

Ringergürtel der Ringergemeinschaft Lahre e.V.

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

Prüfung am :

Prüfer:

Stempel:

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

Prüfung am :

Prüfer:

Stempel:

C-Jugend/10-12 Jahre				
1. Durchdreher	(W1, W2)			
2. Hammerlock	(W5, W6)			
3. Abklemmer	(W13)			
4. Zange	(W9)			
5. Hüftwurf				
6. Achselwurf				
7. Beinangriff außen (Kopf innen)	(W6, W9, W16)			
8. Wurf über die Brust	(W13)			
9. Zange	(W9)			

Prüfung am :

Prüfer:

Stempel:

B-Jugend/13-14 Jahre				
1. Kopfrolle				
2. Beinangriff innen (Kopf außen)				
3. Einstieger				
4. Aufreißer				
5. Hüftwurf				
6. Beinanschraube				
7. Armdrehschwingung				
8. Oberarmwurf				
9. Wurf über die Brust	(W13)			

Prüfung am :

Prüfer:

Stempel:

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

Prüfung am :

Prüfer:

Stempel:

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
 5. Ringen – Modernes Nachwuchstraining (Barth/Ruch) Verlag Meyer&Meyer



Meisterklasse III (Rika Gold)

Meisterklasse II (Rika Silber)

Meisterklasse I (Rika Bronze)