



Special Olympics Sportregeln ©

Rhythmische Sportgymnastik

(2019)





Inhalt

1. Reglement	4
2. Offizielle Wettbewerbe	4
2.1 Level A – männlich & weiblich Einzel & Unified Paare.....	4
2.2 Level B – männlich & weiblich Einzel & Unified Paare.....	5
2.3 Level C – männlich & weiblich Einzel & Unified Paare.....	5
2.4 Level 1 – weiblich Einzel & Unified Paare	6
2.5 Level 2 – weiblich Einzel & Unified Paare	6
2.6 Level 3 – weiblich Einzel & Unified Paare	7
2.7 Level 4 – weiblich Einzel & Unified Paare	8
2.8 Gruppenübungen – weiblich & männlich.....	8
2.9 Unified Gruppenübungen.....	8
3. Kleidung	9
4. Handgeräte.....	10
4.1 Das Seil.....	10
4.2 Der Reifen	10
4.3 Der Ball	11
4.4 Die Keulen	11
4.5 Das Band.....	11
4.5.1 Der Stab.....	11
4.5.2 Das Band	12
4.5.3 Die Befestigung des Bandes am Stab	12
4.6 Die Wettkampffläche	13
5. Wettkampfgregeln	13
5.1 Allgemeine Regeln	13
5.2 Veranstaltungen in der Rhythmischen Sportgymnastik im Unified Sport	14
5.3 Anpassungen	14
5.4 Ehrungen.....	14
6. Sicherheitsbestimmungen	15
7. Bewertung.....	15
7.1 Allgemeine Bewertung	15
7.2 Allgemeine Abzüge	16
7.3 Bewertungsbogen.....	16
8. Bewertung der Übungen von Level A,B &C.....	16
9. Bewertung der Übungen von Level 1,2 &3.....	17
10. Bewertung der Übungen von Level 4.....	19
11. Umgang mit den Handgeräten	23



11.1	Das Seil.....	23
11.2	Der Ball	24
11.3	Die Keulen	24
11.4	Das Band.....	25
11.5	Zusatzpunkte.....	25
12.	Symbole für Sprünge.....	26
13.	Symbole für Gleichgewichtselemente.....	28
14.	Symbole für Drehungen	29
15.	Bewertung von Gruppenübungen ohne Handgerät	30
16.	Anhang A: Übungen der Rhythmischen Sportgymnastik	36
	Level A Seil.....	36
	Level A Reifen	38
	Level A Ball	39
	Level A Band.....	40
	Level B Seil.....	41
	Level B Ball	42
	Level B Keulen	43
	Level B Band.....	44
	Level C Seil.....	45
	Level C Reifen	46
	Level C Ball	47
	Level C Band.....	48
	Level 1 Seil.....	49
	Level 1 Reifen	51
	Level 1 Ball.....	53
	Level 1 Band	55
	Level 2 Seil.....	57
	Level 2 Reifen	59
	Level 2 Keulen.....	61
	Level 2 Band	64
	Level 3 Reifen	67
	Level 3 Ball.....	70
	Level 3 Keulen.....	73
	Level 3 Band	76
17.	Anhang B: Bewertungsbögen	79
18.	Anhang C: Videos & Musik.....	79



1. Reglement

Das offizielle Regelwerk für Rhythmischen Sportgymnastik kommt bei allen Special Olympics Wettbewerben zur Anwendung. Dieses Dokument basiert auf den Regelwerken der Rhythmischen Sportgymnastik der Federation Internationale de Gymnastique (FIG) und der National Governing Body (BGB). Die Regeln der FIG und des NGB sollen angewendet werden, außer sie stehen im Gegensatz zu Artikel 1 oder dem offiziellen Special Olympics Regelwerk für Rhythmische Sportgymnastik. In diesem Fall kommt das offizielle Regelwerk für Rhythmische Sportgymnastik von Special Olympics zur Anwendung.

Für weitere Informationen bezüglich Verhaltenskodizes, Trainings-, Medizin – und Sicherheitsanforderungen, Klassifizierungen, Auszeichnungen, Voraussetzungen für den Aufstieg in eine höhere Leistungsgruppe und Unified Sports, siehe Artikel 1.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Regelwerk auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung, wie z. B. Athlet/innen verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

2. Offizielle Wettbewerbe

Nachfolgend werden die Wettbewerbsformate aufgelistet, die bei Special Olympics angeboten werden.

Die Bandbreite der angebotenen Kategorien soll es Athleten aller Leistungsniveaus ermöglichen, an Wettbewerben teilzunehmen. Der Veranstalter kann entscheiden, welche Kategorien angeboten werden sollen und wenn nötig Veranstaltungsrichtlinien für deren Durchführung festlegen.

Die Trainer/Betreuer sind für das Training im Vorfeld und die Auswahl der Kategorie entsprechend den Fähigkeiten und Interessen des jeweiligen Athleten verantwortlich.

2.1 Level A – männlich & weiblich Einzel & Unified Paare

Seil
Reifen
Ball



Band
Mehrkampf
Unified Seil
Unified Reifen
Unified Ball
Unified Band
Unified Mehrkampf

Level A Übungen sind Pflichtübungen und werden im Sitzen durchgeführt.

2.2 Level B – männlich & weiblich Einzel & Unified Paare

Seil
Ball
Keulen
Band
Mehrkampf
Unified Seil
Unified Ball
Unified Keulen
Unified Band
Unified Mehrkampf

Level B Übungen sind Pflichtübungen und werden im Sitzen durchgeführt.

2.3 Level C – männlich & weiblich Einzel & Unified Paare

Seil
Reifen
Ball
Band
Mehrkampf
Unified Seil
Unified Reifen
Unified Ball
Unified Band
Unified Mehrkampf



Level C Übungen sind Pflichtübungen und werden im Stehen durchgeführt. Diese Übungen sind für leistungsschwächere Athleten konzipiert. Der Schwerpunkt liegt darauf, getrennt voneinander ein Gefühl für den eigenen Körper und für das Handgerät zu entwickeln.

2.4 Level 1 – weiblich Einzel & Unified Paare

Seil
Reifen
Ball
Band
Mehrkampf
Unified Seil
Unified Reifen
Unified Ball
Unified Band
Unified Mehrkampf

Level 1 Übungen sind Pflichtübungen. Auf diesem Niveau lernen die Athletinnen grundlegende Körpertechniken und Fertigkeiten mit dem Handgerät miteinander zu verbinden.

