

*Sofern nicht anders angegeben, Arme in Seithalte*

Takt	<b>AK6 (Vorbereitung)</b> – kurze Musik	<b>AK7 Kadertest</b> – kurze Musik	Takt	<b>AK8 Kadertest</b> – lange Musik
Beep 0-1	Auftakt (4s) Startpose: Hocksitz	Auftakt (4s) Startpose: 1. Position	Beep 0-1	Auftakt (4s) Startpose: 1. Position
1-1	Rück-Vor-Schaukel auf Rücken, Hände umklammern Knie	Ausfallschritt vw, Hände aufsetzen, Rolle vw in den Streck Sitz	1a-1	Ausfallschritt vw re, Hände aufsetzen, Rolle vw in den Streck Sitz
1-2	Streck Sitz Beine unterfalten, endend im Fersensitz	Rolle rw über die Schulter in den Fersensitz	1a-2	Rolle rw über die re Schulter, beide Knie re, in den Fersensitz
1-3	Seithockrolle über Rücken oder Po	Seithockrolle über Rücken	1a-3	Seithockrolle li über Rücken
1-4	Wiederholung gegengleich	Wiederholung gegengleich über Po	1a-4	Wiederholung re über Po
1-5	Vom Fersensitz Handstütz und kleiner Sprung in den Grätschstand (große 2. Position, Füße auswärts), Rumpf 90° vw (Tischplatte), 2s halten	Vom Fersensitz Handstütz und kleiner Sprung in den Grätschstand (große 2. Position, Füße auswärts), Rumpf 90° vw (Tischplatte), 2s halten	1a-5	Vom Fersensitz Handstütz und kleiner Sprung in den Grätschstand (große 2. Position, Füße auswärts), Rumpf 90° vw (Tischplatte), 2s halten
1-6	Beine schließen, erst 1. Position, dann 6. Position. Heben ins Relevé. 2s halten (Balance!)	Beine schließen, erst 1. Position, dann 6. Position. Heben ins Relevé. 2s halten (Balance!)	1a-6	Beine schließen, erst 1. Position (1s), dann 6. Position (1s). Heben ins Relevé. 2s halten (Balance!)
1-7	Mit Tippelschritten im Relevé Drehung am Ort li, Knicks, Arme kurz einstützen, Oberkörper verwringen	Mit Tippelschritten im Relevé Drehung li, Knicks, Arme kurz einstützen, Oberkörper verwringen	1a-7	Schritt vw, Arabesque-Stand 90° rw auf flachem Fuß, klar fixieren
1-8	Mit Tippelschritten im Relevé Drehung am Ort re	Mit Tippelschritten im Relevé Drehung am Ort re	1a-8	Wiederholung gegengleich
	Fortsetzung Seite 2	Fortsetzung Seite 2	1b-1	Ausfallschritt vw li, Hände aufsetzen, Rolle vw in den Streck Sitz
			1b-2	Rolle rw über die Schulter, beide Knie li, in den Fersensitz
			1b-3	Seitgrätschrolle re über Rücken
			1b-4	Wiederholung li über Po

Takt	AK6 – kurze Musik	AK7 – kurze Musik	Takt	AK8 – lange Musik
			1b-5	Vom Fersensitz Handstütz, Beine strecken (auf den Zehen), Füße flexen, Fersen zum Boden drücken, Schultern strecken (Körper formt Pyramide, 1s halten), zurück auf die Zehen, dann zurück in den Fersensitz
			1b-6	Mit Handstütz kleiner Sprung in den Schlusstand, Rumpf 90° vw (Tischplatte), kurz halten
			1b-7	Kreuzdrehung re, endend im Relevé 6. Position, kurz halten
			1b-8	Wiederholung gegengleich
2-1 2-2	4 Chassés sw, dann Beine schließen, Arme vw	Chassé re, Passé-Hüpfer li Knie hoch, Chassé li, Passé-Hüpfer re Knie hoch, mit gegengleichem Armschwung	2-1 2-2	Chassé re, Passé-Hüpfer li Knie hoch, Chassé li, Passé-Hüpfer re Knie hoch mit gegengleichem Armschwung
2-3	Streck-Sprung mit ½ Drehung re, mit klarem Armschwung tief-hoch-tief und Plié vor Absprung und bei Landung, danach Knie strecken, Arme vw	Streck-Sprung mit ½ Drehung re, mit klarem Armschwung tief-hoch-tief und Plié vor Absprung und bei Landung, danach sofort Wiederholung li	2-3	Laufen (Füße zum Po) auf Kreisbahn <i>(wenn mehrere Gymnastinnen zusammen üben, können diese sich an am gesamten linken Rand der Fläche verteilen)</i>
2-4	Wiederholung li	½ Kreuz-Drehung, endend im Relevé 6. Position, kurz halten	2-4	Schlusstand Relevé
2-5	Passé-Stand vw re auf flachem Fuß, 2s halten	Passé-Stand re auf flachem Fuß, Spielbeinführung vw-sw-vw	2-5	Chassé li, Schritte li + re zum Absprung, Spagat-Sprung mit li Bein vw
2-6	Wiederholung li	Wiederholung li	2-6	Schritt re zum Assemblé, Reh-Sprung mit beidbeinigem Absprung und li Knie vw, Landung einbeinig li
2-7	4 Passé-Hüpfer vw (mit gegengleichem Armschwung)	Pferdchen-Sprung re (mit Armkreis frontal vor Körper), Wiederholung li	2-7	Ausfallschritt vw li, Preparation, Passé-Drehung mind. 360° nach li (dedans, re Knie vw), Füße schließen und enden mit Blick zum Ausgangspunkt (2-4), Arme hoch
2-8	Beliebige Endpose	Beliebige Endpose	2-8	Körperwelle vw mit ganzem parallelen Armkreis vw-tief-rück-hoch

