



# Prüfkarte

Rika Bronze 1. Stufe



	Standkampf	li	re		Bodenkampf	li	re
	<b>Überführen in die Bodenlage nach vorne</b>				<b>Wälzer</b>		
S 01 G F	Runterreißen am Nacken mit Oberarm			B 01 G F	Durchdreher Griff an der Hüfte		
S 02 G F	Runterreißen an beiden Oberarmen			B 02 G F	Durchdreher Griff an den Rippen		
S 03 G F	Runterreißer aus der Kopfkammer			B 03 G F	Aufreißer		
S 04 G F	Runterreißer (Handgelenk/Oberarm)			B 04 G F	Armdurchzug		
S 05 G F	Durchschlüpfer			B 05 G F	Hammerlock mit Herumlaufen nach vorn		
S 06 F	Beinangriff außen (Kopf innen)			B 06 G F	Hammerlock mit Herumlaufen nach hinten		
	<b>Überführen in die Bodenlage nach hinten</b>			B 07 G F	Nackengebel		
S 07 F	Doppelbeinangriff			B 08 F	Beindurchzug mit Einsteigen		
S 08 F	Beinangriff innen (Kopf außen)			B 09 F	Zange		
S 09 F	Beinangriff außen (Kopf innen)				<b>Angriff aus der Unterlage</b>		
S 10 F	Doppelbeinangriff mit Beinstellen von außen			B 10 G	Wende mit Griff zur Hüfte		
S 11 F	Rumreißer (Handgelenk/Oberarm)-Doppelbeinangriff			B 11 F	Wende mit Griff zum Oberschenkel		
S 12 G	Rumreißer (Handgelenk/Oberarm) - Hüftgriff von			B 12 G F	Ausgrätschen		
	<b>Überführen in die Bodenlage zur Seite</b>			B 13 G F	Abklemmer (Gegner in der Oberlage von hinten)		
S 13 G F	Kopfhüftschwung mit Überführen zur Seite						
S 14 F	Doppelbeinangriff (Kopf außen)						
S 15 F	Beinangriff innen (Kopf außen)						
S 16 F	Beinangriff außen (Kopf innen)						
S 17 F	Durchschlüpfer mit Doppelbeinangriff						
S 18 G	Durchschlüpfer mit Hüftgriff						
	<b>Wurf über den Rücken</b>						
S 19 G F	Achselwurf						
S 20 F	Achselwurf mit Beinangriff						



## Prüfkarte

Rika Bronze 1. Stufe



Name des Sportlers:	
Verein:	
Geb. Datum:	

### **Anforderung:**

Der Sportler/Die Sportlerin wählt selbst aus den vorgegebenen Techniken des vorgesehenen Technikcataloges für das Rika-Bronze Stufe 1, insgesamt **12 Standtechniken** und **7 Bodentechniken** aus unterschiedlichen Strukturgruppen aus.

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

Jeder Technikdemonstration muss **eine Vorbereitungshandlung** vorgeschaltet sein, welche der/die ausübende Sportler/in benennen, und das Grundprinzip erklären können muss.

### **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 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:	