





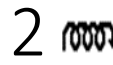






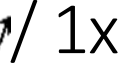






















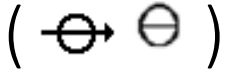
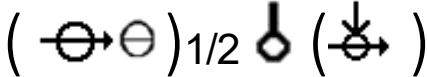
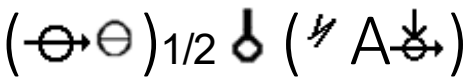


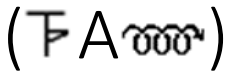
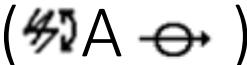

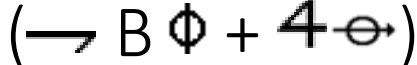
GYM Pflichtelemente - K-Übungen


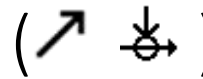
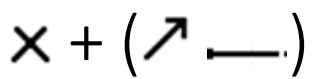



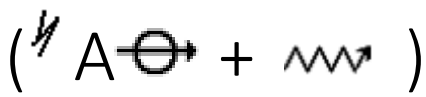
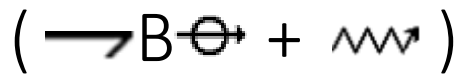

Stand 05.09.2022 - gültig ab 2023

Ball			
Technik	K5/K6	K7/K8	K9/K10
Pflichtteil 1	( ) ↓	(→ B ) ↓	(→ B ) (↓ )
Werfen/Fangen	Abwurf einhändig im Passé Sprung einhändiges Fangen (mittlerer Wurf)	Abwurf einhändig im Rehsprung (Schwierigkeit B), einhändiges Fangen. (großer Wurf)	Abwurf einhändig im Rehsprung (Schwierigkeit B), verdecktes Fangen (großer Wurf)
Pflichtteil 2		2 	2 
Rollen	Ball mit beiden Händen um den Kopf (über hinten) führen, auf der Schulter ablegen, 1 Hand lösen und über einen Arm frei bis zur Hand rollen lassen	Rollen von einer Hand über die Brust zur anderen Hand und sofortiges Rückrollen über den Arm und Rücken	Rollen über den Rücken, Nacken und die parallel vorgehaltenen Arme (Reihenfolge beachten), anschließendes Rollen von einer Hand über die Brust zur anderen Hand
Pflichtteil 3	(= 8)	( 8)	( B +  8)
Spiralen	Spirale auswärts in <u>einer</u> Position am Boden	Große Spirale auswärts im Passéstand auf Sohle	B-Standwaage mit Spirale einwärts hin zum Passéstand auf Sohle und Spirale beenden

Band			
Technik	K5/K6	K7/K8	K9/K10
Pflichtteil 1	(↗ ↓)	(↗ ⚬ ↓)	(↗ ⚬ ↓)
Werfen/Fangen	Kleiner Wurf, Fangen des Stabes mit der Hand (keine Toleranzvorgabe)	Großer Wurf, mind. 1/1 Rotation um die vertikale Körperachse und korrektes Fangen am Stabende (Toleranz eine Handbreite)	Abwurf des Bandes (Wurfhöhe beliebig, kein Rückziehwurf), Rolle vw mit Aufstehen und korrektes Fangen am Stabende (Toleranz eine Handbreite), Reihenfolge beachten!
Pflichtteil 2	2 	(2  / 1x )	(2  / 1x  A)
Schlangen	Folge von 2 verschiedenen Schlangen in der Fortbewegung mit Handwechsel	Folge von 2 Schlangen, davon eine in Gegenrichtung zur vorherigen Schlange mit Handwechsel. Erste Schlange in Fortbewegung, Zweite Schlange im A-ArabesqueStand rw (Relevé)	Folge von 2 Schlangen, davon eine in Gegenrichtung zur vorherigen Schlange mit Handwechsel. Erste Schlange in Fortbewegung und zweite Schlange mind. 1/1 Drehung mit Spielbein seit unter Horizontale
Pflichtteil 3	( ⚬)		
Spiralen	Spiralen in gegangener Drehung	Spiralen um den Bandstab (ohne Wurf)	Spiralen um den Bandstab mit kleinem Wurf des Bandstabes nach oben durch die Zeichnung und anschließendem Fangen mit einer Hand

Keulen			
Technik	K5/K6	K7/K8	K9/K10
Pflichtteil 1			( - 2.  )
Werfen/Fangen	Wurf einer Keule, Übergabe der anderen Keule in die Wurfhand (vor oder hinter dem Körper) und Fangen der geworfenen Keule mit der freien Hand	Paralleler Abwurf beider Keulen gleichzeitig aus einer Hand (großer Wurf), Fangen (in jeder Hand eine Keule)	Jonglierwurf (2-fach) über Kopfhöhe aus einer Hand (in Fortbewegung oder am Platz), Fangen der ersten Keule mit der Wurfhand und verdecktes Fangen der 2. Keule mit der anderen Hand (Rotation des Körpers bis ½ Drehung erlaubt)
Pflichtteil 2	( )	(3 )	(3 )
Mühlhand-kreisen	horizontale Mühlhandkreise mit 1/1 gegangener Drehung in Fortbewegung	Serie von Mühlhandkreisen mit Zeichnen eines großen vertikalen Halbkreises (von oben nach unten oder umgekehrt)	Serie von Mühlhandkreisen mit Zeichnen eines großen vertikalen Kreises
Pflichtteil 3	( A )	( A )	( B )
Asymmetrie	asymmetrische Bewegungen der Keulen im A-Arabesque-Stand vw (Spielbein mind. 45°)	Asymmetrische Bewegungen der Keulen im A-Arabesque-Stand 90° vw	Asymmetrische Bewegungen der Keulen im B-Arabesque-Stand vw