Körpertechniken des Level 1: Chainé - Drehung, Chassé, Grand Battement, Passé - Stand, Hüpfen, Strecksprung, Drehen auf dem Ballen

2.5 Level 2 – weiblich Einzel & Unified Paare

Seil
Reifen
Keulen
Band
Mehrkampf
Unified Seil
Unified Reifen
Unified Keulen
Unified Band
Unified Mehrkampf



Level 2 Übungen sind Pflichtübungen. Die Körpertechniken und Anforderungen an die Fertigkeiten mit dem Handgerät sind hier anspruchsvoller als in den Level 1 Übungen.

Körpertechniken des Level 2: Arabesque - Stand (mit Bein vorne und hinten), Chainé - Drehung, Chassé, Schersprung, Passé - Stand im Relevé, Passé - Hüpfen, 180° Passé Pivot, Pferdchensprung, Drehung auf dem Ballen

2.6 Level 3 – weiblich Einzel & Unified Paare

Reifen

Ball

Keulen

Band

Mehrkampf

Unified Reifen

Unified Ball

Unified Keulen

Unified Band

Unified Mehrkampf

Level 3 Übungen sind Pflichtübungen. Auf diesem Niveau verschmelzen die Körpertechnik und der Umgang mit den Handgeräten. Die Athletin muss eine gute Technik im Umgang mit den Handgeräten zeigen und in der Lage sein die Körpertechnik kontrolliert und mit einer guten Haltung durchzuführen.

Körpertechnik des Level 3: Arabesque - Stand im Relevé (mit Bein vorne und hinten), Arabesque Promenade, Chainé - Drehung, Passé - Stand im Relevé, 180° Passé - Hüpfen, 360° Passé Pivot, Rolle seitwärts mit gegrätschten Beinen, Strecksprung, Strecksprung mit vorgehaltenem Bein.



2.7 Level 4 – weiblich Einzel & Unified Paare

Seil
Ball
Keulen
Band
Mehrkampf
Unified Seil
Unified Ball
Unified Keulen
Unified Band
Unified Mehrkampf

Level 4 Übungen sind Kürübungen. Die Athletinnen führen eine selbst zusammengestellte Choreographie zu einer frei ausgewählten Musik auf (den Richtlinien für Musik der FIG entsprechend). Kürübungen sollen keine Tänze sein, bei denen das Handgerät lediglich als Requisite genutzt wird. Die Übungen müssen sechs Körpertechniken enthalten, der sportartspezifische Umgang mit dem Handgerät muss zu erkennen sein. Die Körpertechniken und der Umgang mit den Handgeräten im Level 4 sollten anspruchsvoller sein als bei den Übungen im Level 3.

Die Anforderungen an die Kombination der Körpertechniken mit den Handgeräten sind im Kapitel „Bewertung“ des Regelwerks für Rhythmische Sportgymnastik von Special Olympics zu finden.

2.8 Gruppenübungen – weiblich & männlich

Gruppenübung ohne Handgerät
Gruppenübung mit dem Reifen

2.9 Unified Gruppenübungen

Unified Gruppenübung ohne Handgerät
Unified Gruppenübung mit dem Reifen

Die Gruppenübungen sind Pflichtübungen, die für eine Gruppe von Athleten konzipiert wurden, die aus jedem Leistungsniveau kommen können. Die Übungen ohne Handgerät sind in zwei Kategorien aufgeteilt: kleine Gruppen von 4-6 Athleten



und große Gruppen von 8-12 Athleten. Jede Gruppe muss eine gerade Anzahl von Mitgliedern haben (4, 6, 8, 10 oder 12). Bei der Gruppenübung mit dem Reifen sind 4 Athleten vorgesehen. Informationen bezüglich der Choreographien und der Wettkampffläche finden Sie auf der DVD für die Pflichtübungen der Rhythmischen Gymnastik, die von 2016-2023 gültig ist.

3. Kleidung

- Die Gymnastinnen sollten Gymnastikanzüge oder Einteiler tragen, wobei sie die Farbe frei wählen können. Lange Stumpfhosen (bis zum Sprunggelenk) dürfen getragen werden.
- Gymnastikanzüge mit Rock dürfen getragen werden, solange der Rock nicht über den unteren Beckenrand ragt.
- Die Anzüge dürfen mit und ohne Ärmel sein. Tanzanzüge mit schmalen Trägern sind jedoch nicht gestattet.
- Der Beinausschnitt der Anzüge darf nicht über die Leistenbeuge hinausgehen (maximal); Unterwäsche bzw. Unteranzug soll nicht beim Saum bzw. Beinausschnitt des Gymnastikanzugs sichtbar sein.
- Jegliche Art von Modifikation des Gymnastikanzuges durch Dekoration, egal ob lose oder am Stoff befestigt (z.B. Blumen oder Bänder), müssen fest fixiert sein.
- Ein korrekter Gymnastikanzug muss aus nicht-durchsichtigem Material bestehen, daher müssen Anzüge mit Spitzenpartien unterlegt sein. (Oberkörper und Brust)
- Gymnastinnen können ihre Übung barfuß oder mit Gymnastikschläppchen (empfohlen) ausführen
- Die Frisur muss gepflegt sein.
- Zur Sicherheit der Gymnastin/nen darf kein Schmuck und keine Ohrringe getragen werden.
- Tattoos, Piercings und Ohrstecker müssen abgeklebt werden



4. Handgeräte

Die Größe des Handgerätes kann von einer Kinder- und Jugend- bis zur Erwachsenenführung variieren und muss an die Körpergröße und das Leistungsniveau des Athleten angepasst sein. Die Handgeräte sollten farblich mit dem Gymnastikanzug abgestimmt sein. Die Handgeräte werden sowohl vor dem Wettbewerb als auch nach jeder Übung kontrolliert, wenn der Athlet die Wettkampffläche verlässt. Falls das Handgerät nicht regelkonform ist, werden von der Bewertung der Übung 0,5 Punkte abgezogen.

