



Das korrekte Erlernen der Techniken im Ringen ist für die jungen Ringerinnen und Ringer von großer Bedeutung. Im Buch "Die Techniken im Ringen" wurde eine Auflistung der wichtigsten Angriffstechniken erstellt (89 Standtechniken und 47 Bodentechniken) und in ein Strukturschema eingeordnet. Alle Techniken werden ausführlich in Worten beschrieben, sowie in einer Bildfolge dargestellt. Die zugehörigen Videos werden kostenlos zur Verfügung gestellt oder können online heruntergeladen werden.

Auf Grundlage des neu erstellten Technikkatalogs wurde gleichzeitig das Ringkampf-Abzeichen RikA des DRB, mit der Unterteilung in die Stufen Bronze, Silber und Gold (jeweils in zwei Stufen mit unterschiedlichen Anforderungen), eingeführt.

Ziele des Ringkampf-Abzeichens

- Technikvielfalt der jungen Sportler/innen erhöhen
- Herausbildung einer einheitlichen Terminologie im Techniktraining (Sowohl für Sportler als auch für Trainer)
- Erhöhung der Techniktrainingsqualität
- Erhöhung der Trainerqualität
- Erfolgserlebnisse und Trainingsziel für junge Sportler/innen außerhalb der Wettkämpfe
- Objektivierung der technischen Ausbildung

Das Lehrbuch die Techniken im Ringen

- Grundlage für das RikA
- Beinhaltet 136 Angriffstechniken (89 Stand, 47 Boden)
- Bestellbar unter:
 - DRB Online Shop (www.ringen.de/dr-b-shop)
 - Amazon.de
 - Meyer und Meyer Verlag (www.dersportverlag.de)

Übersicht Ringkampf-Abzeichen

DRB Wieselabzeichen		RikA - Bronze		RikA - Silber		RikA - Gold	
Schule/Verein		Grundausbildung		Grundlagentraining		Aufbautraining	
		Stufe 1	Stufe 2	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 1	Stufe 2
6-8 Jahre / 9-10 Jahre (E-Jugend/weibl. Schüler E) D-Jugend/weibl. Schüler D/C		6-8 Jahre (E-Jugend m) (weibl. Schüler E)	9-10 Jahre (D-Jugend m) (weibl. Schüler D/C)	11 Jahre (C-Jugend m) (weibl. Schüler D/C)	12 Jahre (C-Jugend m) (weibl. Schüler D/C)	13 Jahre (B-Jugend m) weibliche Jugend	14 Jahre (B-Jugend m) weibliche Jugend
Urkunde, Aufnäher und Medaille	Urkunde, Aufnäher und Medaille	RikA Ausweis Urkunde	RikA Ausweis Urkunde und Medaille	RikA Ausweis Urkunde	RikA Ausweis Urkunde und Medaille	RikA Ausweis Urkunde	RikA Ausweis Urkunde und Medaille
Grundlagen <i>Ich lerne Ringen</i> S. 68-71	Techniken <i>Ich lerne Ringen</i> S. 76/77 Stand und S. 98 Boden	33 Techniken S 1 bis S 20 Stand B 1 bis B 13 Boden	33 Techniken S 1 bis S 20 Stand B 1 bis B 13 Boden	44 Techniken S 21 bis S 49 Stand B 14 bis B 28 Boden	44 Techniken S 21 bis S 49 Stand B 14 bis B 28 Boden	59 Techniken S 50 bis S 89 Stand B 29 bis B 47 Boden	59 Techniken S 50 bis S 89 Stand B 29 bis B 47 Boden
Anforderung <i>Ich lerne Ringen</i> Übungen Beispiele S. 39-73	Anforderung <i>Ich lerne Ringen</i> 10 Standringen 5 Bodenringen	Anforderung! 12 Standringen 7 Bodenringen (50 % linke/rechte Seite beim Gegner; alle Strukturgruppen)	Anforderung! 17 Standringen 11 Bodenringen (50 % linke/rechte Seite beim Gegner; alle Strukturgruppen)	Anforderung! 18 Standringen 9 Bodenringen (50 % linke/rechte Seite beim Gegner; alle Strukturgruppen)	Anforderung! 25 Standringen 13 Bodenringen (50 % linke/rechte Seite beim Gegner; alle Strukturgruppen)	Anforderung! 20 Standringen 10 Bodenringen (50 % linke/rechte Seite beim Gegner; alle Strukturgruppen)	Anforderung! 35 Standringen 15 Bodenringen (50 % linke/rechte Seite beim Gegner; alle Strukturgruppen)
Prüfung durch: Wieselabzeichen Grundlagen ❖ Sportlehrer, Erzieher und Pädagogen mit Fortbildung Ringen (Zertifikat des DRB "Wieselabzeichen- Grundlagen") ❖ Vereinstrainer mit Bildungsabschluss im Ringen Wieselabzeichen Techniken ❖ Sportlehrer, Erzieher und Pädagogen mit Fortbildung Ringen (Zertifikat des DRB "Wieselabzeichen- Techniken") ❖ Vereinstrainer mit Bildungsabschluss im Ringen		Prüfung durch ausgewiesene Trainer der LFV (Prüferausweis DRB): Der Prüferausweis für die Stufe 1 kann bei der Neuausbildung zum Trainer C Leistungssport oder bei einer Weiterbildung erworben werden (qualifizierter Praxisnachweis). Die Prüfung für die Stufe 1 erfolgt durch den Trainer in Kooperation mit dem Landesfachverband LFV. Der Prüferausweis für die Stufe 2 wird durch Prüfung beim DRB an autorisierte Trainer der Landesfachverbände vergeben (qualifizierter Praxisnachweis und mind. Trainer B Lizenz). Die Prüfung für die Stufe 2 erfolgt durch den Landesfachverband.		Prüfung durch ausgewiesene Trainer der LFV (Prüferausweis DRB): Der Prüferausweis für die Stufe 1 kann bei der Neuausbildung zum Trainer B Leistungssport oder bei einer Weiterbildung erworben werden (qualifizierter Praxisnachweis). Die Prüfung für die Stufe 1 erfolgt durch den Trainer in Kooperation mit dem Landesfachverband LFV. Der Prüferausweis für die Stufe 2 wird durch Prüfung vom DRB an autorisierte Trainer der Landesfachverbände vergeben (qualifizierter Praxisnachweis und mind. Trainer B Lizenz). Die Prüfung für die Stufe 2 erfolgt durch den Landesfachverband.		Prüfung durch die beauftragten Landes-trainer der LFV (Prüferausweis DRB): Spezielle Aus- und -Weiterbildung für die Landestrainer (qualifizierter Praxisnachweis und gültige Lizenz Trainer A Leistungssport) Die Prüfung für die Stufen 1 und 2 erfolgt durch den Landestrainer des Landesfachverbandes in Kooperation mit den Verantwortlichen des DRB (u. a. Bundestrainer, Sportdirektor, Bildungsreferent). Die Benennung der Prüfer erfolgt durch den LFV und müssen vom DRB bestätigt werden (Kommission RikA der LFV).	

