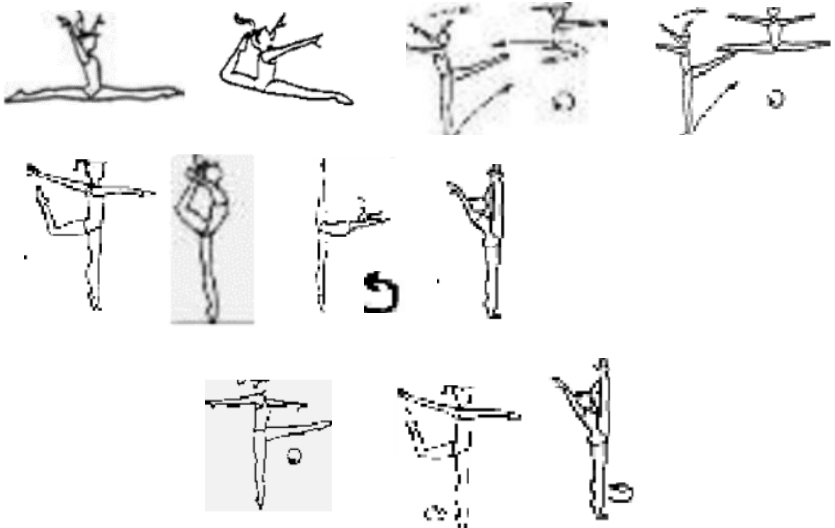




DTB RSG Nachwuchsprogramm – Anforderungsprofil AK 12

Altersklasse 12	2024 – Jg. 2012
	2025 – Jg. 2013
	2026 – Jg. 2014
	2027 – Jg. 2015
	2028 – Jg. 2016
Ausbildungsetappe	Aufbautraining
Leistungsvoraussetzungen	
Athletik	<ul style="list-style-type: none"> • Test mit 11 Komponenten (Landes-/Bundeskadertest)
Körpertechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Basis-Pflichtübung, AK 12 (Landes-/Bundeskadertest)
Gerätechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Mit allen 5 Handgeräten: Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band • Basis-Gerätechniken entsprechend DTB-Progression (Landeskadertest) • 20s Abfolge mit Risikowurf/DAs mit Reifen, Ball, Keulen und Band (Bundeskadertest)
Tanz	<ul style="list-style-type: none"> • Contemporary (Landeskadertest) – <i>siehe Video</i>
Wettkampfprogramm	<p><u>Einzel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kürübung mit Pflichtelementen ohne Handgerät • Kürübung mit Pflichtelementen mit dem Ball • Kürübung mit Pflichtelementen mit Keulen • Kürübung mit Pflichtelementen mit dem Band <p><u>Gruppe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Übung mit 5 gleichen Handgeräten (DTB-Festlegung)
Körpertechnische Zielelemente	<ul style="list-style-type: none"> • Sprünge: Spagat(ring)sprung, gedrehter Rehsprung, gedrehter Spagatsprung • Stände: Attitude rück Relevé, Ring mit Hand Relevé, Attitude rück + Ring mit Hand flach, Penché flach, auch mit Promenade, Vorspagat-Stand mit Hand Relevé • Drehungen: Passé dehors 720°, 90° Vorhalte 540°, Attitude rück 540°, Vorspagat mit Hand 360° • Wellen: vorwärts und rückwärts, seitwärts, Wurm am Boden • Akrobatik: Rollen seitwärts, vorwärts und rückwärts, Sitzdrehung, Radschlagen, Überschlag vorwärts und rückwärts, Taucher, alle auch als Serien und in Kombinationen, Dive Leap (Sprung-Rolle) 

**Achtung:
beidseitige
Ausbildung
(rechts & links!)**

Athletik-Tests für die Altersklassen 11 und 12 (AK 11/12)