4.1 Das Seil

- **Material:** Das Seil kann aus Hanf oder synthetischem Material bestehen. Vorausgesetzt, dass es die gleichen Eigenschaften bezüglich Biegsamkeit und Gewicht besitzt wie ein Seil aus Hanf.
- **Länge:** Die Länge sollte proportional zur Größe der Gymnastin sein.
- **Enden:** Griffe jeglicher Art sind verboten. Ein bis zwei Knoten an den Enden sind jedoch erlaubt. An den Enden dürfen – im Gegensatz zum restlichen Seil - maximal 10 cm mit einem rutschfesten Material beschichtet sein, welches entweder farblich oder neutral gehalten werden kann.
- **Form:** Das Seil kann entweder einen konstanten Durchmesser haben oder zur Mitte hin dicker werden, solange diese Dicke aus dem gleichen Material wie das restliche Seil besteht
- **Farbe:** Das Seil darf jede Farbe oder Kombination von Farben haben.

4.2 Der Reifen

- **Material:** Der Reifen kann aus Holz oder Plastik bestehen, sofern er während der Bewegung seine Form beibehält. Vor der Nutzung sollten Fremdkörper aus dem Reifen entfernt werden.
- **Durchmesser:** Der Innendurchmesser darf 60-90 cm betragen.
- **Gewicht:** Der Reifen muss mindestens 150-300g wiegen. Nach oben gibt es keine Begrenzung.
- **Form:** Der Querschnitt des Reifens kann verschiedene Formen haben: rund, viereckig, rechteckig, oval etc. Der Reifen kann glatt oder geriffelt sein.



- Farbe: Der Reifen darf jede Farbe oder Kombination von Farben haben und darf ganz oder teilweise mit Klebeband umwickelt werden, um Farben hinzuzufügen.

4.3 Der Ball

- Material: Der Ball darf aus Gummi oder einem anderen synthetischen Material bestehen, sofern das andere Material genauso elastisch ist wie Gummi.
- Durchmesser: 14-20 cm
- Farbe: Der Ball darf jede Farbe haben.

4.4 Die Keulen

- Material: Die Keulen dürfen aus Holz oder synthetischem Material bestehen
- Länge: Von einem Ende zum Anderen 25-50cm
- Form: Die Form sollte der einer Flasche ähneln. Der breite Teil wird als „Körper“ bezeichnet und der schmalere als „Hals“. Der Hals geht in eine kleine Kugel über, den „Kopf“.
- Farbe: Die Keulen können entweder farblich neutral sein oder es werden (ganz oder teilweise) eine oder mehreren Farben verwendet.

4.5 Das Band

4.5.1 Der Stab

- Material: Holz, Bambus, Plastik oder Glasfaser
- Durchmesser: An der dicksten Stelle maximal 1 cm.
- Form: zylindrisch, konisch oder eine Kombination der beiden Formen
- Länge: 45-60 cm, inklusive des Ringes, an dem das Band am Stab befestigt wird. Das untere Ende des Stabes kann mit einem rutschfesten Klebeband oder einem Gummigriff auf einer maximalen Länge von 10cm überzogen sein. Die Spitze des Stabes, an der das Band befestigt wird, darf aus nachfolgenden Materialien bestehen:
 - Einem biegsamen Band (Schnur oder Nylon), das durch einen Nylonfaden, welcher auf maximal 5 cm um den Stab gewickelt ist, fixiert wird.
 - Einem Metallring, der direkt an den Stab angebracht ist.



- Einem Metallring (vertikal, horizontal oder schräg), der durch zwei Metallstifte und Nylonfaden oder Draht auf maximal 5 cm fixiert wird.
- Einem Metallring (fest, beweglich oder drehbar) oder einem biegsamen Band, das an einer Metallspitze auf nicht mehr als 3 cm fixiert ist.
- Einem Metallring, der durch zwei Metallstifte und einer maximal 3cm langen Metallspitze fixiert wird. Diese kann durch einen um den Stab gewickelten Nylonfaden oder Draht auf maximal 5 cm erweitert werden.
- Farbe: freie Wahl

4.5.2 Das Band

- Material: Satin oder ein ähnliches, nicht gestärktes Material
- Farbe: freie Wahl (ein-, zwei- oder mehrfarbig)
- Breite: 4-6 cm
- Länge:
 - Level A und B: 1m bis 6m
 - Level C: 2m bis 6m
 - Level 1-4: 3m bis 6m

Das Band muss aus einem Stück bestehen.

- Das Ende, das am Stab befestigt ist, wird auf einer Länge von maximal 1m doppelt genommen und beidseitig abgenäht. An der Spitze dürfen sich auf einer Länge von maximal 5cm ganz dünne Verstärkungen oder Reihen von Maschinennähten befinden. Dieser Endpunkt kann in einem Band oder einer Öse enden, wo das Band befestigt werden kann.

4.5.3 Die Befestigung des Bandes am Stab

- Das Band ist mit dem Stab durch eine bewegliche Befestigung, wie z.B.: einem Garn, Nylonband oder einer Reihe beweglicher Ringe verbunden.
- Die Länge dieser Verbindung darf maximal 7cm betragen, wobei das Band oder der Metallring, an dem das Band befestigt wird, nicht mit eingerechnet wird.



4.6 Die Wettkampffläche

- 13x13m mit einer Sicherheitszone von 1m rund um die Fläche. Es kann eine Teppichfläche oder ein Untergrund benutzt werden, der weder zu stumpf noch zu rutschig ist.
- Die Deckenhöhe muss nicht 8m betragen, aber sollte relativ hoch sein.

5. Wettkampffregeln

5.1 Allgemeine Regeln

- In den Levels 1-4 dürfen nur weibliche Athleten antreten. In den Levels A, B, C sowie den Gruppenwettbewerben dürfen männliche und weibliche Athleten antreten.
- Athleten müssen in allen Einzeldisziplinen im gleichen Level antreten. (Entweder A, B, C, 1, 2, 3 oder 4)
- Athleten können sich spezialisieren, indem sie in ihrem Level an einem oder mehreren Einzelwettbewerben teilnehmen. Nimmt ein Athlet an allen vier Disziplinen in einem Level teil, spricht man von Mehrkampf. (z.B. spezialisiert: Level 1 Reifen und Ball, Mehrkampf: Level 1 Reifen, Seil, Ball und Band)
- Zusätzlich zu seinen Einzeldisziplinen kann ein Athlet an bis zu zwei Gruppenwettbewerben teilnehmen, oder nur an Gruppenwettbewerben ohne Einzeldisziplinen.
- Das Video der Pflichtübungen ist die Version, die zählt. Sollte es einen Unterschied zwischen dem Video und der schriftlichen Beschreibung geben, so zählt das Video. Für Gruppenübungen ist das Video die einzige Version der Choreographie.
- Pflichtübungen dürfen in ihrer Gesamtheit seitenverkehrt (gespiegelt) durchgeführt werden.
- Die olympische Reihenfolge für die Handgeräte lautet: Seil, Reifen, Ball, Keulen, Band.



