



Prüfungskarte

Wieselabzeichen Techniken



Standkampf (10)

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

Summe / Standkampf		
li	re	gesamt

Bodenkampf (5)

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 Herumlaufen nach vorn		
B 06 G F	Hammerlock mit Herumlaufen nach hinten		
B 07 G F	Nackengebel		
B 08 F	Beindurchzug mit Einsteigen		
B 09 F	Zange		
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)		

Summe / Bodenkampf		
li	re	gesamt

Wieselabzeichen (Techniken)

Name:.....Verein:Geb.-Datum:.....

Anforderung (von insgesamt 20 Standtechniken und 13 Bodentechniken)

10 Standtechniken und 5 Bodentechniken aus unterschiedlichen Strukturgruppen.

Der Athlet/In darf die Techniken selbst auswählen. 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, einzelne Fehler sind akzeptiert.

Die Prüfung ist bestanden:

Standkampf: 10 Punkte

Bodenkampf: 5 Punkte

Name des Prüfers (Druckbuchstaben)

DRB-Prüferausweis Nr. bzw. Lizenznr.

Unterschrift des Prüfers