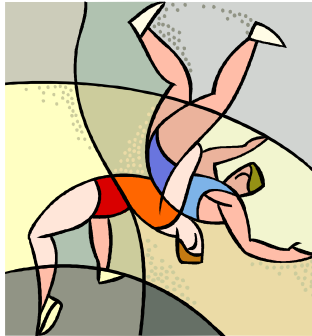


Nordbadischer Ringerverband e. V.



TRAINER – AUSSCHUSS NACHWUCHS – SCHULUNG

Ausarbeitung:

H. Billmeier

Video-Gestaltung:

H. Billmeier

S. Fritsch

H. Zeh

K. Göpfert

Video-Technik:

S. Lares

P. Schaller

Demonstration:

Jugendringer des ASV Hof

Mit freundlicher Genehmigung des Bayrischen
Ringverbandes

NBRV-NACHWUCHS

AUSBILDUNG und SCHULUNG

VORWORT

Liebe Sportfreunde!

Mit dieser **Ausarbeitung** und dem **Begleit-Video** dazu macht der NBRV Euch das Angebot, die Anregungen zur sportlichen Ausbildung unseres Ringernachwuchses aufzunehmen und in der alltäglichen **Trainingspraxis** anzuwenden.

Die darin angebotenen **Inhalte** sollten als **Ergänzung** aufgefasst werden zu den von Euch selbst entwickelten oder bevorzugt benutzten **Trainingsformen** und **Trainingübungen**, soweit diese nicht ohnehin schon in Gebrauch sind.

Sie sollen wichtiger und unverzichtbarer Bestandteil der allgemeinen sportlichen und ringkampfspezifischen Grundausbildung der Kinder und Jugendlichen sein und Euch die Auswahl der Inhalte Eurer trainingspraktischen Arbeit erleichtern.

Um allen unseren **Fachübungsleitern** und **Trainern**, die die Arbeit in den Vereinen an der Basis leisten, ein **"geschlossenes System"** der Ausbildung unseres **Nachwuchses** anzubieten, haben wir ein **"Kompakt-Programm"** erarbeitet, das nach **"Didaktisch-Methodischen Grundsätzen"** ausgewählte und geeignete **Inhalte** für **alle** Altersklassen enthält und auch darüber hinaus uneingeschränkt anwendbar ist.

Dieses NBRV-Kompakt-Programm umfasst:

- Teil A **Vorlauf- / Vorbereitungsprogramm Jugend E** ohne
Leistungsprüfung / Leistungsabzeichen **"Zwergel"**
Programm
- Teil B **Leistungsprogramm Jugend D**
mit Leistungsprüfung / Leistungsabzeichen
"Mini-Test" Programm
- Teil C **Anschluß- /Weiterführungsprogramm Jugend C/B**
und folgende Altersklassen
mit Leistungsprüfung / Leistungsabzeichen **"Athletik"**

Programm

Dabei soll und muss die "Individuelle Leistungsfähigkeit" / der "Individuelle Entwicklungs- und Ausbildungsstand der Kinder und Jugendlichen letztendlich entscheidend sein für die Auswahl der einzelnen Übungen / Inhalte in der Trainingspraxis. So kann ein gut entwickelter talentierter Neunjähriger durchaus bereits in das Jugend - D - Programm einsteigen, während andererseits ein Zwölfjähriger (evtl. Anfänger oder Spätentwickler) mit den Inhalten des Jugend - E Programms beginnt.

Ebenso können Ringer der Jugend C sich noch mit den Inhalten des Jugend D-Programmes und ältere der Altersklasse Jugend B oder Jugend A sich auch mit den Inhalten der vorhergehenden Programme (J-C/B und J-D) auseinandersetzen.

So ist also dieses Kompakt-Programm als "geschlossenes System" der Ausbildung und Schulung unseres Nachwuchses aller Altersklassen zu betrachten, dessen Inhalte von den Übungsleitern und Trainern im Bereich des NBRV in der alltäglichen Trainingspraxis nach eigener Einschätzung und nach Bedarf ausgewählt und angewendet werden können und sollen.

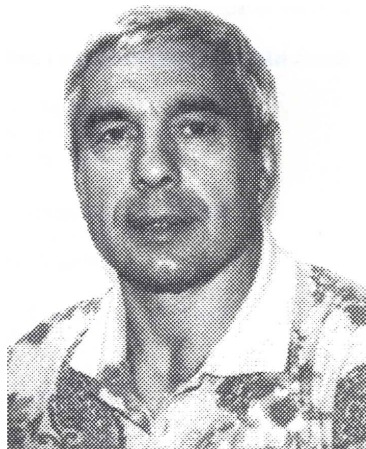
Alle diese Inhalte findet Ihr auf unserem Videoband.

Auch wenn nicht alles darauf "perfekt" ist, so sieht man doch immer "auf was es ankommt". Und das ist schließlich die Hauptsache.

Dass diese Video-Aufnahmen mit darauf unvorbereiteten Jugendlichen eines Vereins gemacht worden sind, beweist aber, dass Lernen und Üben dieser Inhalte durchaus realistisch sind, in die Trainingspraxis eingebaut und dort umgesetzt werden können.

Voraussetzung dafür sind allerdings Aufgeschlossenheit und Bereitschaft aller Beteiligten in unseren Vereinen!

*Heinrich Billmeier Landescheftrainer
Bayern*



VORLAUF-/VORBEREITUNGS-PROGRAMM JUGEND – E

„ZWERGERL“ – PROGRAMM

1. ZIELSETZUNG

- Schaffung der Grundlagen zur allgemeinsportlichen und ringkampfspezifischen Ausbildung der E – Jugend als Vorlauf und Hinführung zu den Inhalten des Programms der nächsthöheren Stufe des Leistungsprogramms zum Leistungsabzeichen der D–Jugend.
- Vorbereitung der Kinder dieser Altersklasse auf die Teilnahme an Wettkämpfen auf „Unterer Ebene“ (Freundschaftskämpfe, kleine Turniere u. ä.)
- Entwicklung des „taktilen Verhaltens“, des Gefühls für ringkampfspezifische Bewegungsabläufe, Belastungen und Haltungen in Angriff und Abwehr.

