

# DTB Rhythmische Sportgymnastik

## Liste der Übungen und Tests

### Gerättechnik

#### AK 10

(als Begleitmaterial zu den Videos, entsprechend AK-Reihenfolge)

### Abkürzungen

vw	vorwärts
rw	rückwärts
sw	seitwärts
re	rechts
li	links
Whl.	Wiederholung

## DTB RSG – Gerättechnik – Tests AK 10 Seil und Reifen

**Achtung: Alle Techniken müssen mit der RECHTEN UND LINKEN Hand ausgeführt werden!**

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Seil	Rotationen: Frontal (Schlaufe) mit Umgreifen und Richtungswechsel 3-3-3-3 / 2-2-2-2 / 1-1-1-1
T 02	Seil	Achterkreisen: Sagittal und frontal, beide Richtungen, je 2x, mit ¼ Drehungen als Übergang (ohne Stopp des Seils), 2 Sets
T 03	Seil	Wickeln: Rw um Arm, 2x Einwickeln, dann 1x Auswickeln mit übergekreuztem Arm und Pferdchensprung durch das rw kreisende gekreuzte Seil, 2 Sets re und li
T 04	Seil	Wickeln und Umgreifen um Handgelenk: Sagittal und frontal, beide Richtungen, je re und li in direkter Folge, mit ¼ Drehungen als Übergang (ohne Stopp des Seils), 2 Sets
T 05	Seil	Durchschläge: Vw, mit Rhythmuswechsel (3er x2, 2er x2, 1er x4), Serie je 1x re und li beginnend
T 06	Seil	Durchschläge: Vw mit gedoppeltem Seil, 3-4 Hocksprünge aus dem Stand und dann 3-4 kleine Sprünge in der tiefen Hocke
T 07	Seil	Spirale: Horizontal einwärts, Lösen hinter Rücken, tief – hoch – hoch, 2-3 Wiederholungen und dann Fassen des Seilendes, je 2 Sets re und li

### Hinweis:

1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 10 Seil T 01, T 02, T 04, T 06, T 07).

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Reifen	Zwirbeln: Um Finger, Achse vertikal, Arm in Hochhalte, einwärts oder auswärts, je 4x re und li
T 02	Reifen	Zwirbeln: Einwärts mit Übergabe des Reifens hinter dem Körper (ohne Unterbrechung der zwirbelnden Bewegung des Reifens), jede Richtung 4x
T 03	Reifen	Rotationen: Sagittal vw, je 4-5x um Hand mit vorgestrecktem Arm und um den gebeugtem Ellbogen, je 2 Sets re und li
T 04	Reifen	Handhabung: Frontales Achterkreisen einwärts, 2x, dann Übergabe mit 1 Kreis des frontal gehaltenen Reifens vor dem Körper (Kreuzgriff) und Ausschwingen zur Seite, insg. 4 Sets, re und li im Wechsel
T 05	Reifen	Handhabung: Übergabe des Reifens mit horizontalem Kreis um den Hals (Ellbogen vorne gekreuzt) und anschließender horizontaler Acht auswärts mit Handwechsel hinter dem Körper, je 4 Sets pro Richtung
T 06	Reifen	Rollen: Schulter -> Rücken, re und li im Wechsel, insg. 8x
T 07	Reifen	Rollen: Auf den sw gestreckten Armen, vor oder hinter dem Kopf, re – li im Wechsel, insg. 4x

### Hinweis:

1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 10 Reifen T 01, T 03, T 05, T 07).

