

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK9 – Übungsbeschreibung ab 2025 (Musik wie AK10)

AK9 - Elemente	Einleitung	Arme / Hauptphase	Ende
Rolle vw re	Aus dem (Ausfall)-Schritt	Handstütz zu Beginn der Rolle erlaubt, Aufstehen ohne Hände, Arme hoch	Aufstehen mit untergeschlagenem li Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Rolle rw (in Hauptphase Beine geschlossen und gestreckt) über re Schulter	Aus dem Schritt rw mit untergeschlagenem li Bein	Arme durchgehend sw in der Luft (in keiner Phase Abstützen am Boden!)	Fersensitz
Penché-Position, flacher Fuß re klar fixiert ($\geq 1s$)	Hände am Boden	Hände bleiben am Boden	Direkter Übergang zur Arabesque
Arabesque-Stand rw, flacher Fuß re klar fixiert ($\geq 1s$)	Direkt aus Penché	Arme sw	
Sitzdrehung re	Schritt re mit $\frac{1}{2}$ Drehung re, dann li Knie rw zum Boden	Handstütz zu Beginn und während der Sitzdrehung erlaubt	Aufstehen ohne Hände (Arme hoch) mit untergeschlagenem re Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Passé-Sprung vw mit $\frac{1}{4}$ Drehung li	Absprung li	Arme hochschwingen, Flugphase zeigen!	Einbeinige Landung li
Seitpagat-Stand li gefasst, flacher Fuß re klar fixiert ($\geq 2s$) dann kurzes Relevé	Battement oder Developpé		$\frac{1}{4}$ Drehung
Rolle vw li	Musik 0:28		
Rolle rw li			
Penché-Position, flacher Fuß li klar fixiert ($\geq 1s$)			
Arabesque-Stand rw, flacher Fuß li klar fixiert ($\geq 1s$)			
Sitzdrehung li			
Passé-Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung re	Absprung re	Arme hochschwingen, Flugphase zeigen!	Einbeinige Landung re
Seitpagat-Stand re gefasst, flacher Fuß li klar fixiert ($\geq 2s$) dann kurzes Relevé	Battement oder Developpé		$\frac{1}{4}$ Drehung
Chassé re – Rad oder Überschlag vw re	Musik 0:55	Arme durchgehend hoch	Keine unnötigen Zwischenschritte!
Chassé re - Schritt - gedrehter Reh-Sprung (Jeté) re		Im Sprung re Arm vor (wie vorderes Bein)	$\frac{1}{2}$ Drehung
Beide Elemente gegengleich			
Chassé re - Schritt – Spagat-Sprung re	Keine unnötigen Anlaufschritte!	Im Sprung Gegenarm vor	
Passé-Pirouette nach re (Standbein re) $\geq 720^\circ$	Preparation oder Piqué		Eventuell $\frac{1}{2}$ Drehung
Chassé li – Schritt – Spagat-Sprung li			
Passé-Pirouette nach li (Standbein li) $\geq 720^\circ$			
Körperwelle vw	Musik 1:24	Paralleler Armkreis vw (ohne Unterarm/Hand)	
Körperwelle rw		Paralleler Armkreis rw	
Chainé re -> direkt Rad re		Übergang ohne Zwischenschritte	Aufrichten aus dem Rad mit Armen oben
Wiederholung li			
Stand mit 90° Vorhalte re, flacher Fuß li, 180° Promenade, dann Spielbein sw Passé	Musik 1:40	Arme sw	
Arabesque rw re nur als fließender Übergang	Direkter Übergang von Passé	Arme sw	
Attitude-Stand rw re, flacher Fuß li $\geq 2s$	Direkter Übergang von Arabesque	Arme hoch	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Alle drei Elemente gegengleich	Musik 1:55		Musik 2:09

DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK9 - Ergebnisliste

Name / Startnummer	Rolle vv re	Rolle nw re	Penché-Position re	Arabesque-Stand re	Sitzdrehung re	Passé-Sprung li	Seitspagat-Stand li	Rolle vv li	Rolle nw li	Penché-Position li	Arabesque-Stand li	Sitzdrehung li	Passé-Sprung re	Seitspagat-Stand re	Rad/Überschlag vv re	Gedrehter Reih-Sprung re	Rad/Überschlag vv li	Gedrehter Reih-Sprung li	Spagat-Sprung re	Passé-Drehung re	Spagat-Sprung li	Passé-Drehung li	Körperwelle vv	Körperwelle nw	Chainé-Rad re	Chainé-Rad li	90° Vor-Promenade li	Attitude-Stand li	90° Vor-Promenade re	Attitude-Stand re	Gesamtpunktzahl
Wert	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	76
01																															
02																															
03																															
04																															
05																															
06																															
07																															
08																															
09																															
10																															

Zielstellung für Landeskader / Talenkader: Mindestens 66% = 50 Punkte