

## DTB RSG Nachwuchsprogramm – Anforderungsprofil AK 13

<b>Altersklasse 13</b>	2024 – Jg. 2011
	2025 – Jg. 2012
	2026 – Jg. 2013
	2027 – Jg. 2014
	2028 – Jg. 2015
<b>Ausbildungsetappe</b>	Aufbautraining
<b>Leistungsvoraussetzungen</b>	
Athletik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test mit 11 Komponenten (Landes-/Bundeskadertest)</li> </ul>
Körpertechnik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basis-Pflichtübung, AK 13 (Landes-/Bundeskadertest)</li> </ul>
Gerätechnik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit allen 5 Handgeräten: Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band</li> <li>• Basis-Gerätechniken entsprechend DTB-Progression AK 12=13, Seil Komplexübung (Landeskadertest)</li> <li>• 20s Abfolge mit Risikowurf/DAs mit Reifen, Ball, Keulen und Band (Bundeskadertest)</li> </ul>
Tanz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contemporary (Landeskadertest) – <i>siehe Video</i></li> </ul>
<b>Wettkampfprogramm</b>	<u>Einzel</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kürübung mit Reifen</li> <li>• Kürübung mit Ball</li> <li>• Kürübung mit Keulen</li> <li>• Kürübung mit Band</li> </ul> <u>Gruppe</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Übungen mit je 5 gleichen Handgeräten (FIG-Festlegung)</li> </ul>
Körpertechnische Zielelemente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprünge: Spagatring-Sprung, gedrehter Rehringsprung, gedrehter Spagatsprung, Sprünge mit Durchschlag</li> <li>• Stände: Spagatstand-Waagen vor, seit, rück (Penché) frei, Ring mit und ohne Hand, Fouetté, Spagatstände vor und seit frei</li> <li>• Drehungen: 720° Drehungen in mehreren Formen, Penché-Rotation, Fouetté</li> <li>• Wellen: vorwärts und rückwärts, seitwärts, Wurm am Boden</li> <li>• Akrobatik: Rollen seitwärts, vorwärts und rückwärts, Sitzdrehung, Radschlagen, Überschlag vorwärts und rückwärts, Taucher, alle auch als Serien und in Kombinationen, Dive Leap (Sprung-Rolle)</li> </ul>

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

**Athletik-Tests für die Altersklassen 13 und 14 (AK 13/14) und älter**

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
1	<p><b>Querspogat aktiv rechts + links</b> Penché mit mind. 90° gebeugtem hinteren Bein, 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 - Oberer Fuß nicht hinter Körper - Oberes Knie nicht genau rückwärts - Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	170°	175°	180°	185°	190°
2	<p><b>Seitspogat aktiv</b> 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><b>Vorspreizen rechts + links</b> 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><b>Rückspreizen rechts + links</b> 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><b>Seitspreizen rechts + links</b> 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><b>Rückbeuge aktiv dynamisch</b> Füße nicht fixiert, Yoga-Blöcke breit zwischen Füßen, Handflächen (kein Greifen) und unter Stirn. Arme in Hochhalte, Ohren durchgehend zwischen oder vor Armen. Zügiges Anheben des Oberkörpers bis hinter die Senkrechte. Bei begrenzter Beweglichkeit kann der Test der AK11/12 (1 Punkt Abzug) oder der AK9/10 (2 Punkte Abzug) ausgeführt werden.</p> 	<p>Abbruch bei - Pause - Schwungholen (Gesäß, Füße) - Loslassen des Blocks mit den Füßen / Händen - Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert</p>	5x	10x	15x	20x	25x

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
7	<b>Balance im Ballenstand rechts + links</b> Arabesque rückwärts (mind. 90°), 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	<b>Liegestütz</b> Gestreckte Beine, Füße geflext (Sportschuhe können getragen werden), Hals neutral. Finger zeigen nach vorne. Daumen nahe flach/breit positioniertem Yoga-Block. Absenken bis Brustbein Yoga-Block berührt. Ellbogen anlegen und nach hinten beugen.	Abbruch bei Pause oder sobald sich Hüfte oder Mittelkörper aus der Linie bewegen. Kleine Korrekturen erlaubt.	2x	4x	6x	8x	10x
							
