



Prüfungsordnung

für das Ringkampf-Abzeichen (RikA)
in Gold, Silber und Bronze

Inhaltsverzeichnis

1	Vorbemerkung.....	3
2	Das Ringkampf-Abzeichen (RikA) des Deutschen Ringer Bundes e. V. in Bronze, Silber und Gold	6
2.1	Das Ringkampf-Abzeichen RikA des Deutschen Ringer-Bundes in Bronze....	6
2.2	Das Ringkampf-Abzeichen RikA des Deutschen Ringer-Bundes in Silber.....	8
2.3	Das Ringkampf-Abzeichen RikA des Deutschen Ringer-Bundes in Gold	9
3	Grundsatzordnung.....	10
3.1	Richtlinien zum Erwerb des Ringkampf-Abzeichens (RikA) des Deutschen Ringer Bundes e. V. in Bronze, Silber und Gold.....	11

Anhang – Struktur Ringkampfabzeichen

1 Vorbemerkung

Auf den folgenden Seiten wird die Prüfungsordnung für das Ringkampf- Abzeichen (RikA) des DRB vorgestellt. Ein Expertengremium, besetzt mit Fachleuten aus dem DRB und aus seinen Landesfachverbänden, hat an dieser Prüfungsordnung gearbeitet. Neben der eigentlichen Prüfungsordnung werden auch Erläuterungen für die einzelnen Abzeichen der jeweiligen Prüfungen gegeben. Dem Prüfungsprogramm wurden ausführliche pädagogische und didaktische Grundüberlegungen vorangestellt, sodass die Inhalte des Prüfungsprogramms in einen größeren gedanklichen Zusammenhang eingeordnet werden können.

Das einheitliche Votum der Präsidenten aller Landesfachverbände im Jahr 2014 ermöglichte die Einführung eines einheitlichen Technikabzeichens in Deutschland – damit wurde Neuland betreten. Diese sportpolitische Chance war Antrieb für das Autorenteam, mit besonderem Nachdruck am RikA und der dazu gehörigen Prüfungsordnung zu arbeiten.

Eine Prüfung kann nur in Ausschnitten nachweisen, was während einer vorangegangenen Ausbildung geleistet und vermittelt worden ist. Die Ringkampfausbildung umfasst weit mehr als das, was während einer Prüfung gezeigt werden kann. Wollen wir Ringen ganzheitlich vermitteln, dann müssen wir in unserer Ringkampfausbildung folgenden Inhalte vermitteln:¹

- motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln durch konditionelles und koordinatives Training.
- technische Fähigkeiten entwickeln durch den gezielten und variantenreichen Erwerb von Techniken des Ringkampfes im Stand und am Boden.
- kämpferische und geistige Fähigkeiten entwickeln durch technisches, taktisches und situatives Training.
- kognitive Fähigkeiten entwickeln durch aktive, bewusste Beteiligung der Übenden am Trainingsprozess.
- ästhetische, soziale und ethische Einstellungen entwickeln durch Lernen an Vorbildern, partnerschaftliche Übungs- und Trainingsformen sowie die Einführung, Begründung und Durchsetzung von Regeln und Verhaltensvorschriften.²

Die Vielfältigkeit der Angriffs- und Verteidigungshandlungen eines Ringers ist mit den Bewegungsanforderungen vieler anderer Sportarten nicht vergleichbar. Die komplexen Zusammenhänge von Körperbaumerkmalen des einzelnen Ringers sowie die energetisch- konditionellen, technisch-koordinativen und technisch-taktischen Anforderungen sind vielschichtig und fordern besonders individuelle Ausprägungen. Im internationalen Spitzenbereich lassen sich aber nur dann entsprechende Anpassungen im Training rea-

¹ Deutscher Ringer-Bund (2014). Prüfungsordnung für das Ringkampf-Abzeichen RikA des Deutschen Ringer-Bundes e. V. in den Stufen Bronze, Silber und Gold.

