






DTB RSG Nachwuchsprogramm – Anforderungsprofil AK 7

Altersklasse 7	2024 – Jg. 2017
	2025 – Jg. 2018
	2026 – Jg. 2019
	2027 – Jg. 2020
	2028 – Jg. 2021
Ausbildungsetappe	Grundlagentraining (oder Allgemeine Grundausbildung)
Leistungsvoraussetzungen	
Athletik	<ul style="list-style-type: none"> • Test mit 11 Komponenten
Körpertechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Basis-Pflichtübung, Wahlmöglichkeit AK6/7 und AK 7/8
Gerätetechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Vorrangig Seil, Reifen, Ball • Vorbereitung der Gerätetechniken mit kleinen Spielzeugen und Tennisbällen etc.
Tanz	<ul style="list-style-type: none"> • Frei wählbar von der Trainerin
Wettkampfprogramm	<p><u>Einzel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kürübung mit Pflichtelementen ohne Handgerät • Kurze Pflichtübung mit dem Seil • Kurze Pflichtübung mit dem Reifen <p><u>Gruppe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Übung ohne Handgerät
Körpertechnische Zielelemente	<ul style="list-style-type: none"> • Sprünge: Pferdchensprung, gedrehter Strecksprung, Schersprung • Stände: Passé vor im Relevé und seit auf flachem Fuß • Drehungen: Chainé, Soutenu, Passé 360° • Wellen: vorwärts und rückwärts • Akrobatik: Rollen seitwärts, vorwärts und rückwärts, Handstand, Radschlagen, Brücke
<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;"> <p>Achtung: beidseitige Ausbildung (rechts & links!)</p> </div>	

	Übung	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
1	Spagat Arme vor/seit Rechts + links	Mit kleiner Lücke unter Knie / hinterem Oberschenkel 	Am Boden 	Hinteres Knie gebeugt 
2	Seitspagat Knie neben Gesäß	Frosch in Bauchlage, Hüfte am Boden  oder 	Seitspagat in Bauchlage, Hüfte am Boden 	Seitspagat in Rückenlage, Füße berühren den Boden (oder 180°-Linie sichtbar) 
3	Rumpfvorbeuge im Sitzen, Füße geflext, 3 Yoga-Blöcke direkt an den Fußsohlen, Arme frei nach vorne gestreckt (kein Fassen der Blöcke)	Handgelenke zwischen Sohle und erstem Block 	Handgelenke am ersten Block	Handgelenke zwischen erstem und zweitem Block 
4	Vorspreizen in Rückenlage rechts + links	90° 	Fuß über Rippenbogen 	Fuß über Brustbein 
5	Brücke aus der Rückenlage, Hände und Füße schulterbreit aufgestellt 	Brücke hochdrücken 	Beine oder Arm-Rumpfwinkel gestreckt 	Beine und Arm- Rumpf-Winkel gestreckt 
6	Rückbeuge aktiv dynamisch Füße 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°.	5x	10x	15x  Abbruch bei Pause und bei Schwungholbewegungen (Gesäß) sowie wenn Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert gehalten wird

	Übung	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
7	Unterarmstütz , Füße geflext (es können Sportschuhe getragen werden), Gesicht nach unten, Hals neutral. Hände als Faust oder gestreckt, offen oder gefasst. Position halten.	30sec	60sec 	90sec
Abbruch sobald sich Hüfte oder Mittelkörper aus der Linie bewegen.				
8	Handstand an der Wand	Kann ohne Hilfe hochschwingen, aber Körperlinie nicht korrekt (Hohlkreuz, Schulterwinkel) 	Gestreckte Körperlinie, an der Wand angelehnt 	Gestreckte Körperlinie, erst an der Wand, dann kurz frei fixiert
9	Crunchies Arme auf Brustbein gekreuzt, Ellbogen berühren beim Hochkommen die Hüftbeuge, Yoga-Block zwischen den Knien, durchgehend Füße und Gesäß am Boden, Kopf und Schultern angehoben.	5x	10x 	15x
Abbruch bei Pause (Ablegen Kopf/Schultern) und bei Schwungholbewegungen (Arme, Gesäß, Füße)				
10	Seilspringen Strecksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das vorwärts kreisende offene Seil	1x Hängenbleiben erlaubt (ohne Punktabzug) Abbruch bei unkorrekter Körperhaltung oder zweimaligem Hängenbleiben		
	AK 7: nur einfach	10x	20x	30x
	AK 8: einfach, einfach, doppelt,....	5 Serien	10 Serien	15 Serien
11	Sprint 3x auf der Gymnastikfläche (13m) hin- und hersprinten, Hände berühren nach 1. und 2. Sprint die Linie, am Ende durchlaufen.	12,5sec	11,5sec	10,5sec
1 Punkt Abzug, wenn Linie nicht ganz berührt wird mit Hand. 0 Punkte, wenn klar geschummelt wird				