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
1	<p>Querspagat aktiv rechts + links Penché mit beiden Handflächen auf dem Boden (Start aus der gebückten Position mit gestreckten Beinen). Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	170°	175°	180°	185°	190°
2	<p>Seitspagat aktiv In der Rückenlage, auf kleinem Kasten, Hände auf Brustbein gekreuzt. Beine gestreckt und geschlossen nach oben, dann fallen lassen (Füße genau neben Hüfte) und kurz halten</p> 		160°	165°	170°	175°	180°
3	<p>Vorspreizen rechts + links Stand auf ganzer Sohle, Rücken zur Wand, Ferse 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arme seitwärts gestreckt, Fingerspitzen berühren Wand (keine Sprossenwand!) Maximales Vorhochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein mindestens parallel, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß zu stark auswärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau vorwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	100°	110°	120°	130°	140°
4	<p>Rückspreizen rechts + links Auf ganzer Sohle, Vorderseite zur Wand, Fußspitze 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arm seitwärts gestreckt, Handfläche an der Wand (keine Sprossenwand!). Anderer Arm in Hochhalte, ohne Wand zu berühren. Maximales Rückhochspreizen des zur unteren Hand gleichseitigen Beines, gestreckte und natürlich auswärts gedrehte Beine, Oberkörper aufrecht, Schultern und freier Arm berühren nicht die Wand. Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	80°	90°	100°	110°	120°
5	<p>Seitspreizen rechts + links Auf ganzer Sohle, Vorderseite zur Wand, Handflächen schulterhoch an der Wand (keine Sprossenwand!). Maximales Seithochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein mindestens parallel, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau seitwärts (entsprechend anatomischen Möglichkeiten) - Rumpf zu weit seit geneigt - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	110°	120°	130°	140°	150°
6	<p>Rückbeuge aktiv dynamisch Füße nicht fixiert, Yoga-Blöcke breit zwischen Füßen und unter Stirn, 8-faches Seil in den geschlossenen Händen (Zeigefinger und Daumen aneinander), Arme in Hochhalte, Ohren durchgehend zwischen oder vor Armen. Zügiges Anheben des Oberkörpers bis mind. 70°. Bei begrenzter Beweglichkeit kann der Test der AK9/10 ausgeführt werden (2 Punkte Abzug).</p> 	<p>Abbruch bei - Pause - Schwungholen (Gesäß, Füße) - Loslassen des Blocks mit den Füßen - Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert</p>	5x	10x	15x	20x	25x

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
7	Balance im Ballenstand rechts + links Passé vorwärts, Fußgelenk des Standfußes gestreckt, max. 3 sec Vorbereitungszeit.	Kleine Korrekturen möglich (Arme, Hüftwinkel, Fußposition). Abbruch bei deutlichen Korrekturbewegungen, Hüpfen oder Gleichgewichtsverlust. Nur 1 Versuch pro Seite möglich.	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec
							
8	Liegestütz Gestreckte Beine, Füße geflext (es können Sportschuhe getragen werden), Hals neutral. Finger zeigen nach vorne oder innen. Hände unter oder direkt neben Schultern aufgesetzt, Fingerspitzen nahe flach/breit positioniertem Yoga-Block. Absenken bis Brustbein Yoga-Block berührt. Ellbogen seitlich beugen.	Abbruch bei Pause oder sobald sich Hüfte oder Mittelkörper aus der Linie bewegen.	5x	10x	15x	20x	25x
							