5.2 Veranstaltungen in der Rhythmischen Sportgymnastik im Unified Sport

- Alle Regeln gelten gleichermaßen für die Athleten und für die Partner.
- Unified Wettbewerbe kann es sowohl als Paar wie auch in der Gruppe geben.
- Bei Unified Wettbewerben können Athlet und Partner entweder als Duo oder jeweils separat gewertet werden. Ein Teil der Jury bewertet die Übung des Athleten und ein Teil bewertet die Übung des Partners. Anschließend werden die beiden Wertungen zu einer Unified Team Wertung aufaddiert.
- Bei einer Gruppenübung muss die Anzahl der Athleten und die der Partner in der Gruppe gleich sein.

5.3 Anpassungen

- Sehbehinderte Athleten: Die Trainer müssen die Wettbewerbsleitung und Punktrichter sowohl vor dem Wettbewerb als auch vor jeder Übung über die visuelle Einschränkung des Athleten informieren. Um dem Athleten zu helfen, sind folgende Unterstützungsmöglichkeiten in jedem Level zulässig
 - Akustische Signale, wie z.B. Klatschen, sind bei allen Übungen gestattet.
 - Die Musik kann von jedem Punkt außerhalb der Matte abgespielt, oder vom Trainer um die Matte herum getragen werden.
- Hörgeschädigte Athleten: Die Trainer müssen die Wettbewerbsleitung und Punktrichter sowohl vor dem Wettbewerb als auch vor jeder Übung über die auditiven Einschränkungen des Athleten informieren.
 - Der Athlet darf vom Trainer ein visuelles Signal erhalten, wenn die Musik beginnt.

5.4 Ehrungen

- Medaillen bzw. Teilnehmerschleifen werden für jede Einzeldisziplin sowie den Mehrkampf vergeben.
- Jeder Athlet kann maximal sieben Ehrungen erhalten: eine für jede Einzeldisziplin, eine für den Mehrkampf und zwei für die Gruppenübungen.
- Athleten, die nur an den Gruppenübungen teilnehmen, können maximal zwei Ehrungen erhalten, eine für jede Gruppenübung.



6. Sicherheitsbestimmungen

- In Einklang mit der Special Olympics Philosophie, dass die Bewegung auf den Athleten ausgerichtet ist, steht die Sicherheit des Athleten bei der Erstellung eines Regelwerks stets im Vordergrund. Die Erstellung von internationalen Richtlinien für Pflicht- und Kürübungen in der Rhythmischen Sportgymnastik bei Special Olympics stellt sicher, dass die Weiterentwicklung der Athleten einem angemessenen Fortschritt unterliegt.
- Athleten, bei denen eine Atlanto-axiale Instabilität diagnostiziert wurde, dürfen an der Rhythmischen Sportgymnastik teilnehmen. Sollten sich diese Athleten dazu entscheiden, eine Kürübung aufzuführen, darf diese weder akrobatische Elemente, noch Vorformen davon enthalten. Tun sie es doch, gilt die Übung als ungültig und der Athlet wird disqualifiziert.

7. Bewertung

7.1 Allgemeine Bewertung

- Alle Athleten müssen den Tisch des Hauptkampfrichters als Seite 1 betrachten.
- Zu Beginn jeder Übung, während der Athlet noch außerhalb der Wettkampffläche steht, muss er sich dem Hauptkampfrichter zuwenden. Nachdem der Athlet die Freigabe (grüne Flagge) bekommen hat, darf er seine Ausgangsposition auf der Wettkampffläche einnehmen. Nach der Übung, bevor er die Wettkampffläche verlässt, muss der Athlet sich dem Hauptkampfrichter erneut zuwenden.
- Vor und nach der Übung müssen die Kampfrichter die Vorstellung des Athleten erkennen können.
- Wann es zu Abzügen auf Grund des Verlassens der Wettkampffläche während der Übung kommt, entnehmen Sie bitte dem FIG Regelwerk.
- Wann es zu Abzügen auf Grund von Fehlverhalten von Trainern und/oder Athleten kommt, entnehmen Sie bitte dem FIG Regelwerk.
- Falls ein Athlet im Mehrkampf antritt und in einer der Einzeldisziplinen keine Wertung erhält, so ist es ihm nicht möglich, eine Ehrung für den Mehrkampf zu erhalten.



7.2 Allgemeine Abzüge

Allgemeine Abzüge, welche es nur bei Special Olympics gibt, sind nachfolgend aufgelistet. Für alle weiteren allgemeinen Abzüge konsultieren Sie bitte das FIG Regelwerk.

- Trainer, die während der Übung mit dem Athleten kommunizieren: Es dürfen maximal 4.0 Punkte abgezogen werden, falls der Trainer den Athleten unterstützt. Es dürfen keine Teilpunkte gegeben werden. Sollte eine Unterstützung nötig sein, muss der Trainer in dem dafür vorgesehenen Bereich stehen, wo er von den Kampfrichtern gesehen werden kann.
 - Der Trainer unterstützt während der kompletten Übung - 4.0
 - Der Trainer unterstützt beim Großteil der Übung - 3.0
 - Der Trainer unterstützt bei der Hälfte der Übung - 2.0
 - Der Trainer unterstützt ein bisschen - 1.0
- Verlassen der Wettkampffläche: Für das Verlassen der Wettkampffläche dürfen maximal 2.0 Punkte abgezogen werden.
 - Handgerät verlässt die Fläche jedes Mal - 0,3
 - Athlet verlässt die Fläche jedes Mal - 0,3

7.3 Bewertungsbogen

Die entsprechenden Bewertungsbögen für alle Level finden Sie im Anhang.

