

DTB Rhythmische Sportgymnastik

Liste der Übungen und Tests

Gerättechnik

ab AK 7/8

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

Abkürzungen

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

DTB RSG – Gerätetechnik – Übungen AK 7/8 Seil und Reifen

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

Übung Nummer	Gerät	Beschreibung
Ü 01	Seil	Rotationen: Sagittal und frontal mit ¼ Drehungen als Übergang (ohne Stopp des Seils), 4-4-4-4-3-3-3-2-2-2-2
Ü 02	Seil	Rotationen: Sagittal mit Handwechsel, vw und rw, 4-4-3-3-2-2
Ü 03	Seil	Rotationen: Frontal mit Handwechsel, beide Richtungen, 4-4-3-3-2-2
Ü 04	Seil	Rotationen: Horizontal diverse Arten und Richtungen, mit Handwechseln und Umgreifen
Ü 05	Seil	Rotationen: Sagittal vw (Schlaufe), mit Umgreifen, 4-4-4-4-3-3-3-3-2-2-2-2
Ü 06	Seil	(Achter-)Kreisen: Sagittal vw und rw, 4-4-2-2-1-1-1-1-1, je 1 Set re und li
Ü 07	Seil	Wickeln: Um Arm, Einwickeln, dann Auswickeln mit übergekreuztem Arm, vw und rw, je 2x re und li
Ü 08	Seil	Wickeln: Um Taille, Ein- und Auswickeln, beide Richtungen, Unterarm auf Bauch und hinter Rücken, je 2x re und li
Weitere Techniken: Siehe Seil-Pflichtübung AK 7 Siehe Athletiktest AK 7/8 (Seilspringen)		
Übung Nummer	Gerät	Beschreibung
Ü 01	Reifen	Zwirbeln: Am Boden, Hand auf Reifen, beide Richtungen im Wechsel, je 2x re und li
Ü 02	Reifen	Zwirbeln: Über Handrücken, Achse vertikal unter Hand, s.o.
Ü 03	Reifen	Zwirbeln: Um Finger, Achse horizontal, beliebige Richtung, flüssiger Wechsel re und li Hand, insgesamt 4 Sets
Ü 04	Reifen	Rotationen: Frontal, re-beidhändig-li-Ausschwingen, je 4x, beide Richtungen, je 1 Satz mit gebeugten und 1 Satz mit gestreckten Armen re und li
Ü 05	Reifen	Rotationen: Sagittal rw, je 4x mit gebeugtem, seitgestreckten und vorgestrecktem Arm, je 2 Sets re und li
Ü 06	Reifen	Rotationen: Horizontal auswärts (4-6x), dann Handwechsel hinter und vor Körper, je 4 Sets re und li
Ü 07	Reifen	Handhabung: Sagittales Achterkreisen vw (Impuls: Finger!), 4x, dann flüssige Übergabe zur anderen Hand, insgesamt 4 Sets
Ü 08	Reifen	Handhabung: Horizontale Übergaben hinter und vor Körper, beide Richtungen, a) Fersensitz, b) Kniestand, c) Im Stand um Taille, d) Im Stand um Knie (vorgebeugte Körperhaltung), je 4x
Ü 09	Reifen	Rollen: Bumerang, Annahme mit kleinem Hochkicken des Reifens, je 2x re und li
Weitere Techniken: Siehe Reifen-Pflichtübung AK 7		

