

# Lehrplan

**für den Ausbildungsgang  
zum Erwerb der DOSB Lizenz  
Trainer\*in – C Leistungssport Ringen**



**BRV**  
BAYERISCHER RINGER VERBAND

**Bayerischer Ringer-Verband e.V.**

**2024**

**Hrsg.: Bayerischer Ringer-Verband e.V.**

Lehrplan für den Ausbildungsgang zum Erwerb der DOSB Lizenz  
Trainer\*in – C Leistungssport Ringen

**Autor:**

**Lothar Ruch** (Sportwissenschaftler; Diplom-Sportlehrer, ehem. Bundestrainer & Bildungsreferent im Spitzenfachverband Ringen, Sportfachbuchautor )

Verantwortlich für die Organisation, Durchführung und das Qualitätsmanagement des Ausbildungsganges:

**Marcel Fornoff** (Bildungsreferent im BRV, Sportwissenschaftler, Landestrainer BRV)

Verantwortlich für den Bayerischen Ringer-Verband e.V. BRV

**Florian Geiger** (Präsident im Bayerischer Ringer-Verband e.V.)

München. Dezember 2024

## Gliederung

	Seite	
1	Vorbemerkungen	5
1.1	Zulassung zur Ausbildung Erste Lizenzstufe Trainer*in – C Leistungs- sport	7
1.2	Gültigkeitsdauer	8
1.3	Qualifizierung, Ablauforganisation und Umfänge	8
2	Ziele der Ausbildung	9
3	Strukturierung der Ausbildung im Bayerischen Ringer-Verband BRV	11
3.1	Qualifizierungsstufen, Ablauforganisation, Umfänge und Inhalte	11
3.2	Auswahl, Gestaltung, Ablauforganisation und Inhalte	11
3.3	Ausbildungskooperationen und Ausbildungsinhalte	13
3.3.1	Vorstufenqualifikation	13
3.3.2	Sportartübergreifende Basisqualifikation	13
3.3.3	Sportartspezifische Profilqualifikation	14
3.4	Basiswissen und Ergänzungswissen in den Themen-Bereichen	15
3.4.1	Themen-Bereich I : Organisation und Verwaltung	15
3.4.2	Themen-Bereich II: Leistungs- und Trainingsstruktur	16
3.4.3	Themen-Bereich III: Theorie und Methodik zur Entwicklung der energetisch-konditionellen Leistungsfähigkeit	16
3.4.4	Themen-Bereich IV: Theorie und Methodik zur Entwicklung der technischen Leistungsfähigkeit und koordinativen Leistungsfähigkeit	17
3.4.5	Themen-Bereich V: Theorie und Methodik zur Entwicklung der technisch-taktischen Leistungsfähigkeit	17
3.4.6	Themen-Bereich VI: Theorie und Methodik zur Entwicklung der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsfähigkeit	18
3.4.7	Themen-Bereich VII: Ausgewählte Probleme der Sportart Ringen in der Grundausbildung und im Grundlagentraining	18
3.4.8	Themen-Bereich VIII: Ausgewählte Inhalte, vorwiegend in der sport-art übergreifenden Basisqualifikation	18
3.4.9	Themen-Bereich IX: Sonstige Regeln im Wettkampf, Fair Play	19
3.4.10	Themen-Bereich X: Vorbereitung und praktische Ausführung von Übungsstunden mit sportartspezifischen Fragestellungen und Hausaufgaben	19
3.4.11	Themen-Bereich XI: Schriftliche Klausur; Lehrübungen, Lehrprobe, Lernerfolgskontrollen; Prüfungen zum Ringkampf-Abzeichen RikA für Trainer*innen	19

3.5	Durchführungsformen der Lerneinheiten sowie der Lernerfolgskontrollen (AK Ringen 2009/ DOSB 2005)	20
3.5.1	Lernerfolgskontrolle / Befähigungsnachweis	20
3.5.2	Ziele der Lernerfolgskontrolle	20
3.5.3	Formen der Lernerfolgskontrolle	20
3.5.4	Ergebnisse der Lernerfolgskontrolle	21
3.5.5	Fort- und Weiterbildung	21
3.6	Das Erlernen und Überprüfen von Ringkampftechniken anhand eines praxisorientierten Modelles „Das Ringkampf-Abzeichen RikA“	21
3.6.1	Hintergrundinformationen	22
3.6.2	Anforderungen des RikA für Angriffstechniken im Lehr- und Lernprozess in der GA, GLT und AT im NWLS Ringen	22
3.6.3	Die Sportbuchreihe für Kinder und Jugendliche im Ringen	23
3.6.4	3.6.2 Einordnung der Anforderungen in den Ausbildungsetappen NWLS im Ringkampf-Abzeichen RikA (Kaderkriterien)	23
4	Themen-Auswahl für die sportartübergreifenden Inhalte der Basisqualifikation und sportartspezifische Profilqualifikation innerhalb der sechs Ausbildungsabschnitte (Module) im BRV	26
5	Referenten / Teilnehmer 2024	31
6	Quellenverzeichnis / Literaturlauswahl	33
	Anlagen	36
	Checkliste für Nachweise in der Qualifizierungsstufe Trainer*in C Leistungssport Ringen (Ausbildungsnachweise)	36
	RikA Modell Übersicht als Grundlage der Prüfungsordnung 2014 Ruch et al	37

# 1 Vorbemerkungen

Die Orientierungsgrundlagen<sup>1</sup> für den vorliegenden Lehrplan des Ausbildungsganges in der ersten Lizenzstufe Trainerin\*in – C Profil Leistungssport im Bayerischen Ringer-Verband e.V. (BRV) sind u.a.:

- die Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes vom 10.12.2005<sup>2</sup>,
- die Ausbildungskonzeption des Deutschen Ringer-Bund e.V. vom 31.12.2008<sup>3</sup>,
- die Anlage zur Ausbildungskonzeption Ringen; Der Ausbildungsgang zum Erwerb der Lizenz Trainer\*in C Profil Breitensport – Kinder und Jugend (*Ruch/Kühn 2018*),
- das Standard-Lehrprogramm für die C Trainerausbildung (*Ruch/Kühn 2010*)
- die Lehrprogramme für die Ausbildungsgänge Trainer\*in A und B Leistungssport Ringen im Spitzenfachverband<sup>4</sup>,
- die Rahmentrainingskonzeption Ringen<sup>5</sup> mit den Technikkatalogen für die Grundausbildung, das Grundlagentraining und Aufbautraining I
- das Nachwuchsleistungssport-Förderkonzept<sup>6</sup>,
- die Kinder-Ringer-Bücher „Ich lerne Ringen“ (2024); „Ich trainiere Ringen“ (2013) und „Ringen modernes Nachwuchstraining“ (2013),
- das Techniklehrbuch „Die Techniken im Ringen“<sup>7</sup>,
- die Trainer- und Trainings-Philosophie, Philosophie der Sportart Ringen im NWLS<sup>8</sup>
- die Prüfungskarten für das Wieselabzeichen und das Ringkampf-Abzeichen im Ringen RikA mit Anforderungen und Prüfungsordnung (2014 Ruch et al)<sup>9</sup>
- die Handreichungen für Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe „Ringen und Kämpfen -Zweikampfsport“

Der Lehrplan bildet das konkrete Grundgerüst für die Ausbildung und setzt die in den oben genannten Dokumenten vorgesehenen inhaltlichen und organisatorischen Rahmenempfehlungen in Form eines aktuellen Gestaltungsrahmen mit empfehlendem Charakter des Lehrplanes für den Ausbildungsgang Trainer\*in – C Leistungssport im Bayerischen Ringer-Verband e.V., um. Der Ausbildungsgang wird vom Spitzenfachverband an den Landesfachverband, Bayerischer Ringer-Verband e.V., zur Durchführung übertragen (Träger der Ausbildung ist der Spitzenfachverband DRB).

<sup>1</sup> siehe hierzu auch das Quellenverzeichnis bzw. die Literaturangaben des vorliegenden Lehrplanes

<sup>2</sup> DOSB (2005). Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes. FFM

<sup>3</sup> Schmengler (2008). Ausbildungskonzeption AK Ringen. Dortmund

<sup>4</sup> Ruch L. (2019). Abgabe im Attribute System PotAS (Bildung & Wissenschaft)

<sup>5</sup> Ruch, L. (2012). Leistungstraining Sport – Ringen. Kinder und Jugendliche im Leistungssport. Band 12. 3. korrigierte und erweiterte Auflage. Wiebelsheim. Limpert Verlag GmbH

<sup>6</sup> Ruch L. (2017, 2019). Nachwuchsleistungssport Förderkonzept 2024 Ringen -Talentsichtung und -entwicklung sowie Transfer im DRB. Aldenhoven

<sup>7</sup> Ruch et al (2014, 2019). Die Techniken im Ringen. Aachen. Meyer & Meyer Verlag

<sup>8</sup> Ruch, L. (2017) Nachwuchsleistungssport Förderkonzept Ringen

<sup>9</sup> [http://download.m-m-sports.com/extras/ringen/arbeitsmaterialien\\_trainer.zip](http://download.m-m-sports.com/extras/ringen/arbeitsmaterialien_trainer.zip)

Folgende grundlegende Positionen haben bei der Erarbeitung des vorliegenden Lehrplanes im BRV Berücksichtigung gefunden:

- a.) Der Ausbildungsgang zur ersten Lizenzstufe Trainer\*in C Leistungssport bereitet die Teilnehmer\*innen auf eine leistungsorientierte Trainingstätigkeit mit Kindern vor (RRL DOSB und AK Ringen). Folglich stehen die Ausbildungsetappen Grundausbildung GA (8 bis 10 Jahre) und Grundlagentraining GLT (11 bis 12 Jahre) im Mittelpunkt der Lerneinheiten (zudem Teillinhalte des Aufbautrainings I bis 14 Jahre).

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungsstunden im Ringkampfsport auf der Ebene des Vereins-, Breiten-, und im Schulsport sowie im Nachwuchsleistungssport in der Grundausbildung (6-10 Jahre) bzw. dem Grundlagentraining (11-12 Jahre). Sie qualifiziert für die Führung von Anfängertrainingsgruppen und für Übungsstunden in Kooperation mit Schulen in Projekten bzw. für Einzelstunden in Anlehnung an curriculare Vorgaben und Handreichungen und auch für den Nachwuchsleistungssport.

Der gesamte Ausbildungsgang zum Erwerb der Lizenz Trainer\*in – C Leistungssport ist in drei Qualifizierungsstufen unterteilt:

- a.) Vorstufenqualifikation Vq
- b.) sportartübergreifende Basisqualifikation Bq
- c.) sportartspezifische Profilqualifikation. Pq



Abb. 1: Ruch L. (2024). In Anlehnung an Ruch 2005; Ausbildungsstufen im Training von Ringer\*innen mit der Zuordnung der vom DOSB zertifizierten Ausbildungsgänge für Trainer\*innen

- b.) Der Ausbildungsumfang orientiert sich an den übergreifenden Vorgaben von 120 Lerneinheiten (LE). Eine Aufgliederung in die verschiedenen Qualifizierungsstufen und Ausbildungsabschnitte wird im Lehrprogramm umgesetzt.

- c.) Der Spitzenfachverband ist Ausbildungsträger für den gesamten Ausbildungsgang, hat aber die Ausbildungsverantwortung für die einzelnen Qualifizierungsstufen und Ausbildungsabschnitte an den kooperierenden Ausbildungsträger, dem Bayerischen Ringer-Verband BRV, delegiert.
- d.) Die Inhaltlichen Vorgaben der AK Ringen und der DOSB RRL sind seit 2005 bzw. 2008 offiziell nicht aktualisiert bzw. angepasst worden. In diesem Lehrprogramm werden alle aktuellen Anforderungen der Politik und des DOSB an die Mitgliedsorganisationen umgesetzt (beispielsweise die Umsetzung in der sportartübergreifenden Basisqualifikation von Jugend-Schutzkonzepten, Konzepte zu Ethikcode und Ehrenkodex, Anti Doping/Dopingprävention, sportartspezifische Themen u.v.m.).
- e.) Die didaktische Reduktion von Inhalten der Lehrplanvorgaben aus der RRL des DOSB und AK Ringen in der Umsetzung des hier vorliegenden Lehrplan für den Ausbildungsgang Trainer\*in C Leistungssport.
- f.) Neue und aktuelle sportartübergreifende Konzeptionen und sportartspezifische Konzeptionen zum NWLS Ringen (u.a. RTK und NWLS Förderkonzept), werden entsprechend der RRL nach Kriterien der Teilnehmerorientierung, der Aktualität, dem zeitlichen Rahmen und den Organisationsmöglichkeiten angeboten.
- g.) Der Einsatz von Konzepten und der Rahmentrainingskonzeption für die strukturierte und nachhaltige Ausbildung von Ringern und Ringerinnen im Nachwuchsleistungssport im Kinder- und Jugendtraining in den Vereinen und Landesfachverbänden.
- h.) Der Einsatz von lehr- und Lernmaterialien der Sportbuchreihe „Ich lerne Ringen“, „Ich trainiere Ringen“ sowie „Die Techniken im Ringen“ (*Meyer & Meyer Verlag Aachen*) sind grundlegend in dem vorliegenden Lehrplan als Ausbildungsmaterialien verankert. Die Buchwerke sind ausgewiesene Grundlage und konzeptionelle Orientierung für den freudbetonten Schul-, Vereins- und Breitensport im Ringen und im Nachwuchsleistungssport für die Inhaltsgestaltung des Trainings in den Vereinen im täglichen Trainingsprozess und Lehr- und Arbeitsmaterialien der Landesfachverbände im Ringen in der Trainer- und Lehrerausbildung (*Schul- und Breitensport/Vereinssport*) als auch in der Trainerbildung der *DOSB Lizenzen im Ringen*.
- i.) Die Technikkataloge der Rahmentrainingskonzeption Ringen mit den Anforderungen und Prüfungen des Ringkampf-Abzeichen RikA in den Landesfachverbänden.