² Deutscher Judo-Bund (2012). Pöhler, R. (Ltg.), Daxbacher, H. & Kessler, K. & Klocke, U. & Lippmann, R. & Mieth, J. & Schröder & Zeiser. Die Prüfungsordnung des Deutschen Judo - Bundes für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“.

lisieren, wenn die Voraussetzungen für die Variabilität schon im Kinder- und Jugendtraining gelegt wurden. Kurzfristige und einseitige Entwicklungen durch faktoriell angelegte Leistungsstrukturmodelle gewähren lediglich die isolierte Entwicklung einzelner Leistungsfaktoren und können somit keinen langfristig überdauernden Erfolg garantieren. Kennzeichnend für die Kampfsportart Ringen ist der unmittelbare Körperkontakt der Kämpfer. Deshalb ist es außerordentlich wichtig, dass die kinästhetischen und taktilen Informationssysteme entwickelt werden.

Es ist bekannt, dass hoch qualifizierte Ringkämpfer über ein sehr sensibles kinästhetisches und taktilen Empfinden verfügen, das nicht nur einen ökonomischen Einsatz der körpereigenen Energien ermöglicht, sondern die Grundlage der technisch-taktischen Leistungsfähigkeit bildet.³ Orientieren wir uns an gängigen Definitionen in der Sportwissenschaft, die versuchen, *Technik* als solches zu beschreiben, so verstehen wir in Anlehnung an Grosser und Neumaier unter dem Technikleitbild „ein Idealmodell einer Bewegung, bezogen auf eine Sportdisziplin“. Auf der anderen Seite bedeutet Technik „die Realisierung der angestrebten Idealbewegung, also das Lösungsverfahren zur Ausführung der optimalen Bewegungshandlung durch den Sportler“.⁴ Damit werden sportliche Techniken als Idealbild eines Bewegungsablaufs angesehen (Technikleitbild). Jeder Ringer wird versuchen, dieses Idealbild zu erreichen. Allerdings ist er dabei durch seine persönlichen, individuellen Merkmale eingeschränkt. Daher kann jeder Ringer lediglich seine persönliche Technik erreichen, die jedoch die allgemeingültigen Elemente der Idealtechnik enthalten sollte. Zu weiteren Einschränkungen der eigenen sportlichen Techniken kommt es durch exogene Einflüsse, etwa die Regeln und durch das gegnerische Abwehrverhalten im Ringen, die bei der Technikausübung bestehen.

In der Talentsuche und Talentförderung steht die Entwicklung der Leistungsfaktoren *Koordination* und *Technik* im Vordergrund. Die Entwicklung der technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit ist die Grundvoraussetzung für das Erlernen von Ringkampftechniken. Die Entwicklung der Koordination erfolgt durch den „Grundkurs für die Entwicklung der technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit“ (Orientierung am Profil der Sportart) mit der Erarbeitung von elementaren und zielgerichteten Bewegungen und Handlungen.⁵

Der Technikerwerb erfolgt mit unterschiedlichen, altersspezifischen Anforderungen und Schwierigkeitsgraden in der Grundausbildung, dem Grundlagentraining und dem Aufbau-
training:

- Für die **Grundausbildung** 6 - 10 Jahre wurde ein Katalog aus sportart-spezifischen Grundlagen- Übungen sowie unterschiedlichen Angriffstechniken im Stand (20) und am Boden (13) (Angriffstechniken aus beiden Stilarten) erarbeitet.
- Für das **Grundlagentraining** 11 - 12 Jahre wurde ein Technikkatalog mit insgesamt 33 unterschiedlichen Angriffstechniken im Stand (20) und am Boden (13) (Angriffstechniken aus beiden Stilarten) erarbeitet.
- Für das **Aufbautraining I** 13 - 14 Jahre wurde ein Technikkatalog mit insgesamt 44 weiteren Angriffstechniken im Stand (29) und am Boden (15) (Angriffstechniken aus beiden Stilarten) erarbeitet.

³ Vgl. Ruch (2012), S. 25.

⁴ Zit. nach: Grosser & Neumaier (1982), S. 8.

⁵ Vgl. Ruch (2012), S. 112.

- Für das **Aufbautraining II** 15 bis 17 Jahre wurde ein Technikkatalog mit insgesamt 59 weiteren Angriffstechniken im Stand (40) und am Boden (19) (Angriffstechniken aus beiden Stilarten) erarbeitet.