2. AUSBILDUNGS – INHALTE

- Angebot „Ergänzender Trainings- und Wettkampfübungen“

2.1 Allgemein entwickelnde Übungen

Geeignet sind hier auch alle Lauf-, Fang-, Rauf- und Ballspiele (siehe Fachübungsleiter und Schulsportunterlagen von S. Fritsch) sowie vielfältige Bewegungsformen wie Laufen, Hopsen, Hüpfen und Springen (Matte!) und ähnliches, (nicht auf Video!)

2.1.1 Partnerübungen

Video - Nummer: (weiße Nummer links oben!)

1. *Partner 1 in Winkelliegestütz – Partner 2 Hockwende mit Stütz auf den Schultern, taucht unter dem Partner durch (Stützen - Springen - Tauchen)*
2. *P 1 in Grätschstand – P 2 taucht in S-Form*
3. *P 1 in Grätschstand – P 2 taucht vorne und hinten im Wechsel*
4. *P 1 im Stand, Arme in Seithalte – P 2 taucht im Wechsel r/l*
5. *P 1 im Kniestand, Arme in Seithalte – P 2 taucht im Wechsel r/l*

2.1.2 Einzelübungen (auf Atmung achten – keine Pressatmung!)

6. *Crunch gerade mit aufgesetzten Fersen, Füße anziehen, Rumpf Aufrollen und Halten*
7. *Crunch diagonal r/l, dabei Beine zu Gegenseite*
8. *Beinheben in Bauchlage, wechselseitig, Beine bleiben gestreckt, Hände sind vor dem Gesicht auf dem Boden*
9. *Schulterbrücke (Gesäß auf Spannung! Arme und Hände pressen auf die Matte*
10. *Nackenpresse (beide Hände im Nacken-Ellenbogen weit zurück – Kinn zum Hals) mit Druck–Gegendruck gerade/seitlich r/l/diagonal*
11. *Unterarmstütz seitlich r/l im Wechsel*
12. *Wälzrollen r/l*
13. *Rückenschauckel*
14. *Kleine Rolle vorwärts aus Schritt/Gehen*

15. *Zappelhandstand / Schrägstand (Körperspannung, Hüftstreckung, Stütz - Schultern über Hände-)*
16. *Funktioneller Liegestütz mit aufgesetzten Knien und „eingehakten“ Füßen*
17. *Schneidersitz: Oberkörper aufrichten, Oberschenkel nach unten drücken*
18. *Katzenbuckel – Pferderücken im Wechsel*
19. *Winkelstütz – Beine drehen r/l*
20. *Schrittknieen – Dehnung Hüftbeuger/Beinstrecker (Oberkörper „vorlegen“, er verlängert das Dehnbein, Hüfte strecken)*

2.2 Ringkampfspezifische Übungen

2.2.1 Technik - Vorbereitung / Technik

21. *Vorderbrücke mit Hüftwinkel (Stütz mit Stirn, Händen und Fuss-SP1tzen)*
22. *Ringerbrücke aus Rückenlage flach (Hinterkopf) bis mittelhoch*
23. *Aus Bauchlage „Einwälzen“ in die flache Brücke und Auswälzen aus der Brücke zurück zur Bauchlage - r/l*
24. *Neutrale/stabile UL mit großer Stützfläche, Muskel-/Ganzkörper-Spannung/Bauchpresse (Atmung !)*
25. *Fessel in seitlicher Sitzposition r/l*
26. *½ AW-Bewegung r/l: - G- mit Hüftschub und angewinkeltem Arm – F- ohne Hüftschub mit langem Arm aus Ellenbogenwinkel (zum Oberschenkel)*
27. *Schrittformen: AFS Ausfallschritt, NAS Nachschritt, RÜS Rückschritt, SES Seitschritt*

-
46. - *Kampf aus verschiedenen Ausgangslagen*
- + *Kampf aus Sitz, Rücken an Rücken auf Signal Drehen und Partner „Beherrschen“ (Halten in Bauchlage oder UL oder Rückenlage)*
 - + *Kampf aus Rückenlage, Seite an Seite, Füße zum Kopf – wie oben!*
 - + *Kampf aus Kniestand frontal gegenüber (Kontakt !)*
 - + *Kampf aus Kniestand, Rücken an Rücken*
 - + *Kampf aus Kniestand, gegenüber mit verbundenen Augen (Kontakt!)*
47. - *Angriff und Verteidigung*
- + *P1 in OL von vorne mit Brust auf Rücken von P2 (Hände auf Schulter): P1 versucht (Schnelligkeit) nach hinten zur OL zu kommen; P2 verhindert mit Arme in Seithalte!*
 - + *Dto: P1 hat Hände auf dem Rücken*
 - + *Dto: Weiterführung des Kampfes mit DDR Durchdreher!*

LEISTUNGSPROGRAMM UND PRÜFUNGSORDNUNG zum LEISTUNGSABZEICHEN D – Jugend

„MINI – TEST“ – PROGRAMM

1.1.1.1 ZIELSETZUNG

- Die Inhalte der o.a. Ausbildungs- und Prüfungsordnung sollen sowohl unseren jugendlichen Sportlern als auch den Fachübonsleitern / Trainern / Jugendleitern in den Vereinen Hilfe und Unterstützung bieten in der Planung und Praxis der sportlichen Grundausbildung vornehmlich der Altersklasse D – Jugend.
- Darüber hinaus soll mit der Leistungsprüfung der Nachweis erbracht werden, dass die wesentlichen Voraussetzungen für die Teilnahme an altersgemäßen Wettkämpfen im Ringen auch auf gehobener Ebene (z.B. Landesmeisterschaften mit gesteigerten Anforderungen) im Interesse der jugendlichen Sportler und der für sie Verantwortlichen im Sinne von Gesundheit und Leistungsfähigkeit gegeben sein.
- Wettkampfreife u. Wettkampffähigkeit sind somit weitgehend sichergestellt.
- Weiterhin soll damit ein solides Ausgangsniveau für weiterführende Ausbildung und Wettkämpfe geschaffen werden.
- Unsere „Minis“ erhalten eine solides und breitgefächerte „sportliche Grundausbildung“ unter Berücksichtigung sportartspezifischer, sowie alters- und entwicklungsbedingter Besonderheiten.
- Dabei werden möglichst günstige motorische und koordinative Voraussetzungen für die Sportart Ringen geschaffen.