## 1.1 Zulassung zur Ausbildung<sup>10</sup> Erste Lizenzstufe Trainer\*in – C Leistungssport

Voraussetzungen für die Zulassung zu den Ausbildungsgängen in der ersten Lizenzstufe sind die

- nachgewiesene Trainings- und Wettkampftätigkeit im Ringkampfsport
- Vorstufenqualifikation (u.a. Vereinsnachweis)

---

<sup>10</sup> DOSB. (2005) Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes. Frankfurt

- Anmeldung zur Ausbildung durch einen Sportverein oder eine entsprechende Institution des Trägers.
- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Erfolgreiche Ersthelferausbildung (§26 BGV A1)

## 1.2 Gültigkeitsdauer

Die DOSB - Lizenz ist im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes gültig. Die DOSB - Lizenz (1. Lizenzstufe – entspricht C - Lizenz) ist Voraussetzung für die öffentliche und/oder verbandliche Bezuschussung der Tätigkeit in Sportvereinen und –verbänden. Die Gültigkeitsdauer beginnt mit dem Ausstellungsdatum der Lizenz.

Die DOSB - Lizenzen sind für folgende Zeiträume gültig:

- nach Erwerb der 1. Lizenzstufe C – Trainer vier Jahre
- nach Erwerb der 1. Lizenzstufe Trainer – C Fortbildung innerhalb von vier Jahren (Lizenzverlängerung, Besonderheiten siehe AK Ringen von 208, bzw. Fortschreibung 2017)

## 1.3 Qualifizierung, Ablauforganisation und Umfänge

Die Trainerausbildung im Ringen in Deutschland umfasst derzeit vier DOSB Lizenzstufen mit sieben Ausbildungsgängen und adäquaten Abschlüssen, wie sie in der Ausbildungskonzeption Ringen von 2008, der Fortschreibung 2017 und der Ergänzung der AK Ringen Trainerin/Trainer C Profil Breitensport – Kinder und Jugend, dargestellt werden.

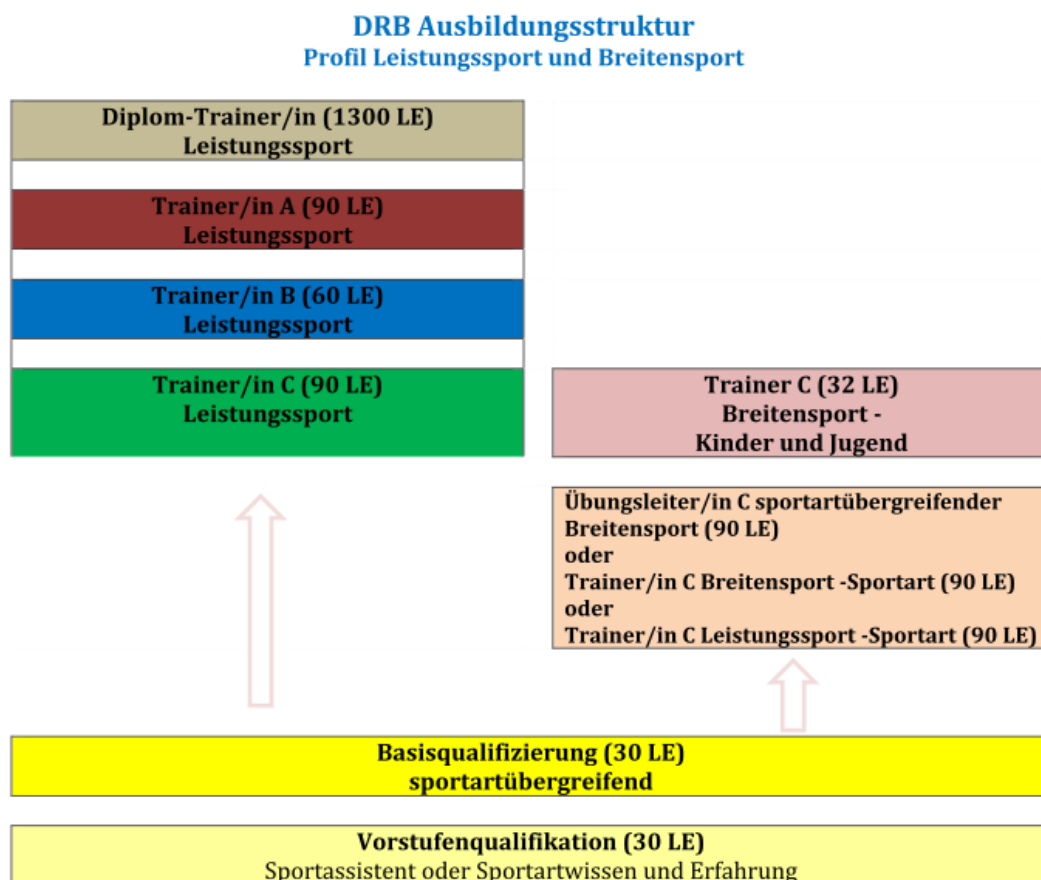


Abbildung 2: Strukturschema mit der Übersicht der DOSB-Lizenzstufen und zeitliche Umfänge im Ringen (Ruch et al. 2018)



## 2 Ziele der Ausbildung<sup>11</sup>

Die Tätigkeit der Trainerin/des Trainers – C Leistungssport umfasst die Talentsichtung, -förderung und -bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote in der Sportart Ringen. Tätigkeitsschwerpunkte sind die Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung der Grundausbildung und des Grundlagentrainings bzw. Aufbautraining I für Anfänger und Fortgeschrittene. Grundlage hierfür ist die Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport (Ruch 2002, überarbeitete 3. Auflage der RTK 2012).

### Erwerb von Handlungskompetenz

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen, entsprechend der Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des DOSB, angestrebt:

#### (1) Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

*(Sozialkompetenz)* umfasst ein Bündel von Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten einer Person, die im Umgang mit anderen Menschen/Gruppen, Situationen, pädagogisch richtiges Verhalten erfordern und die bei der Lösung von Konflikten zum Tragen kommen.

Die Trainerin/der Trainer:

- kann Gruppen führen, gruppenspezifische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren
- kennt und berücksichtigt die Grundregeln der Kommunikation
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße Besonderheiten speziell bei Kindern und Jugendlichen
- kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen bewusst
- handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielen des DOSB und BRV
- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer

#### (2) Fachkompetenz

*Fachkompetenz* beschreibt das (sportfachliche) Wissen und Können, das zur inhaltlich qualifizierten Planung, Durchführung und Auswertung von Sportangeboten notwendig ist.

Die Trainerin/der Trainer:

- kennt Struktur, Funktion und Bedeutung der Sportart Ringen als Leistungssport und setzt sie im Prozess der Talenterkennung und -förderung auf Vereinsebene um
- setzt die Rahmentrainingskonzeption für die Grundausbildung und das Grundlagentraining sowie die entsprechenden Rahmentrainingspläne um
- kann leistungsorientiertes Training sowie Wettkämpfe im Ringen organisieren und die Sportler dabei innerhalb ihrer Trainingsgruppen anleiten, vorbereiten und betreuen
- kennt die Grundtechniken der jeweiligen Ringkampfdisziplinen und die Voraussetzungen für deren wettkampfmäßige Anwendung aus dem Fachbuch "Die Techniken im Ringen."

---

<sup>11</sup> dito

- kann die für den Ausbildungsgang aktuell ausgewiesenen Techniken aus dem RikA Technikkatalogen erklären und demonstrieren
- kennt einfache Technik- und Handlungskomplexe und kann diese demonstrieren und erklären
- kennt die leistungsstrukturellen Voraussetzungen für die Sportart Ringen und kann sie in der Trainingsgestaltung berücksichtigen
- besitzt Grundkenntnisse über aktuelle Regeln, Sportgeräte und einschlägige Sporteinrichtungen
- schafft für die definierte Zielgruppe ein attraktives und motivierendes Sportangebot

### (3) Methoden- und Vermittlungskompetenz

*Methoden- und Vermittlungskompetenz* beschreibt Kenntnisse und Fähigkeiten in Bezug auf Methoden und Verfahren. (zur Vermittlung von Inhalten; zur Planung, Durchführung und Auswertung des Trainings; zur Erledigung von Aufgaben in der Führung, Organisation und Verwaltung von Vereinen und Verbänden). Die Trainerin/der Trainer:

- verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten
- verfügt über das Basisrüstzeug von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden in der Grundausbildung und im Grundlagentraining sowie Aufbautraining I
- hat ein Lehr- und Lernverständnis, das den Trainierenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit für Eigeninitiativen lässt
- beherrscht die Grundprinzipien für zielorientiertes und systematisches Lernen im Sport

### (4) Strategische Kompetenz

*Strategische Kompetenz* beinhaltet das Denken in Netzwerken, das Wissen um die Bedeutung der strategischen Positionierung sportlicher Angebote, die Weiterentwicklung von Sportorganisationen und die Reflexion, wie diese den internen und externen Rahmenbedingungen angepasst werden können. Die Trainerin/der Trainer:

- kann in Netzwerken denken und kommunizieren,
- die Kompetenzbereiche bilden ein Ganzes und bedingen sich wechselseitig,
- kann die Weiterentwicklung von Sportorganisationen reflektieren,
- kann Zusammenhänge des Trainings und der Wettkämpfe im realen Training differenziert umsetzen (Trainings- und Wettkampfstruktur)
- kann die etappenspezifischen Inhalte der Rahmentrainingskonzeption und des NWLS Förderkonzeptes altersgerecht organisieren, anwenden und umsetzen
- erkennt die komplexen Zusammenhänge der Trainings- und Wettkampfstruktur in den unterschiedlichen Altersklassen mit differenzierten Anforderungen

### 3. Strukturierung der Ausbildung im Bayerischen Ringer-Verband BRV

#### 3.1 Qualifizierungsstufen, Ablauforganisation, Umfänge und Inhalte

Das nachfolgende Schema gibt einen Gesamtüberblick über die einzelnen Qualifizierungsstufen und Ausbildungsabschnitte (Module) des Ausbildungsganges zum Erwerb der ersten Lizenzstufe Trainer\*in – C Leistungssport im Bayerischen Ringer-Verband BRV.

<b>Vorstufenqualifikation Vq</b> Keine Anrechnung von Lerneinheiten LE			
Mitgliedschaft in einem Verein des DRB/Nachweis einer mindestens einjährigen ehrenamtlichen Vereinstätigkeit oder Nachweis einer mindestens einjährigen aktiven Ausübung der Sportart Ringen /Nachweis Ersthelferausbildung nach §26 BGV A1			
<b>sportartübergreifende Basisqualifikation Bq (30LE) und sportartspezifische Profilqualifikation Pq (90 LE)</b>			
<b>Vorgaben DOSB 120 LE</b>	<b>AA1</b>	<b>Kompaktlehrgang I mit Präsenz</b>	<b>30 LE</b>
	<b>AA2</b>	<b>Kompaktlehrgang II mit Präsenz</b>	<b>30 LE</b>
	<b>AA3</b>	<b>Kompaktlehrgang III mit Präsenz</b>	<b>30 LE</b>
	<b>AA4</b>	<b>Kompaktlehrgang I V/ mit Präsenz Prüfungslehrgang</b>	<b>30 LE</b>
	<b>AA5</b>	<b>Hausaufgaben HA mit sportartspezifischen Themen; schriftliche Ausarbeitung der Lehrprobe</b>	<b>8 LE</b>
	<b>AA6</b>	<b>Lehrprobenabnahme mit Überprüfung der erworbenen Kernkompetenzen im realen Vereinstraining</b>	<b>8 LE</b>
<b>Gesamt</b>			<b>136 LE</b>

Abbildung 3: Ruch L. (2024). Organisationsstruktur der Ausbildung Trainer\*in C Leistungssport Ringen im BRV im Jahr 2024 mit Zuordnung der Ausbildungsabschnitte (AA1 bis AA6) und Angaben zu den Lerneinheiten LE

Die sportartübergreifende Basisqualifikation (30LE) und die mit 90 LE umfangreichste Qualifizierungsstufe, die sportartspezifische Profilqualifikation, wird inhaltlich in den sechs Ausbildungsabschnitten (Modulen) mit Präsenz an der Sportschule Oberhaching, bzw. am Bundesstützpunkt Nürnberg und im Heimatverein organisiert und durchgeführt.

