

# DTB Rhythmische Sportgymnastik

## Liste der Trainingsübungen und Tests

### Gerättechnik

#### AK 9

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

### Abkürzungen

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

## DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 9 Seil

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Seil	Rotationen: Sagittal rw (Schlaufe), mit Umgreifen, 4-4-4-4-3-3-3-3-2-2-2-2
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	Rotationen/Achterkreisen: Sagittal (Schlaufe), vw, 3-3-3-3 / 2-1-2-1 / 1-2-1-2
T 04	Seil	Rotationen/Achterkreisen: Sagittal (Schlaufe), rw, 3-3-3-3 / 2-1-2-1 / 1-2-1-2
T 05	Seil	Rotationen/Achterkreisen: Horizontal (Schlaufe), einwärts und auswärts, tief – hoch – hoch (1 – 2), je 4 Sets re und li
T 06	Seil	Wickeln: Vw um Arm, 2x Einwickeln, dann 1x Auswickeln mit übergekreuztem Arm und Pferdchensprung durch das vw kreisende gekreuzte Seil, 2 Sets re und li
T 07	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 08	Seil	Strecksprünge vw über das Seil mit Rhythmuswechsel (2x mit Nachfedern, Arme über oben, dann 4x ohne Nachfedern, Arme bleiben unten), 4 Sets ohne Unterbrechung
T 09	Seil	Strecksprünge rw über das Seil mit Rhythmuswechsel (2x mit Nachfedern, Arme über oben, dann 4x ohne Nachfedern, Arme bleiben unten), 4 Sets ohne Unterbrechung
T 10	Seil	Echapper: Sagittal rw, Lösen unter Handgelenk, Fassen mit a) sofortigem Ausschwingen rück-tief, b) sofortigem Achterkreisen vw und c) sofortigem Pferdchensprung vw über das Seil, je 1x re und li
T 11	Seil	Echapper: Echapper: Sagittal rw, Lösen hinter Rücken, Fassen mit sofortigem Pferdchensprung vw über das Seil, je 2x re und li
<p><b>Hinweis:</b> 1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 9 Seil T 01, T 02, T 07, T 09, T 11).</p>		

## DTB RSG – Gerättechnik – Tests AK 9 Reifen

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Reifen	Zwirbeln: Über Handrücken, Achse vertikal unter Hand, einwärts – auswärts – einwärts mit Handwechsel (kleine Finger aneinander, Handrücken zum Bauch gedreht), insg. 4 Sets, abwechselnd re und li
T 02	Reifen	Zwirbeln: Um Finger, Achse horizontal, re vw, flüssiger Handwechsel (Reifen frontale Ebene) hinter Körper, dann li rw und flüssiger Handwechsel (Reifen frontale Ebene) vor Körper, 4 Sets, dann 4 Sets gegengleich
T 03	Reifen	Rotationen: Sagittal rw oder vw, je 4x mit gebeugtem, seitgestreckten und vorgestrecktem Arm, je 2 Sets re und li
T 04	Reifen	Rotationen: Horizontal einwärts (4-6x), dann mit 1/1 Körperdrehung (Rumpf vorgeneigt) Reifen ohne Unterbrechung in einen Achterkreis (unter Arm) fortführen, je 4 Sets re und li
T 05	Reifen	Handhabung: Sagittales Achterkreisen rw (Impuls: Finger!), je 8x re und li
T 06	Reifen	Handhabung: Übergabe des Reifens mit frontalem Kreis hinter Körper (Daumen aneinander, Handrücken zeigen zum Körper), insg. 4x, re und li im Wechsel
T 07	Reifen	Rollen: Bumerang mit re Hand, 1/1 Körperdrehung, Annahme des Reifens zwischen den Knien, dann Rollen am Körper (Impuls beidhändig) Bauch → re Schulter → Rücken (vorgeneigt, Knie gebeugt), Whl. gegengleich, insg. 4 Sets

**Hinweis:**

1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 9 Reifen T 02, T 03, T 06, T 07).

