

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK 6-7, AK 7-8 und AK 9 - Übungsbeschreibungen

Sofern nicht anders angegeben, Arme in Seithalte

Takt	AK 6-7 – kurze Musik	AK 7-8 – kurze Musik	Takt	AK 9 – 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 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, dann 6. Position. Heben ins Relevé. 2s halten (Balance!)
1-7	Mit Tippi schritten im Relevé Drehung am Ort li, Knicks, Arme kurz einstützen, Oberkörper verwringen	Mit Tippi schritten im Relevé Drehung li, Knicks, Arme kurz einstützen, Oberkörper verwringen	1a-7	Mit Tippi schritten im Relevé Drehung am Ort li, Knicks, Arme kurz einstützen, Oberkörper verwringen
1-8	Mit Tippi schritten im Relevé Drehung am Ort re	Mit Tippi schritten im Relevé Drehung am Ort re	1a-8	Mit Tippi schritten im Relevé Drehung am Ort re
	AK 6-7	AK 7-8	Takt	AK 9 – lange Musik

	Fortsetzung Seite 3	Fortsetzung Seite 3		
			1b-1	Ausfallschritt vw li, Hände aufsetzen, Rolle vw in den Streckstz
			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
			1b-5	Vom Fersensitz Handstütz, Beine strecken (auf den Zehen), Füße flexen, Fersen zum Boden drücken, Schultern strecken (Körper formt Pyramide), 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

Takt	AK 6-7 – kurze Musik	AK 7-8 – kurze Musik	Takt	AK 9 – lange Musik
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	Strecksprung mit ½ Drehung re, mit klarem Armschwung tief-hoch-tief und Plié vor Absprung und bei Landung, danach Knie strecken, Arme vw	Strecksprung 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 Kreuzdrehung , endend im Relevé 6. Position, kurz halten	2-4	Schlussstand 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, Spagatsprung mit li Bein vw
2-6	Wiederholung li	Wiederholung li	2-6	Schritt re zum Assemblé, Rehsprung mit beidbeinigem Absprung und li Knie vw, Landung einbeinig li
2-7	4 Passé-Hüpfer vw (mit gegengleichem Armschwung)	Pferdchensprung re (mit Armkreis vw 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	AK 9 – lange Musik
			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 mit 1/1 Promenade nach li
			4-3 4-4	Re Bein vw strecken, 90° hoch (2s halten), dann über sw Passé zur rw Arabesque 90°(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 Kadertest Körpertechnik AK 6-7 - 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-Hüpfer	Gesamtpunktzahl		Wert	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-Hüpfer	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 Kader: Mindestens 66% = 24 Punkte

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK 7-8 - Ergebnisliste



Name Startnummer	Rolle vw	Rolle rw	Rolle sw re	Rolle sw li	Tischplatte	Balance 6. Positon	Drehung re + li	Chassé-Passé- Hüftar	Strecksprung ½ re	Strecksprung ½ li	Kreuzdrehung	Passé-Stand re	Passé Stand li	Pferdchensprung re	Pferdchensprung li	Gesamtpunktzahl	Name Startnummer	Rolle vw	Rolle rw	Rolle sw re	Rolle sw li	Tischplatte	Balance 6. Positon	Drehung re + li	Chassé-Passé- Hüftar	Strecksprung ½ re	Strecksprung ½ li	Kreuzdrehung	Passé-Stand re	Passé Stand li	Pferdchensprung re	Pferdchensprung li	Gesamtpunktzahl
Wert	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	45	
01																	11																
02																	12																
03																	13																
04																	14																
05																	15																
06																	16																
07																	17																
08																	18																
09																	19																
10																	20																

Zielstellung für Kader: Mindestens 66% = 30 Punkte

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK 9 - Ergebnisliste



Name Startnummer	Rolle vw re	Rolle rw li	Hock-Rolle sw li	Hock-Rolle sw re	Tischplatte 2. Pos	Balance 6. Positon	Drehung re + li	Rolle vw li	Rolle rw re	Grätsch--Rolle sw re	Grätsch-Rolle sw li	Pyramide	Tischplatte 1. Pos	Kreuzdrehung re	Kreuzdrehung li	Chassé-Passé-Hüfte	Spagatsprung li	Rehsprung li	360° Passé-Drehung li	Körperwelle vw	Spagatsprung re	Rehsprung re	360° Passé-Drehung re	Körperwelle rw	Rad li	Rad re	Chainé li	Chainé re	Passé-Promenade re	90° vw Stand re	Arabesque re	Passé-Promenade re	90° vw Stand re	Arabesque re	Gesamtpunktzahl		
Wert	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	58		
01																																					
02																																					
03																																					
04																																					
05																																					
06																																					
07																																					
08																																					
09																																					
10																																					

Zielstellung für Kader: Mindestens 66% = 38,5 Punkte