DTB RSG – Gerätetechnik – Übungen AK 8 Ball und Band

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

Übung Nummer	Gerät	Beschreibung
Ü 01	Ball	Prellen: Mit Hüpfen / Pferdchensprung unter Knie, dann 2x mit Hand, 2 Sets re und li
Ü 02	Ball	Handhabung: Horizontale Übergaben hinter und vor Körper, beide Richtungen, a) Stand um Taille, b) Stand um Knie (vorgebeugte Körperhaltung), je 4x
Ü 03	Ball	Handhabung: Rotieren des Balles zwischen den vw und rw umeinander kreisenden Händen, je 8x
Ü 04	Ball	Handhabung: Andrehen des Balls mit beiden Händen zum freien Rotieren auf dem Brustbein, dann Rollen entlang vw gestreckten Armen in die Hände, 4 Sets
Ü 05	Ball	Handhabung: Ball balanciert auf Handfläche, „½ Achterkreis“, horizontaler Unterarmkreis einwärts und auswärts unter Arm, dann flüssige Übergabe vor Körper in andere Hand, insg. 4 Sets, abwechselnd re und li
Ü 06	Ball	Rollen: Beidhändig Bauch -> Arme, dann Rücken (ab Nacken), 4 Sets
Ü 07	Ball	Rollen: Einhändiges Hochziehen des Balls am Bauch, zum Rollen über Brustbein und beide Arme, im Wechsel re und li Hand, insg. 4x
Ü 08	Ball	Rollen: Entlang Arm Hand -> Schulter und zurück (Stoppen und Impuls durch andere Hand), 4 Sets re und li
Ü 09	Ball	Rollen: Entlang Arm Hand -> Schulter und dann andere Schulter -> anderen Hand (mit Handwechsel), Arme in Vorhalte, insg. 4 Sets
Ü 10	Ball	Rollen: Entlang Arm Hand -> Schulter und dann andere Schulter -> anderen Hand (mit Handwechsel), Arme in Seithalte, insg. 4 Sets
Ü 11	Ball	Rollen: Einhändiges Ziehen des Balls mit gleichseitiger Hand, von Schulter, zum Rollen entlang Arm, je 4x re und li mit Arm in Vor- und Seithalte
Ü 12	Ball	Rollen: Beidhändig Hände -> Arme -> Nacken -> Rücken (vorgebeugte Körperhaltung, Kopf nach unten), 4x
Weitere Techniken: Siehe Ball-Pflichtübung AK 8		
Übung Nummer	Gerät	Beschreibung
Ü 01	Band	Schwünge: Große Pendelschwünge in allen Ebenen und Richtungen, je 4x re und li
Ü 02	Band	Kreisen: Große Armkreise in allen Ebenen und Richtungen, je 4x re und li
Ü 03	Band	Schlange: Horizontal vor Körper (Wasserfall, Stab zeigt nach unten), dann horizontaler Kreis und Übergabe hinter Körper, je 2x re und li
Ü 04	Band	Schlange: Horizontal auf Boden vor Körper, beim Rückwärtsgehen, 8 Zählzeiten, je 2x re und li
Ü 05	Band	Schlange: Vertikal auf Boden vor Körper, beim Rückwärtsgehen, 8 Zählzeiten, je 2x re und li

DTB RSG – Gerättechnik – Tests AK 9 Seil

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Seil	Rotationen: Sagittal rw (Schlaufe), mit Umgreifen, 4-4-4-4-3-3-3-3-2-2-2-2
T 02	Seil	Achterkreisen: Sagittal und frontal, beide Richtungen, je 2x, mit ¼ Drehungen als Übergang (ohne Stopp des Seils), 2 Sets
T 03	Seil	Rotationen/Achterkreisen: Sagittal (Schlaufe), vw, 3-3-3-3 / 2-1-2-1 / 1-2-1-2
T 04	Seil	Rotationen/Achterkreisen: Sagittal (Schlaufe), rw, 3-3-3-3 / 2-1-2-1 / 1-2-1-2
T 05	Seil	Rotationen/Achterkreisen: Horizontal (Schlaufe), einwärts und auswärts, tief – hoch – hoch (1 – 2), je 4 Sets re und li
T 06	Seil	Wickeln: Um Arm, 2x Einwickeln, dann 1x Auswickeln mit übergekreuztem Arm, vw und Pferdchensprung durch das vw kreisende gekreuzte Seil, 2 Sets re und li
T 07	Seil	Wickeln und Umgreifen um Handgelenk: Sagittal und frontal, beide Richtungen, je re und li in direkter Folge, mit ¼ Drehungen als Übergang (ohne Stopp des Seils), 2 Sets
T 08	Seil	Strecksprünge vw über das Seil mit Rhythmuswechsel (2x mit Nachfedern, Arme über oben, dann 4x ohne Nachfedern, Arme bleiben unten), 4 Sets ohne Unterbrechung
T 09	Seil	Strecksprünge rw über das Seil mit Rhythmuswechsel (2x mit Nachfedern, Arme über oben, dann 4x ohne Nachfedern, Arme bleiben unten), 4 Sets ohne Unterbrechung
T 10	Seil	Echapper: Sagittal rw, Lösen unter Handgelenk, Fassen mit a) sofortigem Ausschwingen rück-tief, b) sofortigem Achterkreisen vw und c) sofortigem Pferdchensprung vw über das Seil, je 1x re und li
T 11	Seil	Echapper: Echapper: Sagittal rw, Lösen hinter Rücken, Fassen mit sofortigem Pferdchensprung vw über das Seil, je 2x re und li

