

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

AK 13	Arme	Einleitung	Ende
Dreifachrolle 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
Rw Bogengang (Überschlag) re	Schulterbreit am Boden		Endend im Penché
Penché-Stand auf flachem re Fuß mit 360° Promenade¹	In Hauptphase Arme sw		
Dreifachsitzdrehung 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
Vorspagat-Pirouette² mind. 360° (Spagathalte re vw, Standbein li)	Beide Hände fassen gleichzeitig Ferse	Battement	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Dreifachrolle vw li	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o. (gegengleich)
rw Bogengang (Überschlag) li	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o. (gegengleich)
(Penché-Stand auf flachem li Fuß, kurz fixiert, Arme sw, dann Taucher¹)	s.o.		
Dreifachsitzdrehung li (Musik 0:26)	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o.
Passé-Sprung mit ½ Drehung re	s.o.	Absprung re	s.o. (gegengleich)
Vorstand² (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 - gedrehter Spagatsprung (Jeté) re vw (Musik: 0:51)	Im Sprung re Arm vor (wie vorderes Bein)	Keine unnötigen Anlaufschritte!	Ohne Chainé nach Sprung
Wiederholung gedrehter Spagatsprung li	s.o.		
Chassé - vw Überschlag re auf 1 Hand	Arme durchgehend hoch, dann freier Arm sw		Keine Zwischenschritte!
Chassé - vw Überschlag li auf 1 Hand	s.o.		s.o.
Chassé re – Schritt - Spagatsprung x2 re vw oder Spagatringsprung³ x1 , re vw	Im Sprung Gegenarm vor	Keine unnötigen Anlaufschritte!	
Passé-Pirouette auf re Fuß nach li, min 720° Attitude-Pirouette⁴ 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 - Spagatsprung x2³ li vw	s.o.	s.o.	
Passé-Pirouette auf li Fuß nach re, min 720° Passé-Pirouette⁴ 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, erst auf einer dann auf anderer Hand (1:28)	Im Chainé Arme tief, gerundet vor oder hoch, Aufrichten aus dem Rad mit Armen in Hochhalte		
Wiederholung li			
Stand , flacher re Fuß, mit 90° Vorhalte li, 360° Promenade , dann Spielbein sw Passé	Arme sw		
Arabesque rw li, 1s flacher Fuß	Arme sw	Direkter Übergang vom Passé	
Attitude rw li, flacher re Fuß, 180° Promenade , dann Spielbein fassen zum Ring-Stand , 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
Stand 90° Vorhalte...Arabesque gegengleich	s.o.		s.o.
Attitude rw... Ring gegengleich	s.o.		s.o.

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK 13 - Ergebnisliste

Name	Startnummer	3fach-Rolle vw re	Überschlag nw re	Penché Promenade re	3fach-Sitzdrehung re	Passésprung li	Vorspagat-Drehung re	3fach-Rolle vw li	Überschlag nw 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 Landeskader / Bundes-Nachwuchskader: Mindestens 66% = 57 Punkte