## DTB RSG – Gerättechnik – Tests AK 10 Ball und Keulen

**Achtung: Alle Techniken müssen mit der RECHTEN UND LINKEN Hand ausgeführt werden!**

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Ball	Kleines Werfen: Sw vor Körper, unter vw Attitude des Gegenbeins, insg. 2x im Wechsel re und li, dann 2x sw hinter Körper, insg. 2x im Wechsel re und li
T 02	Ball	Handhabung: 1 + 1/2x vw Rotieren des Balles um die Finger, dann Aufnehmen mit umgedrehter Handfläche und Fortführen in eine halbe Acht (Unterarmkreis unter Arm), je 4x re und li
T 03	Ball	Handhabung: Achterkreisen („Spirale“) horizontal einwärts und auswärts, je 2x re und li
T 04	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Nacken (dort 2x Handwechsel!) -> anderer Arm -> Hand, insg. 4x, re und li im Wechsel
T 05	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Nacken (dort 1x Handwechsel!) -> anderer Arm -> Hand, insg. 4x, re und li im Wechsel
T 06	Ball	Rollen: Beidhändig Bauch -> Arme (Rückbeuge im Kniestand / Stehen), 4x
T 07	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Brustbein -> anderer Arm -> Hand, mit sw gestreckten Armen, nah an einer Wand, insg. 4x, re und li im Wechsel
<p><b>Hinweis:</b> 1 Woche vor dem Kadertest werden je 2 Tests pro Technikgruppe (Handhabungen und andere / Rollen am Körper) ausgelost (z.B. AK 10 Ball T 01, T 03, T 05, T 07).</p>		
Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Keulen	Handkreisen: Frontal mit Armen sw, einwärts und auswärts (re+li), 3-3-3-3 / 2-1-2-1 / 1-2-1-2
T 02	Keulen	Handkreisen: Sagittal vw und rw, außerhalb des Arms (re+li leicht zeitversetzt), je 8 Zählzeiten
T 03	Keulen	Großes Armkreisen: Gegengleiche sagittale Armkreise, beginnend und endend in Vor- und Rückhalte, 1 + 1/2x, dann Richtungswechsel, in Tiefhalte jeweils 1 gegengleicher Handkreis (re+li), insg. 4 Sets
T 04	Keulen	Großes Achterkreisen: Frontal, mit gebeugten Ellenbogen bei Kreis hinter Kopf, re und li Arm etwas zeitversetzt, insg. 4x abwechselnd re und li
T 05	Keulen	Achterkreisen: Sagittal rw, mit kleinem Kreis (aus dem Ellbogen / Handgelenk) hinter dem Rücken, je 4x re und li (2. Keule unbewegt)
T 06	Keulen	Schnecken: Frontal über oben, mit sw gehaltenen Armen, mit 1-fachem Unterarmkreis (re+li), 4 Sets
T 07	Keulen	Asymmetrisches Element: Re Keule – sagittales Armkreisen vw, li Keule – frontales Achter-Handkreisen (Arm sw), je 4 Sets re und li
T 08	Keulen	Mühlen: Sagittal vw und rw, je 8 Zählzeiten
T 09	Keulen	Mühlen: Horizontal nach re und nach li, je 8 Zählzeiten
<p><b>Hinweis:</b> 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 10 Keulen T 02, T 04, T 06, T 07, T 08).</p>		

## DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 10 Band

**Achtung: Alle Techniken müssen mit der RECHTEN UND LINKEN Hand ausgeführt werden!**

Übung / Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Band	Achterkreisen: Frontal einwärts 2x, dann ½ Drehung und frontal auswärts 2-3x, 2 Sets ohne Unterbrechung des Bandflusses, re und li
T 02	Band	Pendelschwünge: Am Boden, frontal, mit schnellen Schritten (1 pro Schwung) über das Band, mind. 8 Schritte re, dann li
T 03	Band	Spiralen: Mind. 4 Windungen auswärts an re Körperseite, dann 4 einwärts an li Körperseite (Arm übergekreuzt), je 2 Sets re und li
T 04	Band	Schlangen: Horizontal hinter Körper (Arm in Hochhalte), dann nach ½ Drehung vor Körper (Arm vw), je 4 Zählzeiten, je 2 Sets re und li
T 05	Band	Schlangen /Achterkreisen: Schneller Achterkreis sagittal rw, dann nach oben-hinten ausschwingen und Schlange horizontal vor Körper von oben nach unten ziehend, je 4 Sets re und li
T 06	Band	Schlangen/Achterkreisen: Siehe T 05, aber entgegengesetzte Richtung. Übergänge zwischen den Sets mit ¼ Drehungen, je 4 Sets re und li
T 07	Band	Schlangen: Mit kleinen Schritten am Ort (Relevé) 1/1 Drehung re, dabei vertikale Schlange mit übergekreuztem re Arm, dann Richtungsänderung und vertikale Schlange mit sw gestrecktem Arm, je 2x Sets re und li
T 08	Band	Echapper-Vorbereitung: Übergabe des Stabes mit kleinem Kreis während des Handwechsels, frontal über Kopf, horizontal vor Körper und frontal hinter Körper, 2 Sets
T 09	Band	Echapper-Vorbereitung: Umgreifen mit „Rollen“ des Stabs über den Handrücken, dann großer sagittaler Kreis, je 4 Sets re und li

**Hinweis:**

1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 10 Band T 01, T 03, T 06, T 09).