Anforderungen für das Rika-Abzeichen Bronze Stufe 1

Grundlage sind die im ersten Technikkatalog (Grundausbildung) vorgegebenen 20 Standtechniken und 13 Bodentechniken. Für das Bestehen werden **12 Standtechniken und 7 Bodentechniken** abgeprüft.

Die Prüflinge wählen die Techniken selbst aus und müssen diese **namentlich korrekt benennen**. 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). Die Technikdemonstration gilt als erfüllt, wenn die vorbezeichnete Angriffstechnik mit der Technikausführung übereinstimmt.

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 mitangemessener/m Bewegungsqualität, Bewegungsumfang, Bewegungstempo und Bewegungsintensität sowie der Folgerichtigkeit von Einzelhandlungen bzw. der Gesamthandlung demonstriert werden können.

0 Punkte = Bewegungsausführung der Technikgrundstruktur ist nicht akzeptabel

1 Punkt = Bewegungsausführung der Technikgrundstruktur ist erkennbar und zufriedenstellend, einzelne Fehler sind akzeptiert



Prüfungskarte/SportlerIn Ringkampf-Abzeichen Rika in Bronze Stufe 1



Name des Sportlers _____

Standkampf (20)

Kennziffer	Überführen in die Bodenlage nach vorn	li	re
S 01 G F	Runterreißen am Nacken mit Oberarm		
S 02 G F	Runterreißen an beiden Oberarmen		
S 03 G F	Runterreißer aus der Kopfklammer		
S 04 G F	Runterreißer (Handgelenk/Oberarm)		
S 05 G F	Durchschlüpfer		
S 06 F	Beinangriff außen (Kopf innen)		
	Überführen in die Bodenlage nach hinten	li	re
S 07 F	Doppelbeinangriff		
S 08 F	Beinangriff innen (Kopf außen)		
S 09 F	Beinangriff außen (Kopf innen)		
S 10 F	Doppelbeinangriff mit Beinstellen von außen		
S 11 F	Rumreißer (Handgelenk/Oberarm)-Doppelbeinangriff		
S 12 G	Rumreißer (Handgelenk/Oberarm) - Hüftgriff von		
	Überführen in die Bodenlage zur Seite	li	re
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 Hüftangriff		
	Wurf über den Rücken	li	re
S 19 G F	Achselwurf		
S 20 F	Achselwurf mit Beinangriff		

Bodenkampf (13)

Kennziffer	Wälzer	li	re
B 01 G F	Durchdreher Griff an der Hüfte		
B 02 G F	Durchdreher Griff an den Rippen		
B 03 G F	Aufreißer		
B 04 G F	Armdurchzug		
B 05 G F	Hammerlock mit Herumlaufen nach vorn		
B 06 G F	Hammerlock mit Herumlaufen nach hinten		
B 07 G F	Nackenhebel		
B 08 F	Beindurchzug mit Einsteigen		
B 09 F	Zange		
	Angriff aus der Unterlage	li	re
B 10 G	Wende mit Griff zur Hüfte		
B 11 F	Wende mit Griff zum Oberschenkel		
B 12 G F	Ausgrätschen		
B 13 G F	Abklemmer (Gegner in der Oberlage von hinten)		

Wer darf das Rika Bronze Stufe 1 als Prüfer bei den Sportlern abnehmen?

Prüfung durch ausgewiesene Trainer der LFV (Prüferausweis DRB): Der Prüferausweis für die Stufe 1 kann bei der Neuausbildung zum Trainer C Leistungssport oder bei einer Weiterbildung erworben werden (qualifizierter Praxismachweis). Die Prüfung für die Stufe 1 erfolgt durch den Trainer in Kooperation mit dem Landesfachverband LFV.