Reifen			
Technik	K5/K6	K7/K8	K9/K10
Pflichtteil 1			
Werfen/Fangen	Hüpfer rw durch den Reifen und sofortiger kleiner Schwenkwurf vor dem Körper (mind. 1/1 Umdrehung des Reifens)	Hüpfer rw durch den Reifen und sofortiger Schwenkwurf, 1/2 Drehung und Fangen des Reifens mit Hüpfer vw durch den Reifen (Großer Wurf)	Hüpfer rw durch den Reifen und sofortiger Schwenkwurf, mind. 1/2 Drehung und Fangen des Reifens mit Hocksprung (A-SW) durch den Reifen (Großer Wurf)
Pflichtteil 2			
Rollen	Rollen des Reifens über den Rücken	Langes Rollen des Reifens von einer Hand über die Brust zur anderen Hand im beidbeinigen Stand Relevé	Langes Rollen des Reifens von einer Hand über die Brust zur anderen Hand im Passéstand
Pflichtteil 3			
Passage	1 Pferdchensprung durch den Reifen	2 Sprünge in Folge - erster Sprung: Rehsprung (Schwierigkeit B) mit Kreisen des Reifens neben dem Körper - zweiter Sprung: Hocksprung mit Zwirbeln des Reifens mit der Hand über Kopf	2 Sprünge in Folge - erster Sprung: Rehsprung (Schwierigkeit B) mit Zwirbeln des Reifens mit der Hand über Kopf - zweiter Sprung: Kosakensprung (Schwierigkeit B) mit Passage durch den Reifen

Seil			
Technik	K5/K6	K7/K8	K9/K10
Pflichtteil 1			
Werfen/Fangen	Kleiner Wurf des Seiles (beide Seilenden in einer Hand) mit mindestens einer Umdrehung, Fangen an den Seilenden (in jeder Hand ein Seilende) mit Weiterführung (keine Toleranzvorgabe)	Großer Wurf des Seiles (beide Seilenden in einer Hand) Fangen an den Seilenden (in jeder Hand ein Seilende) mit Hüpfen durch das Seil. (Toleranz eine Handbreite)	Mühlkreise über dem Kopf mit dem in der Mitte beidhändig gefassten Seil, daraus einhändiger Abwurf (großer Wurf) des in seiner Länge geöffneten Seiles, Fangen beliebig mit Weiterführung der Seilbewegung.
Pflichtteil 2			
Schleuderelement („Lasso“)	Schwung des langen Seiles über den Boden mit Aufnahme des freien Seilendes mit der freien Hand	Schleuderelement mit mind. 2 horizontalen Kreisen des freien Seilendes („Lasso“), Fangen am Seilende (Toleranz eine Handbreite)	Schleuderelement mit mind. 2 vertikalen Kreisen des freien Seilendes vor dem Körper („Lasso“), Fangen am Seilende (Toleranz eine Handbreite)
Pflichtteil 3			
Sprünge mit Seildurchschlag	1 Hocksprung mit 1 Seildurchschlag vw und anschließend weiterführender beliebiger Hüpfserie (mind. 3 Hüpfen)	1 Rehsprung (Schwierigkeit B) mit Seildurchschlag vw und anschließend weiterführender Hüpfserie, die 1 Doppeldurchschlag und eine Richtungsänderung (Körper und Seil) enthält. Anmerkung: zwischen Sprung und Hüpfserie ist 1 Schritt erlaubt	1 Rehsprung (Schwierigkeit B) mit Seildurchschlag vw und anschließend weiterführender Hüpfserie, die 2 Doppeldurchschläge in Folge – einer davon offen und gekreuzt und eine Richtungsänderung (Körper und Seil) enthält. Anmerkung: zwischen Sprung und Hüpfserie 1 Schritt erlaubt

DTB-Dance Kleingruppen

Pflichtelemente - DTB-Dance Kleingruppen

Dance Kleingruppe			
Technik	Pflichtteil 1	Pflichtteil 2	Pflichtteil 3
	$(\langle \rangle A + \tau A)$	$(\text{♩}_{\text{mind.}} A + \lrcorner A)$	$(\text{♩}_{\text{mind.}} A + \circ)$
	Aus einer halben Drehung A-Schersprung rw in den sofortigen A-Arabesque-Stand – rück Spielbein mind. 45°	Mind. A-Passé-Drehung mit eingesprungener Körperwelle vw	Mind. 1/1 Arabesque – Drehung rück unter Horizontale mit direktem Übergang zur Sitzdrehung