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

Körpertechnische Basis-Pflichtübung (Test) AK 7

Takt	AK 6-7 – kurze Musik	AK 7-8 – kurze Musik
Beep	Auftakt (4s)	Auftakt (4s)
0-1	Startpose: Hocksitz	Startpose: 1. Position
1-1	Rück-Vor-Schaukel auf Rücken, Hände umklammern Knie	Ausfallschritt vw, Hände aufsetzen, Rolle vw in den Streck Sitz
1-2	Streck Sitz Beine unterfalten, endend im Fersensitz	Rolle rw über die Schulter in den Fersensitz
1-3	Seithockrolle über Rücken oder Po	Seithockrolle über Rücken
1-4	Wiederholung gegengleich	Wiederholung gegengleich über Po
1-5	Vom Fersensitz Handstütz und kleiner Sprung in den Grätschstand (große 2. Position, Füße auswärts), Rumpf 90° vw (Tischplatte), 2s halten	Vom Fersensitz Handstütz und kleiner Sprung in den Grätschstand (große 2. Position, Füße auswärts), Rumpf 90° vw (Tischplatte), 2s halten
1-6	Beine schließen, erst 1. Position, dann 6. Position. Heben ins Relevé. 2s halten (Balance!)	Beine schließen, erst 1. Position, dann 6. Position. Heben ins Relevé. 2s halten (Balance!)
1-7	Mit Tippelschritten im Relevé Drehung am Ort li, Knicks, Arme kurz einstützen, Oberkörper verwringen	Mit Tippelschritten im Relevé Drehung li, Knicks, Arme kurz einstützen, Oberkörper verwringen
1-8	Mit Tippelschritten im Relevé Drehung am Ort re	Mit Tippelschritten im Relevé Drehung am Ort re
2-1 2-2	4 Chassés sw, dann Beine schließen, Arme vw	Chassé re, Passé-Hüpfer li Knie hoch, Chassé li, Passé-Hüpfer re Knie hoch, mit gegengleichem Armschwung
2-3	Strecksprung mit ½ Drehung re, mit klarem Armschwung tief-hoch-tief und Plié vor Absprung und bei Landung, danach Knie strecken, Arme vw	Strecksprung mit ½ Drehung re, mit klarem Armschwung tief-hoch-tief und Plié vor Absprung und bei Landung, danach sofort Wiederholung li
2-4	Wiederholung li	½ Kreuzdrehung, endend im Relevé 6. Position, kurz halten
2-5	Passé-Stand vw re auf flachem Fuß, 2s halten	Passé-Stand re auf flachem Fuß, Spielbeinführung vw-sw-vw
2-6	Wiederholung li	Wiederholung li
2-7	4 Passé-Hüpfer vw (mit gegengleichem Armschwung)	Pferdchensprung re (mit Armkreis vw Körper), Wiederholung li
2-8	Beliebige Endpose	Beliebige Endpose

Wettkampf-Pflichtübungen AK 7

<https://www.dtb.de/rsg-pflichtuebungen-kinderklasse>

Seil
















Basis

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	Gesamt
Welle rw	Schritte Achter	Passé Stand	Pferdchen vw offen	Streckspr. vw	Horiz. Achter	Rumpfkreis	Passé Dreh.	Welle vw	Laufen Passage	Streckspr. rw	Echappé	Laufen Wickeln	Chassés sw	Wickeln Hals	
0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3,0

Upgrade

0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,3	3,5
Welle rw	Schritte Achter	Passé Stand	Pferdchen Kreuz	Streckspr. vw	Horiz. Posen	Rumpfkreis	Passé Dreh.	Welle vw	Laufen Passage	Streckspr. rw Kreuz	Fassen Passage	Laufen Wickeln	Chassés sw	Wurf	
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	Gesamt





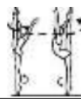
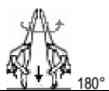



Reifen

															Gesamt
Passage durch	Freie Rotationen um die Achse re und li	8 er kreisen re	Boomerangrollen	1 gedr. Pferdchensprung	Passé mit Überg.	Kl. waagr. Wurf	Achterkreis li. Hand	Rolle rw durch den Reifen	O kreisen um den Hals	O kreisen um den Fuß	Übergabe vom Fuß in die Hand	Vw kreisen	Achterkreis		
0,2	0,1 + 0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	2,8

Choreografie-Checkliste AK 7 Ohne Handgerät

Körpertechniken (6 + 2)	Wert / Abzug
Pflichtelemente	
Schersprung vw	0,3
Passé-Stand sw ganze Sohle (Spielbein re*)	0,3
Passé-Pirouette 360° nach re, (Spielbein li*) * oder anders herum	0,3
Weitere Elemente (keine Kombis)	
Beliebig	0,1-0,3
Beliebig	0,1-0,3
Beliebig	0,1-0,3
Ganzkörperwelle (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Ganzkörperwelle (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Dyn. Rotationselemente (2)	
R1 horizontal (Preakrobatik)	0,1
R1 vertikal	0,1
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

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> 