

DTB Rhythmische Sportgymnastik

Liste der Übungen und Tests

Gerättechnik

AK 11

(als Begleitmaterial zu den Videos, entsprechend AK-Reihenfolge)

Abkürzungen

vw	vorwärts
rw	rückwärts
sw	seitwärts
re	rechts
li	links
Whl.	Wiederholung

DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 11 Seil und Reifen

Achtung: Alle Techniken müssen mit der RECHTEN UND LINKEN Hand ausgeführt werden!

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Seil	Durchschläge: Serie aus 3 gedrehten Pferdchensprüngen, jeweils mit Durchschlag über das rw kreisende Seil, Drehrichtung beliebig
T 02	Seil	Durchschläge: Rw mit gedoppeltem Seil, 3-4 Hocksprünge aus dem Stand und dann 3-4 kleine Sprünge in der tiefen Hocke
T 03	Seil	Durchschlag: Spagatsprung re oder li durch das vw kreisende Seil
T 04	Seil	Echapper: Horizontal einwärts (Lösen hinter Rücken), je 4x in Folge ohne Unterbrechung des Flusses, re und li
T 05	Seil	Spirale: Lösen des li Seilendes hinter dem Rücken, dann Spirale sagittal rw (freie Kreise li – re – re) und Fassen mit sofortigem Pferdchensprung über das vw kreisende Seil. ½ Drehung und Whl. mit anderer Hand, insg. 2 Sets ohne Unterbrechung des Flusses.

Hinweis:

1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 11 Seil T 03, T 05).

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Reifen	Zwirbeln: Um Finger, Achse vertikal, Arm in Hochhalte, einwärts oder auswärts, je 4x re und li
T 02	Reifen	Zwirbeln: Auswärts mit Übergabe des Reifens in einer Rückbeugeposition und dann vor dem Körper (ohne Unterbrechung der zwirbelnden Bewegung des Reifens), jede Richtung 4x
T 03	Reifen	Rotationen: Sagittal rw, je 4-5x um Hand mit vorgestrecktem Arm und um den gebeugtem Ellbogen, je 2 Sets re und li
T 04	Reifen	Handhabung: Sagittales „Rollen“ des Reifens vw über den Handrücken, mit Umgreifen, 4x in Folge ohne Unterbrechung des Flusses, dann Whl. mit anderer Hand
T 05	Reifen	Rollen: Auf den sw gestreckten Armen, vor oder hinter dem Kopf, re – li im Wechsel, insg. 4x

Hinweis:

1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 11 Reifen T 02, T 03, T 04, T 05).

DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 11 Ball und Keulen

Achtung: Alle Techniken müssen mit der RECHTEN UND LINKEN Hand ausgeführt werden!

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Ball	Handhabung: 2x Rotieren des Balles um die Finger, vw oder rw, je 4x re und li
T 02	Ball	Handhabung: Achterkreisen („Spirale“) horizontal einwärts und auswärts, je 2x re und li
T 03	Ball	Handhabung: Achterkreisen („Spirale“) sagittal rw, je 4x re und li
T 04	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Brustbein -> anderer Arm -> Hand, mit sw gestreckten Armen, insg. 4x, re und li im Wechsel
T 05	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Nacken (mit ½ Körperdrehung, Rumpf und Kopf vorgebeugt, Knie halb gebeugt) -> beide Arme -> Hände, insg. 4x, re und li im Wechsel
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe (Handhabungen / Rollen am Körper) ausgelost (z.B. AK 11 Ball T 03, T 04).</p>		
Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Keulen	Handkreisen: Sagittal vw und rw, innerhalb des Arms (re+li), je 5-7x, dann sauberes Ausschwingen / Stoppen der Keulen, 2 Sets
T 02	Keulen	Schnecken: Frontal über unten, mit sw gehaltenen Armen, mit 1-fachem Unterarmkreis (re+li), 4 Sets
T 03	Keulen	Asymmetrisches Element: Re Keule – sagittales Armkreisen vw, li Keule – frontales Achter-Handkreisen (Arm sw), je 4 Sets re und li
T 04	Keulen	Mühlen: Sagittaler Halbkreis über unten, vw beginnend, Drehrichtung beliebig. 2 Sets
T 05	Keulen	Mühlen: Frontal über Kopf, nach re und nach li, je 8 Zählzeiten, mit sauberem Ausschwingen oder Stoppen der Keulen
T 06	Keulen	Mühlen: Horizontal, je 8 Zählzeiten, dabei (mit Rumpfvorbeuge und halber Kniebeuge) Kopf kurz unter die Keulen stecken, je 2 Sets nach re und li
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 11 Keulen T 01, T 02, T 03, T 06).</p>		

DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 11 Band

Achtung: Alle Techniken müssen mit der RECHTEN UND LINKEN Hand ausgeführt werden!

Übung / Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Band	Pendelschwünge: Am Boden, sagittal, mit sw Kreuz-Schritten (1 pro Schwung) über das Band, mind. 8 Schritte re, dann li
T 02	Band	Spiralen: Mit kleinen Schritten am Ort (Relevé) 3x 1/1 Drehung re, dabei a) Spirale am Boden, b) vor dem Körper, c) mit Arm in Hochhalte, je 2x Sets re und li
T 03	Band	Spiralen: Spirale auswärts am Boden, mit Serie von 3 gedrehten Pferdchensprüngen über das Band, je 1x re und li
T 04	Band	Spiralen/Achterkreisen: 2 sagittale Achterkreise rw, der erste mit überkreuzen vor dem Körper, der zweite mit Überkreuzen hinter dem Rücken, dann Spirale einwärts (rw) unter dem Gegenbein (gehaltene Attitude vw), je 2 Sets re und li
T 05	Band	Spiralen: Spirale auswärts mit vw hoch gehaltenem Arm, mit Stecken des Stabes und Unterarms durch die Zeichnung des Bandes, je 4x re und li
Übung	Band	Im Fersensitz mit Unterarmstütz rw, großer horizontaler Kreis auswärts, Bandstab-Kopplung konstant am / nahe Boden, je 4x re und li
T 06	Band	Spiralen: Siehe Übung, aber mit Bandspirale während des Kreises. Auch im Stand möglich.
T 07	Band	Schlangen: Horizontal mit Richtungswechsel (vor Körper runter - hoch), dann als Übergang horizontale Kreise, je 4 Sets re und li
T 08	Band	Schlangen: Vertikal mit Richtungswechsel (vor Körper re - li), je 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses re und li
T 09	Band	Echapper: Echapper mit kleinem Kreis des Stabes während des Flugs, frontal über Kopf re - li, Übergabe des Stabes mit kleinem Kreis während des Handwechsels, frontal über Kopf li - re, 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, dann 4 Sets mit der anderen Hand
T 10	Band	Echapper mit kleinem Kreis des Stabes während des Flugs, horizontal vor Körper re - li, Übergabe des Stabes mit kleinem Kreis während des Handwechsels, horizontal vor Körper li - re, 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, dann 4 Sets mit der anderen Hand
T 11	Band	Lösen und Fassen des Stabes mit kleinem Kreis, frontal auswärts vor dem Körper re – li (Fassen mit untergekreuzter Hand und Fortführen des Kreises), dann Ausschwingen zur Seite und Whl. gegengleich. Insg. 4 Sets, re und li im Wechsel
T 12	Band	Lösen und Fassen des Stabes: Großer sagittaler Kreis rw, gefolgt von Lösen und Fassen des Stabes mit kleinem Kreis, sagittal rw neben dem Körper re (Fassen mit li untergekreuzter Hand und Fortführen des Kreises), dann Whl. gegengleich. Insg. 4 Sets, re und li im Wechsel
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 11 Band T 01, T 05, T 08, T 10).</p>		