8. Bewertung der Übungen von Level A,B & C

- Übungen der Level A, B und C werden von einem Kampfgericht bewertet. Wenn mehr als ein Kampfrichter dem Kampfgericht angehört, wird die Endnote aus dem Durchschnitt der einzelnen Wertungen errechnet. (Hinweis: Sollten dem Kampfgericht mehr als vier Kampfrichter angehören, können sich die Wettkampfleitung und/oder der Hauptkampfrichter dazu entscheiden, ob sie jeweils die höchste und niedrigste Wertung streichen und aus den verbleibenden Wertungen den Durchschnitt errechnen. Hiervon werden anschließend die allgemeinen Abzüge subtrahiert.
- Die Höchstnote für eine Übung beträgt 5,0



- Es gibt 5 Teilbereiche, in denen jeweils maximal der Wert 1,0 erreicht werden kann. Für jeden Teilbereich dürfen Teilpunkte vergeben werden. Die nachfolgende Aufstellung ist eine Richtlinie dafür, die Höhe der zu gebenden Punkte je Teilbereich zu bestimmen.

1,0	Der Teilbereich wurde perfekt ausgeführt. Mit herausragender Ausführung, Bewegungsqualität, Musikalität und Umgang mit dem Handgerät.
0,7 - 0,9	Der Teilbereich wurde mit kleineren Fehlern in den Bereichen Ausführung, Bewegungsqualität, Musikalität und Umgang mit dem Handgerät ausgeführt.
0,5 - 0,6	Der Teilbereich wurde mit großen Fehlern in den Bereichen Ausführung, Bewegungsqualität, Musikalität und Umgang mit dem Handgerät ausgeführt.
0,3 - 0,4	Der Teilbereich ist kaum zu erkennen.
0,1 - 0,2	Der Athlet steht mit dem richtigen Handgerät auf der Wettkampffläche.

Hinweis: Der allgemeine Eindruck sollte bei der Vergabe der Punkte für die einzelnen Teilbereiche berücksichtigt werden.

9. Bewertung der Übungen von Level 1,2 &3

- Für die Übungen der Level 1,2 &3 wird das Kampfgericht aufgeteilt, wobei ein Teil den Schwierigkeitsgrad (D)¹ und einer die Ausführung (E)² der Übung bewertet. Die Endnote eines jeden Athleten ergibt sich aus der Addition der beiden Teilwertungen für Schwierigkeit und Ausführung. Sollte den jeweiligen Kampfgerichten mehr als ein Kampfrichter angehören, so errechnet sich die Endnote aus der Addition der jeweiligen Durchschnittswerte der Bereiche. Hiervon werden anschließend die allgemeinen Abzüge subtrahiert.
- Die Höchstnote für eine Übung beträgt 20,0

Schwierigkeitsgrad – 10,0

¹ „D“ steht für das englische Wort Difficulty = Schwierigkeitsgrad

² „E“ steht für das englische Wort Execution = Ausführung



- Hier werden die gezeigten Elemente, Übergänge, Raumwege und die Musik bewertet. Die Gewichtung der jeweiligen Rubriken ist in den Levels 1,2 &3 jeweils unterschiedlich. Teilpunkte dürfen abhängig von der Ausführung und der Bewegungsqualität der gezeigten Elemente sowie ihrer Übereinstimmung mit der Bewegungsbeschreibung – dies beinhaltet die Raumwege auf der Fläche und die Musik – vergeben werden. Genauere Einzelheiten bezüglich der Bewertung der einzelnen Level können den Bewertungsbögen im Anhang entnommen werden.
- Hinweis: Falls ein Athlet während seiner Übung das Handgerät fallen lässt, muss der Kampfrichter für den Geräteverlust und mögliche Unterbrechung der Übung Punkte abziehen. Er sollte allerdings nicht den vollen Wert der Schwierigkeit abziehen, wenn die Ausführung ansonsten gut war.

Ausführung – 10,0

- 8,0** Ausführung, Bewegungsqualität und Umgang mit dem Handgerät
- 2,0** Eleganz und allgemeiner Eindruck

Ausführung, Bewegungsqualität und Umgang mit dem Handgerät (8,0) - Die nachfolgende Aufstellung ist eine Richtlinie dafür, die Höhe der zu gebenden Punkte für die Bereiche Ausführung und Bewegungsqualität zu bestimmen. Der Athlet beginnt mit einer Mindestpunktzahl von 1,0. Der Bereich Ausführung und Bewegungsqualität ist weiter unterteilt, so dass der Athlet in den Bereichen, in denen er Stärken hat, Punkte sammeln kann und nicht zu hart in den Bereichen, in denen er ggf. Schwächen hat, bestraft wird.

- 1,0** Mindestpunktzahl für das Antreten auf der Wettkampflfläche
- 3,0** Haltung (gestreckte Fußspitzen, gestreckte Beine, Oberkörperhaltung etc.)
- 2,0** Bewegungsqualität – Körperstreckung und Amplitude der Bewegungen (Höhe der Sprünge, Bewegungsweite, Ballenstand etc.) und des Handgerätes (Höhe der Würfe, Bewegungsweite beim Schwingen etc.)
- 2,0** Fehler mit dem Handgerät (Verlust des Handgeräts, fehlerhafte Handhabung, Handgerät wird nicht bewegt etc.)

- Hinweis: Fehler werden nach je nach Ausprägung bestraft
- 0,1** kleine Fehler



- 0,2 mittlere Fehler
- 0,3 große Fehler

- Hinweis: Der Verlust eines Handgerätes ist wie folgt zu bestrafen
- 0,3 sofortige Wiederaufnahme (ohne zusätzlichen Schritt)
 - 0,5 Wiederaufnahme nach 1-2 Schritten
 - 0,7 Wiederaufnahme nach 3 oder mehr Schritten

Eleganz und allgemeiner Eindruck (2,0) – Die Eleganz beinhaltet anmutige, weiche, fließende Armbewegungen, geschmeidige Körperbewegungen und eine elegante Körperhaltung. Ein guter Gesamteindruck ist eine Vorstellung mit wenigen Fehlern. Der Athlet sollte voller Selbstbewusstsein sein und stilvoll sowie emotional auftreten.

