



Aufnahmekriterien

Zur Einschulung an eine Spezialschule Sport

im Land Brandenburg

Sportart Ringen

Impressum

Herausgeber: Ringerverband Brandenburg e.V.

Redaktion: Maik Bitterling/ Marcus Bankert (Landes- und Sichtungstrainer)

Potsdam: 20. September 2022



Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Vorbemerkungen | 3 |
| 2 | Allgemeiner Teil (sportarten-übergreifend) | 5 |
| 2.1 | Übungen, Ausführungsnormen und Bedingungen | 5 |
| 2.2 | Bewertungsskala der einzelnen Testübungen | 6 |
| 3 | Spezieller Teil (sportart-spezifisch) | 11 |
| 3.1 | Übungen, Ausführungsnormen und Bedingungen | 11 |
| 3.2 | Bewertungsskala der Technik- & Taktiküberprüfung | 12 |



1 Vorbemerkungen

Der Ringerverband Brandenburg e.V. hat sich zur Aufgabe gestellt, möglichst viele Jungen und Mädchen für den Ringkampsport in Brandenburg zu begeistern. Damit sollen zum einen die Vereine gestärkt-, aber auch mehr Talente für eine leistungssportliche Laufbahn an unseren Spezialschulen Sport in Frankfurt (Oder) und Luckenwalde gesichtet werden.

In einem langfristigen Sichtungsprozess sollen die Bewerber ausgewählt werden, die über ein erforderliches Maß an sportlicher und schulischer Eignung sowie einer entsprechenden leistungssportlichen Perspektive verfügen. Die Einschulung kann frühestens in die Jahrgangstufe 7 erfolgen, jedoch sind auch im weiteren schulischen Verlauf Quereinstiege (7.-10. Klasse) an eine Spezialschule Sport im Land Brandenburg möglich.

Die Landes- und Sichtungstrainer des Ringerverbandes Brandenburg e.V. zeigen sich für den gesamten Sichtungsprozess verantwortlich. Anmeldungen für Sichtsungsmaßnahmen und weitere Bewerbungen zur Aufnahme an eine Spezialschule Sport (Quereinstieg) im Land Brandenburg e.V. sind ausschließlich an diese zu adressieren.

Begleitet wird dieses Sichtsungsverfahren durch die jeweiligen Lehrertrainer und Lehrkräfte der Spezialschulen Sport, den Mitarbeitern bzw. den Erziehern der Sportinternate sowie den medizinischen Fachkräften der Hochschulambulanz/ Universität Potsdam. Ziel ist es, ein möglichst ganzheitliches Bild über die Bewerber zu erhalten.

Im Folgenden werden die Voraussetzungen für eine Aufnahme an eine Spezialschule Sport in der Sportart Ringen im Land Brandenburg erläutert.



Schulische Voraussetzungen

Geprüft wird:

- der Lernentwicklungsbericht der Bewerber
- der schulische Leistungsstand,
- das Sozial- und Arbeitsverhalten
- Zeugnisnoten

Hier soll prognostiziert werden, ob die Schülerinnen und Schüler den Anforderungen einer künftig an Sie gestellten Doppelbelastung von Schule und Sport an den Spezialschulen Sport erfolgreich bewältigt werden können.

Sportliche Voraussetzungen

Die sportliche Überprüfung erfolgt auf Grundlage des Aufnahmekriterien des Ringerverbandes Brandenburg e.V. Einsehbar unter: <https://www.ringen-in-brandenburg.de/kopie-von-impressum>

Dieses unterteilt sich in einen allgemein-athletischen Teil und einem sportartspezifischen Teil (Technik und Taktik/ RikA-Technikkatalog Anforderungen Bronze). Zur Aufnahme an die Sportschulen ist eine Erfüllung der Normwerte von mindestens 50 % notwendig.

Medizinische Voraussetzungen

Die sportmedizinische Tauglichkeitsuntersuchung findet in der Hochschulambulanz der Universität Potsdam statt. Die Untersuchung erfolgt nur nach Bestehen der schulischen und sportlichen Voraussetzungen eines Bewerbers und erfolgt ausschließlich auf Einladung (ausgestellt durch die Landes- und Sichtungstrainer). Eine Teilnahme und die Bestätigung über eine medizinische Eignung von Seiten der Hochschulambulanz Potsdam ist Pflicht für eine Aufnahme an eine Spezialschule Sport im Land Brandenburg.



