

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK10 – Übungsbeschreibung ab 2025 (Musik wie AK9)

AK10 - Elemente	Einleitung	Hauptphase	Ende
Taucher	Arme oben	Ohne Aufstützen	Arme oben
Rolle vw re	Aus dem (Ausfall)-Schritt	Handstütz zu Beginn der Rolle erlaubt, Aufstehen ohne Hände, Arme hoch	Aufstehen mit untergeschlagenem li Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Rolle rw (in Hauptphase Beine geschlossen und gestreckt) über re Schulter	Aus dem Schritt rw mit untergeschlagenem li Bein	Arme durchgehend sw in der Luft (in keiner Phase Abstützen am Boden!)	Fersensitz
Penché-Stand, flacher Fuß re klar fixiert (≥ 1s)	Hände am Boden	Arme sw	Direkter Übergang zur Arabesque
Arabesque-Stand rw, flacher Fuß re klar fixiert (≥ 1s)	Direkt aus Penché	Arme sw	
Beliebige vertikale Rotation + Sitzdrehung re		Siehe AK9	Aufstehen ohne Hände (Arme hoch) mit untergeschlagenem re Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Passé-Sprung vw mit ½ Drehung li	Absprung li	Arme hochschwingen, Flugphase zeigen!	Einbeinige Landung li
Vorspagat-Stand li gefasst, flacher Fuß re klar fixiert (≥ 2s) dann kurzes Relevé	Battement	Beide Hände fassen gleichzeitig die Ferse	
Rolle vw li	Musik 0:28		
Rolle rw li			
Penché-Stand, flacher Fuß li klar fixiert (≥ 1s)			
Arabesque-Stand rw, flacher Fuß li klar fixiert (≥ 1s)			
Beliebige vertikale Rotation + Sitzdrehung li		Siehe oben	Siehe oben
Passé-Sprung mit ½ Drehung re	Absprung re	Arme hochschwingen, Flugphase zeigen!	Einbeinige Landung re
Vorspagat-Stand re gefasst, flacher Fuß li klar fixiert (≥ 2s) dann kurzes Relevé			
Chassé re - Überschlag vw re	Musik 0:55	Arme durchgehend hoch	Keine unnötigen Zwischenschritte!
Chassé re - Schritt - gedrehter Reh-Sprung (Jeté) re		Im Sprung re Arm vor (wie vorderes Bein)	½ Drehung
Beide Elemente gegengleich			
Chassé re - Schritt – Spagat-Sprung x2 re	Keine unnötigen Anlaufschritte!	Im Sprung Gegenarm vor	
Drehung mit 90° Vorhalte li nach re (Standbein re) ≥ 360°	Preparation oder Piqué		Eventuell ½ Drehung
Chassé li – Schritt – Spagat-Sprung x2 li			
Drehung mit 90° Vorhalte re nach li (Standbein li) ≥ 360°			
Körperwelle vw	Musik 1:24	Paralleler Armkreis vw (ohne Unterarm/Hand)	
Körperwelle rw		Paralleler Armkreis rw	
Doppel-Chainé re -> direkt Rad re		Übergang ohne Zwischenschritte	Aufrichten aus dem Rad mit Armen oben
Wiederholung gegengleich			
Stand mit 90° Vorhalte re, flacher Fuß li, 360° Promenade, dann Spielbein sw Passé	Musik 1:40	Arme sw	
Arabesque rw re nur als fließender Übergang	Direkter Übergang von Passé	Arme sw	
Attitude-Stand rw re, flacher Fuß li ≥ 1s, dann fixiertes Relevé ≥ 1s	Direkter Übergang von Arabesque	Arme hoch	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Alle drei Elemente gegengleich	Musik 1:55		Musik 2:09

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK10 - Ergebnisliste

Name / Startnummer	Taucher	Rolle vw re	Rolle rw re	Penché-Stand re	Arabesque-Stand re	Vert. Rot. + Sitzdreh. re	Passé-Sprung li	Vorspagat-Stand li	Rolle vw li	Rolle rw li	Penché-Stand li	Arabesque-Stand li	Vert. Rot. + Sitzdreh. li	Passé-Sprung re	Vorspagat-Stand re	Überschlag vw re	Gedrehter Reih-Sprung re	Überschlag vw li	Gedrehter Reih-Sprung li	Spagat-Sprung x2 re	Drehung 90° vw re	Spagat-Sprung x2 li	Drehung 90° vw li	Körperwelle vw	Körperwelle rw	Doppel-Chainé-Rad re	Doppel-Chainé-Rad li	90°-Vor-Promenade li	Attitude-Stand li	90°-Vor-Promenade re	Attitude-Stand re	Gesamtpunktzahl	
Wert	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	78	
01																																	
02																																	
03																																	
04																																	
05																																	
06																																	
07																																	
08																																	
09																																	
10																																	

Zielstellung für Landeskader / DTB-Talentkader: Mindestens 66% = 51,5 Punkte