

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK 14+ – Übungsbeschreibung (Elemente mit gleichen hochgestellten Zahlen sind miteinander austauschbar)

AK 14 +	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)	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 mit Schließen der Beine in die korrekte Handstandposition	Schulterbreit am Boden		Aus der Handstandposition mit geschlossenen Beinen, Beine wieder öffnen und einbeinig endend im Penché (Hände am Boden), dann Preparation
Penché-Rotation¹ mind. 360° auf flachem re Fuß	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. 540° (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 mit Schließen der Beine in die korrekte Handstandposition	s.o.	s.o. (gegengleich)	Aus Handstandposition mit geschlossenen Beinen, Beine wieder öffnen und einbeinig endend im Penché
Penché-Stand auf flachem li Fuß, kurz fixiert, dann Taucher (Penché + Taucher)¹	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	s.o.	s.o.	s.o. (gegengleich)
Chassé re – Schritt - gedrehter Spagatsprung (Jeté) re vw (Musik: 0:51)	Im Sprung re Arm vor (wie vorderes Bein)	Keine unnötigen Anlaufschritte!	
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 – Spagatringsprung³ x1, re vw			
Passé-Pirouette auf re Fuß nach li, min. 720° Ring-Pirouette⁴ auf re Fuß nach re, min. 720°	1. Pirouette: Arme gerundet vor.		Erste Pirouette kann direkt im Ausfallschritt enden
Chassé re – Schritt - Spagatsprung x2³ li vw	Im Sprung Gegenarm vor		
Passé-Fouetté auf li Fuß nach re, 720°-360°-360° Passé-Pirouette⁴ auf li Fuß nach li, min 720°	1. Pirouette: Arme gerundet vor <-> seit. 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 li Fuß, mit 90° Vorhalte re, 360° Promenade , dann Spielbein sw Passé	Arme sw		
Arabesque + Attitude-Stand rw re, jeweils 1s flacher li Fuß	Arabesque: Arme sw, Attitude: Arme hoch	Direkter Übergang vom Passé	
Spielbein fassen zum Ring , flacher Fuß, 360° Promenade , dann Ring-Stand im Relevé klar fixieren	Fassen mit Gegenhand oder mit beiden Händen, ohne Schwungholen!	Direkter Übergang von Attitude	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 14 und älter - Ergebnisliste

Name	Startnummer	3fach-Rolle vv re	Überschlag rw re	Penché-Rotation re	3fach-Sitzdrehung re	Passésprung li	Vorspagat-Drehung re	3fach-Rolle vv li	Überschlag rw li	Penché li	Taucher	3fach-Sitzdrehung li	Passésprung re	Vorstand li	Gedrehter Spagatsprung re	Gedrehter Spagatsprung li	Überschlag vv re	Überschlag vv li	Spagatringsprung re	Passé-Drehung dehors re	Ring-Drehung dedans re	Spagatsprung x2 li	Fouetté-Drehung dehors li	Passé-Drehung dedans li	Chainé-Rad re	Chainé-Rad li	90°-Vor-Promenade re	Arabesque Attitude re	Ring-Promenade re	Ringstand re	90°-Vor-Promenade li	Arabesque rAttitude li	Ring-Promenade li re	Ringstand li	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 / Nachwuchs-Bundeskader: Mindestens 66% = 57 Punkte