#### 3.2 Auswahl, Gestaltung, Ablauforganisation und Inhalte

Die Inhaltsgestaltung zeigt sich nach den Vorgaben durch die Ausbildungskonzeption Ringen und Rahmenrichtlinien RRL des DOSB schwierig und kompliziert. Der Umfang und die Ausdifferenzierung der 2008 in der AK Ringen (siehe Quellenangabe) formulierten 10 Ausbildungsmodule AM mit 56 Themenkreisen THK und mehr als 560 weiteren

„überdimensionierten und unstrukturierten Ausdifferenzierung von Inhaltsgebieten“ mit einer nur schwer zugänglichen weiteren Aufgliederung und Zuordnung von Inhalten nach den Vorgaben der RRL des DOSB von 2005 in

- Personen- und gruppenbezogene Inhalte,
- Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte,
- Vereins- und verbandsbezogene Inhalte,

wird die konkrete Umsetzung in den einzelnen Ausbildungsgängen eine „Herausforderung“ für die Lehrgangsentwicklung. Es muss also eine Struktur für die Ausbildung und die einzelnen Ausbildungsgänge (Inhaltsgestaltung/Struktur der Inhalte) geschaffen werden die praktikabel umsetzbar ist.

Der Verfasser der AK Ringen 2008 und die Gutachter im DOSB haben das für die praktische Umsetzung der AM und THK mit weiterer umfassender Differenzierung der Inhalte damals nur wenig bedacht.

Mittlerweile wurden von den Verantwortlichen im Bildungsbereich im Ringen von 2009 bis 2024<sup>12</sup> im Spitzenfachverband und den Landesfachverbänden weitere Lehr- und Ausbildungsmaterialien geschaffen und zur Verfügung gestellt, mit denen diese „Unordnung“ in strukturierte Bahnen gelenkt werden kann<sup>13</sup>. Diese Lehr- und Lernmaterialien stehen den Landesfachverbänden seit 2012 in der Gesamtheit zur Verfügung und werden dort u.a. in der C Trainer Ausbildung aber auch in allen anderen Lizenzstufen und den Weiterbildungsmaßnahmen im Ringen eingesetzt.

Die Ausbildungsmaterialien sind abgestimmt mit der AK Ringen und den RRL des DOSB. Sie sind in den Attribute-Systemen mit den Bewertungskriterien PotAS für den Spitzenfachverband anerkannt für das „Attribut Bildung“ mit hoher Punktezahl bewertet.

Neu hinzu gekommen sind seit 2010 die erweiterten Anforderungen der Inhaltsgestaltung der Bildungsmaßnahmen in Bezug auf die Implementierung von Informationen, Workshops und den verpflichtenden Inhalten der Schutzkonzepte, Dopingprävention, Ethikcode u.v.m., die gerade in den ersten Ausbildungsgängen (C und B Lizenz) sehr wichtig sind, die aber einen erheblichen Zeitumfang erfassen und von ausgebildeten und geschulten Referenten angeboten werden müssen.

Aktuelle Modelle von Lothar Ruch zeigen, wie aus der Fülle der Inhaltsgebiete und den Lernstoffangeboten aus der AK Ringen und RRL des DOSB (inklusive der o.g. „neuen Inhaltsangebote“), aktualisierte „Basiswissen-Programme“ für die einzelnen Qualifikationsstufen herausgefiltert werden können, damit das Ausbildungskonzept im Ringen auch praktisch im Lehr- und Lernprozess umgesetzt werden kann (hier aktuell in der C Trainerausbildung Ringen Leistungssport im BRV).

---

<sup>12</sup> Verantwortlich für diese Entwicklung war der ehemalige Bundestrainer Lothar Ruch, der von 2009 bis 2023 Bildungsreferent & Wissenschaftskoordinator im Ringen und Ausbilder/Koordinator an der TA Köln war.

<sup>13</sup> Bildungsoffensive im DRB und seinen Spitzenfachverbänden durch den Bildungsreferenten und Wissenschaftskoordinator Lothar Ruch mit einer umfassenden Bereitstellung von Ausbildungsmaterialien für Referenten und die Trainer\*innen aller Lizenzstufen (Vereins- Schul- und Breitensport sowie NWLS Ringen)



Abb. 4: Lothar Ruch (2024). Moderne Ansätze der Inhaltssteuerung in Bildungsmaßnahmen der Trainer\*innen für die Sportart Ringen nach organisatorischen, inhaltlichen, pädagogischen, sportwissenschaftlichen und didaktisch-methodischen Kriterien

### 3.3 Ausbildungskooperationen<sup>14</sup> und Ausbildungsinhalte<sup>15</sup>

#### 3.3.1 Vorstufenqualifikation

Der Ringkampfverein als Mitglied in einem Landesfachverband des Deutschen Ringer-Bundes übernimmt durch Aufgabendelegation vom Ausbildungsträger den Nachweis der Vorstufenqualifikation. Neben einer formellen Vereinsmitgliedschaft erwirbt sich der/die künftige Trainer\*in durch eine mindestens einjährige aktive Tätigkeit im Verein (Funktionärstätigkeit; Kampfrichtertätigkeit; aktive Sportlerlaufbahn; Übungsleiter-Hilfsassistent; Sport- und Gruppenhelferausbildung; Ausbildung Schülerassistent Sport) die notwendigen Voraussetzungen für die Aufnahme einer Qualifizierung in der ersten Lizenzstufe. Als weitere Eingangsleistung wird der erfolgreiche Abschluss und Nachweis der Ersthelferausbildung gefordert.

#### 3.3.2 Sportartübergreifende Basisqualifikation

Die sportartübergreifende Basisqualifikation erfolgt grundsätzlich in Kooperation und Aufgabendelegation mit den Landessportbünden (LSB) des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) bzw. den jeweiligen Kreis- oder Stadtsportbünden (KSB/SSB). Kann ein Landesfachverband selbst die Durchführung der sportartübergreifenden Basisqualifikation nicht an die jeweiligen LSB, KSB oder SSB delegieren, so zeichnet er selbst verantwortlich für die Durchführung der sportartübergreifenden Basisqualifikation. Im BRV wird diese Basisqualifikation im Rahmen der Strukturierung der gesamten

<sup>14</sup> DOSB. (2005) Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes. Frankfurt

<sup>15</sup>Schmengler, Detlev. (2008). DRB. Ausbildungskonzeption. Aus- und Weiterbildung für Trainer. Dortmund.

Ausbildung vom Landesfachverband BRV übernommen. Der sportartübergreifende Grundlehrgang / Basisqualifikation (30 LE Anteilig in den in den Ausbildungsabschnitten AA1 bis AA4 dieser Ausbildung) bildet den ersten und gemeinsamen Baustein in einer Reihe von Ausbildungsgängen der ersten Lizenzstufe des DOSB im Ringen (Trainer\*in – C Breitensport Ringen Kinder und Jugend; Trainer\*in – C Leistungssport Ringen). Anliegen der inhaltlichen Ausrichtung in den Ausbildungsabschnitten (AA1 bis AA4) ist, die Lehrgangsteile elementare Grundlagen der Struktur und Aufgaben des Sports in Deutschland sowie des sportlichen Übens und Trainierens zu vermitteln, welche als Basis für weiterführende Lehrgänge sowohl im sportartübergreifenden, als auch im sportartspezifischen Bereich Anerkennung finden. Mit der erfolgreichen Absolvierung der Inhalte der Basisqualifikation (vorwiegend sportartübergreifend) die in dieser Ausbildung vermittelt werden, schaffen die Trainer\*innen die Voraussetzungen für die Aufnahme in der umfangreichsten Qualifizierungsstufe der Ausbildung, der sportartspezifischen Profilqualifikation mit den Inhalten in den Ausbildungsabschnitten (AA1 bis AA6).

### 3.3.3 Sportartspezifische Profilqualifikation

Der Bayerische Ringer Verband BRV übernimmt vom Ausbildungsträger durch Kooperation und Aufgabendelegation die Durchführung der sportartübergreifenden Basisqualifikation und der sportartspezifischen Profilqualifikation. Letztere endet mit dem erfolgreichen Abschluss der ersten Lizenzstufe und der Qualifikation „Trainer\*in – C Leistungssport“. Der Landesfachverband ist verantwortlich für die inhaltliche Gestaltung, die Ablauforganisation sowie die Durchführung entsprechender Lernerfolgskontrollen und das Qualitätsmanagement. In einem ständigen Reviewprozess wird das Qualitätsmanagement mit dem Spitzenfachverband festgelegt, die Konzepte und deren Umsetzung abgestimmt und der Einsatz von Lehr- und Lernmaterialien und der Fachbücher im Ringen beraten. Ebenso wird in einem aktuellen Reviewprozess bezüglich der RikA Überprüfungen, der Anforderungs- bzw. Umsetzungstand mit dem Landesfachverband abgestimmt.

Die sportartübergreifende Basisqualifikation und sportartspezifische Profilqualifikation sind in der Inhaltsstruktur des vorliegenden Lehrplanes für das Basis- und Ergänzungswissen in elf Themen-Bereiche I bis XI gegliedert. Jeder Themen-Bereich umfasst mehrere Lerneinheiten mit unterschiedlichem aktualisierten Inhalten. Nachstehend der Gesamtüberblick über die zu vermittelnden Themen-Bereiche der Wissensvermittlung und Kompetenzerweiterung mit der Darstellung von Basiswissen und Ergänzungswissen für die übergeordnete Wissensvermittlung und der Gewichtung von Lerneinheiten (Orientierungen aus der AK Ringen, den RRL des DOSB und der Rahmentrainingskonzeption Ringen mit aktualisierten Aspekten und empfehlendem Charakter). Verfügen Landesfachverbände nicht über die notwendigen inhaltlich-methodischen, personellen und organisatorischen Voraussetzungen, um die sportartspezifische Profilqualifikation in Eigenverantwortung durchzuführen, sind Interessenten\*innen für eine Qualifizierung an „benachbarte“ Landesfachverbände zu delegieren. Dazu bedarf es eines Antrages des delegierenden Landesfachverbandes sowie der Zustimmung des ausbildenden Landesfachverbandes. Den ausbildenden Landesfachverbänden wird empfohlen, die Termine der geplanten sportartspezifischen Profilqualifikation rechtzeitig zu veröffentlichen und dem Ausbildungsträger für alle Lizenzstufen zur Koordinierung von Anfragen mitzuteilen. DRB BRV bietet kooperativen Partnerschaften an, um andere Landesfachverbände in ihrer Entwicklung zu unterstützen.



### 3.4 Basiswissen und Ergänzungswissen in den Themen-Bereichen

Für die didaktische Reduktion von Inhalten der Lehrplanvorgaben aus der RRL des DOSB von 2005 und der AK Ringen aus dem Jahr 2008 mit insgesamt 10 AM 56 THK und 560 Einzelthemen, sind moderne Ansätze für die konkrete Umsetzung der Inhaltssteuerung in der Trainerbildung nach organisatorischen und didaktisch-methodischen Kriterien für die Sportart Ringen hilfreich<sup>16</sup>.