Beim Technikerwerbstraining im Ringen werden Bewegungsvorstellungen zu einzelnen Techniken über die praktische Demonstration, aber auch über Bildreihen und Arbeitsmappen mit speziellen Angriffstechniken und Videosequenzen vermittelt. Das Herausbilden einer angemessenen Bewegungsvorstellung wird beschleunigt, wenn beim Erlernen der Technik möglichst frühzeitig die ersten eigenen Versuche durchgeführt werden. Um eine Technik in der Feinstruktur zu erarbeiten, müssen häufige Wiederholungen mit entsprechenden Fehlerkorrekturen durchgeführt werden.

Die Aufgliederung der Technik in Phasen erlaubt ein differenziertes Erlernen der notwendigen mechanischen Aspekte sowohl der Grundtechniken (z. B. Fassen, Greifen, Körperhaltung, Schrittfolgen) als auch der Angriffstechniken. Werden die Grundtechniken in den einzelnen Phasen mit angemessener Qualität erfüllt, können sie zur Gesamttechnik (Angriffstechnik in Anlehnung an das Technikleitbild) verbunden und ganzheitlich geübt werden.

Die Verteidigungstechniken beziehen sich auf die Vorbereitungsphase, die Struktur der Angriffstechnik und auf die Griffsicherung und Angriffsweiterführung. Verteidigungstechniken sind für den „Betrachter“ Angriffstechniken (im Sprachgebrauch auch *Konter* genannt) und werden im Kontext der Technikvermittlung erarbeitet. Während der Grundausbildung, dem Grundlagentraining und dem Bautraining kommt es darauf an, eine Vielzahl an Grund- und Angriffstechniken kennenzulernen.⁶

In den Altersstufen Grundausbildung, Grundlagentraining und Bautraining ist, neben einer adäquaten Entwicklung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, als Haupttrainingsschwerpunkt die Vermittlung von einer Vielzahl an Grund- und Angriffstechniken im Ringkampf ausgewiesen. Die Inhalte für das Technikerwerbstraining sind die in den drei Technikkatalogen im Ringen aufgeführten 136 Angriffstechniken (89 Standtechniken und 47 Bodentechniken). Das Abprüfen der Angriffstechniken aus diesen Technikkatalogen, die in dem vorliegenden Buch *Die Techniken im Ringen* (DRB, 2015) aufgelistet sind, ist die Grundlage für die Prüfungen des RikA des DRB.

Das Ringkampf-Abzeichen kann in Bronze, Silber und Gold erworben werden. Der Abzeichenerwerb, gleich in welcher Stufe, setzt in jedem Fall das Bestehen der Prüfungsanforderungen voraus. Nach einer bestandenen Prüfung erhält der Ringer eine Urkunde und einen RikA-Ausweis. Die Auszeichnung mit einer Münze in Bronze, Silber oder Gold soll für die jungen Nachwuchsathleten einen besonderen Anreiz für das Erlernen der Techniken geben. (Nachbildung der Münze „Die Ringer von Aspandos“). Die Trainer der unterschiedlichen Lizenzstufen im Ringen, Trainer A, B und C Leistungssport, sind seit dem Jahr 2014 intensiv geschult worden. Die Fähigkeit der praktischen Vermittlung von Angriffstechniken im Ringen durch die Trainer im Nachwuchstraining (Grundausbildung, Grundlagentraining und Bautraining) und Leistungstraining steht im Fokus der Weiterentwicklung der Sportart Ringen. Ein qualifizierter Praxisnachweis wurde in den Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen des DRB für alle Lizenzstufen seit dem Jahr 2014 eingeführt.

⁶ Brach & Vollbrecht (2011), S. 103-104.

Die Technikprüfung wird auf der jeweiligen vorgefertigten Prüfkarte dokumentiert. Die Auswahl der Techniken erfolgt von den Athleten selbst. Der Prüfer achtet darauf, dass die ausgewählten Techniken in einem angemessenen Umfang (50 % auf jeder Seite), sofern von der Technikgrundstruktur möglich, auf der linken und rechten Seite beim Gegner demonstriert werden. Es sollen Angriffstechniken aus allen vorgegebenen Strukturgruppen gezeigt werden.