9	<b>Seilspringen / Doppeldurchläge</b> Strecksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das rückwärts 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	<b>Schnelligkeit</b> Seilspringen beidbeinig (Speedy Jumps), über vorwärts kreisendes Seil, Anzahl in 10sec Gebeugte Knie erlaubt, kurze Kontaktzeit am Boden (nur Fußballen) erwünscht.	Hängenbleiben, auch mehrfach, erlaubt.	24x	28x	32x	36x	40x
11	<b>Ausdauer: Multi Stage Fitness Test (Bleep Test)</b> 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 Kaderterst Körpertechnik AK 13 – Übungsbeschreibung** (Elemente mit gleichen hochgestellten Zahlen sind miteinander austauschbar)

AK 13	Arme	Einleitung	Ende
Dreifachrolle 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
Rw Bogengang (Überschlag) re	Schulterbreit am Boden		Endend im Penché
Penché-Stand auf flachem re Fuß mit 360° Promenade <sup>1</sup>	In Hauptphase Arme sw		
Dreifachsitzdrehung re	Handstütz jeweils zu Beginn und während der Sitzdrehungen erlaubt, Aufstehen ohne Hände, Arme hoch	Schritt re mit ½ Drehung re, dann li Knie rw zum Boden	Aufstehen mit untergeschlagenem re Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Passé-Sprung mit ½ Drehung li	Arme hochschwüngen	Absprung li	Einbeinige Landung, dann Schritt re vw und Schließen in die 3. Position, flache Füße, re vorne
Vorspagat-Pirouette <sup>2</sup> mind. 360° (Spagathalte re vw, Standbein li)	Beide Hände fassen gleichzeitig Ferse	Batterment	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Dreifachrolle vw li	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o. (gegengleich)
Rw Bogengang (Überschlag) li	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o. (gegengleich)
(Penché-Stand auf flachem li Fuß, kurz fixiert, Arme sw, dann Taucher) <sup>1</sup>	s.o.		
Dreifachsitzdrehung li (Musik 0:26)	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o.
Passé-Sprung mit ½ Drehung re	s.o.	Absprung re	s.o. (gegengleich)
Vorstand <sup>2</sup> (Spagathalte li vw, Standbein re)	Beide Hände fassen gleichzeitig Ferse	Batterment	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
2s flacher Fuß, dann kurz Relevé			
Chassé re – Schritt - gedrehter Spagatsprung (Jeté) re vw (Musik: 0:51)	Im Sprung re Arm vor (wie vorderes Bein)	Keine unnötigen Anlaufschritte!	Ohne Chainé nach Sprung
Wiederholung gedrehter Spagatsprung li	s.o.		
Chassé - vw Überschlag re auf 1 Hand	Arme durchgehend hoch, dann freier Arm sw		Keine Zwischenschritte!
Chassé - vw Überschlag li auf 1 Hand	s.o.		s.o.
Chassé re – Schritt - Spagatsprung x2 re vw oder Spagatstringsprung <sup>3</sup> x1, re vw	Im Sprung Gegenarm vor	Keine unnötigen Anlaufschritte!	
Passé-Pirouette <sup>4</sup> auf re Fuß nach li, min 720°	1. Pirouette: Arme gerundet vor		Erste Pirouette kann direkt im Ausfallschritt enden
Attitude-Pirouette <sup>4</sup> auf re Fuß nach re, min 720°	2. Pirouette: Arme seit oder hoch		
Chassé re – Schritt - Spagatsprung x2 <sup>3</sup> li vw	s.o.		s.o.
Passé-Pirouette <sup>4</sup> auf li Fuß nach re, min 720°	1. Pirouette: Arme gerundet vor		
Passé-Pirouette <sup>4</sup> auf li Fuß nach li, min 720°	2. Pirouette: Arme tief, gerundet vor oder hoch		
Dreifachchainé re -> ohne Zwischenschritte	Im Chainé Arme tief, gerundet vor oder hoch,		
Rad x2 re, erst auf einer dann auf anderer Hand (1:28)	Aufrichten aus dem Rad mit Armen in Hochhalte		
Wiederholung li			
Stand, flacher re Fuß, mit 90° Vorhalte li, 360° Promenade, dann Spielbein über sw Passé in die Arabesque rw führen	Arme sw		Arabesque deutlich zeigen im Übergang
Attitude rw li, flacher re Fuß, 180° 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 gegengleich	s.o.		s.o.
Attitude rw... Ring gegengleich	s.o.		s.o.

## DTB RSG Gerättechnik – Tests AK 13

Achtung! Ausführung mit der rechten und linken Hand!

### Seil

*Komplexübung (siehe Video)*

### 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 13

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 13

**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 Hüpfer), 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