- Durch diese umfassende sportliche Grundausbildung mit dem Nachweis der Leistungsfähigkeit wird ihnen auch ein angemessenes Maß an „Wettkampf - Fähigkeit / Wettkampf - Reife“ vermittelt. Schwerwiegende Misserfolgserlebnisse und mögliche Verletzungen, die auf unzureichende sportliche Ausbildung in Verbindung mit zu frühem Wettkampfeinsatz zurückzuführen sind, können somit weitestgehend ausgeschlossen werden.

1.1.1.2 Ausbildungs – und Prüfungsinhalte

- Die Inhalte der Ausbildungsprogramme und Leistungsprüfungen sind speziell für die Altersklasse

D – Jugend (10 - 11 Jahre) gedacht.

- Sie erhalten eine Vielzahl von Übungen aus verschiedenen sportlichen Bereichen in Bezug zur Sportart Ringen, die sowohl Ausbildungs- / Lernziele als auch Prüfungsübungen sind.
- Um ein angemessenes konditionelles Ausgangsniveau sicherzustellen, soll der zum offiziellen Termin der Leistungsprüfung nicht abprüfbare Bereich der Ausdauerfähigkeit bereits im Verein durch Fachübungsleiter, Trainer, Jugendleiter geprüft und die Erfüllung dieser Forderung als Voraussetzung zur Zulassung zu Leistungsprüfung schriftlich, mit Ort, Datum und Unterschrift des betreffenden FÜL / TR / JL als Prüfer, bestätigt werden. Die geforderte Ausdauerleistung darf nicht länger als 6 Wochen zurückliegen und umfasst eine der unten aufgeführten Alternativen (Lauf oder Rad oder Schwimmen oder Inliner oder Ski-Langlauf)

15 Min.	Lauf
60 Min.	Rad
6 Min.	Schwimmen
30 Min.	Inliner
30 Min.	Ski-Langlauf

Durchführung: Für alle Bedingungen gilt:

Ohne Pause, durchgehende Belastung! Tempo spielt keine Rolle!
Bei Lauf ist Bahn oder Gelände möglich. Bei Lauf im Gelände soll dieses überwiegend flach sein, Bergauf- und Bergabstrecken sollen sich in etwa ausgleichen. Bei RAD, INLINER und SKI-LL sollte das Gelände ebenfalls überwiegend flach sein, bergauf und bergab sollen sich in etwa ausgleichen.
Die SCHWIMMLEISTUNG darf nicht flussabwärts erbracht werden, sondern in stehendem Wasser.

Eine besondere Bedeutung kommt in der Sportart Ringen der Entwicklung der koordinativen und taktilen Fähigkeiten im Rahmen der technischen Ausbildung zu.

Dies sind z.B.:

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Steuerungsfähigkeit
- Umsetzungsfähigkeit

- Taktile Fähigkeiten (Tasten/Fühlen)

Daher sollen und müssen die "Ausbildungs- und Prüfungsinhalte" (=Lernziele/Prüfungsübungen), soweit sie dafür geeignet sind in:

- Rechts - Ausführung und
- Links - Ausführung als auch
- "Blind" - Ausführung

(= mit verbundenen Augen)

ERLERNT, - GEÜBT und - GEPRÜFT werden.

1.1.1.3 Ausbildungs- I Lernziele I Prüfungsübungen

1.1.2 Allgemein entwickelnde Übungen (7 aus 15)

Achtung: Auf **ATMUNG** achten !!! Keine **PRESS-ATMUNG!!!**

Video- Prüf-Nr. (schwarze Nummern)

1. *CRUNCH-ÜBUNG mit waagrecht gehaltenen und gekreuzten Unterschenkeln (ger. u. r. u. l.) im Wechsel je 20 Sec. halten!*
2. *"SCHULTERBRÜCKE" mit Beinstreckung r/l im Wechsel, Arme liegen seitlich mit Druck auf den Boden je 20 Sec halten!*
3. *BANK mit ARM- und BEINBSTRECKUNG diagonal r/l im Wechsel je 20 Sec. halten!*
4. *DREHSITZ - HALTEN r/l im Wechsel. Ein Bein gestreckt, das andere gebeugt und übergeschlagen; Rumpf drehen und mit Ellenbogen der Gegenseite gegen das Knie von außen drücken, die andere Hand stützt hinten auf je 20 Sec. halten!*
5. *UNTERARMSTÜTZ beidarmig je 20 Sec. halten!*
6. *SEITSTÜTZ mit gestrecktem Arm r. u.l. je 10 Sec. halten!*
7. *AFFENSCHAUKELE r. u.l. 3 x*
8. *JUDOROLLE vorwärts 1 x*
9. *JUDOROLLE rückwärts 1 x*
10. *ROTATION aus und in "BANK" r. u. l. 1 x*
11. *STANDWAAGE vorlings r. u. l. (Standbein leicht gebeugt) je 10 Sec. halten*

12. *KNIEBEUGE einbeinig r.u.l.*

je 5 x

(bis nicht ganz 90 Grad/Rumpf bleibt aufrecht)

13. *RAD r. u. l.* 1 x
14. *KOMBINATION: ROLLE vorwärts aus dem Gehen - Strecksprung -Aufschwüngen zum HANDSTAND - Abrollen -Strecksprung zum Stand*
1 x
15. *KOMBINATION: ROLLE vorwärts aus dem Gehen - Strecksprung mit 1/2 Drehung -Rolle rückw. - Strecksprung zum Stand*
1 x

Von den oben angeführten 15 Übungen sind für jeden Prüfling 7 Übungen von den Prüfern auszuwählen und abzuprüfen !

