genannten Techniken sind in dem Buch: „Ich lerne Ringen“ (Barth, Ruch, Aachen 2012) genannt und dargestellt. Darüber hinaus findet man sie im Buch: „Die Techniken im Ringen“ (Ruch Kühn, Scheibe Zamanduridis, Aachen 2014).

Der Sportler/Die Sportlerin wählt selbst aus den vorgegebenen Techniken des angeführten Technikkataloges insgesamt **10 Standtechniken** und **5 Bodentechniken** aus unterschiedlichen Strukturgruppen aus.

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

Bewertung:

Zum Erreichen des Wieselabzeichens in der 2. Stufe (Techniken) muss der Sportler/die Sportlerin **die ausgewählten Techniken** sicher vormachen können. Die Technikdemonstration gilt als erfüllt, wenn die 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:	