Hinweis:

1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 9 Seil T 01, T 02, T 07, T 09, T 11).

DTB RSG – Gerättechnik – Tests AK 9 Reifen

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Reifen	Zwirbeln: Über Handrücken, Achse vertikal unter Hand, einwärts – auswärts – einwärts mit Handwechsel (kleine Finger aneinander, Handrücken zum Bauch gedreht), insg. 4 Sets, abwechselnd re und li
T 02	Reifen	Zwirbeln: Um Finger, Achse horizontal, re vw, flüssiger Handwechsel (Reifen frontale Ebene) hinter Körper, dann li rw und flüssiger Handwechsel (Reifen frontale Ebene) vor Körper, 4 Sets, dann 4 Sets gegengleich
T 03	Reifen	Rotationen: Sagittal rw oder vw, je 4x mit gebeugtem, seitgestreckten und vorgestrecktem Arm, je 2 Sets re und li
T 04	Reifen	Rotationen: Horizontal einwärts (4-6x), dann mit 1/1 Körperdrehung (Rumpf vorgeneigt) Reifen ohne Unterbrechung in einen Achterkreis (unter Arm) fortführen, je 4 Sets re und li
T 05	Reifen	Handhabung: Sagittales Achterkreisen rw (Impuls: Finger!), je 8x re und li
T 06	Reifen	Handhabung: Übergabe des Reifens mit frontalem Kreis hinter Körper (Daumen aneinander, Handrücken zeigen zum Körper), insg. 4x, re und li im Wechsel
T 07	Reifen	Rollen: Bumerang mit re Hand, 1/1 Körperdrehung, Annahme des Reifens zwischen den Knien, dann Rollen am Körper (Impuls beidhändig) Bauch → re Schulter → Rücken (vorgeneigt, Knie gebeugt), Whl. gegengleich, insg. 4 Sets

Hinweis:

1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 9 Reifen T 02, T 03, T 06, T 07).

DTB RSG – Gerättechnik – Tests AK 9 Ball

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Ball	Prellen: Sw vor Körper, unter vw Attitude des Gegenbeins, insg. 4x im Wechsel re und li, dann 2x Prellen re vor Körper, 1/1 Körperdrehung beim 2. Prellen, Aufnehmen li, Whl. gegengleich
T 02	Ball	Handhabung: Rotieren des Balles um die Finger, vw und rw im Wechsel, je 4 Sets re und li
T 03	Ball	Handhabung/Werfen: Flip (siehe Video) und mittlerer Wurf über Kopf von re nach li, insg. 4 Sets, re und li im Wechsel
T 04	Ball	Handhabung: Achterkreisen („Spirale“) horizontal einwärts, je 2x re und li
T 05	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Brustbein -> anderer Arm -> Hand, Arme dabei in Vor- und Rückhalte (Armwechsel durch Pendeln über unten), insg. 4 Sets
T 06	Ball	Rollen: Beidhändig Hände -> Arme -> Nacken -> Rücken (vorgebeugte Körperhaltung, Kopf nach unten), dann entgegengesetzte Richtung, insg. 2 Sets
T 07	Ball	Rollen: Einhändiges Hochziehen des Balls am Bauch, zum Rollen über Brustbein und re Arm, dann Rollen Arm -> re Schulter -> Rücken, im Wechsel re und li Hand, insg. 4 Sets

Hinweis:

1 Woche vor dem Kadertest werden je 2 Tests pro Technikgruppe (Handhabungen und andere / Rollen am Körper) ausgelost
(z.B. AK 9 Ball T 01, T 04, T 05, T 06).

