

Gymnastik und DTB-Dance

## 1. Einleitung

Mit dem Schwierigkeitskatalog werden Körpertechnikschwierigkeiten in A-, B-, C-, D- und E-Schwierigkeiten eingeteilt.

Der Wert der Schwierigkeiten ist: A 0,1 - B 0,2 - C 0,3 - D 0,4 - E 0,5

Die im Katalog aufgeführten körpertechnischen Schwierigkeiten müssen für die Anerkennung in der angegebenen Wertigkeit geturnt werden. Jede Zeile im Katalog weist eine körpertechnische Schwierigkeit aus, welche einmal einzeln **oder** einmal in einer Kombination gewertet werden kann.

### **Gilt nur für Kleingruppen und Gruppen:**

Der Wert körpertechnischer Schwierigkeiten in Kombination erhöht sich bei Anerkennung der Schwierigkeiten um 0,1 (es dürfen max. 2 Schwierigkeiten in einer Kombination geturnt werden).

Jede Körpertechnik hat eine klar definierte und fixierte Form, welche erkennbar sein muss (Amplitude, Umdrehungszahl, Höhe).









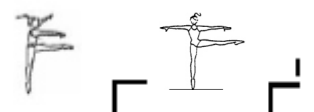

Die Körpertechnikschwierigkeiten müssen bei allen Gruppenübungen von allen Gruppenmitgliedern gleichzeitig oder unmittelbar hintereinander gezeigt werden.

Es ist möglich, die Schwierigkeiten mit Variationen zu zeigen (z.B. gebeugtes Standbein oder gebeugtes Spielbein oder Spielbein in verschiedenen Richtungen usw.).





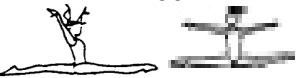



Die Variationen verändern nicht den Wert und die Art der Schwierigkeit.

## Sprünge



		A 0,1	B 0,2	C 0,3	D 0,4	E 0,5
1.	Hocksprung		180' 			
2.	Pferdchensprung		180' 			
3.	Strecksprung		360' 			
4.	Passe Sprung (freies Bein nach vor oder seitwärts gebeugt)		360' 			
5.	Sprung mit Bein horizontal nach vorn oder zur Seite gestreckt		180' 			

6.	Sprung mit Bein gestreckt in horizontaler Arabesque Position					
7.	«Cabriole» vorwärts/seitwärts		180'			
8.	«Cabriole» rückwärts oder mit Drehung (180' oder mehr)		180'			
9.	Schersprung mit Wechsel der Beine vorw. horizontal, Absprung mit Bein hochgestreckt, der Fuß höher als der Kopf, oder mit Wechsel der Beine rückw.					
10.	Bücksprung ein-oder beidbeinig abgesprungen					













11.	Kosakensprung, gestrecktes Bein vorw. in der Horizontale oder mit Drehung (180° oder mehr)		 <b>4</b>	 <b>4</b>		
12.	Spagat/Seit- Spagatsprung, Absprung mit 1 Fuß	$<160^\circ$  —		$\geq 160^\circ$  — —		
13.	Spagat-/Seit- Spagatsprung, Absprung mit 2 Füßen			$\geq 160^\circ$  ↑ ↑ — — ↑ ↑		
14.	Durchschlagsprung (mit gebeugtem/ gestrecktem Bein)			$\geq 160^\circ$  <b>N</b>	$\geq 160^\circ$  <b>N</b>	
						$\geq 160^\circ$  <b>N</b>

15.	Rehsprung, Absprung mit 1 Fuß	bis 140°	$> = 140^\circ$			
16.	Rehsprung, Absprung mit 2 Füßen	bis 140°	$> = 140^\circ$			
17.	Fouetté (Landung auf dem Absprungfuß)					
18.	“Entrelace” Wendesprung					
19.	Gedrehter Rehsprung (Jeté en tournant)			$> = 140^\circ$		
20.	Gedrehter Spagatsprung (Jeté en tournant)				$> = 160^\circ$	

21.	Gedrehter Reh-/ SpagatDurchschlagsp rung (Jeté en tournant)				 $\geq 160^\circ$	 $\geq 160^\circ$
22.	Butterfly					
23.	Hitch kick = Sprung Fuß sw über Kopfhöhe					

## Drehungen





		A 0,1	B 0,2	C 0,3	D 0,4	E 0,5
1.	Schrittdrehung	360' 				
2.	Chainé-Drehung	360' 				
3.	Pencil	360' 				
4.	Tip Turn	360' 				
5.	Passè-Drehung (vorwärts oder seitwärts)	360'  				
6.	Spielbein vorwärts, Oberkörper vorwärts	360'  				
7.	Spiraldrehung ("tonneau") teilweise Welle auf beiden Beinen bzw. auf 1 Bein	360'  		360'  		

8.	Spielbein unter horizontaler Position (gestreckt oder gebeugt)	 360'				
		 360'				
9.	Spielbein in horizontal (70°) Position (gestreckt oder gebeugt)	 360'		 360'		
				 360'	 360'	
		Arabesque		 360'	 360'	
		Attitude		 360'		








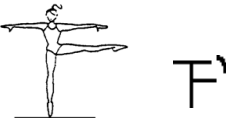

10.	Spagat (160') vorwärts/seitwärts mit oder ohne Unterstützung oder Oberkörper in Horizontale			360'		360'		
				360'		360'		
								360'
11.	Fouette: Passe oder mit horizontal gestrecktem Bein dann horizontal vorwärts, seitwärts, "arabesque", oder "attitude"	360'		360'				


