

# TTS Pokal 2025

## Ablaufplan Süd: Samstag, 27.09.2025

Halle: Neue Sporthalle IGS Edigheim, Mühlhausstraße 51, 67069 Ludwigshafen

09:00 Uhr Hallenöffnung (TTS Oppau, TTS Saarbrücken, TTS Rehlingen/Merzig)

10:00 Uhr Beginn

- Körpertechnikübung 6 x AK 9/6 x AK 10 auf zwei Teppichen parallel
- Pflichtübung und Gerätetechnik auf zwei Teppichen
  1. AK 9: Pflichtübung Keulen
  2. GT AK 10: 20 sec. DA und 1R mit Reifen
  3. GT AK 9: 15 sec. DA mit Reifen
  4. GT AK 10: 20 sec. DA und 1R mit Ball
- AT: 8 Stationen

11:30 Uhr Einlass zweite Gruppe (TTS Söflingen, TTS Magdalena Brzeska, TTS Dahn  
TTS Tübingen)

12:30 Uhr Beginn

- Körpertechnikübung 8 x AK 9/8 x AK 10 auf zwei Teppichen parallel
- Pflichtübung und Gerätetechnik auf zwei Teppichen
  1. AK 9: Pflichtübung Keulen
  2. GT AK 10: 20 sec. DA und 1R mit Reifen
  3. GT AK 9: 15 sec. DA mit Reifen
  4. GT AK 10: 20 sec. DA und 1R mit Ball
- AT: 8 Stationen

ca. 14:30 Uhr Ende

### **Gewichtung der einzelnen Leistungsvoraussetzungen:**

Körpertechnik	30%
Gerätetechnik	25%
Athletik	45%

## Körpertechnikübung

### **Kamera 1**

#### **AK 9**

---

SB 1  
RM 1  
OP 1

### **Kamera 2**

#### **AK 9**

---

SB 2  
RM 2  
OP 2

#### **AK 10**

---

SB 3  
RM 3  
OP 3

#### **AK 10**

---

SB 4  
RM 4  
OP 4

## Gerätetechnik

### **Kamera 1**

#### **AK 9 Pflicht Keulen**

---

SB 1  
RM 1  
OP 1

### **Kamera 2**

#### **AK 9 Pflicht Keulen**

---

SB 2  
RM 2  
OP 2

#### **AK 10 AD's Reifen**

---

SB 3  
RM 3  
OP 3

#### **AK 10 AD's Reifen**

---

SB 4  
RM 4  
OP 4

#### **AK 9 AD's Reifen**

---

SB 1  
RM 1  
OP 1

#### **AK 9 AD's Reifen**

---

SB 2  
RM 2  
OP 2

#### **AK 10 AD's Ball**

---

SB 3  
RM 3  
OP 3

#### **AK 10 AD's Ball**

---

SB 4  
RM 4  
OP 4

## Körpertechnikübung

### **Kamera 1**

#### **AK 9**

---

SÖ 1

MB 1

DA 1

TÜ 1

#### **AK 10**

---

SÖ 3

MB 3

DA 3

TÜ 3

### **Kamera 2**

#### **AK 9**

---

SÖ 2

MB 2

DA 2

TÜ 2

#### **AK 10**

---

SÖ 4

MB 4

DA 4

TÜ 4

## Gerätetechnik

### **Kamera 1**

#### **AK 9 Pflicht Keulen**

---

SÖ 1

MB 1

DA 1

TÜ 1

#### **AK 10 AD's Reifen**

---

SÖ 3

MB 3

DA 3

TÜ 3

#### **AK 9 AD's Reifen**

---

SÖ 1

MB 1

DA 1

TÜ 1

#### **AK 10 AD's Ball**

---

SÖ 3

MB 3

DA 3

TÜ 3

### **Kamera 2**

#### **AK 9 Pflicht Keulen**

---

SÖ 2

MB 2

DA 2

TÜ 2

#### **AK 10 AD's Reifen**

---

SÖ 4

MB 4

DA 4

TÜ 4

#### **AK 9 AD's Reifen**

---

SÖ 2

MB 2

DA 2

TÜ 2

#### **AK 10 AD's Ball**

---

SÖ 4

MB 4

DA 4

TÜ 4

## Ablauf ATHLETIK

### Station 1

Penché (Kamera 1)
SB 1
SB 2
SB 3
SB 4
RM 1
RM 2
RM 3
RM 4
OP 1
OP 2
OP 3
OP 4

### Station 2

Rückbeuge (Kamera 2)
SB 1 und SB 2
SB 3 und SB 4
RM 1 und RM 2
RM 3 und RM 4
OP 1 und OP 2
OP 3 und OP 4