DTB RSG – Gerättechnik – Übungen AK 9 Keulen

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

Übung Nummer	Gerät	Beschreibung
Ü 01	Keulen	Handkreisen: Frontale Pendelschwünge über unten, mit je 1 Handkreis (re+li) in Bewegungsrichtung, insg. 8x
Ü 02	Keulen	Handkreisen: Sagittal vw und rw (re+li), je 6-7x und sauberes Ausschwingen / Stoppen der Keulen vor und hinter Körper, 2 Sets
Ü 03	Keulen	Achter-Handkreisen: Sagittal vw, re Keule über vw gestreckte li Keule, 4x, dann Whl. gegengleich. Anschließend sagittal rw, re Keule unter vw gestreckte li Keule, 4x, dann Whl. gegengleich
Ü 04	Keulen	Achter-Handkreisen: Horizontal vw und rw (re+li), je 3x und sauberes Ausschwingen / Stoppen der Keulen vor und hinter Körper, 2 Sets
Ü 05	Keulen	Handhabung/Handkreisen: Frontale Achterkreise, Kreis hinter Körper abwechselnd mit gebeugtem und gestrecktem Ellbogen (bei letzterem Impuls von Fingern ausgehend), je 4 Sets re und li Keule
Ü 06	Keulen	Achter-Handkreisen: Frontal einwärts und auswärts über Kopf, je 2x und sauberes Ausschwingen / Stoppen der Keulen auf re und li Körperseite, je 2 Sets re und li
Methodik-Hinweis	Keulen	Achter-Handkreisen und Mühlen: Vorbereitung mit Jonglierball in Socken
Ü 07	Keulen	Großes Armkreisen: Gegengleiche sagittale Armkreise, beginnend und endend in Hochhalte, 2x, dann Richtungswechsel, 2 Sets
<p>Weitere Techniken: Siehe Keulen-Pflichtübung AK 9</p>		
<p>Hinweis: Das Gerät Keulen wird im Kadertest der AK 9 NICHT getestet, da die wichtigsten Techniken durch die Pflichtübung erarbeitet werden.</p>		

DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 9 Band

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

Übung / Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Band	Kreisen: Sagittal rw mit Handwechsel 4-4-2-2-1-1-1-1
T 02	Band	Kreisen: Sagittal vw mit Handwechsel 4-4-2-2-1-1-1-1
T 03	Band	Achterkreisen: Sagittal vw 2x, dann ½ Drehung und sagittal rw 2x, 2 Sets ohne Unterbrechung des Bandflusses, re und li
T 04	Band	(Achter-)Kreisen: Horizontal einwärts und auswärts mit Übergabe hinter und vor Körper, 4 Sets pro Richtung
T 05	Band	Achterkreisen: 8x horizontal vor Körper, Nr. 5-8 mit Treten in den Kreis am Boden und ¼ Drehung. Einwärts und auswärts, re und li
T 06	Band	Spiralen: Vor Körper, mind. 8 Windungen auswärts, dann 8 einwärts, je 2 Sets re und li
T 07	Band	Schlangen: Mit re Hand vertikal vor Körper von li nach re ziehen, dann horizontaler Schwung zurück nach li, je 4 Sets re und li

Hinweis:
1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 9 Band T 02, T 04, T 06, T 07).