9	Seilspringen / Doppeldurchschläge Stretksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das vorwärts kreisende offene Seil Doppelt offen, doppelt offen, einfach gekreuzt,	Abbruch bei unkorrekter Körperhaltung oder 2. Hängenbleiben. Einmaliges Hängenbleiben bei 1 Punkt Abzug erlaubt, sofern danach sofort weiter gesprungen wird.	5 Serien 15	8 Serien 24	11 Serien 33	14 Serien 42	17 Serien 51
10	Schnelligkeit Seilspringen beidbeinig (Speedy Jumps), über rückwärts kreisendes Seil, Anzahl in 10sec Gebeugte Knie erlaubt, kurze Kontaktzeit am Boden (nur Fußballen) erwünscht.	Hängenbleiben, auch mehrfach, erlaubt.	20x	24x	28x	32x	36x
11	Ausdauer: Multi Stage Fitness Test (Bleep Test) 20m Shuttle-Lauf, mit ansteigendem Tempo	Abbruch, wenn 2x in Folge Linie nicht erreicht wird.	5 Ende	6 Ende	7 Ende	8 Ende	9 Ende

Die bei den Athletik-Tests benutzten Seile müssen in allen Aspekten (Material, Knoten, korrekter Griff etc.) den FIG-/DTB-Wettkampffregeln entsprechen. Die Länge ist von der Gymnastin frei wählbar.

DTB RSG Kaderfest Körpertechnik AK 12 - Übungsbeschreibung

AK 12	Arme	Einleitung	Ende
Doppelrolle vw re (Musik 0:02)	Handstütz nur zu Beginn der 1. Rolle erlaubt, Übergang und Aufstehen ohne Hände, Arme hoch (wie beim Fangen des Geräts)	Aus dem (Ausfall)-Schritt, Übergang über re Schulter, Knie geschlossen li untergefaltet	Aufstehen mit untergeschlagenem li Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Rolle rw re in den Fersensitz	Arme durchgehend sw (in keiner Phase Abstützen am Boden!) In Hauptphase Arme sw	Aus dem Schritt rw mit untergeschlagenem li Bein	
Penché-Stand auf flachem re Fuß mit $\frac{1}{2}$ Promenade (*)			
Doppelsitzdrehung re	Handstütz jeweils zu Beginn der beiden Sitzdrehungen erlaubt, Aufstehen ohne Hände, Arme hoch	Schritt re mit $\frac{1}{2}$ Drehung re, dann li Knie rw zum Boden	Aufstehen mit untergeschlagenem re Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Passé-Sprung mit $\frac{1}{4}$ Drehung li	Arme hochschwingen	Absprung li	Einbeinige Landung, dann Schritt re vw und Schließen in die 3. Position, flache Füße, re vorne
Vorstand (Spagathalte re vw, Standbein li) 2s flacher Fuß, dann kurz Relevé	Beide Hände fassen Ferse	Battement	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Doppelrolle vw li (Musik 0:26)	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o. (gegengleich)
Rolle rw li in den Fersensitz	s.o.	s.o. (gegengleich)	
Penché-Stand auf flachem li Fuß, kurz fixiert, Arme sw, dann Taucher (*)	s.o.		
Doppelsitzdrehung li (Musik 0:37)	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o.
Passé-Sprung mit $\frac{1}{4}$ Drehung re	s.o.	Absprung re	s.o. (gegengleich)
Vorstand s.o. gegengleich	s.o.	s.o.	s.o. (gegengleich)
Chassé re – Schritt - gedrehter Spagatsprung (Jete) re vw (Musik: 0:51)	Im Sprung re Arm vor (wie vorderes Bein)	Keine unnötigen Anlaufschritte!	
Wiederholung gedrehter Spagatsprung li	s.o.		
Chassé - vw Überschlag re	Arme durchgehend hoch		Keine Zwischenschritte!
Chassé - vw Überschlag li	s.o.		s.o.
Chassé re - Schritt - Spagatsprung x2 re vw	Im Sprung Gegenarm vor	Keine unnötigen Anlaufschritte!	
Passé-Pirouette auf re Fuß nach li, min 540°	1. Pirouette: Arme gerundet vor.		Erste Pirouette kann direkt im Ausfallschritt enden
Passé-Pirouette auf re Fuß nach re, min 720°	2. Pirouette: Arme tief, gerundet vor oder hoch		
Wiederholung Spagatsprünge x2 li	s.o.		s.o.
Wiederholung Pirouetten auf li Fuß	s.o.		
Dreifachchainé re-> ohne Zwischenschritte	Im Chainé Arme tief, gerundet vor oder hoch, Aufrichten aus dem Rad mit Armen in Hochhalte		
Rad x2 re, davon 1 Rad auf re Hand (1:28)			
Wiederholung li			
Stand (Musik 1:41), flacher re Fuß, mit 90° Vorhalte li, $\frac{1}{2}$ Promenade, dann Spielbein über sw Passe in die Arabesque rw führen	Arme sw		Arabesque deutlich zeigen!
Attitude rw li, flacher Fuß, $\frac{1}{2}$ Promenade dann Spielbein fassen zum Ring , 2s flacher Fuß, dann kurz Relevé	In Attitude Arme hoch Fassen mit Gegenhand oder mit beiden Händen, ohne Schwungholen!	Direkter Übergang von Arabesque	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Stand 90° Vorhalte ... Arabesque gegengl.	s.o.		s.o.
Attitude rw ... Ring gegengleich	s.o.		s.o.

