

Wieselabzeichen

6-8 Jahre / 9-10 Jahre E-Jugend/ weibl. Schüler E, D-Jugend/weibl., Schüler D/C



Wichtige Grundlagen

S.46-67 „Ich lerne Ringen“

- ✓ Laufen
- ✓ Springen/Hüpfen
- ✓ Wälzen/Rollen
- ✓ Balancieren
- ✓ Kriechen/Robben
- ✓ Hangeln/Klettern
- ✓ Fassen/Greifen
- ✓ Fallen/Aufstehen
- ✓ Festhalten/Umfassen
- ✓ Werfen/Fangen
- ✓ Tragen/Heben
- ✓ Beinhakeln/Beinstellen
- ✓ Ziehen/Schieben
- ✓ Stützen



✓

Überführen in die Bodenlage – zur Seite

- ✓ Kopfhüftschwung mit Überführen zur Seite G/F
- ✓ Doppelbeinangriff (Kopf außen) F
- ✓ Beinangriff innen (Kopf außen) F
- ✓ Beinangriff außen (Kopf innen) F
- ✓ Durchschlüpfer mit Doppelbeinangriff F
- ✓ Durchschlüpfer mit Hüftangriff G

Wurf auf den Rücken

- ✓ Achselwurf G/F
- ✓ Achselwurf mit Beinangriff F

Standringen

Überführen in die Bodenlage – nach vorne

- ✓ Runterreißer am Nacken mit Oberarm G/F
- ✓ Runterreißer an beiden Oberarmen G/F
- ✓ Runterreißer aus der Kopfklammer G/F
- ✓ Runterreißer (Handgelenk/Oberarm) G/F
- ✓ Durchschlüpfer G/F
- ✓ Beinangriff außen (Kopf innen) F

Überführen in die Bodenlage – nach hinten

- ✓ Doppelbeinangriff F
- ✓ Beinangriff innen (Kopf außen) F
- ✓ Beinangriff außen (Kopf innen) F
- ✓ Doppelbeinangriff mit Beinstellen von außen F
- ✓ Rumreißer (Handgelenk/Oberarm) Doppelbeinangriff F
- ✓ Rumreißer (Handgelenk/Oberarm) Hüftangriff vorn G

Bodenringen

Wälzer / Angriff aus der Unterlage

- ✓ Durchdreher mit Griff an der Hüfte G/F
- ✓ Durchdreher mit Griff an den Rippen G/F
- ✓ Aufreißer G/F
- ✓ Armdurchzug G/F
- ✓ Hammerlock mit Herumlaufen nach vorn G/F
- ✓ Hammerlock mit Herumlaufen nach hinten G/F
- ✓ Nackenhebel
- ✓ Beindurchzug mit Einsteiger
- ✓ Zange

Angriff aus der Unterlage

- ✓ Wende mit Griff zur Hüfte
- ✓ Wende mit Griff zum Oberschenkel
- ✓ Ausgrätschen
- ✓ Abklemmen