Die Prüfkarten werden vom DRB an die verantwortlichen Prüfer (Prüferausweis des DRB) ausgehändigt.⁷ Die Kinder und Jugendlichen erhalten vom DRB einen Ausweis (gegen Gebühr) in dem alle Prüfungen, beginnend vom Wieselabzeichen bis zu den Prüfungen des RikA in Bronze, Silber und Gold, dokumentiert werden können.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.ringen.de.

2 Das Ringkampf-Abzeichen (RikA) des Deutschen Ringer Bundes e. V. in Bronze, Silber und Gold

Tab. 1. Verteilung der insgesamt 136 Angriffstechniken auf die unterschiedlichen Ausbildungsetappen Grundausbildung, Grundlagentraining und Aufbautraining.

Ringkampf-Abzeichen RikA	Standtechniken (Anzahl)	Bodentechniken (Anzahl)
Bronze 11 - 12 Jahre <i>Grundlagentraining</i>	20	13
Silber 13 - 14 Jahre <i>Aufbautraining I</i>	29	15
Gold 15 - 17 Jahre <i>Aufbautraining II</i>	40	19
Gesamt:	89	47
Anzahl : 136 (Grundtechniken)		

2.1 Das Ringkampf-Abzeichen RikA des Deutschen Ringer-Bundes in Bronze

2.1.1 Stufe 1 für das Alter 11 - 12 Jahre (C-Jugend und weibliche Schüler)

Die erste Stufe des Ringkampf-Abzeichens in Bronze wird mit einer Prüfung durch ausgewiesene Trainer der LO's (Prüferausweis DRB) erworben. Der Prüferausweis kann bei der Neuausbildung zum Trainer C Leistungssport seit dem Jahr 2014 oder mit einer speziellen Trainerweiterbildung für bestehende Lizenzen Trainer C Leistungssport vor dem

⁷ Deutscher Ringer-Bund (2014). Prüfkarten zum Ringkampf-Abzeichen RikA.

Jahr 2014 erworben werden (qualifizierter Praxisnachweis und gültige Lizenz). Die Prüfung **für die Stufe 1** erfolgt durch den Trainer in Kooperation mit dem Landesfachverband. Die Prüfkarten sind im Generalsekretariat des DRB erhältlich. Grundlage der Prüfung sind die im ersten Technikkatalog (Grundausbildung) vorgegebenen 20 Standtechniken und 13 Bodentechniken. Für das Bestehen der ersten Stufe des RikA in Bronze werden **12 Standtechniken und 7 Bodentechniken** abgeprüft. Auf der Prüfkarte werden die geforderten 12 Stand- und 7 Bodentechniken eingetragen.

Der Athlet darf die Techniken selbst auswählen. Es sollen Angriffstechniken aus allen vorgegebenen Strukturgruppen gezeigt werden. Die Prüflinge sollen die einzelnen Techniken benennen können. 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 = Bewegungsausführung der Technikgrundstruktur ist nicht akzeptabel.

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

2.1.2 Stufe 2 für das Alter 11 - 12 Jahre (C-Jugend und weibliche Schüler)

Die bestandene Prüfung der ersten Stufe des RikA in Bronze ist verpflichtend. Die zweite Stufe des Ringkampf-Abzeichens in Bronze wird mit einer Prüfung durch ausgewiesene Trainer der LO` s (Prüferausweis DRB) erworben. 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.

Die Prüfkarten sind im Generalsekretariat des DRB erhältlich. Grundlage der Prüfung sind die im ersten Technikkatalog (Grundausbildung) vorgegebenen 20 Standtechniken und 13 Bodentechniken. Für das Bestehen der zweiten Stufe des RikA in Bronze werden **20 Standtechniken und zehn Bodentechniken** abgeprüft. Auf der Prüfkarte werden die geforderten 20 Stand- und zehn Bodentechniken eingetragen.

Der Athlet darf die Techniken selbst auswählen. Es sollen Angriffstechniken aus allen vorgegebenen Strukturgruppen gezeigt werden. Die Prüflinge sollen die einzelnen Techniken benennen können. 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 = Bewegungsausführung der Technikgrundstruktur ist nicht akzeptabel.