10. Bewertung der Übungen von Level 4

- Level 4 Übungen sollten von zwei Kampfgerichten beurteilt werden. Eines beurteilt die Schwierigkeit (Difficulty) und das andere die Ausführung (Execution). Die Endnote eines jeden Athleten ergibt sich aus der Addition der beiden Teilwertungen für Schwierigkeit und Ausführung. Sollte den jeweiligen Kampfgerichten mehr als ein Kampfrichter angehören, so errechnet sich die Endnote aus der Addition der jeweiligen Durchschnittswerte der Bereiche. Sollten den jeweiligen Kampfgerichten mehr als vier Kampfrichter angehören, kann der Hauptkampfrichter entscheiden, dass jeweils die höchste und niedrigste Wertung in beiden Rubriken gestrichen wird und sich die Bewertung aus dem Durchschnitt der verbleibenden Wertungen errechnet. Level 4 Übungen werden nach den folgenden Richtlinien bewertet.
- Die Höchstnote für eine Übung beträgt- 20,0

Schwierigkeitsgrad: 10,0

- 3,6 Körperschwierigkeiten
- 2,4 Umgang mit dem Handgerät
- 1,8 Tanzschrittkombinationen
- 0,2 Virtuosität
- 2,0 Zusatzpunkte

Körperschwierigkeiten – Maximalwert: 3,6

- Anforderung: 6 Schwierigkeiten



- Anforderung: 2 verschiedene Sprünge, 2 verschiedene Drehungen, 2 Gleichgewichtselemente
- Alle Schwierigkeiten müssen im aktuellen FIG Code of Points vermerkt sein
 - FIG Schwierigkeiten mit dem Wert 0,1 werden mit 0,2 bewertet
 - FIG Schwierigkeiten mit dem Wert 0,2 werden mit 0,4 bewertet
 - FIG Schwierigkeiten mit dem Wert 0,3 oder höher werden mit 0,6 bewertet
- Während der Übung muss jede Körperschwierigkeit mit mindestens einer Handgerätschwierigkeit kombiniert werden. Teilpunkte dürfen abhängig von der Ausführung, der Bewegungsqualität und der Geschicklichkeit vergeben werden.
 - Die volle Punktzahl ist zu geben, wenn die Ausführung und die Bewegungsqualität den Anforderungen der FIG entsprechen.
 - Teilpunkte werden nach Ermessen des Kampfrichters vergeben. Die Höhe ist abhängig von der Ausführung und der Bewegungsqualität des Elements.
 - Werden Elemente ausgelassen oder sind nicht als solche zu erkennen, gibt es keine Punkte.

Handgerätschwierigkeiten – Maximalwert 2,4

- Es müssen 12 Handgerätschwierigkeiten gezeigt werden
- Die Handgerätschwierigkeiten werden den aktuellen FIG Wertungsvorschriften entnommen (siehe Anhang)
- Jede dieser Gerätetechniken wird mit 0,2 Wertungspunkten bewertet
- Jede Handgerätschwierigkeit kann bis zu drei Mal bewertet werden
- Teilpunkte dürfen nicht gegeben werden
- Um Punkte zu erhalten, muss die Handgerätschwierigkeit in Verbindung mit einer Körperschwierigkeit, einer Tanzschrittkombination oder einer sonstigen Körperbewegung durchgeführt werden
 - Körperschwierigkeit (6)
 - Tanzschrittkombination (3)
 - Freie Wahl zwischen Körperschwierigkeit, Tanzschrittkombination oder sonstiger Körperbewegung (3)

Tanzschrittkombination – Maximalwert 1,8

- 3 Schrittombinationen sind Pflicht
- Eine Abfolge muss mindestens 4-6 Schritte beinhalten, die den Charakter der Musik und der Choreographie widerspiegeln.



- Jede Abfolge wird mit 0,6 Punkten bewertet.
- Wenn das Handgerät während der Tanzschrittkombination nicht eingesetzt wird, gibt es keine Punkte.
- Teilpunkte dürfen nicht gegeben werden

Virtuosität – Maximalwert 0,2

- Nach Ermessen des Kampfrichters kann der Athlet mit bis zu 0,2 Wertungspunkten für seine Virtuosität belohnt werden.
- Teilpunkte dürfen nicht gegeben werden
- Um die Punkte für Virtuosität zu bekommen, muss der Athlet folgendes leisten:
 - Saubere Ausführung und hervorragende Bewegungsqualität während der gesamten Übung
 - Eine klare Verbindung zwischen Choreographie und Musik
 - Komplexe Handgerätschwierigkeiten
 - Komplexe Tanzschrittkombinationen, die den Charakter der Musik widerspiegeln

Zusatzpunkte – Maximalwert 2,0

- Es gibt keine Anforderungen für Bonuselemente
- Bonuselemente werden den aktuellen FIG Wertungsvorschriften entnommen (siehe Anhang)
- Jedes Bonuselement wird mit 0,4 Punkten bewertet
- Maximal 5 Bonuselemente können mit einer Wertung bedacht werden
- Teilpunkte dürfen nicht gegeben werden

Ausführung: 10,0

Teilpunkte dürfen wie nachfolgend aufgeführt vergeben werden

7,0	Ausführung, Bewegungsqualität und Geschicklichkeit mit dem Handgerät
1,0	Übergänge
1,0	Musikalität
0,5	Raumwege und Ausnutzung der Wettkampffläche
0,5	Eleganz und Ausdruck

Ausführung, Bewegungsqualität und Geschicklichkeit mit dem Handgerät (7,00) -

Die nachfolgende Aufstellung ist eine Richtlinie dafür, die Höhe der zu gebenden Punkte für die Bereiche Ausführung und Bewegungsqualität zu bestimmen. Der



Athlet beginnt mit einer Mindestpunktzahl von 1,0. Der Bereich Ausführung und Bewegungsqualität ist weiter unterteilt, so dass der Athlet in den Bereichen, in denen er Stärken hat, Punkte sammeln kann und nicht zu hart in den Bereichen, in denen er ggf. Schwächen hat, bestraft wird.

- 3,0** Haltung (gestreckte Fußspitzen, gestreckte Beine, Oberkörperhaltung etc.)
- 2,0** Bewegungsqualität – Körperstreckung und Amplitude der Bewegungen (Höhe der Sprünge, Bewegungsweite, Ballenstand etc.) und des Handgerätes (Höhe der Würfe, Bewegungsweite beim Schwingen etc.)
- 2,0** Fehler mit dem Handgerät (Verlust des Handgeräts, fehlerhafte Handhabung, Handgerät wird nicht bewegt etc.)

