

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK11 – Übungsbeschreibung ab 2025

AK11 - Elemente	Einleitung	Hauptphase	Ende
Doppel-Rolle vw re	Aus dem (Ausfall)-Schritt, Handstütz nur zu Beginn der 1. Rolle erlaubt	Übergang ohne Hände über re Schulter, Knie geschlossen li untergefaltet	Aufstehen mit Armen oben und untergeschlagenem li Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Rolle rw über re Schulter (siehe AK10)	Siehe AK10	Siehe AK10	Fersensitz
Penché-Stand, flacher Fuß klar fixiert (≥ 2s)	Hände am Boden	Arme sw	Über kurze Arabesque aufrichten
Beliebige vertikale Rotation + Sitzdrehung re	Siehe AK10	Siehe AK10	Siehe AK10
Passé-Sprung mit ½ Drehung li	Absprung li	Arme hochschwingen	Einbeinige Landung li
Vorspagat-Stand, flacher Fuß klar fixiert (≥ 2s), dann kurz Relevé	Battement, beide Hände fassen Ferse		
Doppel-Rolle vw li	Musik 0:26		
Rolle rw li			Fersensitz
Penché-Stand auf flachem Fuß (andere Seite als oben), kurz fixiert			
Taucher	Arme oben	Kein Abstützen	Arme oben
Beliebige vertikale Rotation + Sitzdrehung li			
Passé-Sprung mit ½ Drehung re	Absprung re	Arme hochschwingen	Einbeinige Landung re
Freier Vor- oder Seitspagat-Stand (anderes Bein als oben), Oberkörper vertikal oder horizontal, flacher Fuß klar fixiert (≥ 1s)	Beliebig		Falls Zeit übrig, anschließend Füllelemente
Chassé re - Überschlag vw re	Musik 0:51	Arme durchgehend hoch	Keine unnötigen Zwischenschritte!
Chassé re – Schritt - gedrehter Spagat-Sprung (Jeté) re		Sprung: re Arm vor (wie vorderes Bein)	½ Drehung
Beide Elemente gegengleich			½ Drehung
Chassé re – Schritt – Spagat-Sprung re + Rehring-Sprung re (ein- oder beidbeinig)	Keine unnötigen Anlaufschritte!	Spagatsprung: Gegenarm vor	1-2 kontrollierte Schritte zur Preparation
Fouetté-Drehung Passé oder 90° vw oder sw 4 Impulse, dann Passé-Drehung en dedans ≥ 720°		Fouetté kann direkt im Ausfallschritt enden	
Chassé li – Schritt – Spagat-Sprung li x2	Musik 1:15		
Passé-Drehung en dehors ≥ 360°, dann rw Attitude-Drehung en dedans ≥ 360° (jeweils anderes Bein als oben)		Erste Drehung kann direkt im Ausfallschritt enden	
Dreifach-Chainé re-> direkt Rad x2 re		Keine Zwischenschritte!	Aufrichten aus dem Rad mit Armen oben
Wiederholung gegengleich			
Körperwelle sw re	Musik 1:40		
Wiederholung gegengleich			
Stand, flacher Fuß li mit 90° Vorhalte re, 360° Promenade, dann Spielbein Passé sw		Arme sw	
Arabesque-Stand rw, flacher Fuß li klar fixiert (≥ 1s), dann kurz Attitude-Stand rw	Direkter Übergang aus Passé sw	Arabesque: Arme sw Attitude: Arme oben	
Attitude rw, flacher Fuß li, 180° Promenade, dann Ring-Stand flach klar fixiert (≥ 1s), endend im kurzen Relevé	Direkter Übergang aus Arabesque	Attitude: Arme oben Fassen mit Gegenhand oder beiden Händen	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Alle drei Elemente gegengleich	Musik 2:07		Musik 2:24

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK11 - Ergebnisliste



Name / Startnummer	Doppel-Rolle vw re	Rolle nw re	Penché-Stand	Vert. Rot. + Sitzdreh. re	Passé-Sprung li	Gefasster Vorspagat-Stand	Doppel-Rolle vw li	Rolle nw li	Penché-Stand	Taucher	Vert. Rot. + Sitzdreh. li	Passé-Sprung re	Freier Vor/Seitspagat-Stand	Überschlag vw re	Gedrehter Spagat-Sprung re	Überschlag vw li	Gedrehter Spagat-Sprung li	Spagat-Sprung + Rehring-Sprung	Fouetté-Drehung	Passé-Drehung dedans	Spagat-Sprung x2	Passé-Drehung dehors	Rw Attitude-Drehung	3x Chainé - 2x Rad re	3x Chainé - 2x Rad li	Körperwelle sw re	Körperwelle sw li	90°-Vor-Promenade re	Arabesque-Stand re	Attitude-Promenade re	Ring-Stand re	90°-Vor-Promenade li	Arabesque-Stand li	Attitude-Promenade li	Ring-Stand li	Gesamtpunktzahl			
Wert	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90		
01																																							
02																																							
03																																							
04																																							
05																																							
06																																							
07																																							
08																																							
09																																							
10																																							

Zielstellung für Landeskader und Bundes-Nachwuchskader: Mindestens 66% = 59,5 Punkte