### Station 3

Grätsche (Kamera 1)
SB 1
SB 2
SB 3
SB 4
RM 1
RM 2
RM 3
RM 4
OP 1
OP 2
OP 3
OP 4

### Station 4

Balance (Kamera 2)
SB 1 und SB 2
SB 3 und SB 4
RM 1 und RM 2
RM 3 und RM 4
OP 1 und OP 2
OP 3 und OP 4

### Station 5

VS re und li (Kamera 1)
SB 1
SB 2
SB 3
SB 4
RM 1
RM 2
RM 3
RM 4
OP 1
OP 2
OP 3
OP 4

### Station 6

### Station 7

### Station 8

Stabi (Kamera 2)	Speedy (Kamera 1)	DD (Kamera 1)
SB 1, SB 2, SB 3, SB 4	SB 1 und SB 2	SB 1 und SB 2
RM 1, RM 2, RM 3, RM 4	SB 3 und SB 4	SB 3 und SB 4
OP 1, OP 2, OP 3, OP 4	RM 1 und RM 2	RM 1 und RM 2
	RM 3 und RM 4	RM 3 und RM 4
	OP 1 und OP 2	OP 1 und OP 2
	OP 3 und OP 4	OP 3 und OP 4

## Ablauf ATHLETIK

### Station 1

<b>Penché (Kamera 1)</b>
SÖ 1
SÖ 2
SÖ 3
SÖ 4
MB 1
MB 2
MB 3
MB 4
DA 1
DA 2
DA 3
DA 4
TÜ 1
TÜ 2
TÜ 3
TÜ 4

### Station 3

<b>Grätsche (Kamera 1)</b>
SÖ 1
SÖ 2
SÖ 3
SÖ 4
MB 1
MB 2
MB 3
MB 4
DA 1
DA 2
DA 3
DA 4
TÜ 1
TÜ 2
TÜ 3
TÜ 4

### Station 2

<b>Rückbeuge (Kamera 2)</b>
SÖ 1 und SÖ 2
SÖ 3 und SÖ 4
MB 1 und MB 2
MB 3 und MB 4
DA 1 und DA 2
DA 3 und DA 4
TÜ 1 und TÜ 2
TÜ 3 und TÜ 4

### Station 4

<b>Balance (Kamera 2)</b>
SÖ 1 und SÖ 2
SÖ 3 und SÖ 4
MB 1 und MB 2
MB 3 und MB 4
DA 1 und DA 2
DA 3 und DA 4
TÜ 1 und TÜ 2
TÜ 3 und TÜ 4

**Station 5**

<b>VS re und li (Kamera 1)</b>
SÖ 1
SÖ 2
SÖ 3
SÖ 4
MB 1
MB 2
MB 3
MB 4
DA 1
DA 2
DA 3
DA 4
TÜ 1
TÜ 2
TÜ 3
TÜ 4

**Station 6**

<b>Stabi (Kamera 2)</b>	<b>Speedy (Kamera 1)</b>	<b>DD (Kamera 1)</b>
SÖ 1, SÖ 2, SÖ 3, SÖ 4	SÖ 1 und SÖ 2	SÖ 1 und SÖ 2
MB 1, MB 2, MB 3, MB 4	SÖ 3 und SÖ 4	SÖ 3 und SÖ 4
DA 1, DA 2, DA 3, DA 4	MB 1 und MB 2	MB 1 und MB 2
TÜ 1, TÜ 2, TÜ 3, TÜ 4	MB 3 und MB 4	MB 3 und MB 4
	DA 1 und DA 2	DA 1 und DA 2
	DA 3 und DA 4	DA 3 und DA 4
	TÜ 1 und TÜ 2	TÜ 1 und TÜ 2
	TÜ 3 und TÜ 4	TÜ 3 und TÜ 4

**Station 7****Station 8**