1.1.3 Ringkampfspezifisches PFLICHT - PROGRAMM (10 aus 30)

Video-/Prf.N r.

16. *HINTERKOPF - BRÜCKE (flach, Schulter nur geringfügig von der Matte abgehoben, Stütz auf Hinterkopf, Fersen und Unterarme/Ellenbogen)* 10 Sec. halten
17. *BRÜCKE aus dem KNIESTAND vorlings* 1 x
18. *BRÜCKE EIN- und AUSDREHEN (aus und in Bank) r.u.l.*
1 x
19. *BRÜCKE aus dem Stand mit Partnerhilfe (Handfassung)*
1 x
20. *FESSEL am Boden: Wechsel von Seiten- in Bauchlage*
1 x
21. *SCHRITTFORMEN: ÜHS - DIS – ROS*
22. *Einfädeln -Armzug r.u.l. mit Druckaufbau und Halten in BK*
5 Sek
23. *Armklammer innen links – Armzug rechts* 1 x
Armklammer innen rechts – Armzug links 1 x

24. *DUS = Durchschlüpfer aus Kontak*

1 x

25. EF - AKi - AKa (r. u. l.)	1 x
26. AKa - Hva- RR - OL (nd.)	1 x
27. AoK - BGi r.u.l. mit Beinabheben zur OL	1 x
28. Aok - BGa r. u. l. mit Beinabheben zur OL	1 x
29. AoK - DIS -FG r. u.l. zur OL	1 x
30. SCH mit Auftakt (Gegendruck; r.u.l.)	1 x
31. KH mit Auftakt (Gegendruck; r.u.l.)	1 x
32. BK -ABT- UMS r.u.l.	1 x
33. AD mit Auftakt (Gegendruck) r.u.l.	1 x
34. ACH mit Auftakt (Gegendruck) r. u.l.	1 x
35. SLD - Variante (Gegendruck) r.u.l. (ggf auch auf Weichbodenmatte möglich)	1 x
36. OL -AR / DDR r.u.l.	1 x
37. OL - HN r. u. l.	1 x
38. OL - NH r. u. l.	1 x
39. OL -ARS r.u.l.	1 x
40. OL - BDZ (Knie-Unterschenkel durchfassen)	1 x
41. OL - ZAG (aus KK)	1 x
42. OL - BSR	1 x
43. UL - Beweg./ Verteidigungsverhalten vorwärts- rückwärts - r. - l. mit Gewichtsverlagerung	mind. 10 Sec.

-
- | | |
|------------------------------------|-----|
| 44. UL -ARZ do (Angriff von vorne) | 1 x |
| 45. AW r.u.l. | 1 x |

Von den oben angeführten 30 Übungen sind für jeden Prüfling 10 Übungen von den Prüfern auszuwählen und abzuprüfen.

1.1.4 Ringkampfspezifisches WAHL - PROGRAMM (3 aus 8 - jeweils -G- oder -F-)

Prf. Nr.

1. 1 RR - Variante - G
1 RR - Variante -F
(aus Aki / AKa /KK)
2. 1 Schwunggriff -G
1 Schwunggriff -F
3. 1 *Wurf-/ SLD* -Variante -G-) (ggf. auf Weichbodenmatte
1 *Wurf-/ SLD* -Variante -F-) möglich)
4. 1 STBB aus Nahkampfhaltung
1 Beinangriff- Variante
5. 1 DDR
1 BSR
6. 1 ASH
1 EST
7. Konteraktion in UL – G -
Konteraktion in UL -F
8. Konteraktion im Standkampf -G
Konteraktion im Standkampf -F

Von oben angeführtem "WAHL" - Programm hat der Prüfling 3 aus 8 Übungen (-G- oder -F-) auszuwählen und vorzuführen.

Bemerkung: Das "Ringkampfspezifische Wahl-Programm" ist nicht auf Video, da die Inhalte von den Prüflingen nach eigener Wahl selbst bestimmt werden können.

1.1.5 Kampf-Test (Kampfzeit 3 Minuten / Stilart nach Wahl!)

3 Minuten freier Kampf (Trainingskampf) in Stand und Boden Dazu je ein Kampfauftrag in OL und UL für jeden der beiden Prüflinge!
Der Test gilt als Nachweis der WETTKAMPF - FÄHIGKEIT und wird ohne Punktwertung und Siegerermittlung durchgeführt.

Bemerkung: Der Kampfteil ist nicht auf Video aufgenommen, da er von den Prüflingen nach den Vorgaben der Prüfer gestaltet wird.



1.1.5.1 Leistungsprüfungen

- Die Leistungsprüfung wird für die Altersklasse Jugend D durchgeführt und mit der Aushändigung des Leistungsabzeichens als Nachweis der ringkampfspezifischen Leistungs- und Wettkampffähigkeit anerkannt.
- Das Leistungsabzeichen (LA) gilt als Voraussetzung für die Teilnahme an den Landesmeisterschaften (BM) der Jugend D!
- Das Datum der Prüfung ist in den Startausweis einzutragen und wird bei der Teilnahme an den BM der Jugend D von den Kampfrichtern beim Abwiegen überprüft.
- Diese Regelung gilt bereits seit dem 01.01.2005 und hat sich bewährt!

