

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK 11 - Übungsbeschreibung

AK 11	Arme	Einleitung	Ende
Doppelrolle vw re	Handstütz nur zu Beginn der 1. Rolle erlaubt, Übergang und Aufstehen ohne Hände, beim Aufstehen Arme hoch (wie beim Fangen)	Aus dem (Ausfall)-Schritt, Übergang über re Schulter, Knie geschlossen li untergefaltet	Aufstehen mit untergeschlagenem li Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Rolle rw (in Hauptphase Beine geschlossen / gestreckt) über re Schulter	Arme durchgehend sw (in keiner Phase Abstützen am Boden!)	Aus dem Schritt rw mit untergeschlagenem li Bein	Fersensitz
Penché-Stand auf flachem re Fuß, erst Hände am Boden, dann 2s frei (*)	In Hauptphase Arme sw		
Doppelsitzdrehung re	Handstütz jeweils zu Beginn und während der beiden Sitzdrehungen erlaubt, Aufstehen ohne Hände, Arme hoch	Schritt re mit ½ Drehung re, dann li Knie rw zum Boden	Aufstehen mit untergeschlagenem re Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Passé-Sprung mit ½ Drehung li	Arme hochschwingen	Absprung li	Einbeinige Landung, dann Schritt re vw und Schließen in die 3. Position, flache Füße, re vorne
Vorstand (Spagathalte re vw, Standbein li) 4s flacher Fuß	Beide Hände fassen gleichzeitig Ferse	Battement	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Doppelrolle vw li (Musik 0:26)	s.o.	s.o.	s.o. (gegengleich)
Rolle rw li in den Fersensitz	s.o.	s.o. (gegengleich)	
Penché-Stand auf flachem li Fuß, kurz fixiert, dann Taucher (*)	s.o.		
Doppelsitzdrehung li	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o.
Passé-Sprung mit ½ Drehung re	s.o.	Absprung re	s.o. (gegengleich)
Vorstand (s.o. gegengleich)	s.o.	s.o.	s.o. (gegengleich)
Chassé re – Schritt - gedrehter Spagatsprung (Jeté) re vw (Musik 0:50)	Im Sprung re Arm vor (wie vorderes Bein)	Keine unnötigen Anlaufschritte!	Ohne Chainé nach Sprung
Wiederholung gedrehter Spagatsprung li	s.o.		
Chassé - vw Überschlag re	Arme durchgehend hoch		Keine Zwischenschritte!
Wiederholung li	s.o.		s.o.
Chassé re – Schritt - Spagatsprung x2 re vw	Im Sprung Gegenarm vor	Keine unnötigen Anlaufschritte!	
Passé-Pirouette auf re Fuß nach li, min 360° Passé-Pirouette auf re Fuß nach re, min 720°	1. Pirouette: Arme gerundet vor. 2. Pirouette: Arme tief, gerundet vor oder hoch		Erste Pirouette kann direkt im Ausfallschritt enden
Wiederholung Spagatsprünge li (Musik 1:15)	s.o.	s.o.	
Wiederholung Pirouetten Standbein li	s.o.		
Dreifachchainé re-> ohne Zwischenschritte Rad x2 re,	Im Chainé Arme tief, gerundet vor oder hoch, Aufrichten aus dem Rad mit Armen in Hochhalte		
Wiederholung li	s.o.		
Körperwelle sw re (Musik 1:40)			
Wiederholung li			
Stand , flacher re Fuß, mit 90° Vorhalte li, ½ Promenade , dann Spielbein über sw Passé in die Arabesque rw führen (Musik 1:49)	Arme sw		Arabesque deutlich zeigen!
Attitude rw li, flacher Fuß, ½ Promenade , dann Spielbein fassen zum Ring , 2s halten	In Attitude Arme hoch Fassen mit Gegenhand oder mit beiden Händen	Direkte aus der Arabesque	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Stand 90° Vorhalte...Arabesque gegengleich	s.o.		s.o.
Attitude rw Promenade... Ring gegengleich	s.o.		s.o.

Hinweis: Diese Elemente(*) können in der Seitenpräferenz und Reihenfolge ausgetauscht werden (immer offene Seite!)

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK 11 - Ergebnisliste



Name Startnummer	Doppelrolle vw re	Rolle rw re	Penché re	Doppel- Sitzdrehung re	Passésprung li	Vorstand re	Doppelrolle vw li	Rolle rw li	Penché li	Taucher	Doppel- Sitzdrehung li	Passésprung re	Vorstand li	Gedrehter Spagatsprung re	Gedrehter Spagatsprung li	Überschlag vw re	Überschlag vw li	Spagatsprung x2 re	Passé-Drehung dehors re	Passé-Drehung dedans re	Spagatsprung x2 li	Passé-Drehung dehors li	Passé-Drehung dedans li	Chainé-Rad re	Chainé-Rad li	Körperwelle sw re	Körperwelle sw li	90°-Vor- Promenade li	Arabesque li	Attitude Promenade li	Ringstand li	90°-Vor- Promenade re	Arabesque re	Attitude Promenade re	Ringstand re	Gesamtpunktzahl				
Wert	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91		
01																																								
02																																								
03																																								
04																																								
05																																								
06																																								
07																																								
08																																								
09																																								
10																																								

Zielstellung für Kader: Mindestens 66% = 50,5 Punkte