Hinweis: Fehler werden nach je nach Ausprägung bestraft

- 0,1** kleine Fehler
- 0,3** mittlere Fehler
- 0,5** große Fehler

Hinweis: Der Verlust des Handgerätes ist wie folgt zu bestrafen

- 0,3** sofortige Wiederaufnahme (ohne zusätzlichen Schritt)
- 0,5** Wiederaufnahme nach 1-2 Schritten
- 0,7** Wiederaufnahme nach 3 oder mehr Schritten

Übergänge (1,0)

- Die Komposition sollte durch Technik, Ästhetik und Verbindungselemente derart gestaltet werden, das eine Bewegung in die nächste logisch und fließend übergeht. Das beinhaltet auch Wechsel in der Dynamik (Geschwindigkeit/Intensität), der Bewegungsqualität und die Verwendung von verschiedenen Bewegungsebenen passend zur Musik.

Musikalität (1,0)

- Die Komposition sollte so gestaltet werden, dass ein einheitliches künstlerisches Bild oder ein künstlerischer Leitgedanke vom Anfang bis zum Ende der Übung geschaffen wird. Der Athlet muss dem Publikum diesen Leitgedanken während seiner gesamten Übung vermitteln.



Bewegungsmuster und Raumnutzung (0,5)










- Die Wettkampffläche muss vollständig ausgenutzt werden.
- Auf verschiedenen Bewegungsebenen (Ebene der Sprünge, im Stand, auf dem Boden etc.)
- Abwechslung in der Richtung der Körper- und Handgerätbewegungen. (vorwärts, rückwärts etc.)
- Abwechslung in der Art und Weise der Fortbewegung

Eleganz und Ausdruck (0,5)

- Die Eleganz beinhaltet anmutige, weiche, fließende Armbewegungen, geschmeidige Körperbewegungen und eine elegante Körperhaltung. Der Ausdruck wird durch den Einsatz von Körpersprache und Mimik vermittelt. Dadurch soll der Athlet das Publikum von der Leitidee seiner Übung überzeugen. Der Athlet sollte voller Selbstbewusstsein sein und stilvoll sowie emotional auftreten

11. Umgang mit den Handgeräten

11.1 Das Seil

	<ul style="list-style-type: none"> • Passage durch das Seil mittels eines Sprunges. Dabei kann sich das Seil vorwärts, rückwärts oder seitwärts bewegen.
	<ul style="list-style-type: none"> • Passage durch das Seil mit Hüpfen (mindestens 3). Dabei kann sich das Seil vorwärts, rückwärts oder seitwärts bewegen.
	<ul style="list-style-type: none"> • „Echappé“ (Lösen und Wiederfangen eines Seilendes)
	<ul style="list-style-type: none"> • Spiralen (doppelte oder mehrfache Rotation des Seilendes während eines „Echappé“)
	<ul style="list-style-type: none"> • Nachahmung einer „8“ oder eines „Segels“ mit raumgreifenden Bewegungen des Oberkörpers (das Seil wird in zwei Händen gehalten) • Große Kreise (das Seil wird in zwei Händen gehalten)
	<ul style="list-style-type: none"> • Fangen des Seiles, jedes Ende in einer Hand.
	<ul style="list-style-type: none"> • Mehrere Rotationen (mindestens 3). Das Seil wird dabei zusammengelegt. • Eine freie Rotation um einen Körperteil • Eine Umdrehung des offenen, gespannten Seils, welches dabei in der Mitte oder an einem der Enden gehalten wird.
	<ul style="list-style-type: none"> • Kleiner oder mittlerer Wurf und anschließendes Fangen
	<ul style="list-style-type: none"> • Ein- oder Auswickeln um ein Körperteil, Schwingen

11.2 Der Ball

	<ul style="list-style-type: none"> • Freies Rollen des Balles auf einem oder mehreren Körperteilen
	<ul style="list-style-type: none"> • Weites Rollen des Balles (mindestens 1m) auf dem Boden • Kurzes Rollen des Balles auf dem Boden in Serie (mindestens 3)
	<ul style="list-style-type: none"> • Prellen <ul style="list-style-type: none"> ◦ Serie von kleinen Prellern (mindestens 3; unterhalb des Knies) ◦ Eine hoher Preller (Kniehöhe und höher) ◦ Sichtbares Abprallen von einem Körperteil
	<ul style="list-style-type: none"> • Balancieren des Balls – z.B. 8er- Figuren des Balles mit großen Kreisbewegungen des Armes/der Arme
	<ul style="list-style-type: none"> • Fangen des Balls mit einer Hand
	<ul style="list-style-type: none"> • „Flip over“ Bewegung des Balls • Drehungen der Hand/Hände um den Ball • Serie (3 min.) von begleitendem kleinen Rollen • Rollen des Körpers über den Ball während dieser auf dem Boden ist. • Den Ball von verschiedenen Körperteilen abstoßen
	<ul style="list-style-type: none"> • Kleiner oder mittlerer Wurf mit anschließendem Fangen

11.3 Die Keulen

	<ul style="list-style-type: none"> • Mühlen - mindestens 4 kleine Kreise der Keulen mit Zeitversetzung und jedes Mal im Wechsel mit gekreuzten und nicht gekreuzten Handgelenken/Händen
	<ul style="list-style-type: none"> • Serie (mindestens 3) kleiner Kreise mit beiden Keulen
	<ul style="list-style-type: none"> • Asymmetrische Bewegung von 2 Keulen. Sie müssen sich bezüglich der Bewegung oder des Bewegungsumfangs und in der Bewegungsebene oder Richtung unterscheiden.
	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Würfe von 2 Keulen gemeinsam, gleichzeitig oder abwechselnd mit 360° Rotation:
	<ul style="list-style-type: none"> • Freie Rotation von einer oder zwei Keule(n) auf einem Körperteil oder auf dem Boden • Rollen von einer oder zwei Keule(n) auf einem Teil des Körpers oder auf dem Boden • Abprallen von einer oder zwei Keule(n) vom Körper • Schwünge • Gleiten • Schlagen (mindestens 1) • Die Keule von verschiedenen Körperteilen abprellen.
	<ul style="list-style-type: none"> • Serie (mindestens 3) von kleinen Kreisen mit einer Keule

	<ul style="list-style-type: none"> • Kleiner oder mittlerer Wurf von einer Keule mit anschließendem Fangen
	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichzeitiger Wurf von zwei Keulen mit anschließendem Fangen
	<ul style="list-style-type: none"> • Wurf von zwei Keulen nacheinander mit anschließendem Fangen.
	<ul style="list-style-type: none"> • „Kaskaden“-würfe (doppelt oder dreifach)

