



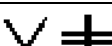










DTB RSG AK 8 Pflichtübung Ball ab 2021– Beschreibung

No.	Körper	Gerät	Symbol / Wert
	Anfangspose beliebig (im Stehen), in der (hinteren) re Ecke der Fläche / des Streifes	Ball in der re Hand, Arm gestreckt	
01	Re Bein nach hinten stellen (Genreschritt), Oberkörper leicht vw gebeugt	Mit Ball auf re Hand ½ Spirale einwärts, dann ¼ Spirale auswärts	 0,2
	Beine schließen zur Grundstellung	Ball vortief in der re Hand	
02	Schlussstand, Demi-Plié und Beine wieder strecken (mit oder ohne Relevé), beide Arme bewegen sich parallel tief-hoch	Mittlerer oder hoher Wurf vor-hoch, Werfen und Fangen re	 0,2
	Leicht in die Hocke gehen	Übergabe hinter den Knien nach li, dann li Arm sw strecken	
03	Kleiner Knicks im Schlussstand	„Flip-over“ mit der li Hand, dann den Ball wieder nach vorne führen	 0,2
04	Schlussstand, Demi-Plié und Beine wieder strecken (mit oder ohne Relevé), beide Arme bewegen sich parallel tief-hoch	Mittlerer oder hoher Wurf vor-hoch, Werfen und Fangen re	 0,2
	Schlussstand (mit oder ohne Plié)	Ball in die re Hand übergeben	
05	1 kleiner Pferdchensprung	1x Ball mit Knie nach unten prellen, mit re Hand aufnehmen	 0,2
06	2 kleine Schritte vw mit leicht gebeugten Knien im Relevé, dann Schlussstand im Plié, alles mit leicht vorgebeugtem Oberkörper	2x Ball vor Körper prellen mit re Hand, dann 4x mit beiden Händen (halbe Höhe)	 0,2
	2 Passé-Hüpfer nach hinten, dann Schlussstand Plié	Ball mit Handwechsel ans Brustbein anlegen, dann Ball prellen lassen und ein großer Preller mit Kopf, Schulter, Brust oder Ellbogen	
07	Schritte vw im Relevé, dann an der Stelle Tippelschritte im Relevé mit Plié	Ball mit beiden Händen vom Bauch über Brust und vw gestreckte Arme rollen, dann mit beiden Händen auf den Nacken legen und bis zum unteren Rücken rollen lassen, mit beiden Händen aufnehmen	 0,2
	Genre-Pose	Ball mit der li Hand zur Seite führen	
08	Grätsch-Stand mit Gewichtsverlagerung (genretypisch), 4x, dann Grundstellung	2 kleine Würfe sw unter dem Am re nach li und li nach re, dann 1x Übergabe hinter dem Rücken	 0,2
09	Re Bein über den Ball spreizen, im Kniestand re endend (li Bein vorne)	Ball unter dem Bein durchprellen von re nach li	 0,2
10	1 Passé-Hüpfer li, 4 kleine Zwischenschritte, dann 1 Passé-Hüpfer re	Ball auf den re Oberarm aufsetzen und in die Hand rollen lassen (Arm vw gestreckt), dann gegengleich	 0,2
	Genre-Pose auf beiden Beinen	Mit li Hand kleiner Wurf in die „Handrückenschüssel“	
11	1/8 – ¼ Drehung nach li, dann kleine tänzerische Schritte vw	Rotationen des Balles um die Hände	 0,2
12	2 Passé-Hüpfer vw mit Zwischenschritt	2x Pellen im Hüpfer mit re Hand	 0,2
	Tänzerische Kreuzschritte sw	Ball in die li Armbeuge klemmen und am Ende rauskicken in die re Hand	
13	Tippelschritte rw im Relevé mit Plié, dabei mühlenartige Armkreise rw	Ball beschreibt großen Kreis rw, erst in re, dann in li Hand	 0,2
	½ Drehung		
	AD nach Wahl und Schlusspose		0,2 / 0,3 / 0,4

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