Hinweis: Diese Elemente(*) können in der Seitenpräferenz und Reihenfolge ausgetauscht werden (immer offene Seite!)

DTB RSG Gerätetechnik – Tests AK 12

Achtung! Ausführung mit der rechten und linken Hand!

Seil

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Seil	Durchschläge: Beliebige Hüpferserie mit wechselnden Durchschlägen, wobei alle folgenden Modi ausgeführt werden müssen (nacheinander oder kombiniert) – a) vw und rw, b) offen und gekreuzt, c) einfach und doppelt, d) mit und ohne Fortbewegung, e) mit und ohne Drehung(en).
T 02	Seil	Durchschläge: 2 Spagatsprünge re oder li durch das vw kreisende Seil
T 03	Seil	Spirale: Sagittal vw (Lösen unter Gegenhand, Arme in Vorhochhalte), nach 1 Rotation Fassen und mit max. 1 Kreis als Übergang Whl. auf der Gegenseite. Insg. 8x, re und li im Wechsel, ohne Unterbrechung des Flusses
T 04	Seil	Echapper: Horizontal einwärts (Lösen hinter Rücken) und horizontal auswärts (Lösen mit Unterarm auf Bauch), je 4x in Folge ohne Unterbrechung des Flusses, re und li
T 05	Seil	Spirale: Horizontal auswärts (Lösen mit Unterarm auf Bauch), tief – hoch – hoch - tief, dann Fassen des Seilendes und 1/1 Drehung als Übergang, je 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, re und li

Reifen

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Reifen	Zwirbeln: Auf der Handfläche, Achse vertikal, Arm in Hochhalte, einwärts oder auswärts, je 4x re und li
T 02	Reifen	Zwirbeln: Um den Hals, beliebige Richtung, 4x
T 03	Reifen	Rotationen: Beliebige sagittale Rotationen mit anschließendem Abwurf (beliebige Höhe), 2x re oder li
T 04	Reifen	Handhabung: Sagittales „Rollen“ des Reifens rw über den Handrücken, mit Umgreifen, 4x in Folge ohne Unterbrechung des Flusses, dann Whl. mit anderer Hand
T 05	Reifen	Rollen: Auf den sw gestreckten Armen, 2x vor und dann 2x hinter dem Kopf, re – li im Wechsel, insg. 8x
T 06	Reifen	Rollen: Auf dem vw gestrecktem Arm, mit ½ Drehung (re Arm -> Nacken -> re Arm), 4x, dann andere Hand

DTB RSG Gerättechnik – Tests AK 12

Achtung! Ausführung mit der rechten und linken Hand!