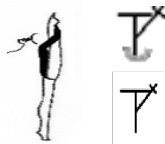



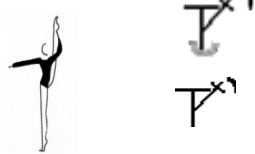
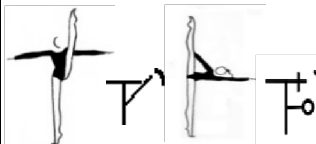
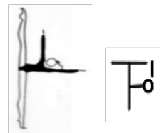
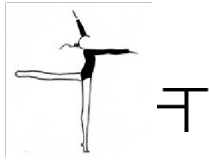
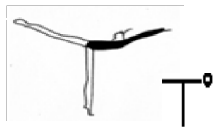
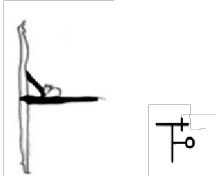
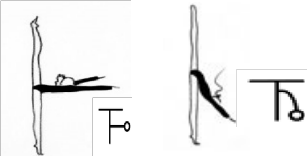


12.	Kosakendrehung			 360'		
				 360'		

Für jede weitere Drehung mit einem Wert von 0,1 (A) erhöht sich der Wert um 0,1 Punkte. Für jede weitere Drehung ab einem Wert von 0,2 (ab B-SW - heißt: B-; C-; D- und E-SW) erhöht sich der Wert um 0,2 Punkte.

## Gleichgewichtselemente/Stände

# T

		A 0,1	B 0,2	C 0,3	D 0,4	E 0,5
1.	Passe vor- od. seitwärts					
2.	Spielbein vorwärts/ seitwärts unter der Horizontale					
3.	Spielbein rückwärts unter der Horizontale					
4.	Spielbein horizontal vw oder sw (gestreckt oder gebeugt)					
						

5.	Spagat mit und ohne Unterstützung der Hand oder Oberkörper rückwärts, horizontal	 $\text{F}$		 $\text{F}$	 $\text{F}$	 $\text{F}$
	Promenade 180' (gilt nur für C-SW)	 $\text{F}'$		 $\text{F}'$	 $\text{F}'$	 $\text{F}'$
6.	Arabesque: Spielbein in horizontaler Position oder mit Oberkörper vorwärts in horizontaler Position oder tiefer Spagat mit oder ohne Unterstützung der Hand		 $\text{T}$	 $\text{T}$		
					 $\text{T}$	 $\text{T}$
7.	Attitude: Spielbein in horizontaler Position rück mit und ohne Unterstützung der Hand	 $\text{A}$	 $\text{A}$			

8.	Cossack, Spielbein : vor - oder seitwärts (Fuß höher als der Kopf), mit oder ohne Unterstützung					
9.	Stand ganze Sohle mit Ronde des Beines: Bein unter oder über Horizontale vor – seit - rück oder rück – seit – vor	 unter Horizontale				
10.	Kniestand Spielbein vorwärts (horizontal oder Fuß höher als der Kopf), mit oder ohne Unterstützung					
	Spielbein seitwärts (horizontal oder Fuß höher als der Kopf), mit oder ohne Unterstützung					
	Spielbein rückwärts horizontal ohne Unterstützung					

Alle Stände ab einem Wert von 0,2 reduzieren sich bei Ausführung auf ganzer Sohle um 0,1 Punkte. Das Symbol ist dann mit ↓ zu kennzeichnen.

Alle Gruppen (KLG und Gruppe) dürfen A-SW (wenn möglich) für einen Wert von 0,1 auf ganzer Sohle zeigen.









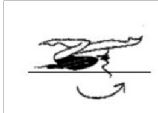

Horizontale Stände = 90°; Spagatstände = 180° (Tolranz für alle Stände 20°)

## Beweglichkeit



		A 0,1	B 0,2	C 0,3	D 0,4	E 0,5
1.	Körperwelle in allen Richtungen im Stand (vorwärts, seitwärts, rückwärts) oder Passage zum oder vom Boden					
2.	Spagat oder Drehung im Spagat unter Zuhilfenahme der Hände, ohne Unterbrechung, vorwärts o					

3.	Durchrutschen durch den Seitspagat/ Querspagat	 140' (Seitspagat)		 160' (Querspagat)		
4.	Taucherdrehung Oberkörper vorwärts	mit Aufstützen der Hände 		ohne Aufstützen der Hände 		
5.	Rolle	vw. 				
		sw. 				
		rw. 				
6.	Sitz(Po)drehung					
7.	Schulterrolle mit angewinkelten oder gestreckten Beinen	angewinkelt 	gestreckt 			

8.	Stütze aller Art	 auf zwei Händen	 auf den Unterarmen Schulterstand (eine Schulter)	 auf einer Hand		
9.	Überschlag seitwärts (Rad)	 auf zwei Händen	 auf den Unterarmen	 auf einer Hand		
10.	Körperwelle am oder zum Boden					
11.	Drehung auf dem Bauch oder Rücken		Beispielbild: Beine dürfen keinen Ring formen 			
12.		Fan kick über 140° (Bogenspreizen eines Beines)				

Generell gilt zu SW 8, dass Stütze nur in Bezug auf die Hände (kein Fuß-/Beinkontakt zum Boden) als SW gelten und bei unterschiedlichen Ausführungstechniken auch mehrfach gezeigt und anerkannt werden können.