

DTB Rhythmische Sportgymnastik

Liste der Übungen und Tests

Gerättechnik

AK 7/8

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

Abkürzungen

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

DTB RSG – Gerätetechnik – Übungen AK 7/8 Seil und Reifen

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

Übung Nummer	Gerät	Beschreibung
Ü 01	Seil	Rotationen: Sagittal und frontal mit ¼ Drehungen als Übergang (ohne Stopp des Seils), 4-4-4-4-3-3-3-2-2-2-2
Ü 02	Seil	Rotationen: Sagittal mit Handwechsel, vw und rw, 4-4-3-3-2-2
Ü 03	Seil	Rotationen: Frontal mit Handwechsel, beide Richtungen, 4-4-3-3-2-2
Ü 04	Seil	Rotationen: Horizontal diverse Arten und Richtungen, mit Handwechseln und Umgreifen
Ü 05	Seil	Rotationen: Sagittal vw (Schlaufe), mit Umgreifen, 4-4-4-4-3-3-3-2-2-2-2
Ü 06	Seil	(Achter-)Kreisen: Sagittal vw und rw, 4-4-2-2-1-1-1-1, je 1 Set re und li
Ü 07	Seil	Wickeln: Um Arm, Einwickeln, dann Auswickeln mit übergekreuztem Arm, vw und rw, je 2x re und li
Ü 08	Seil	Wickeln: Um Taille, Ein- und Auswickeln, beide Richtungen, Unterarm auf Bauch und hinter Rücken, je 2x re und li
Weitere Techniken: Siehe Seil-Pflichtübung AK 7 Siehe Athletiktest AK 7/8 (Seilspringen)		
Übung Nummer	Gerät	Beschreibung
Ü 01	Reifen	Zwirbeln: Am Boden, Hand auf Reifen, beide Richtungen im Wechsel, je 2x re und li
Ü 02	Reifen	Zwirbeln: Über Handrücken, Achse vertikal unter Hand, s.o.
Ü 03	Reifen	Zwirbeln: Um Finger, Achse horizontal, beliebige Richtung, flüssiger Wechsel re und li Hand, insgesamt 4 Sets
Ü 04	Reifen	Rotationen: Frontal, re-beidhändig-li-Ausschwingen, je 4x, beide Richtungen, je 1 Satz mit gebeugten und 1 Satz mit gestreckten Armen re und li
Ü 05	Reifen	Rotationen: Sagittal rw, je 4x mit gebeugtem, seitgestreckten und vorgestrecktem Arm, je 2 Sets re und li
Ü 06	Reifen	Rotationen: Horizontal auswärts (4-6x), dann Handwechsel hinter und vor Körper, je 4 Sets re und li
Ü 07	Reifen	Handhabung: Sagittales Achterkreisen vw (Impuls: Finger!), 4x, dann flüssige Übergabe zur anderen Hand, insgesamt 4 Sets
Ü 08	Reifen	Handhabung: Horizontale Übergaben hinter und vor Körper, beide Richtungen, a) Fersensitz, b) Kniestand, c) Im Stand um Taille, d) Im Stand um Knie (vorgebeugte Körperhaltung), je 4x
Ü 09	Reifen	Rollen: Bumerang, Annahme mit kleinem Hochkicken des Reifens, je 2x re und li
Weitere Techniken: Siehe Reifen-Pflichtübung AK 7		

DTB RSG – Gerätetechnik – Übungen AK 8 Ball und Band

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

Übung Nummer	Gerät	Beschreibung
Ü 01	Ball	Prellen: Mit Hüpfen / Pferdchensprung unter Knie, dann 2x mit Hand, 2 Sets re und li
Ü 02	Ball	Handhabung: Horizontale Übergaben hinter und vor Körper, beide Richtungen, a) Stand um Taille, b) Stand um Knie (vorgebeugte Körperhaltung), je 4x
Ü 03	Ball	Handhabung: Rotieren des Balles zwischen den vw und rw umeinander kreisenden Händen, je 8x
Ü 04	Ball	Handhabung: Andrehen des Balls mit beiden Händen zum freien Rotieren auf dem Brustbein, dann Rollen entlang vw gestreckten Armen in die Hände, 4 Sets
Ü 05	Ball	Handhabung: Ball balanciert auf Handfläche, „½ Achterkreis“, horizontaler Unterarmkreis einwärts und auswärts unter Arm, dann flüssige Übergabe vor Körper in andere Hand, insg. 4 Sets, abwechselnd re und li
Ü 06	Ball	Rollen: Beidhändig Bauch -> Arme, dann Rücken (ab Nacken), 4 Sets
Ü 07	Ball	Rollen: Einhändiges Hochziehen des Balls am Bauch, zum Rollen über Brustbein und beide Arme, im Wechsel re und li Hand, insg. 4x
Ü 08	Ball	Rollen: Entlang Arm Hand -> Schulter und zurück (Stoppen und Impuls durch andere Hand), 4 Sets re und li
Ü 09	Ball	Rollen: Entlang Arm Hand -> Schulter und dann andere Schulter -> anderen Hand (mit Handwechsel), Arme in Vorhalte, insg. 4 Sets
Ü 10	Ball	Rollen: Entlang Arm Hand -> Schulter und dann andere Schulter -> anderen Hand (mit Handwechsel), Arme in Seithalte, insg. 4 Sets
Ü 11	Ball	Rollen: Einhändiges Ziehen des Balls mit gleichseitiger Hand, von Schulter, zum Rollen entlang Arm, je 4x re und li mit Arm in Vor- und Seithalte
Ü 12	Ball	Rollen: Beidhändig Hände -> Arme -> Nacken -> Rücken (vorgebeugte Körperhaltung, Kopf nach unten), 4x

Weitere Techniken:
Siehe Ball-Pflichtübung AK 8

Übung Nummer	Gerät	Beschreibung
Ü 01	Band	Schwünge: Große Pendelschwünge in allen Ebenen und Richtungen, je 4x re und li
Ü 02	Band	Kreisen: Große Armkreise in allen Ebenen und Richtungen, je 4x re und li
Ü 03	Band	Schlange: Horizontal vor Körper (Wasserfall, Stab zeigt nach unten), dann horizontaler Kreis und Übergabe hinter Körper, je 2x re und li
Ü 04	Band	Schlange: Horizontal auf Boden vor Körper, beim Rückwärtsgehen, 8 Zählzeiten, je 2x re und li
Ü 05	Band	Schlange: Vertikal auf Boden vor Körper, beim Rückwärtsgehen, 8 Zählzeiten, je 2x re und li