

**DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK 13 – Übungsbeschreibung** (Elemente mit gleichen hochgestellten Zahlen miteinander austauschbar)

AK 13	Arme	Einleitung	Ende
<b>Dreifachrolle</b> vw re (Musik 0:02)	Handstütz nur zu Beginn der 1. Rolle erlaubt, Übergang und Aufstehen ohne Hände, Arme hoch (wie beim Fangen des Geräts)	Aus dem (Ausfall)-Schritt, Übergang über re Schulter, Knie geschlossen li untergefaltet	Aufstehen mit untergeschlagenem li Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
<b>Rw Bogengang</b> (Überschlag) re	Schulterbreit am Boden		Endend im Penché
<b>Penché-Stand</b> auf flachem re Fuß mit <b>360° Promenade<sup>1</sup></b>	In Hauptphase Arme sw		
<b>Dreifachsitzdrehung</b> re	Handstütz jeweils zu Beginn und während der 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>Vorspagat-Pirouette<sup>2</sup></b> mind. 360° (Spagathalte re vw, Standbein li)	Beide Hände fassen gleichzeitig Ferse	Battement	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
<b>Dreifachrolle</b> vw li	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o. (gegengleich)
rw Bogengang (Überschlag) li	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o. (gegengleich)
<b>(Penché-Stand</b> auf flachem li Fuß, kurz fixiert, Arme sw, dann <b>Taucher<sup>1</sup></b> )	s.o.		
<b>Dreifachsitzdrehung</b> li (Musik 0:26)	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o.
Passé-Sprung mit ½ Drehung re	s.o.	Absprung re	s.o. (gegengleich)
<b>Vorstand<sup>2</sup></b> (Spagathalte li vw, Standbein re) 2s flacher Fuß, dann kurz Relevé	Beide Hände fassen gleichzeitig Ferse	Battement	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Chassé re – Schritt - <b>gedrehter Spagatsprung</b> (Jeté) re vw (Musik: 0:51)	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 <b>auf 1 Hand</b>	Arme durchgehend hoch, dann freier Arm sw		Keine Zwischenschritte!
Chassé - vw Überschlag li <b>auf 1 Hand</b>	s.o.		s.o.
Chassé re – Schritt - <b>Spagatsprung x2</b> re vw <b>oder Spagatringsprung<sup>3</sup> x1</b> , re vw	Im Sprung Gegenarm vor	Keine unnötigen Anlaufschritte!	
<b>Passé-Pirouette</b> auf re Fuß nach li, <b>min 720° Attitude-Pirouette<sup>4</sup></b> auf re Fuß nach re, min 720°	1. Pirouette: Arme gerundet vor 2. Pirouette: Arme seit oder hoch		Erste Pirouette kann direkt im Ausfallschritt enden
Chassé re – Schritt - <b>Spagatsprung x2<sup>3</sup></b> li vw	s.o.	s.o.	
<b>Passé-Pirouette</b> auf li Fuß nach re, <b>min 720° Passé-Pirouette<sup>4</sup></b> auf li Fuß nach li, min 720°	1. Pirouette: Arme gerundet vor 2. Pirouette: Arme tief, gerundet vor oder hoch		
Dreifachchainé re-> ohne Zwischenschritte Rad x2 re, <b>erst auf einer dann auf anderer Hand</b> (1:28)	Im Chainé Arme tief, gerundet vor oder hoch, Aufrichten aus dem Rad mit Armen in Hochhalte		
Wiederholung li			
<b>Stand</b> , flacher re Fuß, mit <b>90° Vorhalte</b> li, <b>360° Promenade</b> , dann Spielbein sw Passé	Arme sw		
<b>Arabesque rw</b> li, 1s flacher Fuß	Arme sw	Direkter Übergang vom Passé	
<b>Attitude rw</b> li, flacher re Fuß, <b>180° Promenade</b> , dann Spielbein fassen zum <b>Ring-Stand</b> , 2s flacher Fuß, dann kurz Relevé	In Attitude Arme hoch Fassen mit Gegenhand oder mit beiden Händen, ohne Schwungholen!	Direkter Übergang von Arabesque	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
<b>Stand 90° Vorhalte...Arabesque</b> gegengleich	s.o.		s.o.
<b>Attitude rw... Ring</b> gegengleich	s.o.		s.o.

## DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK 13 - Ergebnisliste

Name	Startnummer	3fach-Rolle vw re	Überschlag rw re	Penché Promenade re	3fach-Sitzdrehung re	Passésprung li	Vorspagat-Drehung re	3fach-Rolle vw li	Überschlag rw li	Penché li	Taucher	3fach-Sitzdrehung li	Passésprung re	Vorstand li	Gedrehter Spagatsprung re	Gedrehter Spagatsprung li	Überschlag vw re	Überschlag vw li	Spagatsprung x2 / Ring re	Passé-Drehung dehors re	Attit-Drehung dedans re	Spagatsprung x2 li	Passé-Drehung dehors li	Passé-Drehung dedans li	Chainé-Rad re	Chainé-Rad 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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
01																																						
02																																						
03																																						
04																																						
05																																						
06																																						
07																																						
08																																						
09																																						
10																																						

**Zielstellung für Kader: Mindestens 66% = 57 Punkte**