

TTS Pokal 2022

Ablaufplan Mitte, Samstag 24.09.2022

Halle: Sporthalle der Heinrich-Heine-Schule, Lindenstr. 20, 63033 Dreieich-Sprendlingen

09:30 Uhr Hallenöffnung Einlass erste Gruppe (Neu Isenburg, Sprendlingen, Rheinhessen)

10:30 Uhr Beginn

- Körpertechnikübung 6 x AK 9/6 x AK 10 auf zwei Teppichen parallel (ca. 20 min)
- Pflichtübung und Gerättechnik auf zwei Teppichen
 1. Pflichtübung Keulen (5 min)
 2. GT AK 10 Ball (5 min)
 3. GT AK 9 Reifen (5 min)
 4. GT AK 10 Reifen (5 min)
- AT

11:30 Uhr Einlass zweite Gruppe (Höhr Grenzhausen, Trier, Kurpfalz)

12:30 Uhr Beginn

- Körpertechnikübung 6 x AK 9/6 x AK 10 auf zwei Teppichen parallel (ca. 20 min)
- Pflichtübung und Gerättechnik auf zwei Teppichen
 1. Pflichtübung Keulen (5 min)
 2. GT AK 10 Ball (5 min)
 3. GT AK 9 Reifen (5 min)
 4. GT AK 10 Reifen (5 min)
- AT

Gewichtung der einzelnen Leistungsvoraussetzungen:

Körpertechnik	30%
Gerättechnik	25%
Athletik	45%