<b>Basiswissen und Ergänzungswissen</b>		
<b>Themen-Bereich</b>	<b>Übergeordnete Inhalte der Wissensvermittlung und Kompetenzerweiterung</b>	<b>LE</b>
<b>I</b>	Organisation und Verwaltung	5
<b>II</b>	Leistungs- und Trainingsstruktur	6
<b>III</b>	Theorie und Methodik zur Entwicklung der energetisch-konditionellen Leistungsfähigkeit	27
<b>IV</b>	Theorie und Methodik zur Entwicklung der koordinativen Leistungsfähigkeit und der Ringkampftechniken	30
<b>V</b>	Theorie und Methodik zur Entwicklung der technisch-taktischen Leistungsfähigkeit	10
<b>VI</b>	Theorie und Methodik zur Entwicklung der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsfähigkeit	2
<b>VII</b>	Ausgewählte Problembereiche der Sportart Ringen	2
<b>VIII</b>	Ausgewählte sportartübergreifenden Inhalte der Basisqualifikation	18
<b>IX</b>	Regeln im Wettkampf, Fair Play	4
<b>X</b>	Vorbereitung und praktische Ausführung von Übungsstunden mit sportartspezifischen Fragestellungen und Hausaufgaben	10
<b>XI</b>	Schriftliche Klausur; Lehrübungen, Lehrprobe, Lernerfolgskontrollen Prüfungen zum Ringkampf-Abzeichen RikA für Trainer*innen	6
Zusätzliche LE sind bei Bedarf flexibel einzusetzen (120 +16)		<b>120</b>

Abbildung 5: Ruch L. (2024). Inhaltsstruktur Basis- und Ergänzungswissen in den Themen-Bereichen I bis XI; Wissensvermittlung und Kompetenzerweiterung Trainer\*in C Leistungssport Ringen, mit aktuellem Bezug aus den Ausbildungsmodulen und Themenkreisen der AK Ringen, den RRL des DOSB und der RTK Ringen; NWLS-Förderkonzeption Ringen etc..

<sup>16</sup> siehe hierzu auch die Abb. 4 in diesem Lehrplan. Lothar Ruch (2024). Moderne Ansätze der Inhaltssteuerung in Bildungsmaßnahmen der Trainer\*innen für die Sportart Ringen nach organisatorischen, inhaltlichen, pädagogischen, sportwissenschaftlichen und didaktisch-methodischen Kriterien

### 3.4.1 Themen-Bereich I : Organisation und Verwaltung

Die künftigen Trainerinnen und Trainer erwerben Grundkenntnisse zur Sportorganisation und -verwaltung im DOSB, im DRB und der jeweiligen Landesfachverbände und erhalten einen Überblick über die Aus- und Fortbildung im DRB. Folgende Lehrinhalte sind schwerpunktmäßig zu vermitteln.

- Organisations- und Führungsstrukturen im DOSB, DRB und der Landesfachverbände
- Rahmenrichtlinien und Ausbildungskonzeptionen für die Aus- und Fortbildung
- Vereinsstruktur und Vereinsleben
- Sportselbstverwaltung in Bezug zur öffentlichen Sportverwaltung (DOSB, LSB/KSB/SSB, Fachverbände, Verein/Abteilung, Bundesregierung, Landesregierungen, kommunale Verwaltungen)
- Aufbau- und Ablauforganisation des organisierten Sports in Deutschland und Historie der Sportart Ringen
- Finanzierungsmöglichkeiten und Sportförderung in Deutschland und im BRV

### 3.4.2 Themen-Bereich II: Leistungs- und Trainingsstruktur

Dieser Themen-Bereich stellt das theoretische Fundament für die nachfolgenden Ausbildungsinhalte dar. Die Auszubildenden erwerben Kenntnisse zur Strukturierung des langfristigen Leistungsaufbaus in der Sportart Ringen und lernen die zentrale Bedeutung eines tragfähigen Leistungsstrukturmodells für die lang-, mittel- und kurzfristige Trainingsgestaltung kennen.

- Ringen als Zweikampfsportart in Schule und Ringerverein
- Besonderheiten der sportlichen Leistung im Ringen
- Leistungsstrukturmodelle und ihre trainingsmethodische Nutzung (Trainings- und Wettkampfstruktur Ringen)
- Langfristiger Leistungsaufbau im Ringen
- Entwicklungsbedingte Besonderheiten der Ausbildungsstufen Grundausbildung und Grundlagentraining und dem Aufbautraining,
- Trainingsplanung und Trainingssteuerung

### 3.4.3 Themen-Bereich III: Theorie und Methodik zur Entwicklung der energetisch-konditionellen Leistungsfähigkeit

Die Auszubildenden erwerben notwendiges Grundlagenwissen über die energetisch-konditionellen Leistungsvoraussetzungen, bestimmen die Ausbildungsschwerpunkte in der energetisch-konditionellen Leistungsentwicklung im Anfänger- und Grundlagentraining, lernen Trainingsmittel und -methoden kennen und werden befähigt, diese zielgerichtet, akzentuiert und sicher anzuwenden.

- Physiologische Grundlagen der energetisch-konditionellen Leistungsvoraussetzungen Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer
- Ausbildungsakzentuierung in der Grundausbildung und im Grundlagentraining
- Trainingsmittel und -methoden zur altersangemessenen Objektivierung der energetisch-konditionellen Leistungsentwicklung (grundlegende Spielformen und Übungen in der Kleingruppe, dem Partner und Einzelübungen)
- Trainingsmethodische Gestaltungsmöglichkeiten (Lehrproben)



### 3.4.4 Themen-Bereich IV: Theorie und Methodik zur Entwicklung zur Entwicklung der koordinativen Leistungsfähigkeit und der Ringkampftechniken

Die Auszubildenden erwerben notwendiges Grundlagenwissen über die technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen, bestimmen die Ausbildungsschwerpunkte in der koordinativen Leistungsentwicklung in der Grundausbildung und im Grundlagentraining (Aufbautraining I), lernen Trainingsmittel und -methoden kennen und werden befähigt, diese zielgerichtet, akzentuiert und sicher anzuwenden.

- Koordinative Merkmale der Angriffs- und Verteidigungstechniken
- Koordinative Fähigkeiten- und Grundtechniken (greifen, halten, heben, stützen,... etc.)
- Technische Fertigkeiten und koordinative Fähigkeiten als koordinative Leistungsvoraussetzungen
- Technikbegriff im Ringen (Angriffstechnik, Verteidigungstechnik, Vorbereitungshandlungen, Technikleitbild, Phasenstruktur einer Ringkampftechnik)
- Grundlegende Technik-Strukturgruppen und zu vermittelnde Grundtechniken für das Stand- und Bodenringen RikA mit angemessener Vorbereitung zur Durchführung
- Technikkataloge Ringen aus der RTK Ringen
- Anforderungsgerechte Prüfungen der Ringkampf-Abzeichen RikA im NWLS und dem Wieselabzeichen im Breiten-, und Schulsport
- Trainingsmittel und -methoden und Objektivierung der technisch-koordinativen Leistungsentwicklung (Trainingsformen mit unterschiedlichen Lehr- und Lernangeboten)
- Trainingsmittel und -methoden und Objektivierung der Lernprozesse im Techniktraining
- Trainingsmethodische Gestaltungsmöglichkeiten (Lehrproben)

### 3.4.5 Themen-Bereich V: Theorie und Methodik zur Entwicklung der technisch-taktischen Leistungsfähigkeit

Die Auszubildenden erwerben notwendiges Grundlagenwissen über die technisch-taktischen Leistungsvoraussetzungen, bestimmen die Ausbildungsschwerpunkte in der technisch-taktischen Leistungsentwicklung in der Grundausbildung und im Grundlagentraining (Aufbautraining I), lernen Trainingsmittel und -methoden kennen und werden befähigt, die Trainingsmittel und -methoden zur zielgerichteten und akzentuierten Leistungsentwicklung sicher anzuwenden.

- Taktikbegriff im Ringen
- Kampfsituation und Kampfhandlung
- Taktische Kenntnisse und technisch-taktische Handlungen zur Angriffsvorbereitung, Angriffsdurchführung und -weiterführung, Verteidigungstechniken eines Gegnerangriffs
- Handlungskomplexe im Angriff und in der Verteidigung
- Technikkonzeptionen, Seitenprofil und individuelles Technikprofil
- Lehr- und Lernformen zur Objektivierung der technisch-taktischen Leistungsentwicklung mit dem Fachbuch „Die Techniken im Ringen“ mit dem RikA
- Wettkampfbeobachtungen, Analysen und Empfehlungen anhand der Strukturgruppen und Technikkataloge aus dem Fachbuch Die Techniken im Ringen
- Trainingsmethodische Gestaltungsmöglichkeiten (Lehrproben)

### 3.4.6 Themen-Bereich VI: Theorie und Methodik zur Entwicklung der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsfähigkeit

Die Auszubildenden erwerben notwendiges Grundlagenwissen zu Persönlichkeits- und Verhaltensqualitäten als komplexe ringkampfspezifische Leistungsvoraussetzungen, bestimmen die Ausbildungsschwerpunkte in der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsentwicklung in der Grundausbildung und im Grundlagentraining (Aufbautraining I), lernen Trainingsmittel und -methoden kennen und werden befähigt, die Trainingsmittel und -methoden zur zielgerichteten und akzentuierten Leistungsentwicklung sicher anzuwenden.

- Strategiebegriff im Ringen und Grundelemente einer Kampfkonzepcion
- Grundlegende strategische Fähigkeiten und Strategien der Kampfführung (Kämpfen lernen)
- Erste Erfahrungen zur Erstellung von Technikkonzepten, dem Technik-Seitenprofil, von Handlungskomplexen und individuellen Technikkonzeptionen, IKK, IKP (Kampfprofil und Kampfkonzept im Training und Wettkämpf)
- Technikfeedbacktraining mit dem Einsatz von Lehrbüchern, Videos und Lehrtafeln
- Trainingsmittel und -methoden und Objektivierung der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsentwicklung (Trainingsformen für den Lehr- und Lernprozess)
- Trainingsmethodische Gestaltungsmöglichkeiten (Lehrproben)

### 3.4.7 Themen-Bereich VII: Ausgewählte Probleme der Sportart Ringen

Die Auszubildenden erwerben Kenntnisse zu wichtigen leistungsunterstützenden Maßnahmen, erhalten aktuelle Informationen zu Neuerungen und Trends in der Weiterentwicklung der Sportart und des Wettkampfbreglements.

- Talentesichtung und -förderung; Nachwuchsleistungssport Förderkonzeption<sup>17</sup>
- Maßnahmen der sportmedizinischen und physiotherapeutischen Betreuung
- Sportverletzungen im Nachwuchsbereich
- Sportgerechte Ernährung, Problematik der Reduktionskost
- Gewichtsmanagement, Problematik der Gewichtsreduktion im Kinder- und Jugendalter
- Maßnahmen zur Erhöhung der Attraktivität und Medienwirksamkeit der Sportart Ringen

### 3.4.8 Themen-Bereich VIII: Ausgewählte sportartübergreifenden Inhalte der Basisqualifikation

Die wesentlichen Inhalte<sup>18</sup> der sportartübergreifenden Basisqualifikation im Überblick

- Haftungs-, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht des Übungsleiters sowie Jugendschutzbestimmungen
- Sportversicherung und Allgemeines Vereinsrecht
- Aufbau einer Übungs-/Trainingseinheit in Theorie und Praxis
- Pädagogische und trainingsmethodische Prinzipien
- pädagogische Führung von Übungs-/Trainingsgruppen

---

<sup>17</sup> Ruch L. (2017, 2019). Nachwuchsleistungssport Förderkonzept 2024 Ringen -Talentesichtung und -entwicklung sowie Transfer im DRB. Aldenhoven

<sup>18</sup> Ergänzungen mit aktuellen Bezügen zu den unterschiedlichen Wissenschaftsdisziplinen, der Sportpraxis und Pädagogik

- Grundlagen der Sportmedizin und Sportbiologie sowie Ernährung
- Gewichtsmanagement und Jugendschutz
- Allgemeine Theorie und Methodik des Trainings (Trainingslehre)
- Sport und Umwelt
- Sport ohne Doping; Prävention
- Schutzkonzept
- Ethik – und Ehrenkodex
- Interkulturelle Kommunikation, gewaltlose Sprache
- Umgang mit Verschiedenheit / Geschlechterbewusstheit (Gender, Mainstreaming, Diversity Management)

#### 3.4.9 Themen-Bereich IX: Regeln im Wettkampf, Fair Play

Die Auszubildenden erwerben Kenntnisse zu wichtigen Trends in der Weiterentwicklung der Sportart und des Wettkampfbereichs.

- Aktuelle Trends im Kampfrichterwesen und dem Regelwerk
- Regelschule mit dem Kampfrichterreferenten im LFV BRV
- Besonderheiten der Wettkampfbereiche im Kinderringen und Prüfungsteil mit dem Fragebogen der Kampfrichter
- Fair Play Regeln, Fair geht vor
- Aktuelle Themen

#### 3.4.10 Themen-Bereich X: Vorbereitung und praktische Ausführung von Übungsstunden mit sportartspezifischen Fragestellungen und Hausaufgaben

Die Auszubildenden erwerben Kenntnisse zu aktuellen Fragestellungen die in speziellen Hausaufgaben gestellt werden. Die Teilnehmenden erhalten Kenntnisse über die Planung, Erstellung und Durchführung von speziellen Ringkampf Lehrstunden. Sie erhalten Kenntnisse über die Planung und Durchführung von Überprüfungen bezogen auf das Wieselabzeichen und Ringkampf-Abzeichen RikA.