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

2.2 Das Ringkampf-Abzeichen RikA des Deutschen Ringer-Bundes in Silber

2.2.1 Stufe 1 für das Alter 13 Jahre (B-Jugend und weibliche Schüler)

Die bestandene Prüfung der zweiten Stufe des RikA in Bronze ist verpflichtend. Die erste Stufe des Ringkampf-Abzeichens in Silber wird mit einer Prüfung durch ausgewiesene Trainer der LO`s (Prüferausweis DRB) erworben. Der Prüferausweis kann bei der Neuausbildung zum Trainer B Leistungssport seit dem Jahr 2014 oder mit einer speziellen Trainerweiterbildung für bestehende Lizenzen Trainer B Leistungssport seit dem Jahr 2014 erworben werden (qualifizierter Praxisnachweis und gültige Lizenz). Die Prüfung **für die Stufe 1** erfolgt durch den Trainer in Kooperation mit dem Landesfachverband (LFV). Die Prüfkarten sind im Generalsekretariat des DRB erhältlich. Grundlage der Prüfung sind die im zweiten Technikkatalog (Grundlagentraining) vorgegebenen 29 Standtechniken und 15 Bodentechniken. Für das Bestehen der ersten Stufe des RikA in Silber werden **20 Standtechniken und 10 Bodentechniken** abgeprüft. Auf der Prüfkarte werden die geforderten 20 Stand- und 10 Bodentechniken eingetragen.

Der Athlet darf die Techniken selbst auswählen. Es sollen Angriffstechniken aus allen vorgegebenen Strukturgruppen gezeigt werden. Die Prüflinge sollen die einzelnen Techniken benennen können. 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 = Bewegungsausführung der Technikgrundstruktur ist nicht akzeptabel.

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

2.2.2 Stufe 2 für das Alter 14 Jahre (B-Jugend und weibliche Schüler)

Die bestandene Prüfung der ersten Stufe des RikA in Silber ist verpflichtend. Die zweite Stufe des Ringkampf-Abzeichens in Silber wird mit einer Prüfung durch ausgewiesene Trainer der LO`s (Prüferausweis DRB) erworben. Der Prüferausweis kann bei der Neuausbildung zum Trainer B Leistungssport seit dem Jahr 2014 oder mit einer speziellen Trainerweiterbildung für bestehende Lizenzen Trainer B Leistungssport seit dem Jahr 2014 erworben werden (qualifizierter Praxisnachweis und gültige Lizenz). 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. Die Prüfkarten sind im Generalsekretariat des DRB erhältlich. Grundlage der Prüfung sind die im zweiten

Technikkatalog (Grundlagentraining) vorgegebenen 29 Standtechniken und 15 Bodentechniken. Für das Bestehen der zweiten Stufe des RikA in Silber werden **24 Standtechniken und 12 Bodentechniken** abgeprüft. Auf der Prüfkarte werden die geforderten 24 Stand- und 12 Bodentechniken eingetragen.

Der Athlet darf die Techniken selbst auswählen. Es sollen Angriffstechniken aus allen vorgegebenen Strukturgruppen gezeigt werden. Die Prüflinge sollen die einzelnen Techniken benennen können. 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 = Bewegungsausführung der Technikgrundstruktur ist nicht akzeptabel.

