

# Ringergürtel RG Lahr

- B-Jugend/13-14 Jahre**
1. Kopfrolle
  2. Beinangriff innen (Kopf außen) (W8, W15)
  3. Einstieger
  4. Aufreißer
  5. Beinschraube
  6. Schleuder
  7. Armdrehschwung
  8. Oberarmwurf

- A-Jugend/15-17 Jahre**
1. Verschränkter Ausheber
  2. Ausheber
  3. Wurf über die Brust
  4. Soulesse
  5. Kopfklammer
  6. Knöchelgriff
  7. Beinschleuder
  8. Beinausheber
  9. Soulesse (Innensichel)

- Schwarz**
- Meisterklasse I (Rika Bronze)
  - Meisterklasse II (Rika Silber)
  - Meisterklasse III (Rika Gold)

„W“ weist auf die Techniken zur Erlangung des DRB-Wieselabzeichens hin. Näheres in: „Ich lerne Ringen“ (Ruch u.a.)



- E-Jugend/6-8 Jahre**
1. Runterreißer (W1, W2, W3)
  2. Doppelbeinangriff (W10, W11, W14, W17)
  3. Armhebel
  4. Armdurchzug
  5. Schulterschwung
  6. Halbnelson

- D-Jugend/9-10 Jahre**
1. Nackenhebel (W7)
  2. Beindurchzug (W8)
  3. Ausgrätschen (W12 W10, W11)
  4. Durchschlüpfer (W5, W17, W18)
  5. Rumreißer (W11, W12)
  6. Kopfhüftschwung (W13)

- C-Jugend/10-12 Jahre**
1. Durchdreher (W1, W2)
  2. Hammerlock (W5, W6)
  3. Abklammer (W13)
  4. Zange (W9)
  5. Hüftwurf
  6. Achselwurf (W19, W20)
  7. Beinangriff außen (Kopf innen) (W6, W9, W16)
  8. Wurf über die Brust (Puppe, WB-Matte mit Partner)

## Literatur:

1. Ich lerne Ringen (Ruch u.a.) Verlag Meyer & Meyer
2. Die Techniken im Ringen (Ruch u.a.) Verlag Meyer & Meyer
3. Ringen – Leistungstraining /Kinder und Jugendliche (Lothar Ruch) Verlag Meyer & Meyer
4. Ringen – Modernes Nachwuchstraining (Barth/Ruch) Verlag Meyer & Meyer