## DTB RSG – Gerättechnik – Tests AK 9 Ball

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Ball	Prellen: Sw vor Körper, unter vw Attitude des Gegenbeins, insg. 4x im Wechsel re und li, dann 2x Prellen re vor Körper, 1/1 Körperdrehung beim 2. Prellen, Aufnehmen li, Whl. gegengleich
T 02	Ball	Handhabung: Rotieren des Balles um die Finger, vw und rw im Wechsel, je 4 Sets re und li
T 03	Ball	Handhabung/Werfen: Flip (siehe Video) und mittlerer Wurf über Kopf von re nach li, insg. 4 Sets, re und li im Wechsel
T 04	Ball	Handhabung: Achterkreisen („Spirale“) horizontal einwärts, je 2x re und li
T 05	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Brustbein -> anderer Arm -> Hand, Arme dabei in Vor- und Rückhalte (Armwechsel durch Pendeln über unten), insg. 4 Sets
T 06	Ball	Rollen: Beidhändig Hände -> Arme -> Nacken -> Rücken (vorgebeugte Körperhaltung, Kopf nach unten), dann entgegengesetzte Richtung, insg. 2 Sets
T 07	Ball	Rollen: Einhändiges Hochziehen des Balls am Bauch, zum Rollen über Brustbein und re Arm, dann Rollen Arm -> re Schulter -> Rücken, im Wechsel re und li Hand, insg. 4 Sets

**Hinweis:**

1 Woche vor dem Kadertest werden je 2 Tests pro Technikgruppe (Handhabungen und andere / Rollen am Körper) ausgelost  
(z.B. AK 9 Ball T 01, T 04, T 05, T 06).

## DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 9 Band

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Band	Kreisen: Sagittal rw mit Handwechsel 4-4-2-2-1-1-1-1
T 02	Band	Kreisen: Sagittal vw mit Handwechsel 4-4-2-2-1-1-1-1
T 03	Band	Achterkreisen: Sagittal vw 2x, dann ½ Drehung und sagittal rw 2x, 2 Sets ohne Unterbrechung des Bandflusses, re und li
T 04	Band	(Achter-)Kreisen: Horizontal einwärts und auswärts mit Übergabe hinter und vor Körper, 4 Sets pro Richtung
T 05	Band	Achterkreisen: 8x horizontal vor Körper, Nr. 5-8 mit Treten in den Kreis am Boden und ¼ Drehung. Einwärts und auswärts, re und li
T 06	Band	Spiralen: Vor Körper, mind. 8 Windungen auswärts, dann 8 einwärts, je 2 Sets re und li
T 07	Band	Schlangen: Mit re Hand vertikal vor Körper von li nach re ziehen, dann horizontaler Schwung zurück nach li, je 4 Sets re und li

**Hinweis:**

1 Woche vor dem Kadertest wird je 1 Test pro Technikgruppe ausgelost (z.B. AK 9 Band T 02, T 04, T 06, T 07).

## DTB RSG – Gerättechnik – Übungen AK 9 Keulen

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

Übung Nummer	Gerät	Beschreibung
Ü 01	Keulen	Handkreisen: Frontale Pendelschwünge über unten, mit je 1 Handkreis (re+li) in Bewegungsrichtung, insg. 8x
Ü 02	Keulen	Handkreisen: Sagittal vw und rw (re+li), je 6-7x und sauberes Ausschwingen / Stoppen der Keulen vor und hinter Körper, 2 Sets
Ü 03	Keulen	Achter-Handkreisen: Sagittal vw, re Keule über vw gestreckte li Keule, 4x, dann Whl. gegengleich. Anschließend sagittal rw, re Keule unter vw gestreckte li Keule, 4x, dann Whl. gegengleich
Ü 04	Keulen	Achter-Handkreisen: Horizontal vw und rw (re+li), je 3x und sauberes Ausschwingen / Stoppen der Keulen vor und hinter Körper, 2 Sets
Ü 05	Keulen	Handhabung/Handkreisen: Frontale Achterkreise, Kreis hinter Körper abwechselnd mit gebeugtem und gestrecktem Ellbogen (bei letzterem Impuls von Fingern ausgehend), je 4 Sets re und li Keule
Ü 06	Keulen	Achter-Handkreisen: Frontal einwärts und auswärts über Kopf, je 2x und sauberes Ausschwingen / Stoppen der Keulen auf re und li Körperseite, je 2 Sets re und li
Methodik-Hinweis	Keulen	Achter-Handkreisen und Mühlen: Vorbereitung mit Jonglierball in Socken
Ü 07	Keulen	Großes Armkreisen: Gegengleiche sagittale Armkreise, beginnend und endend in Hochhalte, 2x, dann Richtungswechsel, 2 Sets
<p>Weitere Techniken: Siehe Keulen-Pflichtübung AK 9</p>		
<p>Hinweis: Das Gerät Keulen wird im Kadertest der AK 9 NICHT getestet, da die wichtigsten Techniken durch die Pflichtübung erarbeitet werden.</p>		