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

2.3 Das Ringkampf-Abzeichen RikA des Deutschen Ringer-Bundes in Gold

2.3.1 Stufe 1 für das Alter 15-16/ 17 Jahre (A-Jugend und weibliche Jugend) - disziplinspezifisch

Die bestandene Prüfung der zweiten Stufe des RikA in Silber ist verpflichtend. Die erste Stufe des Ringkampf-Abzeichens in Gold wird mit einer Prüfung durch die vom DRB beauftragten Landestrainer mit einer gültigen Lizenz Trainer A Leistungssport, erworben. Diese Prüfung erfolgt in enger Kooperation mit den Verantwortlichen des DRB (u. a. Bundestrainer, Sportdirektor, Funktionstrainer, Bildungsreferent). Der Prüferausweis (Prüferausweis DRB) wird durch den DRB an die beauftragten Landestrainer mit einer speziellen Aus- und Weiterbildung seit dem Jahr 2014 ausgegeben (qualifizierter Praxisnachweis und gültige Lizenz). Die Prüfkarten sind im Generalsekretariat des DRB erhältlich. Grundlage der Prüfung sind die im dritten Technikkatalog (Aufbautraining) vorgegebenen 40 Standtechniken und 19 Bodentechniken. Für das Bestehen der ersten Stufe des RikA in Gold werden **20 Standtechniken und 10 Bodentechniken, hier mit der Besonderheit der Stilartenspezifik**, abgeprüft. Auf der Prüfkarte werden die geforderten 20 Stand- und 10 Bodentechniken eingetragen. Der Athlet darf die Techniken selbst auswählen. Es sollen Angriffstechniken aus allen vorgegebenen Strukturgruppen gezeigt werden. Die Prüflinge sollen die einzelnen Techniken benennen können. 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 = Bewegungsausführung der Technikgrundstruktur ist nicht akzeptabel.

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

2.3.2 Stufe 2 für das Alter 15 – 16/ 17 Jahre (A-Jugend und weibliche Jugend) - disziplinspezifisch

Die bestandene Prüfung der ersten Stufe des RikA in Gold ist verpflichtend. Die zweite Stufe des Ringkampf-Abzeichens in Gold wird ausschließlich mit einer Prüfung durch die Bundestrainer-Nachwuchs erworben. Die Prüfkarten sind im Generalsekretariat des DRB erhältlich.

Grundlage der Prüfung sind die im dritten Technikkatalog (Aufbautraining) vorgegebenen 40 Standtechniken und 19 Bodentechniken. Für das Bestehen der zweiten Stufe des RikA in Gold werden **24 Standtechniken und 12 Bodentechniken, hier mit der Besonderheit der Stilartenspezifik**, abgeprüft. Auf der Prüfkarte werden die geforderten 24 Stand- und 12 Bodentechniken eingetragen. Der Athlet darf die Techniken selbst auswählen. Es sollen Angriffstechniken aus allen vorgegebenen Strukturgruppen gezeigt werden.

Die Prüflinge sollen die einzelnen Techniken benennen können. 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 = Bewegungsausführung der Technikgrundstruktur ist nicht akzeptabel.

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

3 Grundsatzordnung

Die Prüfungen zur Erlangung des RikA in Bronze, Silber und Gold werden von den Landesfachverbänden in enger Kooperation mit dem Deutschen Ringer-Bund e. V. organisiert und durchgeführt. Die Grundsatzordnung für das Prüfungswesen im DRB bestimmt den Rahmen, an dem sich die Prüfungsordnungen der Landesverbände zu orientieren haben. Die in der Prüfungsordnung enthaltenen Prüfungsinhalte sind verbindlicher Bestandteil dieser Grundsatzordnung. Zweck der Prüfungsordnung ist es, die Zuerkennung des RikA in Bronze, Silber und Gold im gesamten Bundesgebiet an einem einheitlichen Ziel auszurichten und die Qualität des RikA zu sichern.

3.1 Richtlinien zum Erwerb des Ringkampf-Abzeichens (RikA) des Deutschen Ringer Bundes e. V. in Bronze, Silber und Gold

3.1.1 Prüfungsberechtigung

Das RikA in Bronze, Silber und Gold kann im DRB und den Landesfachverbänden nur von Trainern mit einem gültigen **Prüferausweis** des DRB abgenommen werden. Außerdem müssen die Prüfer folgende zusätzliche Anforderungen erfüllen:

- Besitz einer gültigen Lizenz Trainer A, B oder C Leistungssport des DRB/ DOSB (je nach Abzeichen),
- Nachweis der Mitgliedschaft in einem Verein/ Landesorganisation.

Die Prüferausweise werden vom DRB in Kooperation mit den Landesfachverbänden vergeben.