DTB RSG – Gerättechnik – Tests AK 10 Seil und Reifen

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Seil	Rotationen: Frontal (Schlaufe) mit Umgreifen und Richtungswechsel 3-3-3-3 / 2-2-2-2 / 1-1-1-1
T 02	Seil	Achterkreisen: Sagittal und frontal, beide Richtungen, je 2x, mit ¼ Drehungen als Übergang (ohne Stopp des Seils), 2 Sets
T 03	Seil	Wickeln: Rw um Arm, 2x Einwickeln, dann 1x Auswickeln mit übergekreuztem Arm und Pferdchensprung durch das rw kreisende gekreuzte Seil, 2 Sets re und li
T 04	Seil	Wickeln und Umgreifen um Handgelenk: Sagittal und frontal, beide Richtungen, je re und li in direkter Folge, mit ¼ Drehungen als Übergang (ohne Stopp des Seils), 2 Sets
T 05	Seil	Durchschläge vw, mit Rhythmuswechsel (3er x2, 2er x2, 1er x4), Serie je 1x re und li beginnend
T 06	Seil	Durchschläge vw mit gedoppeltem Seil, 3-4 Hocksprünge aus dem Stand und dann 3-4 kleine Sprünge in der tiefen Hocke
T 07	Seil	Spirale: Horizontal einwärts, Lösen hinter Rücken, tief – hoch – hoch (1 – 2), 2-3 Wiederholungen und dann Fassen des Seilendes, je 2 Sets re und li
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 10 Seil T 01, T 02, T 04, T 06, T 07).</p>		
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 einwärts mit Übergabe des Reifens hinter dem Körper (ohne Unterbrechung der zwirbelnden Bewegung des Reifens), jede Richtung 4x
T 03	Reifen	Rotationen: Sagittal vw, je 4-5x um Hand mit vorgestrecktem Arm und um den gebeugtem Ellbogen, je 2 Sets re und li
T 04	Reifen	Handhabung: Frontales Achterkreisen einwärts, 2x, dann Übergabe mit 1 Kreis des frontal gehaltenen Reifens vor dem Körper (Kreuzgriff) und Ausschwingen zur Seite, insg. 4 Sets, re und li im Wechsel
T 05	Reifen	Handhabung: Übergabe des Reifens mit horizontalem Kreis um den Hals (Ellbogen vorne gekreuzt) und anschließender horizontaler Acht auswärts mit Handwechsel hinter dem Körper, je 4 Sets pro Richtung
T 06	Reifen	Rollen: Schulter -> Rücken, re und li im Wechsel, insg. 8x
T 07	Reifen	Rollen: Auf den sw gestreckten Armen, vor oder hinter dem Kopf, re – li im Wechsel, insg. 4x
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 10 Reifen T 01, T 03, T 05, T 07).</p>		

DTB RSG – Gerättechnik – Tests AK 10 Ball und Keulen

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Ball	Kleines Werfen: Sw vor Körper, unter vw Attitude des Gegenbeins, insg. 2x im Wechsel re und li, dann 2x sw hinter Körper, insg. 2x im Wechsel re und li
T 02	Ball	Handhabung: 1 + 1/2x vw Rotieren des Balles um die Finger, dann Aufnehmen mit umgedrehter Handfläche und Fortführen in eine halbe Acht (Unterarmkreis unter Arm), je 4x re und li
T 03	Ball	Handhabung: Achterkreisen („Spirale“) horizontal einwärts und auswärts, je 2x re und li
T 04	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Nacken (dort 2x Handwechsel!) -> anderer Arm -> Hand, insg. 4x, re und li im Wechsel
T 05	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Nacken (dort 1x Handwechsel!) -> anderer Arm -> Hand, insg. 4x, re und li im Wechsel
T 06	Ball	Rollen: Beidhändig Bauch -> Arme (Rückbeuge im Kniestand / Stehen), 4x
T 07	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Brustbein -> anderer Arm -> Hand, mit sw gestreckten Armen, nah an einer Wand, insg. 4x, re und li im Wechsel
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest werden je 2 Tests pro Technikgruppe (Handhabungen und andere / Rollen am Körper) ausgelost (z.B. AK 10 Ball T 01, T 03, T 05, T 07).</p>		
Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Keulen	Handkreisen: Frontal mit Armen sw, einwärts und auswärts (re+li), 3-3-3-3 / 2-1-2-1 / 1-2-1-2
T 02	Keulen	Handkreisen: Sagittal vw und rw, außerhalb des Arms (re+li leicht zeitversetzt), je 8 Zählzeiten
Methodik-Hinweis	Keulen	(siehe AK 9)
T 03	Keulen	Großes Armkreisen: Gegengleiche sagittale Armkreise, beginnend und endend in Vor- und Rückhalte, 1 + 1/2x, dann Richtungswechsel, in Tiefhalte jeweils 1 gegengleicher Handkreis (re+li), insg. 4 Sets
T 04	Keulen	Großes Achterkreisen: Frontal, mit gebeugten Ellenbogen bei Kreis hinter Kopf, re und li Arm etwas zeitversetzt, insg. 4x abwechselnd re und li
T 05	Keulen	Achterkreisen: Sagittal rw, mit kleinem Kreis (aus dem Ellbogen / Handgelenk) hinter dem Rücken, je 4x re und li (2. Keule unbewegt)
T 06	Keulen	Schnecken: Frontal über oben, mit sw gehaltenen Armen, mit 1-fachem Unterarmkreis (re+li), 4 Sets
T 07	Keulen	Asymmetrisches Element: Re Keule – sagittales Armkreisen vw, li Keule – frontales Achter-Handkreisen (Arm sw), je 4 Sets re und li
T 08	Keulen	Mühlen: Sagittal vw und rw, je 8 Zählzeiten
T 09	Keulen	Mühlen: Horizontal nach re und nach li, je 8 Zählzeiten
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 10 Keulen T 02, T 04, T 06, T 07, T 08).</p>		

DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 10 Band

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

Übung / Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Band	Achterkreisen: Frontal einwärts 2x, dann ½ Drehung und frontal auswärts 2-3x, 2 Sets ohne Unterbrechung des Bandflusses, re und li
T 02	Band	Pendelschwünge: Am Boden, frontal, mit schnellen Schritten (1 pro Schwung) über das Band, mind. 8 Schritte re, dann li
T 03	Band	Spiralen: Mind. 4 Windungen auswärts an re Körperseite, dann 4 einwärts an li Körperseite (Arm übergekreuzt), je 2 Sets re und li
T 04	Band	Schlangen: Horizontal hinter Körper (Arm in Hochhalte), dann nach ½ Drehung vor Körper (Arm vw), je 4 Zählzeiten, je 2 Sets re und li
T 05	Band	Schlangen /Achterkreise: Schneller Achterkreis sagittal rw, dann nach oben-hinten ausschwingen und Schlange horizontal vor Körper von oben nach unten ziehend, je 4 Sets re und li
T 06	Band	Schlangen/Achterkreise: Siehe T 05, aber entgegengesetzte Richtung. Übergänge zwischen den Sets mit ¼ Drehungen, je 4 Sets re und li
T 07	Band	Schlange: Mit kleinen Schritten am Ort (Relevé) 1/1 Drehung re, dabei vertikale Schlange mit übergekreuztem re Arm, dann Richtungsänderung und vertikale Schlange mit sw gestrecktem Arm, je 2x Sets re und li
T 08	Band	Echapper-Vorbereitung: Übergabe des Stabes mit kleinem Kreis während des Handwechsels, frontal über Kopf, horizontal vor Körper und frontal hinter Körper, 2 Sets
T 09	Band	Echapper-Vorbereitung: Umgreifen mit „Rollen“ des Stabs über den Handrücken, dann großer sagittaler Kreis, je 4 Sets re und li
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 10 Band T 01, T 03, T 06, T 09).</p>		

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.
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 11 Seil T 03, T 05).</p>		
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
<p>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).</p>		

DTB RSG – Gerättechnik – 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 / Stoffen 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 10 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	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 des Stabes mit kleinem Kreis 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 des Stabes mit kleinem Kreis 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 03, T 06, T 09).</p>		

DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 12/13 Seil und Reifen

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Seil	Durchschläge: Beliebige Hüpferserie mit wechselnden Durchschlägen, wobei alle folgenden Modi ausgeführt werden müssen (nacheinander oder kombiniert) – a) vw und rw, b) offen und gekreuzt, c) einfach und doppelt, d) mit und ohne Fortbewegung, e) mit und ohne Drehung(en).
T 02	Seil	Durchschläge: 2 Spagatsprünge re oder li durch das vw kreisende Seil
T 03	Seil	Spirale: Sagittal vw (Lösen unter Gegenhand, Arme in Vorhochhalte), nach 1 Rotation Fassen und mit max. 1 Kreis als Übergang Whl. auf der Gegenseite. Insg. 8x, re und li im Wechsel, ohne Unterbrechung des Flusses
T 04	Seil	Echapper: Horizontal einwärts (Lösen hinter Rücken) und horizontal auswärts (Lösen mit Unterarm auf Bauch), je 4x in Folge ohne Unterbrechung des Flusses, re und li
T 05	Seil	Spirale: Horizontal auswärts (Lösen mit Unterarm auf Bauch), tief – hoch – hoch - tief, dann Fassen des Seilendes und 1/1 Drehung als Übergang, je 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, re und li
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest werden je 2 Tests pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 12 Seil T 01, T 02, T 03, T 05). In der Altersklasse 13 wird die Seil-Komplexübung überprüft.</p>		
Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Reifen	Zwirbeln: Auf der Handfläche, Achse vertikal, Arm in Hochhalte, einwärts oder auswärts, je 4x re und li
T 02	Reifen	Zwirbeln: Um den Hals, beliebige Richtung, 4x
T 03	Reifen	Rotationen: Beliebige sagittale Rotationen mit anschließendem Abwurf (beliebige Höhe), 2x re oder li
T 04	Reifen	Handhabung: Sagittales „Rollen“ des Reifens rw 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, 2x vor und dann 2x hinter dem Kopf, re – li im Wechsel, insg. 8x
T 06	Reifen	Rollen: Auf dem vw gestrecktem Arm, mit ½ Drehung (re Arm -> Nacken -> re Arm), 4x, dann andere Hand
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 12 Reifen T 01, T 03, T 04, T 05).</p>		

DTB RSG – Gerättechnik – Tests AK 12/13 Ball und Keulen

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Ball	Handhabung: Einfaches vw Rotieren des Balles um die Finger, Lösen und Fassen mit umgedrehter Handfläche, je 4x re und li
T 02	Ball	Handhabung: Achterkreisen („Spirale“) sagittal rw, je 4x re und li
T 03	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Nacken -> anderer Arm -> Hand, mit sw gestreckten Armen, insg. 4x, re und li im Wechsel
T 04	Ball	Rollen: Hand -> vw gestreckter Arm -> Nacken -> Rücken -> andere Hand, dann Hand -> Nacken -> beide vw gestreckten Arme (Rumpf / Kopf vw gebeugt) -> Hände, insg. 4 Sets, re und li im Wechsel
T 05	Ball	Rollen: Hand -> sw gestreckter Arm -> Stoppen und Einklemmen zwischen Oberarm und Kopf, ½ Drehung -> Weiterrollen entlang gleichem Arm -> Hand. Je 2 Sets re und li
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest werden je 2 Test pro Technikgruppe (Handhabungen / Rollen am Körper) ausgelost (z.B. AK 12 Ball T 01, T 02, T 03, T 04).</p>		
Übung / Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Keulen	Handkreisen: Sagittal vw und rw, innerhalb des Arms (re+li leicht zeitversetzt), je 5-7x, dann sauberes Ausschwingen / Stoppen der Keulen, 2 Sets
Übung	Keulen	Achter-Handkreisen: Frontal auswärts mit Armen in Tiefhalte, vor und hinter Körper, dabei Handstellung beachten (Handfläche nach hinten, siehe Video), erst isoliert re, dann isoliert li
T 02	Keulen	Achter-Handkreisen: Siehe Übung, aber re und li zeitversetzt kombiniert, insg. 8 Sets
T 03	Keulen	Schnecken/Asymmetrie: Li Keule – sagittales Armkreisen rw, re Keule – frontale Schnecke über unten (Arm sw), je 4 Sets re und li
T 04	Keulen	Mühlen: Sagittaler ganzer Kreis, vw beginnend, Drehrichtung beliebig. 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses
T 05	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 12 Keulen T 02, T 03, T 04, T 05).</p>		

DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 12/13 Band

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

Übung / Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Band	Achterkreisen mit Passagen über das Band: Sagittales Achterkreisen vw mit sw Schritten re – li über das Band, je 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, re und li
T 02	Band	Großes Kreisen mit Passagen über das Band: Sagittales Kreisen vw und rw mit ½ Drehungen, dabei jeweils Passage mit 1 Schritt über das Band, langsame oder schnelle Ausführung (Schritte oder Hüpfen), je 1 Serie mit 4 Passagen re und li
T 03	Band	Achterkreisen: 2 große frontale Achterkreise auswärts (Arm über oben), dann 2 schnelle mittelgroße Achterkreise auswärts (Arm in Tiefhalte, lockeres Handgelenk). Anschließend mit kleinem Kreis vor dem Körper Lösen und Fassen mit der anderen Hand und Ausschwingen. Whl. gegengleich, insg. 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, abwechselnd re und li
T 04	Band	Achterkreisen: 2 große frontale Achterkreise einwärts (Arm über oben), dann 8 schnelle mittelgroße Kreise einwärts (Arm in Tiefhalte, Impuls aus dem Ellbogen!), die letzten 4 mit Passage vw durch das Band (1 Laufschrift pro Kreis). Dabei eventuell Körper leicht nach vw beugen. Übergang mit ½ Drehung und Handwechsel. Whl. gegengleich, insg. 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, abwechselnd re und li
T 05	Band	Spirale: Auswärts (vw) hinter dem Rücken, dann ½ Körperdrehung und großer Kreis über dem Kopf. 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, re und li
T 06	Band	Spiralen: Mit kleinen Schritten am Ort (Relevé) 3x 1/1 Drehung re, dabei Spiralen mit dem nach hinten gedrehten Bandstab, je 1 Set re und li
T 07	Band	Spiralen: Spirale auswärts mit vw hoch gehaltenem Arm, mit Stecken des Stabes und Unterarms und anschließendem kleinen Wurf durch die Zeichnung des Bandes, je 4x re und li
T 08	Band	Spiralen: Mit kleinen Schritten am Ort (Relevé) 1/1 Drehung, dabei Spiralen mit großem Armkreis in der vertikalen Ebene, je 4 Set ohne Unterbrechung des Flusses re und li
Übung	Band	Mit Hilfe einer Partnerin, Stab nach vorne gestreckt und mit kleinen Schritten im Relevé Unterwinden ohne Veränderung der Stabposition, je 4x re und li
T 09	Band	Spiralen: Siehe Übung, aber mit stehender Bandspirale auswärts während des Unterwindens (Schritte mit Fortbewegung), 4x re oder li
T 10	Band	Schlangen: Mit kleinen Schritten am Ort (Relevé) 1/1 Drehung, dabei horizontale Schlange mit großem Armkreis in der vertikalen Ebene, je 4 Set ohne Unterbrechung des Flusses re und li
T 11	Band	Schlangen: Mit mind. 8 Schritten vw im Relevé horizontale Schlange mit dem nach hinten gedrehten Bandstab, je 1 Set re und li
T 12	Band	Schlangen: Mit mind. 8 Schritten vw im Relevé vertikale Schlange hinter dem Körper (Arme gebeugt in Hochhalte, beide Hände halten Stab), 2 Sets
T 13	Band	Echapper: Übergabe des Stabes mit kleinem Kreis während des Handwechsels, frontal über Kopf li – re, dann li – re. Anschließend Echapper mit kleinem Kreis des Stabes während des Flugs, frontal über Kopf re – li, dann li – re. 2 Sets ohne Unterbrechung des Flusses

T 14	Band	Siehe T 13, aber horizontal.
T 15	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 unter vw Attitude gekreuzter li Hand und Fortführen des Kreises), dann Whl. gegengleich. Insg. 4 Sets, re und li im Wechsel
T 16	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 Hand hinter dem Rücken), dann ½ Drehung und Whl. gegengleich. Insg. 4 Sets, re und li im Wechsel. Beachte mögliche Ausführungsvarianten mit gestrecktem und gebeugtem Arm.
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 12 Band T 04, T 08, T 11, T 16).</p>		