- Beschreibung eines einfachen Technikkomplex bzw. Handlungskomplex mit schriftlicher Ausarbeitung nach den Vorlagen des BRV mit anschließender sportpraktischer Umsetzung und Diskussion
- Basics Angriffstechniken und Verteidigungstechniken, Kampfhandlungen, Kampfübungen
- komplexes Kampfverhalten im Wettkampf oder wettkampfnahen Übungen

#### 3.4.11 Themen-Bereich XI: Schriftliche Klausur; Lehrübungen, Lehrprobe, Lernerfolgskontrollen, Prüfungen zum Ringkampf-Abzeichen RikA für Trainer\*in:

- Schriftliche Klausur
- Lehrübungen innerhalb der Ausbildungsabschnitte (HA)
- Lernerfolgskontrollen mündlich und praktisch auf der Ringermatte
- Komplexe Lehrprobe im Heimbereich mit schriftlicher Ausarbeitung
- Prüfungen für Trainer\*innen im RikA (Praxis)

- Demonstration und Erklärungen (Erklärungen und Praxis) zu einfachen Technikkonzepten, Handlungskomplexen, Seitenprofil, Technikprofil

### 3.5 Durchführungsformen der Lerneinheiten sowie der Lernerfolgskontrollen (AK Ringen 2009/ DOSB 2005)<sup>19</sup>

Eine Lerneinheit (LE) entspricht einer Unterrichtsstunde zu 45 Minuten. In Abhängigkeit von den zu vermittelnden Inhalten werden die LE in Form von theoretischen Lehrveranstaltungen (Seminar S), sportpraktischen Lehrveranstaltungen (Übung Ü), Lehrveranstaltungen im Feldtraining (Heimtraining HT) und didaktisch-methodischen Lehrproben der Teilnehmer (Lehrprobe LP) durchgeführt.

Der gesamte Ausbildungsgang wird von Lernerfolgskontrollen begleitet.

#### 3.5.1 Lernerfolgskontrolle / Befähigungsnachweis

Das Bestehen der Lernerfolgskontrollen/Befähigungsnachweise ist Grundlage für die Lizenzerteilung. Die Lernerfolgskontrollen sind zu dokumentieren. Die bestandenen Lernerfolgskontrollen sind der Nachweis dafür, mit der im jeweiligen Ausbildungsgang erworbenen Qualifikation im entsprechenden Einsatzgebiet tätig werden zu dürfen. Die für eine Lernerfolgskontrolle erforderliche Zeit ist nicht im formalen Ausbildungsumfang enthalten. Für ihre Durchführung sind mindestens 15 LE einzuplanen.

Grundsätze:

- eine Lernerfolgskontrolle darf nur solche Inhalte umfassen, die auch in der Ausbildung vermittelt wurden
- eine Lernerfolgskontrolle findet punktuell, im Rahmen des Unterrichts oder prozessbegleitend, z. B. am Ende von Ausbildungslehrgängen statt
- die Kriterien für das Bestehen der Lernerfolgskontrolle/Erlangen der Lizenz sind zu Beginn der Ausbildung offen zu legen
- Elemente der Lernerfolgskontrolle werden im Lehrgang vorgestellt und erprobt

#### 3.5.2 Ziele der Lernerfolgskontrolle:

- Nachweis des Erreichens der Lernziele
- Aufzeigen von Wissenslücken
- Feedback für die Lernenden
- Nachweis der Befähigung zur Übernahme des Aufgabengebiets
- Feedback für die Ausbilder/Ausbilderinnen

#### 3.5.3 Formen der Lernerfolgskontrolle

Zur Bewertung von Lernerfolgskontrollen werden folgende Kriterien herangezogen:

- aktive Mitarbeit während der gesamten Ausbildung
- Nachweis der praktischen Demonstrationsfähigkeit
- Darstellung von Gruppenarbeitsergebnissen in Theorie und Praxis
- Übernahme von Sportpraxisanteilen aus Spezialgebieten einzelner Teilnehmer, um die Ausbildungsinhalte zu ergänzen
- Planung, Durchführung und Reflexion einer Trainingseinheit

---

<sup>19</sup> DOSB. (2005) Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes. Frankfurt

- Hospitationen in Vereinsgruppen mit Beobachtungsprotokoll für die anschließende Gruppenarbeit (Auswertungsgespräch über beobachtete Aspekte der Trainingsgestaltung und -inhalte)
- Ergebnisse von schriftliche Überprüfungen und Hausarbeiten

Für den Lizenzerwerb muss in allen Ausbildungsgängen mindestens eine praxisorientierte Lernerfolgskontrolle absolviert werden, in der die Lehrbefähigung nachgewiesen wird.

### 3.5.4 Ergebnisse der Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle wird mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ gewertet. Der Ausbildungsträger legt in der Ausbildungsordnung fest, unter welchen Bedingungen eine Lernerfolgskontrolle als „nicht bestanden“ bewertet wird und unter welchen Bedingungen eine Wiederholung der Lernerfolgskontrolle erfolgen kann.

Form und Bewertung der Lernerfolgskontrollen

Die Lernerfolgskontrolle zum Abschluss Trainer – C Leistungssport besteht aus:

- einem mündlichen Gespräch über die vermittelten Ausbildungsinhalte
- einer praxisorientierten Lernerfolgskontrolle in Form einer Trainingseinheit nach vorgegebenem Inhalt (Planung, Ausarbeitung schriftlich, Durchführung)
- Demonstration und Beschreibung (Kontenpunkte) von ausgesuchten Technikleitbildern aus dem RikA
- Technikkomplex beschreiben und demonstrieren (Praxis/Video)
- Bestandene RikA Prüfung für Trainer (Bronze Stufe 2)
- Klausurarbeit (ca. 2 Stunden)

Während der gesamten Ausbildung sind Mitarbeit und Wissen sowie sportpraktische und lehrmethodische Befähigung der Auszubildenden einzuschätzen und bei der Bewertung der gezeigten Leistungen einzubeziehen.

### 3.5.5 Fort- und Weiterbildung

Mit dem Erwerb einer Lizenz ist der Ausbildungsprozess nicht abgeschlossen. Die notwendige zeitliche wie inhaltliche Begrenzung der jeweiligen Ausbildungsgänge macht eine regelmäßige Fort- und Weiterbildung notwendig. Deren Ziele sind:

- Ergänzung und Vertiefung der bisher vermittelten Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Aktualisierung des Informationsstandes und der Qualifikation
- Erkennen und Berücksichtigen von Weiterentwicklungen des Sports und der Sportart
- Erweiterung der Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu einem weiteren eigenständigem Profil im Rahmen der bestehenden Ausbildungsgänge.

## 3.6 Das Erlernen und Überprüfen von Ringkampftechniken anhand eines praxisorientierten Modelles „Das Ringkampf-Abzeichen RikA“

Vielseitigkeit ist die Grundlage für das Training im langfristigen Trainingsprozess im Techniktraining in der etappenspezifischen Ausbildung der Kinder und Jugendlichen im NWLS. Die Ausbildung der Technikvielseitigkeit ist ein Trainingsschwerpunkt in der Ausbildung der Athleten\*innen im NWLS Ringen und somit auch relevantes Schwerpunkt-Thema in den Bildungsmaßnahmen im Ringen für den Ausbildungsgang Trainer\*in C

Leistungssport Ringen. Die Vielfältigkeit der Angriffstechniken in der Ausbildung unserer Nachwuchsringer bildet die Grundlage für die Anforderungen im Vereinstraining und vor allem im Nachwuchsleistungssport in den Landesfachverbänden (Grundlagen für den Spitzensport), mit Blick auf den nationalen und internationalen NW-Leistungssport.<sup>20</sup>

### 3.6.1 Hintergrundinformationen

Die inhaltlichen Grundlagen für das Techniktraining sind in der Rahmentrainingskonzeption und der NWLS Konzeptionen im Ringen von Lothar Ruch beschrieben (verfasst für die Landesfachverbände und deren Nachwuchsarbeit als Landesaufgabe). Die Inhalte sind in den aktuellen Buchwerken<sup>21</sup> verarbeitet. Inhaltlich werden in den KinderRingerBüchern die Erkenntnisse, Leitlinien und Richtlinien der ersten Rahmentrainingskonzeption von Lothar Ruch für das Kinder- und Jugendtraining im Ringen 1988 und den Aktualisierungen in überarbeiteten Auflagen (1998, 2002 und 2012) für die Talentsuche und Förderung verwirklicht und umgesetzt (siehe Literaturliste).

### 3.6.2 Anforderungen des Rika für Angriffstechniken im Lehr- und Lernprozess in der GA, GLT und AT im NWLS Ringen<sup>22</sup>

Mit großer Verantwortung müssen wir in den Landesfachverbänden den Auftrag annehmen, die Nachwuchsentwicklung in den Vereinen zu strukturieren, zu forcieren und weiterzuentwickeln. Somit werden schon heute mit dem Einsatz der Kinder-Ringer-Bücher, mit der inhaltlichen Umsetzung in den Vereinen und Landesfachverbänden, Vorgaben und Ziele von regionalen Zielfestlegungen für den Einsatz von Fördermitteln der Länder, erfüllt. Die Anforderungen der Technikkataloge aus der Rahmentrainingskonzeption RTK Ringen (Ruch 2012) sind in den Kinder-Ringer-Büchern illustriert verarbeitet und altersgemäß für die Kinder und Jugendlichen (Anforderungsdifferenzierung mit angemessener Sprache für die Anfänger und Fortgeschrittenen) umgesetzt.

Mit der offiziellen Einführung des Ringkampf-Abzeichen Rika im DRB durch den damaligen Präsidenten Manfred Werner am 14. November 2014 in der alten Börse Leipzig (anl. der Delegiertenversammlung des DRB), wurden die Trainer in den Bildungsmaßnahmen des DRB und der Landesfachverbände intensiv geschult, die für die unterschiedlichen Ausbildungsetappen dargestellte Anforderungsgestaltung in den Vereinen und Landesfachverbänden umzusetzen. Mit der Einführung des Rika 2014 wurden im DRB ganz neue Wege bestritten, die Technikausbildung der Nachwuchsringer zu intensivieren, sicherzustellen und einen Leistungsstand zu erheben / Rika Prüfungen .

---

<sup>20</sup> Ruch, L. (2012). Leistungstraining Sport – Ringen. Kinder und Jugendliche im Leistungssport. Band 12. 3. korrigierte und erweiterte Auflage. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.

<sup>21</sup> Rahmentrainingskonzeption (Ruch in den Fassungen von 1988, 1998, 2002, 2012); Das Nachwuchsleistungssport Förderkonzept (Ruch 2017, 2019, ) Die KinderRingerBücher (Barth/Ruch) „Ich lerne Ringen; Ich trainiere Ringen; Die Techniken im Ringen (Ruch et al).

<sup>22</sup> Ruch et al. (2014). DRB. Prüfungsordnung für das Ringkampf-Abzeichen Rika in den Stufen Bronze, Silber und Gold. Aachen. Meyer & Meyer Verlag;  
[http://download.m-m-sport.com/extras/ringen/arbeitsmaterialien\\_trainer.zip](http://download.m-m-sport.com/extras/ringen/arbeitsmaterialien_trainer.zip)



### 3.6.3 Die Sportbuchreihe für Kinder und Jugendliche im Ringen

„Ich lerne Ringen“ umfasst etwa die Kinder-Grundausbildung und das Grundlagentraining im Ringen mit dem „Wieselabzeichen im Ringen“ für das Alter zwischen sechs und ca. 12 Jahren. Es ist geeignet zum Kennenlernen der Sportart Ringen.

„Ich trainiere Ringen“ umfasst das Grundlagen- und Aufbautraining I im Ringen für das Alter zwischen 10 und 14 Jahren. Es ist ideal für den Vereins-, Schul-, und Breitensport im Ringen.

Das Fachsportbuch „Die Techniken im Ringen“ befasst sich mit dem Grundlagen- und Aufbautraining I/II im Ringen für die Altersstufen zwischen 10 und 16 Jahren. Das vom Meyer & Meyer Verlag Aachen derzeit als E-Book erhältliche Werk „Die Techniken im Ringen“ in der 2. Auflage (Ruch et al 2019) ist ein wichtiger Baustein der zielgerichteten Technikausbildung der Kinder und Jugendlichen im Nachwuchsleistungssport. Die alters- und anforderungsgerechte Erlernung von Ringkampftechniken wird in den jeweiligen Ausbildungsetappen mit einer Auswahl von insgesamt 136 Einzeltechniken (Stand- und Bodenringen mit Technikleitbildern und Videos mit QR Code) aus den Technikkatalogen der Rahmentrainingskonzeption (Ruch 2002) sichergestellt.

