



# Prüfungskarte

## Wieselabzeichen -Techniken

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)		

  

Kennziffer	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		

  

Kennziffer	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		

  

Kennziffer	Wurf über den Rücken	li	re
S 19 G F	Achselwurf		
S 20 F	Achselwurf mit Beinangriff		

Punkte		
Summe / Standkampf		
li	re	gesamt

### 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 Herumlafen nach vorn		
B 06 G F	Hammerlock mit Herumlafen nach hinten		
B 07 G F	Nackenhebel		
B 08 F	Beindurchzug mit Einsteigen		
B 09 F	Zange		

  

Kennziffer	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)		

Punkte		
Summe / Bodenkampf		
li	re	gesamt





# Prüfungskarte Wieselabzeichen -Techniken



Name des Sportlers:.....

Geb.-Datum:.....

Verein: .....

Landesfachverband:.....

**Angebot von insgesamt 20 Standtechniken und 13 Bodentechniken aus dem Lehrbuch:  
Barth, K. & Ruch, L. (2015). Ich lerne Ringen. 2. Auflage. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.**

**Angriffstechnik Standkampf Übersicht auf den Seiten 76 und 77  
(Erklärungen und Bilder auf den Seiten 78 bis 97)**



**Angriffstechnik Bodenkampf Übersicht auf der Seite 98  
(Erklärungen und Bilder auf den Seiten 99 bis 111)**

## Anforderung

### **10 Angriffstechniken Standkampf und fünf Angriffstechniken Bodenkampf**

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

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

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

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

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

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

0 Punkte = Technikbezeichnung und Technikdemonstration stimmen nicht überein

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

### **Die Prüfung ist bestanden:**

Angriffstechnik Standkampf (linke und rechte Seite): **10 Punkte**

Angriffstechnik Bodenkampf (linke und rechte Seite): **5 Punkte**

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

\_\_\_\_\_  
Name des Prüfers (Druckbuchstaben)

\_\_\_\_\_  
DRB-Zertifikat -Datum oder  
Bildungsabschluss im Ringen  
(Angaben zur Lizenz)

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Prüfers

### **Hinweise: Wer darf das Wieselabzeichen -Techniken als Prüfer bei den Sportlern abnehmen?**

Sportlehrer, Erzieher und Pädagogen mit Fortbildung Ringen (Zertifikat des DRB "Wieselabzeichen- Techniken")  
Vereinstrainer mit Bildungsabschluss im Ringen