Ball

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Ball	Handhabung: Einfaches vw Rotieren des Balles um die Finger, Lösen und Fassen mit umgedrehter Handfläche, je 4x re und li
T 02	Ball	Handhabung: Achterkreisen („Spirale“) sagittal rw, je 4x re und li
T 03	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Nacken -> anderer Arm -> Hand, mit sw gestreckten Armen, insg. 4x, re und li im Wechsel
T 04	Ball	Rollen: Hand -> vw gestreckter Arm -> Nacken -> Rücken -> andere Hand, dann Hand -> Nacken -> beide vw gestreckten Arme (Rumpf / Kopf vw gebeugt) -> Hände, insg. 4 Sets, re und li im Wechsel
T 05	Ball	Rollen: Hand -> sw gestreckter Arm -> Stoppen und Einklemmen zwischen Oberarm und Kopf, ½ Drehung -> Weiterrollen entlang gleichem Arm -> Hand. Je 2 Sets re und li

Keulen

Übung / Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Keulen	Handkreisen: Sagittal vw und rw, innerhalb des Arms (re+li leicht zeitversetzt), je 5-7x, dann sauberes Ausschwingen / Stoppen der Keulen, 2 Sets
Übung	Keulen	Achter-Handkreisen: Frontal auswärts mit Armen in Tiefhalte, vor und hinter Körper, dabei Handstellung beachten (Handfläche nach hinten, siehe Video), erst isoliert re, dann isoliert li
T 02	Keulen	Achter-Handkreisen: Siehe Übung, aber re und li zeitversetzt kombiniert, insg. 8 Sets
T 03	Keulen	Schnecken/Asymmetrie: Li Keule – sagittales Armkreisen rw, re Keule – frontale Schnecke über unten (Arm sw), je 4 Sets re und li
T 04	Keulen	Mühlen: Sagittaler ganzer Kreis, vw beginnend, Drehrichtung beliebig. 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses
T 05	Keulen	Mühlen: Horizontal, je 8 Zählzeiten, dabei (mit Rumpfvorbeuge und halber Kniebeuge) Kopf kurz unter die Keulen stecken, je 2 Sets nach re und li

DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 12 Band

Achtung: Alle Techniken müssen mit der RECHTEN UND LINKEN Hand ausgeführt werden!

Übung / Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Band	Achterkreisen mit Passagen über das Band: Sagittales Achterkreisen vw mit sw Schritten re – li über das Band, je 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, re und li
T 02	Band	Großes Kreisen mit Passagen über das Band: Sagittales Kreisen vw und rw mit ½ Drehungen, dabei jeweils Passage mit 1 Schritt über das Band, langsame oder schnelle Ausführung (Schritte oder Hüpfen), je 1 Serie mit mind. 4 Passagen re und li
T 03	Band	Achterkreisen: 2 große frontale Achterkreise auswärts (Arm über oben), dann 2 schnelle mittelgroße Achterkreise auswärts (Arm in Tiefhalte, lockeres Handgelenk). Anschließend mit kleinem Kreis vor dem Körper Lösen und Fassen mit der anderen Hand und Ausschwingen. Whl. gegengleich, insg. 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, abwechselnd re und li
T 04	Band	Achterkreisen: 2 große frontale Achterkreise einwärts (Arm über oben), dann 8 schnelle mittelgroße Kreise einwärts (Arm in Tiefhalte, Impuls aus dem Ellbogen!), die letzten 4 mit Passage vw durch das Band (1 Laufschrift pro Kreis). Dabei eventuell Körper leicht nach vw beugen. Übergang mit ½ Drehung und Handwechsel. Whl. gegengleich, insg. 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, abwechselnd re und li
T 05	Band	Spirale: Auswärts (vw) hinter dem Rücken, dann ½ Körperdrehung und großer Kreis über dem Kopf. 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, re und li
T 06	Band	Spiralen: Mit kleinen Schritten am Ort (Relevé) 3x 1/1 Drehung re, dabei Spiralen mit dem nach hinten gedrehten Bandstab, je 1 Set re und li
T 07	Band	Spiralen: Spirale auswärts mit vw hoch gehaltenem Arm, mit Stecken des Stabes und Unterarms und anschließendem kleinen Wurf durch die Zeichnung des Bandes, je 4x re und li
T 08	Band	Spiralen: Mit kleinen Schritten am Ort (Relevé) 1/1 Drehung, dabei Spiralen mit großem Armkreis in der vertikalen Ebene, je 4 Set ohne Unterbrechung des Flusses re und li
Übung	Band	Mit Hilfe einer Partnerin, Stab nach vorne gestreckt und mit kleinen Schritten im Relevé Unterwinden ohne Veränderung der Stabposition, je 4x re und li
T 09	Band	Spiralen: Siehe Übung, aber mit stehender Bandspirale auswärts während des Unterwindens (Schritte mit Fortbewegung), 4x re oder li
T 10	Band	Schlangen: Mit kleinen Schritten am Ort (Relevé) 1/1 Drehung, dabei horizontale Schlange mit großem Armkreis in der vertikalen Ebene, je 4 Set ohne Unterbrechung des Flusses re und li
T 11	Band	Schlangen: Mit mind. 8 Schritten vw im Relevé horizontale Schlange mit dem nach hinten gedrehten Bandstab, je 1 Set re und li
T 12	Band	Schlangen: Mit mind. 8 Schritten vw im Relevé vertikale Schlange hinter dem Körper (Arme gebeugt in Hochhalte, beide Hände halten Stab), 2 Sets
T 13	Band	Echapper: Übergabe des Stabes mit kleinem Kreis während des Handwechsels, frontal über Kopf li – re, dann li – re. Anschließend Echapper mit kleinem Kreis des Stabes während des Flugs, frontal über Kopf re – li, dann li – re. 2 Sets ohne Unterbrechung des Flusses