Die mediale Arbeit von Trainerinnen und Trainern wird zunehmend sinnvoll und folgerichtig in den Bildungsmaßnahmen und den Trainingseinheiten der Landesfachverbände und Vereine (Einsatz der Technikleitbilder und Videos über Tablets und Handy) direkt eingesetzt. So werden neue Akzente gesetzt um die Handlungskompetenzen sowohl der Ringer\*innen als auch der Trainer\*innen zu entwickeln (Einsatz der Lehrvideos zu den Ringkampftechniken, Technikleitbilder mit Erklärungen und Informationen in einer adäquaten Ringkampfsprache). Die Technikleitbilder der Angriffstechniken im Ringen können in speziellen Apps individuell weiterverarbeitet werden und dienen den Trainer\*innen aber auch den Jugendlichen als Anschauungs-, Lern-, und Übungsmaterialien. Die Jugendlichen selbst können die Angriffstechniken gemeinsam mit dem Trainer praktisch erarbeiten, sinnvolle Verknüpfungen (Handlungskomplexe) „entdecken“, erstellen und trainieren, mit dem Ziel individuelle „Seitenprofile“ und Kampfkonzepte IKK für den Angriff zu entwickeln und Verteidigungskonzepte zu besprechen (z.B. in „Workshops“ im Trainingsprozess mit Nutzung eines Feedbacktraining).

### 3.6.4 Einordnung der Anforderungen in den Ausbildungsetappen NWLS im Ringkampf-Abzeichen RikA (Kaderrichtlinien und -kriterien)

Wir mussten im Reviewprozess des RikA im NWLS feststellen, dass sich die Anforderungen und die Trainingsorganisation in den Ringervereinen aber auch die Umsetzung der komplexen Anforderungen in der Trainings- und Wettkampfstruktur der Landesfachverbände (das gilt auch für die Bildungsmaßnahmen) je nach Landesfachverband unterschiedlich entwickelt haben! Erst im Jahr 2024 wurde die schon zu einem früheren Zeitpunkt von den Verantwortlichen im Spitzenfachverband (Bundestrainer und Bildungsreferent) geforderte Übernahme der Anforderungen des RikA in den Landes- und Bundeskader Anforderungen widerspiegeln müssen, umgesetzt. Denn die technische Ausbildung der Nachwuchsathleten\*innen wird folgerichtig in den Mittelpunkt gerückt und mit den differenzierten Anforderungen für die unterschiedlichen Altersklassen U15 bzw. U17 im Ringkampf-Abzeichen RikA erstmals zum Kriterium der Technikausbildung für die Teilnahme an Deutschen Meisterschaften der Jugend und die Empfehlungen für eine Aufnahme in den Landeskader GK, LK und Bundes-Nachwuchskader NK2 bzw. NK1.

Mit einem Rückblick (Reviewprozess) müssen die Verantwortlichen in den Landesfachverbänden feststellen (Einfluss hat hier auch die coronabedingte Schließung der Ringerhallen in den Vereinen genommen), dass sich die Technikausbildung der Athleten\*innen langsamer entwickelt als der Autor dies in den Rahmentrainingskonzeption Ringen abgebildet hat und die Autoren des Fachbuches „Die Techniken im Ringen“ dies vorausgesetzt bzw. gedacht haben.

Es müssen folgerichtig längere Übergangslösungen in der aktuell bestehenden Prüfungsordnung und der Anforderungsgestaltung des „RikA-Systems“ vorgesehen werden. Das verlangt eine Flexibilisierung der Anforderungen in den Ausbildungsetappen, wie diese schon in der Nachwuchsleistungssport Förderkonzeption 2024 von Lothar Ruch beschrieben sind.<sup>23</sup>

In den „Ergänzungen“ zur Ursprungs-Fassung der Prüfungsordnung (2014 Ruch et al) für das Ringkampf-Abzeichen RikA im Jahr 2014 in der Technikausbildung im NWLS Ringen in den Landesfachverbänden in den Stufen Bronze, Silber und Gold, können die Anforderungen innerhalb der Altersklassen so definiert werden, dass sie den aktuellen Gegebenheiten gerecht werden, solange bis die endgültigen Anforderungen im „System-Modell“ erreicht werden können (Flexibilisierung! - Änderungen an der bestehenden Prüfungsordnung von 2014 sind nicht notwendig).

Wichtig! Die Ziele in der Rahmentrainingskonzeption Ringen von 2012 und der Anforderungsgestaltung im „RikA-System“ (Prüfungsordnung mit Übersicht von 2014; Ruch et al) bleiben bestehen.

---

<sup>23</sup> Ruch L. (2019). Nachwuchsleistungssport Förderkonzept 2024 Ringen -Talentsichtung und -entwicklung sowie Transfer. S. 44 ff. (DRB)



Wir empfehlen daher in der Trainings- und Kadersystematik sowie in den bestehenden Lehrpläne der Bildungsmaßnahmen des BRV die Veränderung und Anpassungen der Anforderungen für die Ausbildungsetappen im NWLS nach 2026/28, in Abstimmung mit dem SFV, zu prüfen, anzugleichen und die Weiterentwicklung so voranzubringen. Dabei sind einige Landesfachverbände sicher schon einen Schritt weiter als Andere!

### Anforderungsstruktur **2024 Rika** - Systematik<sup>24</sup> (BRV ab 01.01.2024)<sup>25</sup>

Grundausbildung	Grundlagentraining	Aufbautraining I	Aufbautraining II
bis 10 Jahre	bis 12 Jahre <i>C-Jugend und weibliche Schüler</i>	bis 14 Jahre <i>B Jugend und weibliche Schüler</i>	bis 17 Jahre <i>A-Jugend und weibliche Jugend</i>
Techniken in Anlehnung an das Rika Bronze	Rika Bronze Stufe I und II	Rika Silber Stufe I und II	Rika Gold Stufe I und II <i>disziplinspezifisch</i>

Nach erneuter Machbarkeitsprüfung 2028 (Orientierung an der RTK und an den Angaben im Buch „Die Techniken im Ringen“), muss die Anforderungsstruktur in den Ausbildungsetappen erneut angepasst werden. In dieser Zeit haben die Landesfachverbände die Aufgabe die Trainer\*innen in den Bildungsmaßnahmen weiter zu schulen und zu qualifizieren. Ebenso müssen die Schulungen der Athleten im Training der Vereine und in den Bezirken und auf der Ebene des Landesfachverbandes realisiert werden.

### Anforderungsstruktur ab **2026/28 Rika** - Systematik (BRV ab 01.01.2026/28)

Grundausbildung	Grundlagentraining	Aufbautraining I	Aufbautraining II
bis 10 Jahre	bis 12 Jahre <i>C-Jugend und weibliche Schüler</i>	bis 14 Jahre <i>B Jugend und weibliche Schüler</i>	bis 17 Jahre <i>A-Jugend und weibliche Jugend</i>
Rika Bronze Stufe II	Rika Silber Stufe II	Rika Gold Stufe II	individuelle Technikkonzeption <i>disziplinspezifisch</i>

<sup>24</sup> Die Anforderungsstruktur und „Rika-Systematik“ wird sowohl in der Rahmentrainingskonzeption Ringen, als auch in der NWLS Förderkonzeption und im Fachbuch „Die Techniken im Ringen“ vorgestellt. Diese Vorstellungen sind mit den Bundestrainern und Experten aus unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen und der Pädagogik und Anforderungsproblematik in den unterschiedlichen Ausbildungsetappen als sinnvolle Ziele mit praxisnahen Erfahrungswerten über 20 Jahre hinweg, beraten und festgelegt worden!

<sup>25</sup> Fornoff M.; Baumeister M.; Geiger F.; Ruch L. (2024). BRV Kaderrichtlinien 2024/25

#### 4. Themen-Auswahl für die sportartübergreifenden Inhalte der Basisqualifikation Bq und sportartspezifische Profilqualifikation Pq innerhalb der sechs Ausbildungsabschnitte (Module) im BRV –

##### Ausbildungsgang Trainer\*in C Leistungssport Ringen

Der nachfolgende inhaltliche und organisatorische Gestaltung des Ausbildungsganges Trainer\*in C Leistungssport Ringen 2024 dient als Orientierungsgrundlage für weitere Ausbildungen im BRV mit der Angabe von Referenten, Referatsthemen und der Vermittlung von Basiswissen-/Ergänzungswissen und der Kernkompetenzen mit einer flexiblen Organisationsstruktur für Präsenzzeiten, Reflexionen der Teilnehmenden in praktischen und theoretischen Hausarbeiten, praktische und theoretische Übungen, komplexe Hausarbeiten und komplexe Lehrproben. Die Inhaltsstruktur mit der Zuordnung der konkreten Referatsthemen orientiert sich ebenso an einer angemessenen Verteilung von rein theoretischen und praktischen Inhaltsteilen dieses Lehrplanes.

Übergeordnete Inhalte der Wissensvermittlung und Kompetenzerweiterungen sind:

- der didaktischen Reduktion von Inhalten
- der Inhaltssteuerung nach organisatorischen und didaktisch-methodischen Kriterien für die Sportart Ringen
- der Themenauswahl aus den Themen-Bereichen I bis XI mit der Zuordnung zum jeweiligen Ausbildungsabschnitt (AA1 bis AA6)
- Angabe des zeitlichen Umfanges der Lerneinheiten (LE) mit
  - Empfehlungen zur methodischen Gestaltung der LE
  - Vorgaben für Hausarbeiten HA
  - der Art der Lernerfolgskontrolle

Auf die detaillierte Vorgabe eines Themas je LE wird bewusst verzichtet, um den empfehlenden Charakter des Lehrplanes zu wahren. Die ausbildenden Landesfachverbände haben die Möglichkeit, geeignete Dozenten (Theorie und Praxis) für die jeweiligen Themen auszuwählen und zu binden<sup>26</sup>.

Auswahl der Referatsthemen für die sportartübergreifenden und sportartspezifischen Profilqualifikation aus den Themen-Bereichen I bis XI.

Hinweis zu den Übersichten „Basiswissen und Ergänzungswissen S 27 bis 30: Lothar Ruch (2024). Inhaltsstruktur C TAB LS-Ringen; Basiswissen- und Ergänzungswissen in den Themen-Bereichen I bis XI; Wissensvermittlung und die Kompetenzerweiterung innerhalb des Ausbildungsganges Trainer\*in C Leistungssport Ringen (aktuelle Bezüge zu den Ausbildungsmodulen und Themenkreisen der AK Ringen, den RRL des DOSB und RTK Ringen und NLSK) mit der Zuordnung des jeweiligen Ausbildungsabschnitt AA1 bis AA6.

---

<sup>26</sup> Ruch, L. /Kühn, J. (2010). Standard-Lehrprogramm für den Ausbildungsgang zum Erwerb der Lizenz Trainerin/Trainer – C Leistungssport. Hennef.

