

DTB RSG Nachwuchsprogramm – Anforderungsprofil AK 14

Altersklasse 14	2024 – Jg. 2010
	2025 – Jg. 2011
	2026 – Jg. 2012
	2027 – Jg. 2013
	2028 – Jg. 2014
Ausbildungsetappe	Anschlussstraining (oder Aufbaustraining)
Leistungsvoraussetzungen	
Athletik	<ul style="list-style-type: none"> • Test mit 11 Komponenten (Landes-/Bundeskadertest)
Körpertechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Basis-Pflichtübung, AK 14 (Landes-/Bundeskadertest) • Ausgewählte Körpertechniken für die Nationalgruppe • Individuelles Repertoire
Gerättechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Mit allen 5 Handgeräten: Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band • Basis-Gerätetechniken werden nicht mehr getestet • 20s Abfolge mit Risikowurf/DAs mit Reifen, Ball, Keulen und Band (Bundeskadertest) • Ausgewählte Körpertechniken für die Nationalgruppe • Individuelles Repertoire
Tanz	<ul style="list-style-type: none"> • Contemporary (Landeskadertest) – <i>siehe Video</i> oder beliebiger anderer Tanz
Wettkampfprogramm	<u>Einzel</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kürübung mit Reifen • Kürübung mit Ball • Kürübung mit Keulen • Kürübung mit Band <u>Gruppe</u> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Übungen mit je 5 gleichen Handgeräten (FIG-Festlegung)
Körpertechnische Zielelemente	<ul style="list-style-type: none"> • Sprünge: Spagatring-Sprung, gedrehter Rehring-Sprung, gedrehter Spagatsprung, Sprünge mit Durchschlag, Butterfly • Stände: Spagat-Standwaagen vor, seit, rück (Penché) frei, Ring mit und ohne Hand, Fouetté, Spagatstände vor und seit frei • Drehungen: 720° Drehungen in mehreren Formen inkl. Penché-Rotation, Fouetté auch als Grand Pirouette (90°) • 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 der
Basistechniken
(rechts & links!)

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

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
1	<p>Querspagat aktiv rechts + links 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>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, 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	Balance im Ballenstand rechts + links 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	Liegestütz 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	Seilspringen / Doppeldurchläge 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	Schnelligkeit 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	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 14+ – Übungsbeschreibung (Elemente mit gleichen hochgestellten Zahlen miteinander austauschbar)

AK 14 +	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)	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 mit Schließen der Beine in die korrekte Handstandsposition	Schulterbreit am Boden		Aus der Handstandsposition mit geschlossenen Beinen, Beine wieder öffnen und einbeinig endend im Penché (Hände am Boden), dann Preparation
Penché-Rotation ¹ mind. 360° auf flachem re Fuß	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 hochschwingen	Absprung li	Einbeinige Landung, dann Schritt re vw und Schließen in die 3. Position, flache Füße, re vorne Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Vorspagat-Pirouette ² mind. 540° (Spagathalte re vw, Standbein li)	Beide Hände fassen gleichzeitig Ferse	Battement	
Dreifachrolle vw li	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o. (gegengleich)
Rw Bogengang (Überschlag) li mit Schließen der Beine in die korrekte Handstandsposition	s.o.	s.o. (gegengleich)	Aus Handstandsposition mit geschlossenen Beinen, Beine wieder öffnen und einbeinig endend im Penché
Penché-Stand auf flachem li Fuß, kurz fixiert, dann Taucher (Penché + Taucher) ¹	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 ² (Spagathalte li vw, Standbein re) 2s flacher Fuß, dann kurz Relevé	s.o.	s.o.	s.o. (gegengleich)
Chassé re – Schritt - gedrehter Spagatsprung (Jeté) 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 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 – Spagatlingsprung ³ x1, re vw			
Passé-Pirouette ⁴ auf re Fuß nach li, min. 720°			
Ring-Pirouette ⁴ auf re Fuß nach re, min. 720°	1. Pirouette: Arme gerundet vor.		Erste Pirouette kann direkt im Ausfallschritt enden
Chassé re – Schritt - Spagatsprung x2 ³ li vw	Im Sprung Gegenarm vor		
Passé-Fouetté auf li Fuß nach re, 720°-360°-360°	1. Pirouette: Arme gerundet vor <-> seit.		
Passé-Pirouette ⁴ 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 li Fuß, mit 90° Vorhalte re, 360°	Arme sw		Arabesque deutlich zeigen im Übergang
Promenade , dann Spielbein über sw Passé in die Arabesque rw führen			
Attitude rw re, 2s li flacher Fuß, dann Spielbein fassen zum Ring , flacher Fuß, 360° Promenade , 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.