Choreografie-Checkliste AK 12 Ohne Handgerät

Körpertechniken Pflichtelemente	Wert / Abzug
Gedrehter Spagatsprung (Jeté)	0,4
Attitude rw + Ring-Stand mit Hand, beides ganze Sohle	0,3
Penché-Stand Promenade	0,5
Passé-Pirouette en dehors mind. 720°	0,3
Weitere Elemente (1 Kombi möglich)	
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7 (Kombi bis 1,0)
Ganzkörperwelle (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Ganzkörperwelle (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Dyn. Rotationselemente (2)	
R2 oder R3 mit Taucher	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
R2 oder R3	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Artistik	
Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (1)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt
Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (2)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt
Dynamikwechsel (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Dynamikwechsel (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Musikalischer Effekt	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Charakterbewegungen/-posen in den Übergängen / Schwierigkeitselementen	Abzug 0,3-0,5-1,0, wenn manchmal / selten / gar nicht ausgeführt

Choreografie-Checkliste AK 12 Band

Körpertechniken Pflichtelemente	Wert / Abzug
Jeté-Rehsprung	0,3
Ringstand mit Hand Relevé	0,3
Vorspagat-Pirouette mit Hand mind. 360°	0,3
Weitere Elemente (1 Kombi möglich)	
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7 (Kombi bis 1,0)
Ganzkörperwelle (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Ganzkörperwelle (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Dyn. Rotationselemente	
Max. 4 R2 oder mehr	Entsprechend CoP nicht gefordert
Geräte Techniken	
Spirale (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Spirale (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Schlange (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Schlange (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Echappé	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Boomerang	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
1-15 DA	Je 0,2-0,5
Artistik	
Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (1)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt
Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (2)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt
Dynamikwechsel (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Dynamikwechsel (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Musikalischer Effekt	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Charakterbewegungen/-posen in den Übergängen / Schwierigkeitselementen	Abzug 0,3-0,5-1,0, wenn manchmal / selten / gar nicht ausgeführt

Beachte Liste nicht zulässiger Körperelemente!

