

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

AK14+ - Elemente	Einleitung	Hauptphase	Ende
Dreifach-Rolle vw re	Siehe AK11, Musik 0:02	Siehe AK11	Siehe AK11
Rw Bogengang (Überschlag) durch die korrekte Handstandposition mit Spagat	Arm oben	Hände schulterbreit am Boden	Einbeinig endend im Penché (kein Versetzen der Hände), dann Schritt(e) zur Preparation
Penché-/Sakura-Drehung $\geq 360^\circ$	Preparation	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		
Rw Bogengang (Überschlag) durch die korrekte Handstandposition mit Spagat (andere Seite als oben)			Einbeinig endend im Penché (kein Versetzen der Hände)
Penché-Stand (anderes Bein als Penché-/Sakura-Rotation), kurz fixiert	Direkt aus Überschlag		
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 (anderes Bein als oben), Oberkörper vertikal oder horizontal, im Relevé klar fixiert ( $\geq 1s$ )			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	Keine unnötigen Zwischenschritte!
Chassé re – Schritt - gedrehter Spagat-Sprung (Jeté) re		Im Sprung re Arm vor (wie vorderes Bein)	$\frac{1}{2}$ Drehung
Beide Elemente gegengleich			
Chassé – Schritt – Spagatring-Sprung oder gestreckter Spagat-Durchschlag-Sprung	Musik 1:04		1-2 kontrollierte Schritte zur Preparation der folgenden Drehung
Fouetté-Drehung Passé oder $90^\circ$ vw oder sw, Wert $\geq 0,8$			
Chassé – Schritt – Spagat-Sprung x2 (andere Seite als oben)	Musik 1:16		
Passé-Pirouette en dehors $\geq 720^\circ$ (andere Seite als oben), dann beliebige Pirouette für 0,5 FIG-Wert mit Spielbein über $90^\circ$ (kein Penché/Sakura)		1. Pirouette 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 li			
Stand, flacher Fuß li mit $90^\circ$ Vorhalte re, $\geq 360^\circ$ Promenade, dann Spielbein sw Passé	Musik 1:41	Arme sw	
Arabesque-Stand rw re 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 oder Ring re, flacher Fuß li, $\geq 360^\circ$ Promenade, dann Ring-Stand im Relevé li klar fixiert ( $\geq 1s$ )	Direkter Übergang von Attitude	Ring: 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 AK14+ - Ergebnisliste

Name / Startnummer	3fach-Rolle vv re	Überschlag nw	Penché-/Sakura-Drehung	Vert. Rot. + 2x Sitzdreh. re	Passé-Sprung li	Vorspagat-Stand	3fach-Rolle vv li	Überschlag nw	Penché-Stand andere Seite	Taucher	Vert. Rot. + 2x Sitzdreh. li	Passé-Sprung re	Freier Vor/Selt-Stand Relevé	Überschlag vv re	Gedrehter Spagat-Sprung re	Überschlag vv li	Gedrehter Spagat-Sprung li	Spagating/durchschlag-Spr.	Fouetté Wert mind. 0,8	Spagat-Sprung x2	Passé-Drehung dehors	Drehung Wert mind. 0,5	3x Chainé - 2x Rad re	3x Chainé - 2x Rad li	90°-Vor-Promenade re	Arabesque-Stand re	Ring/Attitude-Promenade re	Ring-Stand re	90°-Vor-Promenade li	Arabesque-Stand li	Ring/Attitude-Promenade li	Ring-Stand li	Gesamtpunktzahl		
Wert	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	83	
01																																			
02																																			
03																																			
04																																			
05																																			
06																																			
07																																			
08																																			
09																																			
10																																			

Zielstellung für Landeskader / Bundes-Nachwuchskader: Mindestens 66% = 54,5 Punkte