

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK 10 - Übungsbeschreibung

AK 10	Arme	Einleitung	Ende
Rolle vw re	Handstütz zu Beginn der Rolle erlaubt, Aufstehen ohne Hände, Arme hoch (wie beim Fangen des Geräts)	Aus dem (Ausfall)-Schritt	Aufstehen mit untergeschlagenem li Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Rolle rw (in Hauptphase Beine geschlossen / gestreckt) über re Schulter	Arme durchgehend sw (in keiner Phase Abstützen am Boden!)	Aus dem Schritt rw mit untergeschlagenem li Bein	Fersensitz
Penché-Stand auf flachem Fuß re, erst Hände am Boden, dann 2s frei	In Hauptphase Arme sw		
Sitzdrehung nach re	Handstütz zu Beginn und während der Sitzdrehung erlaubt, Aufstehen ohne Hände, Arme hoch	Schritt re mit ½ Drehung re, dann li Knie rw zum Boden	Aufstehen mit untergeschlagenem re Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Sprung mit Passé vw (Flugphase!) mit ¼ Drehung li	Arme hochschwingen	Absprung li	Einbeinige Landung, dann Schritt re vw und Schließen in die 3. Position, flache Füße, re vorne
Seitstand (Spagathalte mit Hand, Standbein li), 2s flacher Fuß, dann kurzes Relevé	Freier Arm sw	Über Passé-Developpé (ohne Plié) oder Battement	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Rolle vw li (Musik 0:28)	s.o.	s.o.	s.o. (gegengleich)
Rolle rw li (s.o., gegengleich)	s.o.	s.o. (gegengleich)	
Penché-Stand auf flachem Fuß li, erst Hände am Boden, dann 2s frei	s.o.		
Sitzdrehung nach li	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o.
Passé-Sprung mit ¼ Drehung re	s.o.	Absprung re	s.o. (gegengleich)
Seitstand s.o. gegengleich	s.o.	s.o.	s.o. (gegengleich)
Chassé re - Schritt - gedrehter Rehsprung (Jeté) re vw (Musik 0:54)	Im Sprung re Arm vor (wie vorderes Bein)	Keine unnötigen Anlaufschritte!	Ohne Chainé nach Sprung
Wiederholung li – gedrehter Rehsprung	s.o.		
Chassé - vw Überschlag re	Arme durchgehend hoch		Keine Zwischenschritte!
Wiederholung li	s.o.		s.o.
Chassé re - Schritt - Spagatsprung re vw	Im Sprung Gegenarm vor	Keine unnötigen Anlaufschritte!	
Passé-Pirouette nach re (Standbein re) mind. 540°	Arme tief, gerundet vor oder hoch		
Chassé li – Schritt - Spagatsprung li vw	s.o.		
Passé-Pirouette nach li (Standbein li) mind. 540°	s.o.		
Körperwelle vw (Musik 1:24)	Mit parallelem Armkreis vw (ohne zusätzlichem Unterarm- oder Handkreis)		
Körperwelle rw	Mit parallelem Armkreis rw		
Doppelchainé re -> Rad re, Übergang ohne Zwischenschritte	Im Chainé Arme tief, gerundet vor oder hoch, Aufrichten aus dem Rad mit Armen in Hochhalte		
Wiederholung li	s.o.		
Stand re flacher Fuß, mit 90° Vorhalte li, ½ Promenade , dann Spielbein sw Passé	Arme sw		
Arabesque re li, 1s flacher Fuß	Arme sw	Direkter Übergang vom Passé	
Attitude rw li, 1s flacher re Fuß, dann kurzes Relevé	Arme hoch	Direkter Übergang von Arabesque	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Stand 90° Vorhalte...Arabesque gegengl.	s.o.		s.o.
Attitude rw gegengleich	s.o.		s.o.

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK 10 - Ergebnisliste



Name Startnummer	Rolle vw re	Rolle rw re	Penché re	Sitzdrehung re	Passésprung li	Seitstand re	Rolle vw li	Rolle rw li	Penché li	Sitzdrehung li	Passésprung re	Seitstand li	Gedrehter Refsprung re	Gedrehter Refsprung li	Überschlag vw re	Überschlag vw li	Spagatsprung re	Passé-Drehung re	Spagatsprung li	Passé-Drehung li	Körperwelle vw	Körperwelle rw	Chainé-Rad re	Chainé-Rad li	90°-Vor- Promenade li	Arabesque li	Attitude li	90°-Vor- Promenade re	Arabesque re	Attitude re	Gesamtpunktzahl
Wert	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	62
01																															
02																															
03																															
04																															
05																															
06																															
07																															
08																															
09																															
10																															

Zielstellung für Landeskader / Talentkader: Mindestens 66% = 40,5 Punkte