

Nachwuchs- Schulung / Leistungstest

Ausbildung - / Lernziele / Prüfungsübungen

1. Allgemein entwickelnde Übungen

- 1.1 Kampfhaltung aufrecht (gr.-röm.)Kampfhaltung vorgebeugt (Freistil)
- 1.2 Schrittformen – Rechtsausfall-Linksausfall-Rückstellschritt-Nachstellschritt
- 1.3 Rolle vorwärts
- 1.4 Rolle rückwärts
- 1.5 Flugrolle-Strecksprung ½ Drehung -Rolle rückw. Rausdrücken zum Handstand
- 1.6 Flugrolle-Handstand Rolle vorwärts-1/2 Drehung Rolle rückwärts
- 1.7 Kopfstand Brücke rausziehen aus der Brückenlage
- 1.8 Rolle vorwärts – Nackenkippe – Kopfkippe
- 1.9 Hinterkopf-Brücke / Füße aufgestellt, aus Schulterbrücke Schulter anheben, Unterarme auf die Matte d

Bayerischer –Ringerverband e.V.

Leistungsprüfung Jugend C / B

NR.	Bezirk	Ort	Datum
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Pro Teilnehmer müssen 7,50 Euro in Rechnung gestellt werden.

Jeder der die Prüfung mit Erfolg abgelegt hat bekommt ein T-Shirt mit Aufdruck.

Der Bezirk kann die T-Shirt beim BRV bestellen .

