Urkunde

Der kleine Tiger



in Bronze

……

hat die folgenden Grundkompetenzen erreicht und erhält somit diese Urkunde



Ich kann meinen Partner zu einem bestimmten Punkt schieben



Ich kann meinen Partner zu einem bestimmten Punkt ziehen



Ich kann meinen Partner aus der Bank in die Seitenlage schieben.



Ich kann 3 Sekunden verhindern, dass sich mein Partner von der Rücken– in die Bauchlage dreht.



Ich kann meinen vor mir sitzenden Partner in die Bauchlage drehen.

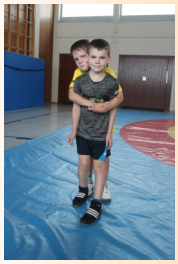


Ich kann aus der Bankposition gegen Widerstand aufstehen.





Ich kann durch Drehen und Wenden ein Band (Tuch) im Rücken des Partners erobern





Ich kann mich aus der Umklammerung meines Partners befreien

Lahr, den ……..

_____

Unterschrift des Trainer

RINGERGEMEINSCHAFT LAHR e.V.

www.rg-lahr.de

Wochentag	Zeit	Trainingsgruppe
Dienstag	18.00 h - 19.00 h	Bambini
	18.00 h – 19.30 h	C/D/E Jugend
Freitag	18.00 h – 19.00 h	**Bambini / Eltern-Kind Ringen**
	18.00 h – 19.30 h	C/D/E Jugend
RG Lahr e.V. www.rg-lahr.de geschäftsstelle@rg-lahr.de	Norbert Schwab Ulrich Trosowski	prospan69@web.de u.tros@gmx.de gewaltprävention@rg-lahr.de

I. Der kleine Tiger in Bronze



* Ich kann meinen Partner zu einem bestimmten Punkt schieben.
* Ich kann meinen Partner zu einem bestimmten Punkt ziehen.
* Ich kann meinen Partner aus der Bankposition in die Seitenlage schieben.
* Ich kann 3 Sekunden verhindern, dass mein Partner sich von der Rücken– in die Bauchlage dreht.
* Ich kann meinen vor mir sitzenden Partner in die Bauchlage bringen.
* Ich kann aus der Bankposition gegen Widerstand aufstehen.
* Ich kann durch Drehen und Wenden ein Band (Tuch) im Rücken des Partners erobern.
* Ich kann mich aus der Umklammerung meines Partner befreien.

II. Der kleine Tiger in Silber



* Ich kann durch Drehen hinter meinen Partner gelangen (umgekehrte Bankposition).
* Ich kann meinen Partner im Stand nach vorne schieben (Umfassen der Hüfte von hinten).
* Ich kann aus der Bauchlage - mein Partner liegt quer über mir - in die Bankposition erreichen.
* Ich kann meinen Partner aus der Bauchlage auf den Rücken drehen
* Ich kann aus dem halben Kniestand hinter meinen Partner gelangen und ihn umfassen (Bodenlage).
* Ich kann im Stand meinen Partner mit verschiedenen Fassarten zu einem bestimmten Ort schieben oder ziehen

III. Der kleine Tiger in Gold



* Ich kann meinen Partner aus dem beiderseitigen Halbkniestand auf den Rücken drehen, ohne ihn loszulassen.
* Ich kann meinen Partner aus dem Sitzen auf den Rücken drehen und ihn in der gefährlichen Lage festhalten.
* Ich kann meinen Partner aus dem Vierfüßler in die Bankposition bringen.
* Ich kann meinen Partner durch Umfassen der Beine zu Boden bringen.
* Ich kann meinen Partner von einem bestimmten Ort (Schatz) wegtragen. Nach Absetzen Eroberung des Schatzes.
* Ich kann meinen Partner aus der Bodenlage an den Beinen angreifen und durch Umfassen diesen zu Boden bringen.
* Ich kann meinen Partner, der auf meinem Rücken sitzt, abschütteln (Bodenlage).
* Ich kann meinen Partner durch Umfassen von hinten und anschließendes Hakeln in die Bodenlage überfüh-