4.1. Zuständigkeit

- Für die Planung und Durchführung der Leistungsprüfungen ist grundsätzlich der NBRV zuständig.
- Verbandsjugendleiter und Landestrainer organisieren die Durchführung in gegenseitiger Absprache und unter nachrichtlicher Beteiligung des Vereinstrainers
- Zur Durchführung der Leistungsprüfungen wird vom Verbandsjugendleiter eine Prüfungskommission gebildet:

1. Vorsitzender = Verbandsjugendleiter oder ein von ihm benannter Stellvertreter
2. Beisitzer = Landestrainer oder ein von ihm benannter Stellvertreter mit FÜL
3. Beisitzer = FÜL mit gültiger FÜL-Lizenz "Ringern"
(aus einem "neutralen" Verein)

4.2 Prüfungsverfahren und Prüfungsbewertung

- Die Prüfer wählen, so wie bei den Ausbildungs-/Lernzielen/Prüfungsübungen jeweils angegeben, die einzelnen Prüfungsübungen nach eigenem Ermessen aus. Die Auswahl aus dem "Wahl-Programm" trifft der Prüfling selbst.

-
- Die Prüfer bewerten die vorgezeigten Übungen mit "gekonnt" oder "nicht gekonnt" nach ihrem Eindruck und ihrer Einschätzung als "ERFÜLLT" ja oder nein (!) und vermerken dies auf dem Prüfungsprotokoll.

Eine missglückte Übung darf bis zu 2 x wiederholt werden.

- Die Leistungsprüfung wird insgesamt mit "Bestanden" oder "nicht Bestanden" bewertet.

Die Leistungsprüfung gilt insgesamt als "Bestanden", wenn u.a. Voraussetzungen erfüllt werden:

1. Mindestens 80 % der von den Prüfern verlangten und von den Prüflingen gezeigten 20 Prüfungs-Übungen müssen mit " Erfüllt" (Ja) bewertet werden. Siehe Formblatt: " Prüfungsprotokoll Jugend - D "
2. Der Kampftest muss von den Prüflingen so durchgestanden werden, dass die Prüfer der Meinung sind, der Prüfling ist in der Lage, die im Wettkampf geforderte Kampfzeit physisch und psychisch ohne augenscheinliche gesundheitliche oder sonstige Probleme durchstehen zu können.

Kann diese Beurteilung nicht positiv abgegeben werden, kann das LA nicht vergeben und die Wettkampffähigkeit damit nicht bestätigt werden.

3. Der Ausdauerstest wird bereits vorher im Verein abgeleistet und gilt als Voraussetzung zur Zulassung zur Leistungsprüfung. Dieser Nachweis wird vom Vereins-Jugendleiter oder -TR schriftlich und unterschrieben vorgelegt. Sammelliste genügt - Siehe Formblatt: "Ausdauerleistung"
4. Das Testdatum wird ins Prüfungsprotokoll eingetragen.

Durchführung, Bewertung und Ergebnis der gesamten Leistungsprüfung werden im Protokoll (Sammel-Protokoll genügt) für jeden Prüfling vermerkt. Siehe Formblatt: "Prüfungsprotokoll Jugend - D"

Die Mitglieder der Prüfungskommission bestätigen mit ihrer Unterschrift auf dem Prüfungs- und Bewertungsprotokoll die Richtigkeit und Rechtmäßigkeit der Leistungsprüfung.

Die Protokolle sind vom Verbandsjugendleiter mindestens 1 Jahr aufzubewahren.

Nordbadischer Ringerverband			NBRV
Bestätigung über Ausdauerleistung Jugend - D -			
Verein:			
Ort:	Datum:		
Nr.	Name	Art der AD-Leistung	Datum
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
<p>Hiermit wird für das NBRV-Leistungsabzeichen geforderte Ausdauerleistung der oben angeführten Jugendlichen bestätigt !</p>			
Für die Richtigkeit		<p>_____</p> <p>Unterschrift des FÜL / TR / JL</p>	

ANSCHLUSS-/WEITERFÜHRUNGS-PROGRAMM und PRÜFUNGS-ORDNUNG zum LEISTUNGSABZEICHEN JUGEND C/B

"ATHLETIK" -PROGRAMM

1. Zielsetzung

Weiterführung der sportlich-athletischen und ringkampfspezifischen Ausbildung hin zu einem gehobenen Niveau als Grundlage und Voraussetzung für die Teilnahme an Fördermaßnahmen und Wettkämpfen auf "Höherer Ebene" (Nationale/Internationale Meisterschaften, Turniere und Trainingsmaßnahmen)

2. Ausbildungs-Inhalte

Ergänzende Trainings- und Wettkampfübungen

2.1 Allgemein entwickelnde Übungen

Video lfd. Nr. (rote Nummern)

- 1. Starts und Sprints auf der Matte (1/2 und 1/1 Matte) aus verschiedenen Positionen (Kauerhaltung, Bank, Bauchlage u. ä. jeweils vorlinks - rücklinks)*
- 2. Crunch (Aufrollen-Halten) gerade und diagonal, Hände am Nacken oder Arme nach rückwärts gestreckt; Kinn zum Hals*
- 3. Arm-Bein-Streckung diagonal in Bauchlage*
- 4. Aufrollen aus Rückenlage zum Sitz mit gebeugten Beinen, Arme nach vorne gestreckt*
- 5. Scheibenwischer-(Hüft- und Kniewinkel je 90 Grad ohne Bodenkontakt) Arme bleiben in Seithalte am Boden*
- 6. Hinterkopf-Brücke: Füße aufgestellt, aus Schulterbrücke Schultern anheben, Unterarme drücken auf die Matte*