Choreografie-Checkliste AK 12 Keulen

Körpertechniken Pflichtelemente	Wert / Abzug
Gedrehter Spagatsprung (Jeté)	0,4
Penché-Stand ganze Sohle	0,4
Attitude-Pirouette rw mind. 540°*	0,3
* Ansatz als Doppeldrehung	
Weitere Elemente (1 Kombi möglich)	
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7 (Kombi bis 1,0)
Ganzkörperwelle (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Ganzkörperwelle (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt

Beachte Liste nicht zulässiger Körperelemente!

Choreografie-Checkliste AK 12 Ball

Körpertechniken Pflichtelemente	Wert / Abzug
Spagat(ring)sprung	0,3/0,4
Vorspagatstand mit Hand Relevé	0,3
Pirouette mit Spielbein 90° vw mind. 540°*	0,3
* Ansatz als Doppeldrehung	
Weitere Elemente (1 Kombi möglich)	
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7 (Kombi bis 1,0)
Ganzkörperwelle (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Ganzkörperwelle (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt

Beachte Liste nicht zulässiger Körperelemente!










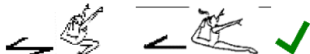

Dyn. Rotationselemente	Wert / Abzug
Max. 4 R2 oder mehr	Entsprechend CoP nicht gefordert
Geräte-Techniken	Wert / Abzug
Mühle (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Mühle (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Kleiner rotierender Wurf beider Keulen (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Kleiner rotierender Wurf beider Keulen (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Handkreisen	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Asymmetrie	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
1-15 DA	Je 0,2-0,5

Dyn. Rotationselemente	Wert / Abzug
Max. 4 R2 oder mehr	Entsprechend CoP nicht gefordert
Geräte-Techniken	Wert / Abzug
Langes Rollen am Körper (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Langes Rollen am Körper (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Achterkreisen (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Achterkreisen (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Prellen	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Fangen mit einer Hand nach hohem Wurf	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
1-15 DA	Je 0,2-0,5

Artistik	Wert / Abzug
Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (1)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt
Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (2)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt
Dynamikwechsel (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Dynamikwechsel (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Musikalischer Effekt	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Charakterbewegungen/-posen in den Übergängen / Schwierigkeitselementen	Abzug 0,3-0,5-1,0, wenn manchmal / selten / gar nicht ausgeführt

Artistik	Wert / Abzug
Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (1)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt
Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (2)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt
Dynamikwechsel (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Dynamikwechsel (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Musikalischer Effekt	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Charakterbewegungen/-posen in den Übergängen / Schwierigkeitselementen	Abzug 0,3-0,5-1,0, wenn manchmal / selten / gar nicht ausgeführt

Nicht zugelassene Elemente (Beispiele sind abgebildet)

AK 7-9	AK 10-12
Laufen/Drehen auf Fußrist (auf umgeknickten Zehen)	
Liegende Drehung mit Rückbeuge 	
Alle Promenaden auf dem Fußballen	
Alle Stände und Drehungen mit Absenken zum Grand Plié oder Hochdrücken aus dem Grand Plié 	
Alle Stände auf den Knien 	
Alle Stände und Drehungen mit Spielbeinwechsel und Spagatstand mit Rückbeuge 	
Alle Stände und Drehungen mit Ronde im Spagat mit Hilfe 	
Alle Promenaden und Drehungen mit Spagat und Rückbeuge 	
Alle Sprünge mit Rückbeuge (z.B. Spagat, Reh, Absprung einbeinig / beidbeinig, mit Durchschlag, mit Drehung, Jeté) 	
Sprünge mit sofortigem Absprung vom Landebein 	
Landungen auf den Knien, auch bei folkloristischen Sprüngen 	
<p>Ringsprünge müssen mit der korrekten Technik ausgeführt werden, also OHNE deutliche Oberkörper-Bewegung (Kopf und Schultern 45° rück okay).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="245 1877 555 1930">  </div> <div data-bbox="1145 1877 1305 1930">  </div> </div>	