Der Prüferausweis für das **RikA in Bronze** (Stufe 1 und 2) wird bei der Neuausbildung zum Trainer C Leistungssport seit dem Jahr 2014 oder durch eine spezielle Weiterbildung seit 2014 erworben. Die gültige Lizenz C-Trainer Leistungssport Ringen gilt als Prüferausweis. Die Lizenznummer gilt als Prüfnummer. Die Prüfung für die Stufe 1 und 2 erfolgt durch den Trainer in Kooperation mit dem Landesfachverband.

Der Prüferausweis wird ungültig, wenn die Lizenz Trainer C Leistungssport ungültig ist. Mit der Verlängerung der Lizenz Trainer C Leistungssport durch Weiterbildung behält auch der Prüferausweis seine Gültigkeit.

Der Prüferausweis für das **RikA in Silber** (Stufe 1) wird bei der Neuausbildung zum Trainer B Leistungssport seit dem Jahr 2014 oder durch eine spezielle Weiterbildung seit 2014 erworben. Die gültige Lizenz B-Trainer Leistungssport Ringen gilt als Prüferausweis. Die Lizenznummer gilt als Prüfnummer. Die Prüfung für die Stufe 1 erfolgt durch den Trainer in Kooperation mit dem Landesfachverband. Die Prüfung **für die Stufe 2** erfolgt durch den Landesfachverband. Der Prüferausweis wird ungültig, wenn die Lizenz Trainer B Leistungssport ungültig ist. Mit der Verlängerung der Lizenz Trainer B Leistungssport durch Weiterbildung behält auch der Prüferausweis seine Gültigkeit.

Der Prüferausweis für das RikA in Silber (Stufe 2) wird an die vom DRB beauftragten Landestrainer mit einer Lizenz Trainer A/B Leistungssport (qualifizierter Praxisnachweis und gültige Lizenz) ausgegeben. Sie erhalten eine spezielle Aus- und –Weiterbildung seit dem Jahr 2014. Die Prüfungen erfolgen in Kooperation mit den Verantwortlichen des DRB (u. a. Bundestrainer, Sportdirektor, Funktionstrainer, Bildungsreferent). Die Benennung der Prüfer erfolgt durch den LFV und müssen vom DRB bestätigt werden (Kommission RikA der LFV).

Der Prüferausweis für das **RikA in Gold** (Stufe 1) wird an die vom DRB beauftragten Landestrainer mit einer Lizenz Trainer A Leistungssport (gültige Lizenz) ausgegeben. Sie erhalten eine spezielle Aus- und –Weiterbildung seit dem Jahr 2014. Die Prüfungen erfolgen in Kooperation mit den Verantwortlichen des DRB (u.a. Bundestrainer, Sportdirektor, Funktionstrainer, Bildungsreferent). Die Benennung der Prüfer erfolgt durch den LFV und müssen vom DRB bestätigt werden (Kommission RikA der LFV).

DAS RikA in Gold 2. Stufe wird ausschließlich von den Bundestrainern abgenommen (zur Einstufung in NK2).

Der DRB behält sich eine Kontrolle der Prüfungen aller Abzeichen und Stufen des RikA vor.

Zur Erläuterung: Als Prüferausweise gelten:

Tab. 2. Übersicht der prüferausweise zu den Lizenzstufen

	RikA Bronze Stufe 1/2	RikA Silber 1. Stufe	RikA Silber 2. Stufe	RikA Gold 1. Stufe	RikA Gold 2. Stufe
Prüferausweis	Gültige C-Lizenz Ringen Leistungssport (oder höhere Lizenzstufe)	Gültige C-Lizenz Ringen Leistungssport mit Fortbildung RikA Silber Gültige B-Lizenz Ringen Leistungssport	Gültige B-Lizenz Ringen Leistungssport aber nur Landestrainer	Gültige A-Lizenz Ringen Leistungssport aber nur Landestrainer	Nur durch die Nachwuchs-Bundestrainer
Prüfnummer	Lizenznummer	Lizenznummer	Lizenznummer	Lizenznummer	Lizenznummer

3.1.2 Prüfungskommission/Prüfer

Bei anstehenden Prüfungen sind die Prüfungskommissionen wie folgt zu bilden:

Tab. 3. Anforderungen an die Prüfungskommission





RikA	Mindestalter	Prüfer und Qualifikation
Bronze Stufe I	8 Jahre	Prüfung durch Trainer in den LFV Voraussetzung: Trainer C Leistungssport
Bronze Stufe II	11 Jahre	
Silber Stufe I	12 Jahre	Prüfung durch ausgewiesene Trainer in den LFV Prüfung durch die beauftragten Landestrainer der LFV
Silber Stufe II	13 Jahre	
Gold Stufe I	14 Jahre	Prüfung durch die beauftragten Landestrainer der LFV Voraussetzung: Trainer A Leistungssport (gültige Lizenz + qualifizierter Praxisnachweis)
Gold Stufe II	15 Jahre	Prüfung durch Nachwuchs- Bundestrainer des DRB

3.1.3 Voraussetzungen zur Teilnahme an Prüfungen

An den Prüfungen für das RikA des DRB in den Stufen Bronze, Silber und Gold können nur Ringer teilnehmen, die den Nachweis der Mitgliedschaft in einem Verein nachweisen können. Jedes Abzeichen kann durch Prüfung mehrfach erworben werden. Die aktuelle Fassung der Prüfungsordnung kann beim Deutschen Ringer-Bund e. V. angefordert werden.

Nähere Informationen finden Sie unter: www.ringen.de.

Anhang - Struktur Ringkampfabzeichen

Wiesel Abzeichen  Grundausbildung (GA)		Rika - Bronze  Grundlagentraining (GLT)		Rika - Silber  Aufbautraining I (AT)		Rika - Gold  Aufbautraining II (AT)	
Talentsichtung/ -entwicklung		Grundkader Talententwicklung		Landeskader 1 B Talentförderung		Landeskader 1 A Talentförderung	NK 2 Talentförderung
6-8 Jahre E-Jugend (m/w)	9-10 Jahre D-Jugend (m) weibl. Schüler	11-12 Jahre C-Jugend (m) weibl. Schüler		13-14 Jahre B-Jugend (m) weibl. Schüler		15-16/17 Jahre A-Jugend (m) weibl. Jugend	
Rika Grundlagen	Rika Techniken	Rika Bronze Stufe I bei Aufnahme in den GK	Rika Bronze Stufe II für den Verbleib im GK	Rika Silber Stufe I bei Aufnahme in den LK 1 B	Rika Silber Stufe II für den Verbleib im LK 1 B (Orientierung auf das Rika Gold als Mindestanforderung für den NK2)	Rika Gold Stufe I bei Aufnahme in den LK 1 A - Disziplinspezifisch	Rika Gold Stufe II bei Aufnahme in den NK 2 - Disziplinspezifisch
<u>Anforderungen</u> - Grundlagen (L. Ruch, 2015: Ich lerne Ringen, S. 39-73)	<u>Anforderungen Techniken</u> - 10 Stand - 5 Boden (50 % linke/rechte Seite beim Gegner)	<u>Anforderungen Techniken</u> - 12 Stand - 7 Boden (50 % linke/rechte Seite beim Gegner)	<u>Anforderungen Techniken</u> - 20 Stand - 10 Boden (50 % linke/rechte Seite beim Gegner)	<u>Anforderungen Techniken</u> - 20 Stand - 10 Boden (50 % linke/ rechte Seite beim Gegner)	<u>Anforderungen Techniken</u> - 24 Stand - 12 Boden (50 % linke/ rechte Seite beim Gegner)	<u>Anforderungen Techniken</u> - 20 Stand - 10 Boden (50 % linke/rechte Seite beim Gegner)	<u>Anforderungen Techniken</u> - 24 Stand - 12 Boden (50 % linke/ rechte Seite beim Gegner)
Prüfung durch Vereinstrainer, Pädagogen, Sportlehrkräfte (mit Zertifikatsausbildung Ringen)		Prüfung durch ausgewiesene Trainer in den LfV (Prüferausweis DRB)		Prüfung durch ausgewiesene Trainer in den LfV (Prüferausweis DRB)		Prüfung durch die beauftragten Landestrainer der LfV/ Nachwuchs- Bundestrainer des DRB (Prüferausweis DRB)	