<b>Basiswissen und Ergänzungswissen</b>		
Themen-Bereich	Inhalte der Wissensvermittlung und Kompetenzerweiterung	LE
<b>I</b>	<p><b>Organisation und Verwaltung</b>            Gliederung und Strukturen im DRB und seiner Landesfachverbände, Verbandsstrukturen BRV, Finanzierung der Vereine und BRV, Sportförderung im BRV und BLSV, Geschichte des Sports und Ringkampf (AA1 Geiger); Informationen zu den Ausbildungsgängen im DOSB und DRB mit den Inhalten; Historie Lehrmaterial in Deutschland Ringen (AA1 Fornoff, Ruch)</p>	5
<b>II</b>	<p><b>Leistungs- und Trainingsstruktur</b>            Referate mit Teilnehmer- und Gruppenbezogenen Inhalten und Aufgabenstellungen in Kleingruppen mit der Anwendung Erprobung und Auswertung im Plenum und Heimtraining (AA1, AA2 Fornoff, Ruch, Baumeister)            Befähigung zum leistungsorientierten Training in den Ausbildungsetappen Grundausbildung und Grundlagentraining; Anforderungsprofil der Sportart Ringen; Kenntnisse von Einheit der Leistungs-, Trainings-, und Wettkampfstruktur im NWLS Ringen, Trainingssteuerung (5 Stufen Modell); Elemente der Trainingslehre und Trainingsplanung (Diagnose-Ziel-Trainingsplanung, Durchführung-Analyse und Bewertung) im Ringen (AA1, AA2 Fornoff); Ergänzungen zum Schutzkonzept bezogen auf ein alters- und anforderungsgemäßes Training im NWLS mit den pädagogischen, didaktisch-methodischen und organisatorischen Trainingsprinzipien (AA1 Fornoff, Ruch)</p>	6
<b>III</b>	<p><b>Theorie und Methodik zur Entwicklung der energetisch-konditionellen Leistungsfähigkeit</b>            Referate mit Teilnehmer- und Gruppenbezogenen Inhalten und Aufgabenstellungen in Kleingruppen mit der Anwendung Erprobung und Auswertung im Plenum und Heimtraining (AA1 Fornoff, Ruch, Baumeister)            Energetisch-konditionelle Leistungsvoraussetzungen und Ausbildungsschwerpunkte in den Ausbildungsetappen Grundausbildung und Grundlagentraining im NWLS; Trainingsformen, Trainingsmittel und Trainingsmethoden zur Entwicklung der energetisch-konditionellen Leistungsentwicklung; Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten (TE); Ergänzungstraining Krafttraining im NWLS Ringen, Athletiktraining (AA Modul1 und 2 Fornoff, Ruch)</p>	27

<b>Basiswissen und Ergänzungswissen</b>		
Themen-Bereich	Inhalte der Wissensvermittlung und Kompetenzerweiterung	LE
<b>IV</b>	<p>Theorie und Methodik zur Entwicklung der koordinativen Leistungsfähigkeit und der Ringkampf-techniken</p> <p>Referate mit Teilnehmer- und Gruppenbezogenen Inhalten und Aufgabenstellungen in Kleingruppen mit der Anwendung Erprobung und Auswertung im Plenum und Heimtraining (AA1 Fornoff, Ruch, Baumeister)</p> <p>Koordinative Leistungsvoraussetzungen und Grundlagen für das Erlernen von Ringkampftechniken mit den Ausbildungsschwerpunkten in den Ausbildungsetappen Grundausbildung und Grundlagentraining; Grundtechniken und Grundfertigkeiten im NWLS; Trainingsformen, Trainingsmittel und Trainingsmethoden zur Entwicklung der koordinativen Leistungsfähigkeit und der Ringkampftechniken (AA2, AA3 Fornoff, Ruch, Baumeister); Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten zur koordinativen Leistungsentwicklung und dem Erlernen von Ringkampftechniken; praxisorientiertes Modell nach Ruch mit den Anforderungen des RikA für Angriffstechniken im Lehr- und Lernprozess in der GA, GLT und AT im NWLS Ringen; Strukturgruppen und Technikkataloge im Stand- und Bodenringen; die Entwicklung der Technikvariabilität im Angriff und Verteidigung; (AA2, AA3 AA4 Fornoff, Ruch, Baumeister);</p>	30
<b>V</b>	<p>Theorie und Methodik zur Entwicklung der technisch-taktischen Leistungsfähigkeit</p> <p>Referate mit Teilnehmer- und Gruppenbezogenen Inhalten und Aufgabenstellungen in Kleingruppen mit der Anwendung Erprobung und Auswertung im Plenum und Heimtraining (AA2, AA3, AA4 Fornoff, Ruch, Baumeister)</p> <p>Basics der Angriffstechniken und Strukturgruppen im Ringen im Kontext mit Handlungskomplexen und Technikprofilen, Technikbezeichnungen, Beschreibung einer komplexen Angriffstechnik im Ringen, Technikleitbild, Phasenstruktur einer Angriffstechnik Ringen, Anforderungen im Techniktraining und Technik-Seitenprofil; Konzept der Angriffs- und Verteidigungstechniken im NWLS in der Grundausbildung; im Grundlagentraining zu vermittelndes Grundrepertoire RikA (AA1, AA2, AA3 Fornoff, Ruch); Technisch-taktische Leistungsvoraussetzungen und Ausbildungsschwerpunkte; Trainingsformen, Trainingsmittel und Trainingsmethoden zur Entwicklung der technisch-taktischen Leistungsentwicklung; günstige dynamische Situation gdS und günstiger mechanischer Zeitpunkt gmZ in der Phasenstruktur einer Angriffstechnik im Ringen(AA2, AA3 Ruch, Fornoff, Baumeister)</p>	10

<b>Basiswissen und Ergänzungswissen</b>		
Themen-Bereich	Inhalte der Wissensvermittlung und Kompetenzerweiterung	LE
<b>VI</b>	<p>Theorie und Methodik zur Entwicklung der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsfähigkeit</p> <p>Referate mit Teilnehmer- und Gruppenbezogenen Inhalten und Aufgabenstellungen in Kleingruppen mit der Anwendung Erprobung und Auswertung im Plenum und Heimtraining (AA1, AA2, AA3, Fornoff, Ruch, Baumeister)</p> <p>Komplexe ringkampfspezifische Leistungsvoraussetzungen und Ausbildungsschwerpunkte in den Ausbildungsetappen Grundausbildung und Grundlagentraining, Aufbaustraining I, Trainingsformen, Trainingsmittel und Trainingsmethoden der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsentwicklung; Wettkämpfe und Kampfformen in der Grundausbildung und im Grundlagentraining; Erarbeiten, Beschreiben und Demonstrieren der Grundstruktur einer Angriffstechnik mit einer Vorbereitungshandlung, einer Gegnerreaktion und dem Ausnutzen einer günstigen dynamischen Situation GDS und gmZ günstigen mechanischen Zeitpunkt in der Hauptphase (AA1, AA2, AA3, Fornoff, Ruch, Baumeister) Modell: "Top down-bottom up" -Was aus dem Hochleistungssport für den NWLS abgeleitet werden muss-; Feedbacktraining, komplexes Training im NWLS (AA1, AA2, AA3, Ruch, Fornoff)</p>	2
<b>VII</b>	<p>Ausgewählte Problembereiche der Sportart Ringen</p> <p>Anti-Doping (AA1 Nada Deutschland)</p> <p>Sportverletzungen, Erste Hilfe und Prävention im Nachwuchsbereich (AA2, AA3, Dr. Daniel Mahr, weitere Mitarbeiter OSP Bayern)</p> <p>Ernährungsberatung im Kinder und Jugendtraining; (AA2, AA3, Fornoff)</p>	2
<b>VIII</b>	<p>Ausgewählte sportartübergreifenden Inhalte der Basisqualifikation</p> <p>Dopingprävention (AA1 Mitarbeiter der Nada Deutschland), Schutzkonzept im BRV und DRB; Gewaltprävention (AA1 Ackermann und Hansens); Interkulturelle Kommunikation und gewaltfreie Sprache, Umgang mit Verschiedenheit, Ehrenkodex und Ethik-Code; NWLS Förderkonzept; Rahmentrainingskonzeption; allgemeine, pädagogische und organisatorisch-methodische Trainingsprinzipien (AA1-AA4 Fornoff, Baumeister, Ruch)</p>	18
<b>IX</b>	<p>Regeln im Wettkampf, Fair Play</p> <p>Wettkampfglement; Besonderheiten des Wettkampfglements in den Ausbildungsetappen Grundausbildung und Grundlagentraining; Regelwerk im Ringen mit schriftlicher Abfrage der aktuellen Regeln (Kampfrichterwesen) (AA3 Atzesberger Stellvertreter KR Referent BRV)</p>	4

<b>Basiswissen und Ergänzungswissen</b>		
Themen- Bereich	Inhalte der Wissensvermittlung und Kompetenzerweiterung	LE
<b>X</b>	<p>Vorbereitung und praktische Ausführung von Übungsstunden und sportartspezifischen Fragestellungen mit Hausaufgaben</p> <p>Referate mit Teilnehmer- und Gruppenbezogenen Inhalten und Aufgabenstellungen in Kleingruppen mit der Anwendung Erprobung und Auswertung im Plenum und Heimtraining (AA1, AA2, AA3, AA5, Fornoff, Ruch, Baumeister)</p> <p>Hausaufgaben: Trainingslehre 1 – 3 „Erstellung einer TE unter den Vorgaben der Trainingslehre“ (AA2, AA5 Fornoff, Ruch)</p> <p>Hausaufgabe: „Darstellung und Erläuterung von einfachen Technikkomplexen und Handlungskomplexen (AA2, AA3, AA4 Fornoff, Ruch)</p> <p>Hausaufgabe: Übung im Heimbereich für die Technikprüfung für Trainer*innen Rika Bronze Stufe 2 (tendenziell bis Silber Stufe 2)</p> <p>Technikprüfung für Trainer*innen Rika Bronze Stufe 2 (tendenziell bis Silber Stufe 2) (AA1, bis AA5 Fornoff, Baumeister, Ruch, Senigit)</p> <p>Lehrprobe vorbereiten: Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten/Teiltrainingseinheiten zur technisch-taktischen Leistungsentwicklung auf der Grundlage vorgegebener Aufgabenstellungen und Anwendung zur Erprobung im Heimtraining (AA2, AA3, AA4, AA5 Fornoff, Ruch)</p>	10
<b>XI</b>	<p>Schriftliche Klausur; Lehrübungen, Lehrprobe, Lernerfolgskontrollen, Prüfungen zum Ringkampf-Abzeichen Rika für Trainer*innen</p> <p>Abschlussprüfung Theorie (AA4 Fornoff);</p> <p>Darstellung und Erläuterung von einfachen Technikkomplexen und Handlungskomplexen, Seitenprofil und individuellem Technikprofil (AA4 bis AA5 Fornoff, Baumeister, Ruch, Senigit);</p> <p>Technikprüfung für Trainer*innen Rika Bronze Stufe 2 (tendenziell bis Silber Stufe 2) (AA2, AA3, AA4 Fornoff, Ruch, Senigit)</p> <p>Aufgabenstellung für die Abschlussprüfung Praxis Lehrprobe (AA2, AA3, AA4 Fornoff, Ruch)</p> <p>Schriftliche Ausarbeitung und Vorbereitung einer Trainingseinheit nach festgelegter Aufgabenstellung (AA2, AA3, AA4 Fornoff, Ruch)</p> <p>Überprüfung der erworbenen Kernkompetenzen im realen Training mit der Lehrprobenabnahme im Vereinstraining mit Überprüfung der erworbenen Kernkompetenzen im realen Vereinstraining (Komplexe Lehrprobe) (AA6 Fornoff und Bezirkstrainer, Landestrainer) Auswertungs- und Abschlussgespräch (AA4 und AA6 Fornoff, Baumeister, Ruch, Senigit)</p>	6
		<b>136</b>

## 5. Referenten / Teilnehmer

Referenten / Theorie und Praxis in den Ausbildungsabschnitten  
Ausbildungsgang Trainer\*in C Leistungssport im BRV

### Referenten 2024

Marcel Fornoff	Lehrgangsleitung / Referent Landes-Cheftrainer
Matthias Baumeister	Stellvertreter Leitung / Referent Landestrainer
Florian Geiger	Präsident BRV / Referent
Iris Sanders	Administration
Robert Reitmeir	KR Referent BRV
Holger Atzesberger	Stellvertreter KR Referent BRV
Martin Ackermann	Beauftragte Schutzkonzept / Referent
Kathrin Hanses	Beauftragte Schutzkonzept / Referent
Lothar Ruch	ehem. Bundestrainer, Wissenschaftskoordinator & Bildungsreferent im Spitzenfachverband
Alexander Michael	Landestrainer /Referent
Alp Senigit	Landestrainer /Referent
	<i>Koordination und Abnahme der komplexen Lehrproben im Heimbereich / Landesstützpunkt</i>
Raymund Edfelder	Inn/Chiem
Christopher Geiger	Niederbayern/Oberpfalz
Aaron Sanders	Oberbayern
Patrick Adler	Oberfranken
Senyigit Alp	Mittelfranken
Matthias Einsle	Schwaben
	<i>Sonstige:</i>
Scharaf Girges	Referent Breitensport / Schulsport im BRV
Dr. Daniel Mahr	Verbandsarzt
Mitarbeiter	Nada



## Teilnehmer der Ausbildung C Trainer\*in Leistungssport BRV 2024



Gruppe der Teilnehmer\*Innen im Ausbildungsabschnitt AA4 an der Sportschule in Oberhaching



Gruppe der Teilnehmer\*Innen im Ausbildungsabschnitt AA2 am Bundesstützpunkt Nürnberg



