

DTB RSG AK 9 Pflichtübung Keulen 2023– Beschreibung

Nr.	Körper	Gerät	Wert
01	Anfangspose: Grundstellung in der linken Ecke der Fläche / des Streifens	Jeweils eine Keule in jeder Hand	
02	Rechtes Bein seitlich anheben, dann gegengleich	Kleiner Wurf von hinten unter dem Bein re., dann gegengleich	0,1 + 0,1
	Beine schließen zur Grundstellung	Keulen nach vorne in Brusthöhe führen	
02	4 Passé Schritte nach vorne	4 x Mühlen sagittal vw.	0,2
03	Drehung mit Überkreuzen 360° auf zwei Füßen re., dann gegengleich	4 x Mühlen horizontal rechts, 4 x gegengleich	0,2 + 0,2
	Enden in der Grundstellung die Keulen seitlich, re. und li. schulterhoch führen		
04	4 Seitgalopp nach links, Arme seitlich in Schulterhöhe	Kreisen einwärts senkrecht abwechselnd vorne hinten mind. 4 x	0,2
	Enden in der Grundstellung beide Keulen nach oben führen		
05	Körperstreckung nach oben	1 hoher Abwurf einer Keule, danach gegengleich	0,2 + 0,2fr
06	Körperwelle rw	1 großer Armkreis rückwärts, enden mit 4 kleinen Kreisen rückwärts	0,2
07	Grundstellung	1 kleiner Wurf mit beiden Keulen	0,2
08	Grundstellung und mit dem Knien abwechselnd Knicksen,	Asymmetrie: Armkreis sagital rw, Kreisen horizontal auswärts, dann gegengleich, dazwischen zweimal klopfen, jeweils einmal vorne und einmal hinten	0,1 + 0,1
09	Einbeiniger Kniestand re. , dann gegengleich	1 kleiner Wurf beider Keulen gegengleich re. vw, li. rw, dann gegengleich: li. rw, re. vw	0,2 + 0,2
	Grätschsitzdrehung nach rechts und über Kniestand aufstehen, Grundstellung		
10	Chassé re., Chassé li.	1 Kreis beider Keulen vw., kleiner Wurf beider Keulen re. 1 Rotation, li. 2 Rotationen, dann 1 Kreis beider Keulen vw. und dann kleiner Wurf li. 1 Rotation und re. 2 Rotationen	0,2 + 0,2
	Enden in der Grundstellung,		
11	3 Schritte mit Seittip nach vorne	Mind. 3 x Mühlen in der Frontalebene über dem Kopf	0,2
12	Schlusspose: beliebig		

re = rechts, li = links, vw = vorwärts, sw = seitwärts, rw = rückwärts