-
7. *Winkel-Liegestütz o. u. m. Beinheben i. W. r.l. (Beugen-Strecken-Halten)*
 8. *Seitlicher (einarmiger) Stütz r.l. - Halten, o. + m. Beinheben*
 9. *Liegestütz-Wechsel vorlings-rücklings mit Drehung um die Längsachse*
 10. *Diagonales Übersteigen r.l. i.W. - Winkel-Liegestütz (auch mit beidbeinigem Absprung möglich)*
 11. *Rotation aus Schwebesitz über Bauch zum Schwebesitz (Knie dürfen dabei leicht gebeugt werden)*
 12. *Dehnung Hüftbeuger im Ausfallschritt. Oberkörper über das vordere Bein in Verlängerung des Dehnbeins*
 13. *Dehnung Gesäß und Bein-Rückseite: Rückenlage, ein Bein auf Matte fixiert, das andere senkrecht gestreckt mit angezogener Fußspitze*
 14. *Dehnung Unterarme: Bank-Hände verkehrt auf Matte, Arme gestreckt, Schultern ziehen zurück*
 15. *Dehnung Nacken: Beide Hände in den Nacken, Zug nach vorne unten (vorsichtig; Rumpf aufgerichtet)*
 16. *Radwende r.l.*
 17. *Aufschwingen zum Handstand-Abrollen-Strecksprung*
 18. *Rolle rückw. durchflücht. Handstand*
 19. *Kombination:
Flugrolle-Strecksprung 1/2 Drehung-Rolle rückw. durch flücht. Handstand*
 20. *Kombination:
Handstand-Abrollen-Strecksprung 1/2 Drehung-Radwende-Strecksprung 1/2 Drehung-Flugrolle-Strecksprung*

2.2 Ringkampfspezifische Übungen

2.2.1 Vorbereitende Übungen ohne Partner

21. *Vorderbrücke flach, Beine nahezu gestreckt, Hände auf dem Rücken*
22. *Hinterkopfbrücke flach, Beine nahezu gestreckt, Hände auf dem Bauch*
23. *Stand-Brücke-Ausdrehen r/l-Stand*
24. *Kniestand- Brückenüberschlag*
25. *Handstand-Abwälzen über Brust/Bauch*
26. *Stil-Übungen:
Kampfhaltung-Schrittformen (AFS-NAS-RÜS-SES-ÜHS-ROS-DIS)*

2.2.2 Tech-Imitations-Übungen:

27. *ANT/DUS-ABH-ÜW mit Absprung zum seitr. Abwälzen*
28. *RR-Hva-OL-DDR-AW-WR*
29. *ANR (Kopf/Arm)-DUS-Hva-ABH-ÜW*
30. *DUS-OSW-GL*
31. *DIS-FG-OL*
32. *AoK-DBG-ABH-ABS-OL*

2.2.3 Technik-Übungen

33. *Fessel: Wechsel aus Brust-/Hüft-Fessel (Partner in Brücke) zur Kopf-Fessel in Seitlage*
34. *OL-UL: AW wechselseitig*
35. *OL-UL: ARZ r/l*

36. *OL-UL: DDR-DDR-ASH (zur anderen Seite)*

37. *OL-UL: Ansatz BDZ-BSR*
38. *AoK-BGi-OL-BSR (Variante)*
39. *AoK-BGa-OL-EST (Variante)*
40. *EF-BK-SAR -ABH-ABS-O L*
41. *Aus Kampfhaltung:
Rolle vorw. -ANT/DUS-Rolle rückw. (2 Varianten)*
42. *Aus Kampfhaltung:
Rolle vorw. -AD-Kopfkippe*
43. *RR off-Hva-OL*
44. *RR def-Hva-OL
(die vom Gegner gefasste Hand/HG zieht nach innen, die freie Hand fasst zum gegnerischen Ellenbogen)*
45. *KSLD*
46. *KK mit BST*
47. *ZG-UGW mit ROS aus Druckaufbau*
48. *ÜF-SLD*
49. *Druckaufbau-ANR-DUS-Hva-ABS rückwärts*
50. *Konter KH*

2.3 WK- Vorbereitung/WK- Übungen

51. *ABH-ABS (Variante -G- u. -F-)*
52. *AoK/AaK zu BGi/BGa - Reaktion: angegriffenes Bein zurück und ANR*
53. *AoK/AaK: RÜS + Gegenangriff (ANT/DUS, BGi/BGa/DBG)*

-
54. *P1 steht mit Rücken zu P2 (Kampfhaltung)
Auf Signal dreht P1 und führt Angriff mit einer der Situation
entsprechenden TECHNIK aus*
55. *P1 und P2 Sitz Rücken an Rücken, Auf Signal drehen und OL
erkämpfen*
56. *P1 und P2 in Bauchlage nebeneinander (Füße/Kopf)
Auf Signal Angriff-OL erkämpfen*
57. *P1 und P2 Rückenlage nebeneinander (Füße/Kopf)
Auf Signal Angriff-OL erkämpfen*
58. *P1 und P2 Vierfüßler-Haltung gegenüber
P1 KK off - P2 DIS DUS (mit Kopfeinsatz!)*
- Stören/Brechen des Gleichgewichts beim Partner bei gleichzeitiger
Erhaltung u. Stabilisierung des eigenen Gleichgewichts im
Standkampf*
59. *P1 und P2 in Kontakt/Halteform (Druck-Gegendruck)
Wechsel/Kombination der Arbeits- und Halteformen
z.B.:*
- AKi-AKa-Hva
AZ r-AKi l-AZ r
AKi l-AKa l-AKi l-AZ r*
60. *KK off: Vorbereitung u. Erarbeitung mit speziellen Fassarten*
61. *KK off mit Belastung r-l (Druck-Gegendruck) und Schub seitlich
von Arm direkt an Kopf des gefassten Partners
- zur ZAG und / oder
- zum ABG (diagonal zum FG)*
62. *KK off zur OL mit seittl. Kopfdruck*
63. *KK off mit Belastung nach unten (Arm von unten, SDR
angetäuscht) bei Gegendruck nach oben reißen: -ANT/DUS/DBG*
64. *KK def. Wende mit Fassen und Zug diagonal an Ellenbogen des*

Partners

65. *DDR-F- mit Armeinschluss und spezieller Fassart*
66. *"Russenrolle" (Standardausführung)*
67. *ASH - Erarbeitung der OL (ABSTR AKa Hva) zum Ausheben*
68. *Wende-Technik in UL: AW mit Handbewegung (Wischer)*
69. *Verteidungsverhalten in UL gegen*
-BSR
-EST
70. *Verteidungsverhalten in UL gegen*
-DDR
-ASH