## 6. Quellenverzeichnis / Literatúrauswahl:

- Barth, K. & Ruch, L. (2024). Ich lerne Ringen. Aachen. Meyer & Meyer.
- Barth, K. & Ruch, L. (2013). Ich trainiere Ringen. Aachen. Meyer & Meyer.
- Barth, B. & Ruch, L. (2013). Ringen– Modernes Nachwuchstraining. Aachen. Meyer & Meyer.
- Barth, B. (1988). „Anforderungsstruktur“ und „Leistungsstruktur“ – Überlegungen aus der Sicht der Zweikampfsportarten. Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK, 29, (2, S. 58-69). Leipzig.
- Barth, B. (2011). Das Anforderungsprofil eines Talente-Trainers. Befähigung der Sportler zum Selbstkonzept. Leistungssport 41 (2), S. 8-11.
- Barth, B. & Sperling, W. (2007). Die Ausbildung von Handlungskompetenz im sportartspezifischen Übungs- und Trainingsprozess bei Kindern. Leistungssport 37 (6), S. 4-11.
- Borger et al. (2011). DTB. Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe. Frankfurt a.M.
- Decker, W. (1995). Sport in der griechischen Antike. Vom minoischen Wettkampf bis zu den Olympischen Spielen. München: C. H. Beck. S. 131–133.
- Digel, H. (1983). Lehren im Sport. Reinbek: rororo Sachbuch-Verlag
- DOSB. (2005) Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes. Frankfurt
- Fornoff M.; Baumeister M.; Geiger F.; Ruch L. (2024). Bayerischer Ringer Verband BRV Kaderrichtlinien 2024/25
- Giest, H. & Lompscher, J.(2004): Tätigkeitstheoretische Überlegungen zu einer neuen Lernkultur. In: Sitzungsberichte der Leibniz-Sozietät. 72(2004), 101–123. Zugriff am 20.06.2013 unter [http://leibnizsozietat.de/wp-content/uploads/2012/11/07\\_giest.pdf](http://leibnizsozietat.de/wp-content/uploads/2012/11/07_giest.pdf)
- Sitzungsberichte der Leibniz-Sozietät 72(2004), 101–123.
- Grosser, M. & Neumaier, A. (1982). Techniktraining. München/Wien/Zürich.
- Jost, J. & Ruch, L. (2001). Ein metabolisches Belastungsmodell zur Steuerung und Qualitätssteigerung des Trainings im Ringen griechisch-römischer Stil. Leistungssport, 31, (5), S. 45-54. Münster: Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG.
- Jost, J. & Ruch, L. (2001). Ein metabolisches Belastungsmodell zur Steuerung und Qualitätssteigerung des Trainings im Ringen griechisch-römischer Stil. Leistungssport, 31, (6), S. 25-31. Münster: Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG.
- Kossakowski A. (Ltg.) (1977). Psychologische Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung im pädagogischen Prozess. Berlin: Verlag Volk und Wissen.
- Landessportbund/Sportjugend NRW. (2002). Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport. Handreichung für Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Martin, D.; Nicolaus, J.; Ostrowski, C. & Rost, K. (1999). Handbuch Kinder- und Jugendtraining. Hofmann Verlag Schorndorf

- Pauli, C. (2015). Bemerkenswerte Vielfalt. Das Wieselabzeichen im Ringen. Betrifft Sport 4/2015. Meyer & Meyer Verlag
- Pilojan, R. A. & Dzaparaliev, V. T. (1984). Soversenstvovanie taktiki vedenija poodinka. Vervollkommnung der Taktik der Kampfführung. Sportivnaja bor'ba. Ezegodnik. S. 54-57. Moskva.
- Pöhler, R. (Ltg.), Daxbacher, H. & Kessler, K. & Klocke, U. & Lippmann, R. & Mieth, J. & Schröder & Zeiser. (2012). Deutscher Judo-Bund. Die Prüfungsordnung des Deutschen Judo - Bundes für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“. 08.06.2012.
- Ruch Lothar. In: Brach, M. & Vollbrecht, L. (2011). Sport ist Spitze –Talentsuche und Talentförderung in Nordrhein-Westfalen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Ruch, L. (1998, 2002). Leistungstraining Sport Ringen Bd 12. Rahmentrainingskonzept für Kinder und Jugendliche Ringen. Limpert-Verlag
- Ruch, L. (2012). Leistungstraining Sport – Ringen. Kinder und Jugendliche im Leistungssport. Band 12. 3. korrigierte und erweiterte Auflage. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.
- Ruch L. (2017, 2019). Nachwuchsleistungssport Förderkonzept 2024 Ringen Talent-sichtung und -entwicklung sowie Transfer im DRB. Aldenhoven
- Ruch et al (2014, 2019). Die Techniken im Ringen. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- Ruch et al. (2024) E-Book. Die Techniken im Ringen. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- Ruch, L. (2014). Das Ringkampf-Abzeichen RikA des DRB in Bronze, Silber und Gold (Übersicht). Aldenhoven
- Ruch, L. (2012). Prüfkarten zum Ringkampf-Abzeichen RikA. Aldenhoven.
- Ruch, L. et al (2013). Prüfungsordnung für das Ringkampf-Abzeichen RikA in Bronze, Silber und Gold. Aldenhoven
- Ruch et al. (2014). DRB. Prüfungsordnung für das Ringkampf-Abzeichen RikA in den Stufen Bronze, Silber und Gold. Aachen. Meyer & Meyer Verlag
- Ruch et al. (2018). Anlage zur Ausbildungskonzeption Ringen. Ausbildungsgang zum Erwerb der Lizenz Trainerin/Trainer C Profil Breitensport – Kinder und Jugend
- Ruch L. (2024). Bayerischer Ringer-Verband e.V.. Hrsg. Lehrplan für den Ausbildungsgang zum Erwerb der DOSB Lizenz Trainer\*in – C Leistungssport Ringen im BRV. München
- Ruch L. & Barth, B. (2018). Situationstraining im Ringen. Leistungssport, 3 2018 S. 10 - 15. Münster: Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG.
- Ruch, L. & Schrey R. (1996). Techniktraining im Ringen. Leistungssport, 26, (5), S. 42-48. Münster: Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG.
- Ruch, L. & Schrey R. (1996). Techniktraining im Ringen. Leistungssport, 26, (6), S. 18-23). Münster: Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG.
- Ruch, L. /Kühn, J. (2010). Standard-Lehrprogramm für den Ausbildungsgang zum Erwerb der Lizenz Trainerin/Trainer – C Leistungssport. Hennef.

Schmengler, Detlev. (2008). DRB. Ausbildungskonzeption. Aus- und Weiterbildung für Trainer. Dortmund

Schnabel, Harre, Krug (Hrsg). (2008). Trainingslehre – Trainingswissenschaft. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.

Schwarz, H. (2004). Der Ringkampf. Inbegriff der Sportlichkeit. In: Gutgesell, M.; Siebert, A. V. (Hrsg) Olympia. Geld und Sport in der Antike. S. 51–53. Hannover: Kestner-Museum.

Spivey, N. (2004). The Ancient Olympics. Oxford: Oxford University Press, S. 30–56.

Thieß, G. & Schnabel, G. & Baumann, R. (1978). Training von A – Z. Berlin: Sportverlag.

Weineck, J. (2007). Optimales Training. Spitta Verlag GmbH & Co KG. S. 48

Wünsche, R. (2004). Ringen. In: Wünsche, R.; Knauß, F. (Hrsg.) Lockender Lorbeer. Sport und Spiel in der Antike. S. 149–157. München: Staatliche Antikensammlungen und Glyptothek.

Zawieja et al. (2016). Leistungsreserve Athletiktraining. Münster. Philippka-Sportverlag GmbH & Co Kg

## Anlage

Checkliste für Nachweise in der Qualifizierungsstufe  
Trainer\*in C Leistungssport Ringen (Ausbildungsnachweise)





**Name:** ..... **Vorname:** .....

**Verein:** .....

	✓
Vorstufenqualifikation LSB oder Vorstufenqualifikation BRV	
Sportartspezifische Basisqualifikation LSB (30 LE) oder Sportartspezifische Basisqualifikation BRV (30 LE)	
Vereinsempfehlung (Mitgliedschaft im einem Ringerverein)	
Erste-Hilfe-Nachweis	
Nachweis Ehrenkodex im Ringen	
Nachweis Sichtung Schutzkonzept Ringen BRV	
Nachweis KR-Einweisung Regeln im Ringen BRV (Kampfrichter- Fragenkatalog 2024 DRB)	
Nachweis Anti Doping Zertifikat (NADA)	
Teilnahme an der sportartspezifische Profilqualifikationen: Modul 1 Präsenz Modul 2 Präsenz Modul 3 Präsenz	
Modul 4 Präsenz Prüfungsteile vor Ort Prüfungsteil (praktische Prüfung): RikA Abzeichen Ringen Bronze Stufe 1+2 Prüfungsteil schriftliche Prüfung Überprüfung der Hausaufgaben aus Modul 5	
Modul 5 Hausaufgaben Hausaufgaben (schriftlich/mündlich): Thema: Technikkomplex beschreiben und demonstrieren (Praxis und Video)	
Modul 6 Prüfungsteil Lehrprobe im Heimatverein komplexe Lehrprobe mit schriftlicher Ausarbeitung und praktischer Durchführung im Heimatverein (Thema nach Absprache) mit dem BRV und den Bezirks- und Landestrainern	

## Anlage

### Das praxisorientierte Modell<sup>27</sup> von Angriffstechniken im Lehr- und Lernprozess im NWLS Ringen / Rika (Ruch et al 2014)<sup>28</sup>

DRB Wieselabzeichen		Rika - Bronze		Rika - Silber		Rika - Gold	
							
Schule/Verein/Breitensport		Grundausbildung		Grundlagentraining		Aufbautraining	
6-8 Jahre / 9-10 Jahre (E-Jugend/weibl. Schüler E) D-Jugend/weibl. Schüler D/C		Stufe 1 6-8 Jahre (E-Jugend m) (weibl. Schüler E)	Stufe 2 9-10 Jahre (D-Jugend m) (weibl. Schüler D/C)	Stufe 1 11 Jahre (C-Jugend m) (weibl. Schüler D/C)	Stufe 2 12 Jahre (C-Jugend m) (weibl. Schüler D/C)	Stufe 1 13 Jahre (B-Jugend m) weibliche Jugend	Stufe 2 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 Ich lerne Ringen S. 68-71	Techniken Ich lerne Ringen 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 Ich lerne Ringen Übungen Beispiele S. 39-73	Anforderung Ich lerne Ringen 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)
<b>Prüfung durch:</b> <b>Wieselabzeichen Grundlagen</b> ❖ Sportlehrer, Erzieher und Pädagogen mit Fortbildung Ringen (Zertifikat des DRB "Wieselabzeichen- Grundlagen") ❖ Vereinstrainer mit Bildungsabschluss im Ringen  <b>Wieselabzeichen Techniken</b> ❖ Sportlehrer, Erzieher und Pädagogen mit Fortbildung Ringen (Zertifikat des DRB "Wieselabzeichen- Techniken") ❖ Vereinstrainer mit Bildungsabschluss im Ringen		<b>Prüfung durch ausgewiesene Trainer der LFV (Prüferausweis DRB):</b> 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.		<b>Prüfung durch ausgewiesene Trainer der LFV (Prüferausweis DRB):</b> 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.		<b>Prüfung durch die beauftragten Landes-trainer der LFV (Prüferausweis DRB):</b> 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).	

<sup>53</sup> Ruch, L. (2014). Deutscher Ringer-Bund: Prüfungsordnung für das Ringkampf-Abzeichen Rika des Deutschen Ringer-Bundes e. V. in Bronze, Silber und Gold.(Stand 01.04.2019)

Abbildung des Rika in der Übersicht: Ruch Lothar (2012; 2014)

Unterlagen des Rika zum Download

Alle Unterlagen sind auf der Homepage des Meyer Verlages einsehbar und stehen als Download zur Verfügung:

[http://download.m-m.sports.com/extras/ringen/arbeitsmaterialien\\_trainer.zip](http://download.m-m.sports.com/extras/ringen/arbeitsmaterialien_trainer.zip)

Ausbildungsmaterialien für das Rika beim Meyer Verlag Aachen

Die genannten Buchwerke können in Buchläden oder über das Internet, mit den bekannten Internetadressen, direkt bestellt werden. Weitere Informationen zu aktuellen Buchwerken beim Meyer & Meyer Verlag Aachen (mit digitaler Bestellmöglichkeit) unter:

Meyer & Meyer Verlag Aachen: <https://www.dersportverlag.de/?listview&link=0606000>

<sup>27</sup> „Das praxisorientierte Modell von Angriffstechniken im Lehr- und Lernprozess im NWLS Ringen“ wurde in der Rahmentrainingskonzeption 2012 erstmals ausformuliert und mit den Lehr- und Ausbildungsmaterialien in den Landesfachverbände bis heute sukzessive umgesetzt (Bildungsmaßnahmen und im praktischen Training in den Vereinen).

<sup>28</sup> Ruch et al. (2014). DRB. Prüfungsordnung für das Ringkampf-Abzeichen Rika in den Stufen Bronze, Silber und Gold. Aachen. Meyer & Meyer Verlag