
















DTB RSG Nachwuchsprogramm – Anforderungsprofil AK8

Altersklasse 8	2024 – Jg. 2016
	2025 – Jg. 2017
	2026 – Jg. 2018
	2027 – Jg. 2019
	2028 – Jg. 2020
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, AK 7/8
Gerätetechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Seil, Reifen, Ball und Keulen • 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 Ball • Kurzkür mit Pflichtelementen mit dem Reifen • Kurzkür mit Pflichtelementen mit dem Seil <p><u>Gruppe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Übung ohne Handgerät
Körpertechnische Zielelemente	<ul style="list-style-type: none"> • Sprünge: gedrehter Strecksprung, Cabriole, Schersprung, Rehsprung • Stände: Passé vor und seit im Relevé, Attitude oder 90° Vorstand flach, Seitspagatstand mit Hand flach • Drehungen: Soutenu, Doppel-Chainé, Passé 360° • Wellen: vorwärts und rückwärts • Akrobatik: Rollen seitwärts, vorwärts und rückwärts, Handstand, Sitzdrehung, R • Radschlagen, Brücke runter-hoch <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">      </div> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>

Achtung:
 beidseitige
 Ausbildung
 (rechts & links!)

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

	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 8

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

Wettkampf-Pflichtübung AK 8

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

Ball

 Kleine Spirale einw./ ausw.	 ↓ Ein- händig Werfen/ Fangen re Hand	 „Flip over“ li Hand	 ↓ Ein- händig Werfen/ Fangen li Hand	 ≠ 1x Knie	 Serie rhythm. Prelen	 2x Rollen	 2x kl. Würfe unter dem Arm+ Übergab e hinter dem Rücken	 1x Unter dem Bein	 2x begleite tes Rollen a. d. Unterarm re/li	 Rotatio nen der Hände um den Ball	 2x Prelen mit Passé- Hüpfer	 2x Gr. Armkrei s rw re/li	1x AD nach Wahl	Gesamt
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	0,2/0,3/0,4	2,6+M

Choreografie-Checkliste AK 8 Ohne Handgerät






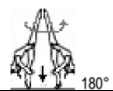

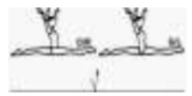

Körpertechniken (7 + 2) <i>Pflichtelemente</i>	Wert / Abzug
Rehsprung	0,3
Stand 90° vw gestreckt oder gebeugt (Attitude) ganze Sohle	0,3
Passé-Pirouette 360° nach re, Spielbein li	0,3
Weitere Elemente (keine Kombis)	
Beliebig	0,1-0,4
Beliebig	0,1-0,4
Beliebig	0,1-0,4
Beliebig	0,1-0,4
Ganzkörperwelle (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Ganzkörperwelle (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Dyn. Rotationselemente (3)	
R1 horizontal (Preakrobatik)	0,1
R1 vertikal	0,1
R2 gemischt vertikal / horizontal	0,3
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 8 Seil

Choreografie-Checkliste AK 8 Reifen

Körpertechniken (6 + 2) <i>Pflichtelemente</i>	Wert / Abzug	Körpertechniken (6 + 2) <i>Pflichtelemente</i>	Wert / Abzug
Rehsprung	0,3	Schersprung vw	0,3
Seitspagatstand mit Hand ganze Sohle	0,3	Passé-Stand sw Relevé	0,3
Passé-Stand vw Relevé	0,3	Passé-Pirouette 360° nach li, Spielbein re	0,3
Weitere Elemente (keine Kombis)		Weitere Elemente (keine Kombis)	
Beliebige Drehung	0,1-0,4	Beliebig	0,1-0,4
Beliebig	0,1-0,4	Beliebig	0,1-0,4
Beliebig		Beliebig	0,1-0,4
Ganzkörperwelle (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Beliebig	0,1-0,4
Ganzkörperwelle (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Ganzkörperwelle (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
		Ganzkörperwelle (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Dyn. Rotationselemente (1)		Dyn. Rotationselemente (1)	
1 R mit mind. 1 Rotation	0,1 oder mehr	1 R mit mind. 1 Rotation	0,1 oder mehr
Gerätetechniken		Gerätetechniken	
Passage durch das Seil (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	kurzes Rollen am Körper	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Passage durch das Seil (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Zwirbeln (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Echappé oder Spirale (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Zwirbeln (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Echappé oder Spirale (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Rotation um Hand oder Körperteil	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Hüpferserie durch das Seil	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Große Passage durch den Reifen	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Fangen des offenen Seils an den Knoten	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt		
DA nicht gefordert (ohne Bewertung)		1 DA ohne Werfen/Fangen	0,2-0,4
Artistik		Artistik	
Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (1)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt	Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (1)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt
Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (2)	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 (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Dynamikwechsel (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Dynamikwechsel (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Musikalischer Effekt	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	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> 