

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK13 – Übungsbeschreibung ab 2025 (Musik wie AK12 und AK14+)

AK13 - Elemente	Einleitung	Hauptphase	Ende
Dreifach-Rolle vw re	Siehe AK11, Musik 0:02	Siehe AK11	Siehe AK11
Bogengang (Überschlag) rw mit Schließen der Beine in die korrekte Handstandposition	Arme oben	Hände schulterbreit am Boden	Aus Handstandposition mit geschlossenen Beinen, Beine wieder öffnen und einbeinig endend im Penché, kein Versetzen der Hände
Penché-Stand auf flachem Fuß, $\geq 360^\circ$ Promenade	Direkt aus Überschlag	Arme sw	Über kurze Arabesque aufrichten
Beliebige vertikale Rotation + Doppel-Sitzdrehung re	Siehe AK10	Siehe AK10	Siehe AK10
Passé-Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung li	Absprung li	Arme hochschwingen	Einbeinige Landung li
Vorspagat-Stand, flacher Fuß klar fixiert ($\geq 2s$), dann kurz Relevé	Battement	Beide Hände fassen gleichzeitig Ferse	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Dreifach-Rolle vw li	Musik 0:26		
Bogengang (Überschlag) rw (andere Seite als oben) mit Schließen der Beine in die korrekte Handstandposition	Arme oben		Endend im Penché (s.o.)
Penché-Stand (anderes Bein als Penché-Promenade), kurz fixiert			
Taucher	Arme oben	Ohne Abstützen	Arme oben
Beliebige vertikale Rotation + Doppel-Sitzdrehung li			
Passé-Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung re	Absprung re	Arme hochschwingen	Einbeinige Landung re
Freier Vor- oder Seitspagat-Stand (andere Seite als oben), Oberkörper vertikal oder horizontal, im Relevé klar fixiert ($\geq 1s$)	Beliebig		Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position, falls Zeit übrig, anschließend Füllelemente
Chassé re - Überschlag vw re auf 1 Hand	Musik 0:51	Arme durchgehend oben, bei Überschlag freier Arm kurz sw	
Chassé re – Schritt - gedrehter Spagat-Sprung (Jeté) re	Keine unnötigen Anlaufschritte!	Im Sprung re Arm vor (wie vorderes Bein)	$\frac{1}{2}$ Drehung
Beide Elemente gegengleich			
Chassé re – Schritt – Spagatring-Sprung re	Musik 1:04	Spagatsprung: Gegenarm vor	1-2 kontrollierte Schritte zur Preparation der folgenden Drehung
Fouetté-Drehung Passé oder 90° vw oder sw, 4 Impulse, dann Passé-Drehung en dedans $\geq 720^\circ$		Fouetté kann direkt im Ausfallschritt enden	
Chassé re – Schritt – Spagat-Sprung x2 (andere Seite als oben)	Musik 1:16		
Passé-Drehung en dehors $\geq 720^\circ$, dann gefasste Drehung (vw, sw, rw) $\geq 540^\circ$ (jeweils andere Seite als oben)		1. Drehung kann direkt im Ausfallschritt enden	
Dreifach-Chainé re -> direkt Rad x2 re, erst auf einer, dann auf anderer Hand	Musik 1:28	Keine Zwischenschritte!	Aufrichten aus dem Rad mit Armen oben
Wiederholung gegengleich		s.o.	
Stand, flacher Fuß li mit 90° Vorhalte re, $\geq 360^\circ$ Promenade, dann Spielbein sw Passé	Musik 1:41	Arme sw	
Arabesque-Stand rw auf flachem Fuß li klar fixiert ($\geq 1s$), dann kurz Attitude-Stand rw	Direkter Übergang vom Passé	Arabesque: Arme sw, Attitude: Arme hoch	
Attitude rw, flacher Fuß li, $\geq 360^\circ$ Promenade, dann Ring-Stand flach klar fixiert ($\geq 1s$), dann kurz Relevé	Direkter Übergang von Attitude	Fassen mit Gegenhand oder mit beiden Händen, ohne Schwungholen!	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Alle drei Elemente gegengleich	Musik 1:56		Musik 2:11 + Endpose

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK13 - Ergebnisliste

Name / Startnummer	3fach-Rolle vw re	Überschlag nw re	Penché-Promenade re	Vert. Rot. + 2x Sitzdreh. re	Passé-Sprung li	Gefasster Vorspagat-Stand	3fach-Rolle vw li	Überschlag nw li	Penché-Stand li	Taucher	Vert. Rot. + 2x Sitzdreh. li	Passé-Sprung re	Freier Vor/Seitspagat-Stand	Überschlag vw re	Gedrehter Spagat-Sprung re	Überschlag vw li	Gedrehter Spagat-Sprung li	Spagatring-Sprung	Fouetté-Drehung (4)	Passé-Drehung dedans	Spagat-Sprung x2	Passé-Drehung dehors	Gefasste Drehung	3x Chainé - 2x Rad re	3x Chainé - 2x Rad 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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86		
01																																					
02																																					
03																																					
04																																					
05																																					
06																																					
07																																					
08																																					
09																																					
10																																					

Zielstellung für Landeskader / Bundes-Nachwuchskader: Mindestens 66% = 56,5 Punkte