











DTB RSG AK 7 Pflichtübung Seil – Beschreibung

No.	Körper	Gerät	Symbol / Wert
	Anfangspose beliebig (im Stand), auf der re Seite der Fläche / des Streifens (vom Trainer / Kampfrichter aus gesehen)	1 Seilknoten in Hand, Seil gestreckt auf Boden hinter Körper	
01	Laufen vw	Freies Seilende nach vorne schwingen und mit der freien Hand fangen	 0,2
02	3-4 Passé-Schritte vw im Relevé, dann ½ Drehung	Offenes Seil 3-4x vw um sw gestreckten Arm wickeln	 0,2
	3-4 Passé-Schritte rw im Relevé	Abwickeln (rw)	
	Schlussstand, dann ½ Drehung	Seil nach vorne-unten ausschwingen, dann über unten am Körper vorbei ziehen und wieder nach vorne-unten ausschwingen (Pendelschwung)	
03	Schlussstand (flach oder Relevé)	Hände eng bei einander, 2x Achterkreise sagittal vw	 0,2
04	4 Strecksprünge	4 einfache offene Seildurchschläge vw (Arme seit-tief)	 0,2
	2 kleine Pferdchensprünge vw	2 einfache offene Seildurchschläge vw (Arme kreisen vw über oben)	
05	Passé-Stand vw re oder li (flacher Fuß)	Beide Seilenden in der li Hand, 3-4 Seilkreise sagittal vw	 0,2
	Füße schließen, ¼ Drehung li	Übergabe des weiterkreisenden Seils in die re Hand	
06	2-3 Chassés sw nach li	2-3 Seilkreise frontal im Uhrzeigersinn	 0,2
	Füße schließen	Seilmitte mit der li Hand fangen	
	¼ Drehung re	Seilmitte wieder lösen	
07	Schlussstand, aufrecht, dann Rumpfvorbeuge mit gebeugten Knien und Wiederaufrichten	Großer horizontaler Achterkreis nach re (hoch-tief) mit Übergabe des Seils hinter den Knien	 0,2
08	Laufen vw (3- 4 Schritte, Füße zum Po)	Beide Seilenden in der li Hand, 3-4 Seilkreise horizontal über Kopf nach re	 0,2
09	½ Kreuzdrehung	Li Hand auf Bauch platzieren und Seil um Taille wickeln, Seilmitte mit re Hand fassen, dann li umgreifen (kurzes Lösen)	 0,2
	Genre-typische Schritte oder Posen	Mitte des gedoppelten Seils unter Kinn einklemmen, dann re und li Hand lösen und Seilenden zur anderen Hand schwingen	
10	¼ Drehung re, beide Arme tief gehalten an der li Körperseite	Übergabe eines Seilendes von der re in die li Hand	 0,2
	2 Strecksprünge	2 einfache offene Seildurchschläge rw (Arme seit-tief)	
	6. Position Demi-Plié – Relevé	Seilmitte unter Fersen stoppen	
	Endpose beliebig, auf der li Seite der Fläche / des Streifens (vom Trainer / Kampfrichter aus gesehen)		Gesamt D-Wert 2,0

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