



Prüfkarte

Rika Gold 1. Stufe



	Standkampf	li	re		Bodenkampf	li	re
	Überführen in die Bodenlage nach vorne				Wälzer		
S 50 G F	Rumreißer "Saitiev" I (Zug am Oberarm innen)			B 29 G F	Nackenhebel (Wälzer nach hinten)		
S 51 G F	Rumreißer "Saitiev" II (Druck auf den Oberarm)			B 30 G F	Kopfrolle (Gegner in Bauchlage)		
S 52 G F	Schulterschubser			B 31 F	Kubaner (Kopfklammer 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)		
	Überführen in die Bodenlage nach hinten			B 34 F	Zange (Wälzen nach hinten)		
S 55 F	Außensichel mit Griff am Arm (Hammer)				Kippen		
S 56 F	Doppelbeinangriff mit Innensichel			B 35 F	Spaltgriff		
S 57 F	Schleuder (Abbrecher)			B 36 F	Zange		
S 58 F	Kopfklammer (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				Wurf über die Brust		
S 61 G	Schulterschwingung			B 39 G	Verschränkter Ausheber an der Hüfte		
	Überführen in die Bodenlage zur Seite			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 Beinschwung)		
S 65 G	Antauchen aus gegnerischer Kopfklammer			B 44 G	Wurf aus dem Vierfüßlerstand		
S 66 G	Schulterschubser mit Hüftangriff				Wurf der Brust		
	Wurf über den Rücken			B 45 G	Ausheber von der Seite		
S 67 G F	Schulterschwingung außen				Wurf am Kopf/Kopfrolle		
S 68 G F	Armdrehschwung			B 46 G F	Kopfklammer (Wurf seitlich)		
S 69 G F	Kopfhüftschwung außen			B 47 G F	Kopfklammer mit Wurf am Kopf		



Prüfkarte

Rika Gold 1. Stufe



	Standkampf	li	re		Bodenkampf	li	re
S 70 G F	Hüftschwung außen						
	Wurf vor der Brust						
S 71 G	Brustklammer mit Auspendeln						
S 72 F	Beinangriff innen mit Abheben und Auspendeln						
S 73 F	Beinangriff außen mit Abheben und Auspendeln						
	Wurf über die Brust						
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						
	Wurf am Kopf						
S 84 G F	Kopfklammer mit Wurf						
S 85 G F	Kopfrolle mit Wurf zur Seite						
	Angriffe des Verteidigers						
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 Technikcataloges 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).

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 **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:	