

# TTS-Pokal 2025

## Ablaufplan Mitte, Samstag 27.09.2025

Halle: Sporthalle der Max Eyth Schule, Frankfurter Str. 160-166, 63033 Dreieich-Sprendlingen

09:00 Uhr Hallenöffnung Einlass erste Gruppe (Neu Isenburg, Sprendlingen, Frankfurt, Rheinhessen)

10:00 Uhr Beginn

- Körpertechnikübung 6 x AK 9/6 x AK 10 auf zwei Teppichen parallel (ca. 20 min)
- Pflichtübung und Gerättechnik auf zwei Teppichen
  1. Pflichtübung Keulen (5 min)
  2. GT AK 10 Ball (5 min)
  3. GT AK 9 Reifen (5 min)
  4. GT AK 10 Reifen (5 min)
- AT

11:30 Uhr Einlass zweite Gruppe (Koblenz/Höhr-Grenzhausen, Karlsruhe, Kurpfalz)

12:30 Uhr Beginn

- Körpertechnikübung 6 x AK 9/6 x AK 10 auf zwei Teppichen parallel (ca. 20 min)
- Pflichtübung und Gerättechnik auf zwei Teppichen
  1. Pflichtübung Keulen (5 min)
  2. GT AK 10 Ball (5 min)
  3. GT AK 9 Reifen (5 min)
  4. GT AK 10 Reifen (5 min)
- AT

### Gewichtung der einzelnen Leistungsvoraussetzungen:

Körpertechnik	30%
Gerättechnik	25%
Athletik	45%

## KÖRPERTECHNIK Ablauf

<b>Teppich 1</b>
SP 1
RH 1
NI 1
EF 1
SP 3
RH 3
NI 3
EF 3

<b>Teppich 2</b>
SP 2
RH 2
NI 2
EF 2
SP 4
RH 4
NI 4
EF 4

<b>Teppich 1</b>
KP 1
HG 1
KA 1
KP 3
HG 3
KA 3

<b>Teppich 2</b>
KP 2
HG 2
KA 2
KP 4
HG 4
KA 4

## GERÄTTECHNIK Ablauf

<b>Teppich 1</b>
SP 1 Keulen
RH 1
NI 1
EF 1
SP 3 Ball
RH 3
NI 3
EF 3
SP 1 Reifen
RH 1
NI 1
EF 1
SP 3 Reifen
RH 3
NI 3
EF 3

<b>Teppich 2</b>
SP 2 Keulen
RH 2
NI 2
EF 2
SP 4 Ball
RH 4
NI 4
EF 4
SP 2 Reifen
RH 2
NI 2
EF 2
SP 4 Reifen
RH 4
NI 4
EF 4

<b>Teppich 1</b>
KP 1 Keulen
HG 1
KA 1
KP 3 Ball
HG 3

<b>Teppich 2</b>
KP 2 Keulen
HG 2
KA 2
KP 4 Ball
HG 4

KA 3
KP 1 Reifen
HG 1
KA 1
KP 3 Reifen
HG 3
KA 3

KA 4
KP 2 Reifen
HG 2
KA 2
KP 4 Reifen
HG 4
KA 4

## ATHLETIK Ablauf

AT:

- Penche und Grätsche parallel
- Vorspreizen re und li parallel
- Rückbeuge zu zweit, zwei Kameras
- Doppeldurchschläge und Speedy parallel
- Balance und Stabi zu zweit parallel

**Teil 1: SP = Sprendlingen; NI = Neu Isenburg; RH = Rheinhessen; EF = Frankfurt**

Penche	Grätsche
SP 1	EF 1
SP 2	EF 2
SP 3	EF 3
SP4	EF 4
NI 1	RH 1
NI 2	RH 2
NI 3	RH 3
NI 4	RH 4
RH 1	SP 1
RH 2	SP 2
RH 3	SP 3
RH 4	SP 4
EF 1	NI 1
EF 2	NI 2
EF 3	NI 3
EF 4	NI 4

VS re	VS li
SP 1	EF 1
SP 2	EF 2
SP 3	EF 3
SP4	EF 4
NI 1	RH 1
NI 2	RH 2
NI 3	RH 3
NI 4	RH 4
RH 1	SP 1
RH 2	SP 2
RH 3	SP 3
RH 4	SP 4
EF 1	NI 1
EF 2	NI 2
EF 3	NI 3
EF 4	NI 4

RB Kamera 1		RB Kamera 2	
SP 1	SP 2	NI 1	NI 2
SP 3	SP 4	NI 3	NI 4
RH 1	RH 2	EF 1	EF 2
RH 3	RH 4	EF 3	EF 4

<b>DD</b>	<b>Speedy</b>
SP 1	EF 1
SP 2	EF 2
SP 3	EF 3
SP 4	EF 4
NI 1	RH 1
NI 2	RH 2
NI 3	RH 3
NI 4	RH 4
RH 1	SP 1
RH 2	SP 2
RH 3	SP 3
RH 4	SP 4
EF 1	NI 1
EF 2	NI 2
EF 3	NI 3
EF 4	NI 4

<b>Balance</b>	<b>Stabi</b>
SP 1	EF 1
SP2	EF 2
SP3	EF 3
SP4	EF 4
NI 1	RH 1
NI 2	RH 2
NI 3	RH 3
NI 4	RH 4
RH 1	SP 1
RH 2	SP 2
RH3	SP 3
RH4	SP 4
EF 1	NI 1
EF 2	NI 2
EF 3	NI 3
EF 4	NI 4

**Teil 2: KP = Kurpfalz; KA = Karlsruhe; HG = Höhr-Grenzhausen/Koblenz**

<b>Penche</b>	<b>Grätsche</b>
KP 1	HG 1
KP 2	HG 2
KP 3	HG 3
KP 4	HG 4
KA 1	KP 1
KA 2	KP 2
KA 3	KP 3
KA 4	KP 4
HG 1	KA 1
HG 2	KA 2
HG 3	KA 3
HG 4	KA 4

<b>VS re</b>	<b>VS li</b>
KP 1	HG 1
KP 2	HG 2
KP 3	HG 3
KP 4	HG 4
KA 1	KP 1
KA 2	KP 2
KA 3	KP 3
KA 4	KP 4
HG 1	KA 1
HG 2	KA 2
HG 3	KA 3
HG 4	KA 4

<b>RB Kamera 1</b>		<b>RB Kamera 2</b>	
KP 1	KP 2	KA 1	KA 2
KP 3	KP 4	KA 3	KA 4
HG 1	HG 2	HG 3	HG 4

<b>DD</b>	<b>Speedy</b>
KP 1	HG 1
KP 2	HG 2

<b>Balance</b>	<b>Stabi</b>
KP 1	HG 1
KP 2	HG 2

KP 3	HG 3
KP 4	HG 4
KA 1	KP 1
KA 2	KP 2
KA 3	KP 3
KA 4	KP 4
HG 1	KA 1
HG 2	KA 2
HG 3	KA 3
HG 4	KA 4

KP 3	HG 3
KP 4	HG 4
KA 1	KP 1
KA 2	KP 2
KA 3	KP 3
KA 4	KP 4
HG 1	KA 1
HG 2	KA 2
HG 3	KA 3
HG 4	KA 4