			Takt	<b>AK8 – lange Musik</b>
			3-1	Wiederholung gegengleich von 2-5
			3-2	Wiederholung gegengleich von 2-6
			3-3	Wiederholung gegengleich von 2-7
			3-4	Körperwelle rw mit ganzem parallelen Armkreis rück-tief-vw-hoch
			3-5	Sw Überschlag (Rad) li
			3-6	Wiederholung gegengleich
			3-7	Chainé li (Ansatz sw)
			3-8	Wiederholung gegengleich
			4-1 4-2	Passé-Balance vw (re Knie hoch) auf flachem Fuß, kurz fixieren, dann 360° Promenade nach li
			4-3 4-4	Re Bein strecken, 90° vw Balance auf flachem Fuß (2s halten)
			4-5 4-6	Wiederholung gegengleich von 4-1 und 4-2
			4-7 4-8	Wiederholung gegengleich von 4-3 und 4-4
			4-9	Beliebige Endpose

re = rechts, li = links, vw = vorwärts, sw = seitwärts, rw = rückwärts

# DTB RSG Körpertechnik AK6 (Kader-Vorbereitung) - Ergebnisliste



Name Startnummer	Rücken-Schaukel	Rolle sw re	Rolle sw li	Tischplatte	Balance 6. Positon	Drehung re + li	Chassés sw	Strecksprung ½ re	Strecksprung ½ li	Passé-Stand re	Passé Stand li	Passé-Hüpfen	Gesamtpunktzahl		Name Startnummer	Rücken-Schaukel	Rolle sw re	Rolle sw li	Tischplatte	Balance 6. Positon	Drehung re + li	Chassés sw	Strecksprung ½ re	Strecksprung ½ li	Passé-Stand re	Passé Stand li	Passé-Hüpfen	Gesamtpunktzahl
Wert	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Wert	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	
01														11														
02														12														
03														13														
04														14														
05														15														
06														16														
07														17														
08														18														
09														19														
10														20														

Zielstellung für Talentsichtung: Mindestens 66% = 24 Punkte

## DTB RSG Körpertechnik AK7 (Kadertest) - Ergebnisliste

Name / Startnummer	Rolle vw	Rolle rw	Rolle sw re	Rolle sw li	Tischplatte	Balance 6. Positon	Drehung re + li	Chassé-Passé-Hüpfen	Streck-Sprung ½ re	Streck-Sprung ½ li	Kreuz-Drehung	Passé-Stand re	Passé-Stand li	Pferdchen-Sprung re	Pferdchen-Sprung li	Gesamtpunktzahl		Name / Startnummer	Rolle vw	Rolle rw	Rolle sw re	Rolle sw li	Tischplatte	Balance 6. Positon	Drehung re + li	Chassé-Passé-Hüpfen	Streck-Sprung ½ re	Streck-Sprung ½ li	Kreuz-Drehung	Passé-Stand re	Passé-Stand li	Pferdchen-Sprung re	Pferdchen-Sprung li	Gesamtpunktzahl				
Wert	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45		Wert	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45		
01																		11																				
02																			12																			
03																			13																			
04																			14																			
05																			15																			
06																			16																			
07																			17																			
08																			18																			
09																			19																			
10																			20																			

Zielstellung für Talentsichtung: Mindestens 66% = 30 Punkte

# DTB RSG Körpertechnik AK8 (Kadertest) - Ergebnisliste



Name / Startnummer	Rolle vw re	Rolle nw li	Hock-Rolle sw li	Hock-Rolle sw re	Tischplatte 2. Pos	Balance 6. Position	Arabesque-Stand re	Arabesque-Stand li	Rolle vw li	Rolle nw re	Grätsch-Rolle sw re	Grätsch-Rolle sw li	Pyramide	Tischplatte 1. Pos	Kreuz-Drehung re	Kreuz-Drehung li	Chassé-Passé-Hüpfer	Spagat-Sprung li	Reh-Sprung li	360° Passé-Drehung li	Körperwelle vw	Spagat-Sprung re	Reh-Sprung re	360° Passé-Drehung re	Körperwelle nw	Rad li	Rad re	Chainé li	Chainé re	Passé-Promenade re	90° vw Stand re	Passé-Promenade re	90° vw Stand re	Gesamtpunktzahl	
Wert	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	78	
01																																			
02																																			
03																																			
04																																			
05																																			
06																																			
07																																			
08																																			
09																																			
10																																			

Zielstellung für Talentsichtung: Mindestens 66% = 51,5 Punkte