

DTB Rhythmische Sportgymnastik

Liste der Übungen und Tests

Gerättechnik

AK 12

(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 12 Seil und Reifen

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Seil	Durchschläge: Beliebige Hüpferserie mit wechselnden Durchschlägen, wobei alle folgenden Modi ausgeführt werden müssen (nacheinander oder kombiniert) – a) vw und rw, b) offen und gekreuzt, c) einfach und doppelt, d) mit und ohne Fortbewegung, e) mit und ohne Drehung(en).
T 02	Seil	Durchschläge: 2 Spagatsprünge re oder li durch das vw kreisende Seil
T 03	Seil	Spirale: Sagittal vw (Lösen unter Gegenhand, Arme in Vorhochhalte), nach 1 Rotation Fassen und mit max. 1 Kreis als Übergang Whl. auf der Gegenseite. Insg. 8x, re und li im Wechsel, ohne Unterbrechung des Flusses
T 04	Seil	Echapper: Horizontal einwärts (Lösen hinter Rücken) und horizontal auswärts (Lösen mit Unterarm auf Bauch), je 4x in Folge ohne Unterbrechung des Flusses, re und li
T 05	Seil	Spirale: Horizontal auswärts (Lösen mit Unterarm auf Bauch), tief – hoch – hoch - tief, dann Fassen des Seilendes und 1/1 Drehung als Übergang, je 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, re und li
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest werden je 2 Tests pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 12 Seil T 01, T 02, T 03, T 05).</p>		
Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Reifen	Zwirbeln: Auf der Handfläche, Achse vertikal, Arm in Hochhalte, einwärts oder auswärts, je 4x re und li
T 02	Reifen	Zwirbeln: Um den Hals, beliebige Richtung, 4x
T 03	Reifen	Rotationen: Beliebige sagittale Rotationen mit anschließendem Abwurf (beliebige Höhe), 2x re oder li
T 04	Reifen	Handhabung: Sagittales „Rollen“ des Reifens rw über den Handrücken, mit Umgreifen, 4x in Folge ohne Unterbrechung des Flusses, dann Whl. mit anderer Hand
T 05	Reifen	Rollen: Auf den sw gestreckten Armen, 2x vor und dann 2x hinter dem Kopf, re – li im Wechsel, insg. 8x
T 06	Reifen	Rollen: Auf dem vw gestrecktem Arm, mit ½ Drehung (re Arm -> Nacken -> re Arm), 4x, dann andere Hand
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 12 Reifen T 01, T 03, T 04, T 05).</p>		

DTB RSG – Gerättechnik – Tests AK 12 Ball und Keulen

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Ball	Handhabung: Einfaches vw Rotieren des Balles um die Finger, Lösen und Fassen mit umgedrehter Handfläche, je 4x re und li
T 02	Ball	Handhabung: Achterkreisen („Spirale“) sagittal rw, je 4x re und li
T 03	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Nacken -> anderer Arm -> Hand, mit sw gestreckten Armen, insg. 4x, re und li im Wechsel
T 04	Ball	Rollen: Hand -> vw gestreckter Arm -> Nacken -> Rücken -> andere Hand, dann Hand -> Nacken -> beide vw gestreckten Arme (Rumpf / Kopf vw gebeugt) -> Hände, insg. 4 Sets, re und li im Wechsel
T 05	Ball	Rollen: Hand -> sw gestreckter Arm -> Stoppen und Einklemmen zwischen Oberarm und Kopf, ½ Drehung -> Weiterrollen entlang gleichem Arm -> Hand. Je 2 Sets re und li
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest werden je 2 Test pro Technikgruppe (Handhabungen / Rollen am Körper) ausgelost (z.B. AK 12 Ball T 01, T 02, T 03, T 04).</p>		
Übung / Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Keulen	Handkreisen: Sagittal vw und rw, innerhalb des Arms (re+li leicht zeitversetzt), je 5-7x, dann sauberes Ausschwingen / Stoppen der Keulen, 2 Sets
Übung	Keulen	Achter-Handkreisen: Frontal auswärts mit Armen in Tiefhalte, vor und hinter Körper, dabei Handstellung beachten (Handfläche nach hinten, siehe Video), erst isoliert re, dann isoliert li
T 02	Keulen	Achter-Handkreisen: Siehe Übung, aber re und li zeitversetzt kombiniert, insg. 8 Sets
T 03	Keulen	Schnecken/Asymmetrie: Li Keule – sagittales Armkreisen rw, re Keule – frontale Schnecke über unten (Arm sw), je 4 Sets re und li
T 04	Keulen	Mühlen: Sagittaler ganzer Kreis, vw beginnend, Drehrichtung beliebig. 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses
T 05	Keulen	Mühlen: Horizontal, je 8 Zählzeiten, dabei (mit Rumpfvorbeuge und halber Kniebeuge) Kopf kurz unter die Keulen stecken, je 2 Sets nach re und li
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 12 Keulen T 02, T 03, T 04).</p>		

DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 12 Band

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

Übung / Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Band	Achterkreisen mit Passagen über das Band: Sagittales Achterkreisen vw mit sw Schritten re – li über das Band, je 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, re und li
T 02	Band	Großes Kreisen mit Passagen über das Band: Sagittales Kreisen vw und rw mit ½ Drehungen, dabei jeweils Passage mit 1 Schritt über das Band, langsame oder schnelle Ausführung (Schritte oder Hüpfen), je 1 Serie mit mind. 4 Passagen re und li
T 03	Band	Achterkreisen: 2 große frontale Achterkreise auswärts (Arm über oben), dann 2 schnelle mittelgroße Achterkreise auswärts (Arm in Tiefhalte, lockeres Handgelenk). Anschließend mit kleinem Kreis vor dem Körper Lösen und Fassen mit der anderen Hand und Ausschwingen. Whl. gegengleich, insg. 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, abwechselnd re und li
T 04	Band	Achterkreisen: 2 große frontale Achterkreise einwärts (Arm über oben), dann 8 schnelle mittelgroße Kreise einwärts (Arm in Tiefhalte, Impuls aus dem Ellbogen!), die letzten 4 mit Passage vw durch das Band (1 Laufschrift pro Kreis). Dabei eventuell Körper leicht nach vw beugen. Übergang mit ½ Drehung und Handwechsel. Whl. gegengleich, insg. 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, abwechselnd re und li
T 05	Band	Spirale: Auswärts (vw) hinter dem Rücken, dann ½ Körperdrehung und großer Kreis über dem Kopf. 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, re und li
T 06	Band	Spiralen: Mit kleinen Schritten am Ort (Relevé) 3x 1/1 Drehung re, dabei Spiralen mit dem nach hinten gedrehten Bandstab, je 1 Set re und li
T 07	Band	Spiralen: Spirale auswärts mit vw hoch gehaltenem Arm, mit Stecken des Stabes und Unterarms und anschließendem kleinen Wurf durch die Zeichnung des Bandes, je 4x re und li
T 08	Band	Spiralen: Mit kleinen Schritten am Ort (Relevé) 1/1 Drehung, dabei Spiralen mit großem Armkreis in der vertikalen Ebene, je 4 Set ohne Unterbrechung des Flusses re und li
Übung	Band	Mit Hilfe einer Partnerin, Stab nach vorne gestreckt und mit kleinen Schritten im Relevé Unterwinden ohne Veränderung der Stabposition, je 4x re und li
T 09	Band	Spiralen: Siehe Übung, aber mit stehender Bandspirale auswärts während des Unterwindens (Schritte mit Fortbewegung), 4x re oder li
T 10	Band	Schlangen: Mit kleinen Schritten am Ort (Relevé) 1/1 Drehung, dabei horizontale Schlange mit großem Armkreis in der vertikalen Ebene, je 4 Set ohne Unterbrechung des Flusses re und li
T 11	Band	Schlangen: Mit mind. 8 Schritten vw im Relevé horizontale Schlange mit dem nach hinten gedrehten Bandstab, je 1 Set re und li
T 12	Band	Schlangen: Mit mind. 8 Schritten vw im Relevé vertikale Schlange hinter dem Körper (Arme gebeugt in Hochhalte, beide Hände halten Stab), 2 Sets
T 13	Band	Echapper: Übergabe des Stabes mit kleinem Kreis während des Handwechsels, frontal über Kopf li – re, dann li – re. Anschließend Echapper mit kleinem Kreis des Stabes während des Flugs, frontal über Kopf re – li, dann li – re. 2 Sets ohne Unterbrechung des Flusses

T 14	Band	Siehe T 13, aber horizontal.
T 15	Band	Lösen und Fassen des Stabes: Großer sagittaler Kreis rw, gefolgt von Lösen und Fassen des Stabes mit kleinem Kreis, sagittal rw neben dem Körper re (Fassen mit unter vw Attitude gekreuzter li Hand und Fortführen des Kreises), dann Whl. gegengleich. Insg. 4 Sets, re und li im Wechsel
T 16	Band	Lösen und Fassen des Stabes: Großer sagittaler Kreis rw, gefolgt von Lösen und Fassen des Stabes mit kleinem Kreis, sagittal rw neben dem Körper re (Fassen mit li Hand hinter dem Rücken), dann ½ Drehung und Whl. gegengleich. Insg. 4 Sets, re und li im Wechsel. Beachte mögliche Ausführungsvarianten mit gestrecktem und gebeugtem Arm.
<p>Hinweis: 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 12 Band T 04, T 08, T 11, T 16).</p>		