

# TTS Pokal 2023



## Ablaufplan Süd, Samstag 23.09.2023

**Halle: Neue Sporthalle IGS Edigheim, Mühlaustraße 51, 67069 Ludwigshafen**

09:00 Uhr Hallenöffnung Einlass erste Gruppe (Oppau, Saarbrücken, Rehlingen/Merzig)

10:00 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. AK 9: Pflichtübung Keulen (5 min)
  2. GT AK 10: 20 sec. DA mit Ball (5 min)
  3. GT AK 9: 15 sec. DA mit Reifen (5 min)
  4. GT AK 10: 20 sec. DA mit Reifen (5 min)
- AT

11:30 Uhr Einlass zweite Gruppe (Dahn, Söflingen, Magdalena Brzeska)

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. AK 9: Pflichtübung Keulen (5 min)
  2. GT AK 10: 20 sec. DA/1R mit Ball (5 min)
  3. GT AK 9: 15 sec. DA mit Reifen (5 min)
  4. GT AK 10: 20 sec. DA/1R mit Reifen (5 min)
- AT

### **Gewichtung der einzelnen Leistungsvoraussetzungen:**

Körpertechnik	30%
Gerättechnik	25%
Athletik	45%