3. Leistungsprüfung Jugend C/B **– Leistungsabzeichen Prüfungsordnung**

1.1 Zielsetzung und Begründung

- Grundlagen für Ausbildung und Prüfungs-Inhalte der AK *JCIB* sind bereits mit den Ausbildungs Angeboten der AK *JE* und *JD* sowie ganz bes. mit dem Leistungsabzeichen der *JD* geschaffen. Von den in diesen Ausbildungs Angeboten erworbenen und mit der Leistungsprüfung der *JD* auch nachgewiesenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten profitiert der junge Sportler auch in den höheren AK, wenn sie gewissenhaft gelernt, geübt und immer wieder wiederholt werden.
- Die Ausb.-Inhalte der AK *JCIB* bereiten den jungen Leistungssportler auf eine neuerliche Leistungsprüfung vor. Diese Leistungsprüfung muss spätestens im letzten Jahr der Zugehörigkeit zur AK *JC* bzw. noch vor der Teilnahme an der für den Sportler ersten *BM* der AK *JE* abgelegt werden. Damit sollen die unumgänglich notwendigen Voraussetzungen für Wettkämpfe in den nächsthöheren AK der *JE* und *JA* geschaffen werden.
- Jugendliche, die erst nach Erreichen der AK *B* od. *A* zum Ringen gekommen sind oder an Wettkämpfen teilnehmen, können an dieser Leistungsprüfung der *J CIB* freiwillig teilnehmen.

- Mit der AK JB erfolgt der Einstieg in offizielle Internat. Meisterschaften der FILA (EM/WM). Dadurch werden bereits die DM der JB zu hochwertigen Qualifikationswettkämpfen, die bereits sehr hohe Anforderungen an die Sportler stellen. Es wäre **unverantwortlich**, sie ohne entsprechenden Qualifikationsnachweis (zusätzlich zu den BM) in diese Wettkämpfe zu schicken.
- Wie die Erfahrung zeigt, erfährt der junge Ringer, der erstmalig an DM der JB oder JA teilnimmt, eine ungleich höhere Belastung als je zuvor. Er trifft auf Konkurrenten, die bereits eine jahrelange, nahezu professionelle Ausbildung an Stützpunkten, Sportinternaten und ähnlichen Einrichtungen im In- und Ausland hinter sich haben. Dies wirkt sich neben den psychophysischen Fähigkeiten auch ganz besonders gravierend im Hinblick auf die Qualität der technisch-taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten aus. Die Anforderungen der AK JB und der nachfolgenden AK JA übersteigen die der jeweils vorhergehenden AK ganz beträchtlich.
- Um zu vermeiden, dass unsere Buben überfordert werden und zu erreichen, dass sie auch auf diesem Niveau mithalten können, ist es erforderlich, eine entsprechend intensive Ausbildung mit ausgewählten Inhalten und Lernzielen anzubieten und den Lernerfolg durch eine angemessene Leistungsprüfung sicherzustellen. Unsere jungen NBRV-Sportler brauchen und verdienen die für unsere Verhältnisse bestmögliche Vorbereitung auf Wettkämpfe mit derart hohen Anforderungen, um ihnen wenigstens einen "Hauch von Chancengleichheit" zu ermöglichen.
- Darüber hinaus sollen die Anforderungen dieser Leistungsprüfung der JC/B auch das Interesse und die Motivation der Sportler steigern und sie zu höheren Leistungen anspornen, denn motivierte junge Sportler wollen auch gefordert werden.

1.2 Prüfungs-Inhalte / Prüfungs-Übungen

Video Prf.Nr. Alle Übungen aus/mit Vorbereitung/Auftakt

71. **1. Tech aus Gruppe "RR"**
1) 1.1 RR-OL-DDR-ASH -G
2) 1.2 RR-OL-DDR m. Arm-"Russenrolle"- -F
72. **2. Tech aus Gruppe "Schwunggriffe"**
3) 2.1 AD-OL- Tech Boden (DDR/ ASH/ABH/Hebel) -G
4) 2.2 AD-OL-Tech Boden (DDR m.Arm/BSR/EST/Hebel) -F
73. **3. Tech aus Gruppe "Würfe"**
5) 3.1 SLDH/ZG -RR lang- ROS-HEH-ÜW -G
6) 3.2 ACH m. BGa /Reaktion Gegn. = Beinzurück) -F
74. **4. Tech aus KK off -Fassarten**
7) 4.1 Vorber. u. Fassart KK off - Kopfrolle -G
8) 4.2 Vorber. u. Fassart KK off - ZAG (seitl.) -F
75. **5. Tech aus KK def.**
9) 5.1 KK der - ABSTR-OL-Tech Boden (DDR/ASH) -G
10) 5.2 KK der - ABSTR-OL-Tech Boden (BSR/BDZ) -F
76. **6. RK-spezifische Übung**
11) 6.1 ABH-ABS Variante -G- (Hva)
12) 6.2 ABH-ABS Variante -F- (O'Schenkel)
77. **7. Tech aus OL "Heben" - Erarbeitung**
13) 7.1 Variante -G- (ASH/ABH/ÜW)
14) 7.2 Variante -F- (BAH)

78. **8. Konter-Tech AD -G/F**
15) 8.1 Variante "Vorne herum" im Stand/in OL
16) 8.2 Variante mit RÜS und Armstreckung
79. **9. Tech aus OL "Drehen-Wälzen" -spez. Variante**
 Fassart: Eigenes HG und HG Gegner!
17) 9.1 DDR mit Arm -Drehung zur Gegenseite- -G-
18) 9.2 DDR an O'Schenkel mit Druck auf Gesäß -F-

**10. Übung/Tech nach "Wahl" der Prüfer aus "Anschluß-/
Weiterführungs- Programm Jugend-C/B" ("Athletik"-Progr.)**

- 19) 10.1 Übung aus 2.1 (Üb. 1 - 20)
20) 10.2 Übung aus 2.2 (Üb. 21 - 50) oder
 Übung aus 2.3 (Üb. 51 - 70)

Bemerkung: Die Übungen aus Punkt 10 sind an dieser Stelle nicht mehr auf VIDEO, da
- sie von Fall zu Fall aus aus den Übungen 1 bis 70 (Teil C) von den Prüfern selbst ausgewählt werden und
- alle diese Übungen ohnehin bereits im Teil C ausführlich zu sehen sind.