2 Allgemeiner Teil (sportarten-übergreifend)

2.1 Übungen, Ausführungsnormen und Bedingungen

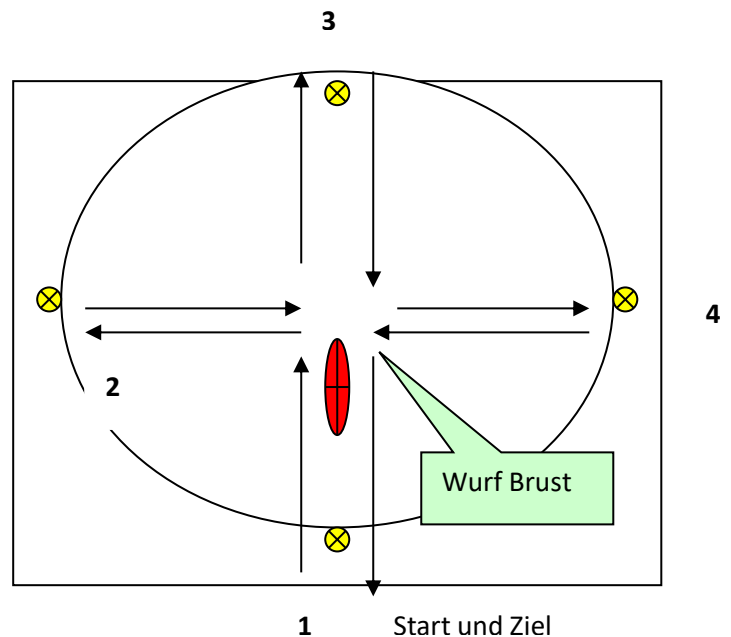
1. **Klimmzüge**
(Ausführung) - Anzahl in 45 Sekunden
- Kinn über die Stange, Arme aushängen
2. **Seilhangeln**
(Ausführung) - Hangeln am Seil (wenn möglich ohne Beineinsatz), Zielhöhe vier Meter
3. **Rumpfaufrichten**
(Ausführung) - Hände verschränkt hinter dem Kopf, Ellenbogen berühren Knie
4. **Liegestütze**
(Ausführung) - in 45 Sekunden
- Körperhaltung gestreckt, Nasenspitze berührt Boden
5. **Hockstreckweitsprung**
(Ausführung) - aus dem Stand, Füße beim Absprung parallel, Messpunkt ist die Ferse des Sportlers

6. Technik – Bumerang – Lauf (Ausführung)

Start:

- sitzend auf dem Medizinball 1
- Sprint zur Puppe > WB,
- Sprint zum Medizinball 2
(Gesäß berührt den Ball)
- Sprint zur Puppe > WB,
- Sprint zum Medizinball 3
- Sprint zur Puppe > WB – Sprint zum Medizinball 4
- Sprint zur Puppe > WB, - Sprint zum Ziel

Ziel: sitzend auf dem Medizinball



* Abgeändert zum Bumerang-Lauf



- 7. Kurzstreckenlauf** - 3 x 400 Meter- Lauf
(Ausführung) - Start → 400 m Lauf / 2min Pause
400 m Lauf / 2 min Pause
400 m Lauf → Ziel

8. Ausdauerlauf/ Cooper – Test (12 Minuten auf Zeit)

- 9. Puppenwürfe** - 2 x 30 Sekunden
(Ausführung) - Puppe aufheben und Würfe über die Brust maximale Anzahl

2.2 Bewertungsskala der einzelnen Testübungen

Zielstellung: Die Summe aller allgemeinen Testergebnisse muss mindestens 50 % der Normvorgaben ergeben, um die Aufnahmebedingungen der sportbetonten Gesamtschule grundsätzlich zu erfüllen.



| | |
|-------------------|---------------------|
| Klimmzüge: | 15 Wdh. – 10 Punkte |
| | 14 Wdh. – 09 Punkte |
| | 13 Wdh. – 08 Punkte |
| | 12 Wdh. – 07 Punkte |
| | 11 Wdh. – 06 Punkte |
| | 10 Wdh. – 05 Punkte |
| | 09 Wdh. – 04 Punkte |
| | 08 Wdh. – 03 Punkte |
| | 07 Wdh. – 02 Punkte |
| | 06 Wdh. – 01 Punkt |

| | |
|---------------------|-------------------|
| Seilhangeln: | 4,0 m - 10 Punkte |
| | 3,5 m - 09 Punkte |
| | 3,0 m - 08 Punkte |
| | 2,5 m - 07 Punkte |
| | 2,0 m - 06 Punkte |
| | 1,5 m - 05 Punkte |
| | 1,0 m - 03 Punkte |
| | 0,5 m - 01 Punkte |

| | |
|---------------------|---------------------|
| Liegestütze: | 45 Wdh. – 10 Punkte |
| | 43 Wdh. – 09 Punkte |
| | 41 Wdh. – 08 Punkte |
| | 39 Wdh. – 07 Punkte |
| | 37 Wdh. – 06 Punkte |
| | 35 Wdh. – 05 Punkte |
| | 33 Wdh. – 04 Punkte |
| | 31 Wdh. – 03 Punkte |
| | 29 Wdh. – 02 Punkte |



27 Wdh. – 01 Punkt

Hockweitsprünge:

- 2,15 m – 10 Punkte
- 2,10 m – 09 Punkte
- 2,05 m – 08 Punkte
- 2,00 m – 07 Punkte
- 1,95 m – 06 Punkte
- 1,90 m – 05 Punkte
- 1,85 m – 04 Punkte
- 1,80 m – 03 Punkte
- 1,75 m – 02 Punkte
- 1,70 m – 01 Punkt

Rumpfaufrichten:

- 45 - 10 Punkte
- 44 - 09 Punkte
- 43 - 08 Punkte
- 42 - 07 Punkte
- 41 - 06 Punkte
- 39 - 05 Punkte
- 37 - 04 Punkte
- 35 - 03 Punkte
- 33 - 02 Punkte
- 31 - 01 Punkte

Puppenwürfe 2 x 30s

- 20 Wdh. – 10 Punkte
- 18 Wdh. – 09 Punkte
- 16 Wdh. – 08 Punkte
- 14 Wdh. – 07 Punkte
- 12 Wdh. – 06 Punkte



10 Wdh. – 05 Punkte
08 Wdh. – 04 Punkte
06 Wdh. – 03 Punkte
04 Wdh. – 02 Punkte
02 Wdh. – 01 Punkte

Ausdauerlauf Cooper - Test :

2600 m – 10 Punkte
2500 m – 09 Punkte
2400 m – 08 Punkte
2300 m – 07 Punkte
2200 m – 06 Punkte
2100 m – 05 Punkte
2000 m – 04 Punkte
1900 m – 03 Punkte
1800 m – 02 Punkte
1700 m – 01 Punkt

Kurzstreckenlauf - 3 x 400 m:

4:00 min – 10 Punkte
4:10 min – 09 Punkte
4:20 min – 08 Punkte
4:30 min – 07 Punkte
4:40 min – 06 Punkte
4:50 min – 05 Punkte
5:00 min – 04 Punkte
5:10 min – 03 Punkte
5:20 min – 02 Punkte
5:30 min – 01 Punkte



Technik – Bumerang – Lauf:

- 17 s – 10 Punkte
- 18 s – 09 Punkte
- 19 s – 08 Punkte
- 20 s – 07 Punkte
- 21 s – 06 Punkte
- 22 s – 05 Punkte
- 23 s – 04 Punkte
- 24 s – 03 Punkte
- 25 s – 02 Punkte
- 26 s – 01 Punkte



3 Spezieller Teil (sportart-spezifisch)

3.1 Übungen, Ausführungsnormen und Bedingungen

A Grundelemente Ringerbrücke

Demonstration von Brückenelementen:

- Brückenrolle vorwärts und rückwärts
- Stand – Brücke – Brückenüberschlag
- Brückenkombination (bestehend aus 3 Elementen)

C Demonstration von Elementen des Brückenkampfes:

| | | |
|-------------------------------|---|-------------|
| Elemente der Brückenfesthalte | ➔ | 2 Varianten |
| Elemente der Brückenbefreiung | ➔ | 2 Varianten |

B Techniküberprüfung aus Technikkatalog des DRB

- RikA Bronze (weitere Informationen und Anleitungen findet Ihr im Lehrbuch „Die Techniken im Ringen“, Ruch, Kühn, Scheibe, Zamanduridis, 2015)

C Lösen von vorgegebenen Situationen unter Kampfbedingungen

- Trainingswettkämpfe zur subjektiven Einschätzung der Umsetzung der technischen Fertigkeiten und Beurteilung der kämpferischen Fähigkeiten



3.2 Bewertungsskala der Technik- & Taktiküberprüfung

- Zu A)**
- Orientierung an einer Geraden bei den Brückenrollen vorwärts und rückwärts
 - Bogenspannung – Hüft nach vorn – Kniegelenke nicht einbeugen und nach vorn
 - Schieben (Stand – Brücken – Übung)
 - Logisches Aneinanderreihen von drei Brückenelementen zu einer Kombination, flüssige Durchführung der Kombination – maximale Punktzahl 15
 - **Optimale Punktzahl 20** (5 Punkte für jede Variante)
- Zu B)**
- Bewertet wird die Qualität der Festhalte (u.a. Hüfte – Fußstellung, Belastung)
 - Explosivität und „hohe“ Brücke gelten als Hauptkriterien der Bewertung
 - **Optimale Punktzahl 20** (5 Punkte für jede Variante)
- Zu C)**
- Punktvergabe anhand Prüfungsbogen des DRB/
 - **Optimale Punktzahl 20**
- Zu D)**
- Diese Überprüfung ist eine subjektive Bewertung mit hohem Stellenwert in der Gesamtbeurteilung des Sportlers und damit in der Feststellung der Eignung zur Aufnahme an eine Spezialechule Sport.
 - **Optimale Punktzahl 20**
- Zielstellung:** In der Summe aller speziellen Überprüfungen müssen die Aufnahmekader der sportbetonten Gesamtschule mindestens 50% der Normwerte erreichen.