

## DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK 11 - Übungsbeschreibung

AK 11	Arme	Einleitung	Ende
<b>Doppelrolle</b> vw re	Handstütz nur zu Beginn der 1. Rolle erlaubt, Übergang und Aufstehen ohne Hände, beim Aufstehen Arme hoch (wie beim Fangen)	Aus dem (Ausfall)-Schritt, Übergang über re Schulter, Knie geschlossen li untergefaltet	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
<b>Penché-Stand</b> auf flachem re Fuß, erst Hände am Boden, dann 2s frei (*)	In Hauptphase Arme sw		
<b>Doppelsitzdrehung</b> re	Handstütz jeweils zu Beginn und während der beiden Sitzdrehungen 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
Passé-Sprung mit ½ Drehung li	Arme hochschwingen	Absprung li	Einbeinige Landung, dann Schritt re vw und Schließen in die 3. Position, flache Füße, re vorne
<b>Vorstand</b> (Spagathalte re vw, Standbein li) 4s flacher Fuß	Beide Hände fassen gleichzeitig Ferse	Battement	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
<b>Doppelrolle</b> vw li (Musik 0:26)	s.o.	s.o.	s.o. (gegengleich)
Rolle rw li in den Fersensitz	s.o.	s.o. (gegengleich)	
<b>Penché-Stand</b> auf flachem li Fuß, kurz fixiert, dann <b>Taucher</b> (*)	s.o.		
<b>Doppelsitzdrehung</b> li	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o.
Passé-Sprung mit ½ Drehung re	s.o.	Absprung re	s.o. (gegengleich)
<b>Vorstand</b> (s.o. gegengleich)	s.o.	s.o.	s.o. (gegengleich)
Chassé re – Schritt - <b>gedrehter Spagatsprung</b> (Jeté) re vw (Musik 0:50)	Im Sprung re Arm vor (wie vorderes Bein)	Keine unnötigen Anlaufschritte!	Ohne Chainé nach Sprung
Wiederholung <b>gedrehter Spagatsprung</b> li	s.o.		
Chassé - vw Überschlag re	Arme durchgehend hoch		Keine Zwischenschritte!
Wiederholung li	s.o.		s.o.
Chassé re – Schritt - <b>Spagatsprung x2</b> re vw	Im Sprung Gegenarm vor	Keine unnötigen Anlaufschritte!	
<b>Passé-Pirouette</b> auf re Fuß nach li, min 360° <b>Passé-Pirouette</b> auf re Fuß nach re, min 720°	1. Pirouette: Arme gerundet vor. 2. Pirouette: Arme tief, gerundet vor oder hoch		Erste Pirouette kann direkt im Ausfallschritt enden
Wiederholung <b>Spagatsprünge</b> li (Musik 1:15)	s.o.	s.o.	
Wiederholung <b>Pirouetten</b> Standbein li	s.o.		
<b>Dreifachchainé</b> re-> ohne Zwischenschritte Rad x2 re,	Im Chainé Arme tief, gerundet vor oder hoch, Aufrichten aus dem Rad mit Armen in Hochhalte		
Wiederholung li	s.o.		
Körperwelle <b>sw</b> re (Musik 1:40)			
Wiederholung li			
<b>Stand</b> , flacher re Fuß, mit 90° Vorhalte li, ½ <b>Promenade</b> , dann Spielbein sw Passé	Arme sw		
<b>Arabesque</b> rw li, 1s flacher Fuß (Musik 1:49)	Arme sw	Direkter Übergang aus Passé	
<b>Attitude</b> rw li, flacher Fuß, ½ <b>Promenade</b> , dann Spielbein fassen zum <b>Ring</b> , 2s halten	In Attitude Arme hoch Fassen mit Gegenhand oder mit beiden Händen	Direkter Übergang aus Arabesque	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
<b>Stand 90° Vorhalte...Arabesque</b> gegengleich	s.o.		s.o.
<b>Attitude rw Promenade... Ring</b> gegengleich	s.o.		s.o.

Hinweis: Diese Elemente(\*) können in der Seitenpräferenz und Reihenfolge ausgetauscht werden (immer offene Seite!)

# DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK 11 - Ergebnisliste



Name Startnummer	Doppelrolle vw re	Rolle rw re	Penché re	Doppel- Sitzdrehung re	Passésprung li	Vorstand re	Doppelrolle vw li	Rolle rw li	Penché li	Taucher	Doppel- Sitzdrehung li	Passésprung re	Vorstand li	Gedrehter Spagatsprung re	Gedrehter Spagatsprung li	Überschlag vw re	Überschlag vw li	Spagatsprung x2 re	Passé-Drehung dehors re	Passé-Drehung dedans re	Spagatsprung x2 li	Passé-Drehung dehors li	Passé-Drehung dedans li	Chainé-Rad re	Chainé-Rad li	Körperwelle sw re	Körperwelle sw li	90°-Vor- Promenade li	Arabesque li	Attitude Promenade li	Ringstand li	90°-Vor- Promenade re	Arabesque re	Attitude Promenade re	Ringstand re	Gesamtpunktzahl				
Wert	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91		
01																																								
02																																								
03																																								
04																																								
05																																								
06																																								
07																																								
08																																								
09																																								
10																																								

Zielstellung für Landeskader und Bundes-Nachwuchskader: Mindestens 66% = 50,5 Punkte