Durchführung, Bewertung und Ergebnis der Leistungsprüfung werden im Protokoll (Sammel-Protokoll) für jeden Prüfling vermerkt.
Siehe Formblatt: "Prüfungsprotokoll Jugend C/B" Seite 34
Die Mitglieder der Prüfungskommission bestätigen mit ihrer Unterschrift auf dem Prüfungs- und Bewertungsprotokoll die Richtigkeit und Rechtmäßigkeit der Leistungsprüfung.

Die Protokolle sind vom Landes-Jugendleiter mindestens 1 Jahr aufzubewahren.

1.3 Teilnehmer

- Die Leistungsprüfung wird für die Altersklasse Jugend C/B durchgeführt und mit der Aushändigung des Leistungsabzeichens als Nachweis der gesteigerten "Ringkampfspezifischen" Leistungs- und Wettkampf-Fähigkeit anerkannt.
- Das Leistungsabzeichen der Jugend C/B gilt als Voraussetzung für die Teilnahme an den Landesmeisterschaften (BM) und den Deutschen Meisterschaften (DM) der AK JB, ggf. auch der AK JA.
- Die Leistungsprüfung muss von allen Sportlern der AK JC im letzten Jahr der Zugehörigkeit zu dieser AK, spätestens aber von dem Angehörigen der AK JB noch vor den BM der JB abgelegt werden. Ohne die erfolgreiche Teilnahme an der Leistungsprüfung der Jugend C/B kann eine Teilnahme an den BM der AK JB nicht erfolgen.
- Sportler der AK JA und älter können, sofern sie nicht schon als Angehörige der AK JB das Leistungsabzeichen J C/B erworben haben, diese Leistungsprüfung freiwillig und auf eigenem Wunsch ablegen und das Leistungsabzeichen erwerben.

1.4 Zuständigkeit

- Für die Planung und Durchführung der Leistungsprüfungen ist grundsätzlich der **NBRV** zuständig.
- Landes-Jugendleiter und Landes -Trainer organisieren die Durchführung in gegenseitiger Absprache und unter nachrichtlicher Beteiligung des Vereinsjugendleiters
- Zur Durchführung der Leistungsprüfungen wird vom Landesjugendleiter eine Prüfungskommission gebildet:
 1. Vorsitzender = Landesjugendleiter oder ein von ihm benannter Stellvertreter
 2. Beisitzer = Landestrainer oder ein von ihm benannter Stellvertreter (Honorartrainer)
 3. Beisitzer = FÜL mit gültiger FÜL-Lizenz "Ringen"

(aus einem "neutralen" Verein)

1.5 Prüfungsverfahren und Prüfungsbewertung

- Der Prüfling hat insgesamt 20 "Prüfungsübungen" durchzuführen.
- Die Prüfungs-Übungen Nr. 1-18 sind "**Pflicht-Übungen**"!
- Prüfungs-Übung Nr. 19-20 werden von den Prüfern aus den Ausbildungsinhalten des "Anschluss- /Weiterführungs-Programm" ("ATHLETIK" -Programm) der JC/B ausgewählt.
- Die Prüfer bewerten die vorgezeigten Übungen mit "gekonnt" oder "nicht gekonnt" nach ihrem Eindruck und Ihrer Einschätzung als "erfüllt" ja oder nein (!) und vermerken dies auf dem Prüfungsprotokoll.
- Eine missglückte Übung darf höchstens 2x wiederholt werden.
- Die Prüfung wird mit "Bestanden" oder "Nicht bestanden" bewertet.
- Die Leistungsprüfung gilt insgesamt als bestanden, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt werden:

Mindestens 80 % (= 16 von 20 Prüfungs-Übungen) der von den Prüflingen gezeigten Übungen müssen mit "Erfüllt" (Ja) bewertet werden. Siehe Anlage!

Jugendarbeit steht an vorderster Stelle!

Nordbadischer Ringerverband									NBRV
Leistungsprüfung Jugend - C / B - Prüfungsprotokoll									
Ort:				Datum:					
Name:									
Übungs- Nummer	Übung erfüllt		Übung erfüllt		Übung erfüllt		Übung erfüllt		Pflichtübungen Seite 30
	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
80%=16									
insgesamt bestanden									

Erklärung und Bestätigung der Prüfer:

Die oben angeführte Prüfung wurde nach den Bestimmungen der Aus-
bildungs- und Prüfungsordnung des NBRV durchgeführt !

Unterschriften

Prüfungskommission:

Vorsitzender

Beisitzer

Beisitzer

1.6 Gültigkeit

- Die bestandene Leistungsprüfung der JC/B ist in den gültigen Startausweis einzutragen.
- Der Vermerk "Leistungs-Prüfung JC/B" mit Datum der Prüfung wird von den Kampfrichtern bei Vorlage des Startausweises vor dem offiz. Wiegen bei den NBRV Meisterschaften der JB kontrolliert. Ist dieser Vermerk im Startausweis nicht vorhanden, so darf ein Start bei den BM JB (JA) nicht erfolgen.
- Die Ablegung der Leistungsprüfung JC/B für die Teilnahme an den BM JB ist damit **zwingend** vorgeschrieben!

!!! Diese Regelung tritt mit dem 01.01.2006 in Kraft !!!

Alle vorherigen Regelungen sind mit diesem Datum ungültig!

Gerhard Ronellenfitsch
Präsident NBRV

Hardy Stüber
Sportreferent

Andrea Ewald
Jugendreferentin

G.Laier/W.Ullrich
Landestrainer