



Prüfungskarte/SportlerIn

Ringkampf Abzeichen RikA in Gold Stufe 1

Name des Sportlers _____



Standkampf (40)

Kennziffer	Überführen in die Bodenlage nach vorn	li	re
S 50 G F	Rumreißer "Saitiev" I (Zug am Oberarm innen)		
S 51 G F	Rumreißer "Saitiev" II (Druck auf den Oberarm)		
S 52 G F	Schulterschubser		
S 53 F	Beinangriff "Varaev-Variante"		
S 54 F	Oberschenkelwende		
Überführen in die Bodenlage nach hinten		li	re
S 55 F	Außensichel mit Griff am Arm (Hammer)		
S 56 F	Doppelbeinangriff mit Innensichel		
S 57 F	Schleuder (Abbrecher)		
S 58 F	Kopfklammer (Innensichel)		
S 59 F	Souplesse (Innensichel)		
S 60 F	Schulterschwingung mit Sperren des Beins		
S 61 G	Schulterschwingung		
Überführen in die Bodenlage zur Seite		li	re
S 62 F	Standbeinbelastung mit Griff am Bein		
S 63 F	Standbeinbelastung mit Fußfeger		
S 64 G	Standbeinbelastung		
S 65 G	Antauchen aus gegnerischer Kopfklammer		
S 66 G	Schulterschubser mit Hüftangriff		
Wurf über den Rücken		li	re
S 67 G F	Schulterschwingung außen		
S 68 G F	Armdrehschwingung		
S 69 G F	Kopfhüftschwingung außen		
S 70 G F	Hüftschwingung außen		
Wurf vor der Brust		li	re
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		li	re
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		li	re
S 84 G F	Kopfklammer mit Wurf		
S 85 G F	Kopfrolle mit Wurf zur Seite		
Angriffe des Verteidigers		li	re
S 86 F	Schleuder (nach Beinangriff außen)		
S 87 F	Hüftschwingung (nach Beinangriff außen)		
S 88 G F	W ü d B (aus der gegnerischer Kopfklammer)		
S 89 G F	Standbeinbelastung (aus gegnerischem "Aufziehen")		

Summe / Standkampf		
li	re	gesamt

Bodenkampf (19)

Kennziffer	Wälzer	li	re
B 29 G F	Nackennebel (Wälzer nach hinten)		
B 30 G F	Kopfrolle (Gegner in Bauchlage)		
B 31 F	Kubaner (Kopfklammer von vorn und Einsteiger)		
B 32 F	Einsteiger doppelt		
B 33 F	Beinschraube (amerikanische Variante)		
B 34 F	Zange (Wälzen nach hinten)		
Kippen		li	re
B 35 F	Spaltgriff		
B 36 F	Zange		
B 37 G F	Versch. Ausheber a d Brust (Sperren mit dem Bein)		
B 38 G F	Verschränkter Ausheber an der Hüfte		
Wurf über die Brust		li	re
B 39 G	Verschränkter Ausheber an der Hüfte		
B 40 G	Ausheber (Standard-Ausgangsstellung)		
B 41 G	Ausheber (seitliches Abheben)		
B 42 G	Ausheber (Abheben mit Grätsche)		
B 43 G	Ausheber (Wurf mit Beinschwingung)		
B 44 G	Wurf aus dem Vierfüßlerstand		
Wurf vor der Brust		li	re
B 45 G	Ausheber von der Seite		
Wurf am Kopf/Kopfrolle		li	re
B 46 G F	Kopfklammer (Wurf seitlich)		
B 47 G F	Kopfklammer mit Wurf am Kopf		

Summe / Bodenkampf		
li	re	gesamt

Prüfungskarte/SportlerIn

Ringkampf-Abzeichen RikA in Gold Stufe 1

Name des Sportlers:.....

Verein:

Geb.-Datum:.....

Anforderung (von insgesamt 40 Standtechniken und 19 Bodentechniken)

Der Sportler/Die Sportlerin wählt selbst aus den vorgegebenen Angriffstechniken des dritten Technikkataloges insgesamt 20 Standtechniken und 10 Bodentechniken aus unterschiedlichen Strukturgruppen aus.

Er/Sie muss vor der Demonstration die Technik namentlich korrekt benennen. Damit wird die Herausbildung einer einheitlichen Terminologie im Techniktraining gefördert.

Die Technikdemonstration gilt als erfüllt, wenn die vorbezeichnete Angriffstechnik mit der Technikausführung übereinstimmt.

Die Technikdemonstration selbst muss in der Bewegungsstruktur klar erkennbar sein. Die koordinativen Merkmale der Technik (Präzision, Schnelligkeit, Variabilität, Stabilität, Dynamik, Fluss) sind ausgeprägt.

Es soll ein ausgewogenes Verhältnis von Techniken auf der linken und rechten Seite mit einem Gegner/Partner nachgewiesen werden (50 % auf jeder Seite beim Gegner).

Nach der Demonstration jeder Technik wird die Ausführung mit einem Punkt bewertet, wenn die Bewegungsausführung zufriedenstellend ist. Die Techniken sollen entsprechend dem Alter und dem Niveau mit angemessener/m Bewegungsqualität, Bewegungsumfang, Bewegungstempo und Bewegungsintensität sowie der Folgerichtigkeit von Einzelhandlungen bzw. der Gesamthandlung demonstriert werden können.

0 Punkte = Technikbezeichnung und Technikdemonstration stimmen nicht überein

1 Punkt = Technikbezeichnung und Technikdemonstration stimmen überein; die Technikgrundstruktur ist klar erkennbar, einzelne Fehler sind akzeptiert

Die Prüfung ist bestanden:

Standkampf (linke und rechte Seite): **20 Punkte**

Bodenkampf (linke und rechte Seite): **10 Punkte**

Datum der Prüfung:..... Ort der Prüfung:.....

Name des Prüfers (Druckbuchstaben)

DRB-Prüferausweis Nr.

Unterschrift des Prüfers

Wer darf das RikA Gold Stufe 1 und 2 bei den Sportlern abnehmen (Prüfer)?

Für die Abnahme des RikA in Gold Stufe 1 und 2 bei den Sportlern sind die verantwortlichen Landestrainer (Trainer A Lizenz Leistungssport) der Landesfachverbände berechtigt. Die Prüfer sind, in Abstimmung mit dem DRB, Mitglied der jeweiligen Kommission RikA des Landesfachverbandes. Voraussetzung ist der qualifizierte Prüferausweis RikA Bronze, Silber und Gold Stufe 1 und 2, sowie eine gültige Lizenz.