11.4 Das Band

	<ul style="list-style-type: none"> • Spiralen (4-5 Schlaufen), eng und in derselben Höhe
	<ul style="list-style-type: none"> • Spiralen auf dem Boden
	<ul style="list-style-type: none"> • Schlangen (4-5 Wellen), eng und in derselben Höhe
	<ul style="list-style-type: none"> • Schlangen auf dem Boden
	<ul style="list-style-type: none"> • Durchschlagen, Passage durch oder über die Bandzeichnung.
	<ul style="list-style-type: none"> • „Echappé“ Rotation des Bandstabes während der Flugphase, kleine oder mittlere Höhe
	<ul style="list-style-type: none"> • Boomerang in der Luft oder auf dem Boden
	<ul style="list-style-type: none"> • Rotationen des Bandstabes um die Hand • Den Stab auf dem Körper rollen lassen • Abprellen des Stabes vom Körper • Einwickeln • 8er- Figur, Schwünge, große Kreise • Bewegungen des Bandes um ein Körperteil, wobei der Bandstab während der Bewegung oder der Schwierigkeit mit Drehung mit verschiedenen Körperteilen (Hand, Nacken, Knie, Ellenbogen) gehalten wird (nicht während einer „langsamen Drehung)
	<ul style="list-style-type: none"> • Kleiner oder mittlerer Wurf mit anschließendem Fangen

11.5 Zusatzpunkte

1.	oder	Wurf oder Fang in Kombination mit einem der folgenden Elemente:
		Sprung
		Rotationselement
		Unter dem Bein
		Durchschlag, Passage durch das Handgerät (bei Seil und Reifen)
		Außerhalb des Gesichtsfeldes während des Wurfes/Fangens

		Ohne Zuhilfenahme der Hände während eines Wurfes/Fanges
		Fangen mit sofortigem Rollen
		Wurfwiederholung oder erneutes Abprellen ohne Unterbrechung
		Direktes Fangen mit Rotation (Reifen)
		Fangen des Balles mit einer Hand
		Fangen auf dem Boden ohne Unterstützung der Hände
2.		Rotationselemente mit Handgerätetechnik
	Beispiele:	(für Reifen und Seil) oder (für Ball) oder (für Keulen) oder (für Band)
3.	Kombinationen:	Umsetzung von zwei verschiedenen Kriterien
	Beispiele:	

12. Symbole für Sprünge

Special Olympics 0.2	Special Olympics 0.4	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6





13. Symbole für Gleichgewichtselemente

Special Olympics 0.2	Special Olympics 0.4	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6



14. Symbole für Drehungen

Special Olympics 0.2	Special Olympics 0.4	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6

15. Bewertung von Gruppenübungen ohne Handgerät

- Für Gruppenübungen wird das Kampfgericht aufgeteilt, wobei ein Teil den Schwierigkeitsgrad (D) und einer die Ausführung (E) der Übung bewertet. Die Endnote einer jeden Gruppe ergibt sich aus der Addition der beiden Teilwertungen für Schwierigkeit und Ausführung. Sollte den jeweiligen Kampfgerichten mehr als ein Kampfrichter angehören, so errechnet sich die Endnote aus der Addition der jeweiligen Durchschnittswerte der Bereiche. Hiervon werden anschließend die allgemeinen Abzüge subtrahiert.
- Allgemeine Abzüge sind für Gruppen- und Einzelübungen abgesehen von einer Ausnahme identisch. Nicht einheitliche Kleidung oder Handgeräte. Die Kleidung aller Athleten der Gruppe muss bezogen auf den Schnitt und die Farbe einheitlich sein. Alle Athleten müssen Handgeräte gleichen Gewichts, gleicher Form und gleicher Größe verwenden. Lediglich in Bezug auf die Farbe



dürfen sie sich unterscheiden. Die Abzüge für nicht identische Kleidung lauten wie folgt.

- 0,1** Für jedes Outfit, das sich von den anderen unterscheidet
(maximaler Abzug für eine Gruppe von 4-6 Athleten ist 0,3 und für eine Gruppe von 8-12 Athleten 0,7 Punkte)
- 0,1** Für jedes Handgerät, das sich von den anderen unterscheidet.
(maximal können 0,3 Punkte abgezogen werden)

- Maximalwert der Übung - 20,0

Gruppenübung ohne Handgerät

Gruppenübungen ohne Handgerät finden in zwei Kategorien statt: kleine Gruppen von 4-6 Athleten und große Gruppen von 8-12 Athleten. Jeder Athlet in der Gruppe hat einen Partner. Die Paare können nach dem Ermessen des Trainers beliebig auf der Wettkampffläche verteilt werden. Informationen bezüglich der Choreographien finden Sie auf der DVD für die Pflichtübungen der Rhythmischen Gymnastik die von 2016-2023 gültig ist.

Schwierigkeitsgrad (Schwierigkeit und Übereinstimmung mit der Bewegungsbeschreibung) – 10,0

- 6,0** gezeigte Elemente
- 2,0** Übergänge
- 1,0** Synchronität der Gruppe
- 1,0** Musik

Gezeigte Elemente (6,0 – 6 Fähigkeiten von der jede den Wert 1,0 hat)

Für jedes gezeigte Element dürfen Teilpunkte vergeben werden. Eine Liste der Elemente die bewertet werden können, entnehmen Sie bitte dem Anhang. Die nachfolgende Aufstellung ist eine Richtlinie für die Höhe der zu gebenden Punkte für die gezeigten Elemente in einer kleinen oder großen Gruppe.

- 1,0** Die Körperschwierigkeiten werden von allen Athleten fehlerfrei ausgeführt.
- 0,1 – 0,9** Abhängig von der Einschätzung des Kampfrichters, je nach Ausführung der Elemente und der Anzahl der Athleten.
- 0,0** Körperschwierigkeiten werden ausgelassen oder sind nicht erkennbar.



Übergänge (2,0)

In dieser Kategorie geht es darum, die Genauigkeit der Gruppe abseits der erkennbaren Elemente zu beurteilen. Um die Genauigkeit der Übergänge zu beurteilen, müssen die Kampfrichter mit der Übung sehr gut vertraut sein. Die nachfolgende Aufstellung ist eine Richtlinie dafür, die Höhe der zu gebenden Punkte für die Übergänge zu bestimmen.

2,0	Die Übung wird genauso ausgeführt, wie sie schriftlich festgehalten ist und beinhaltet geschmeidige Übergänge zwischen den Körperschwierigkeiten und fließende Bewegungen, wenn Athleten zusammenwirken.
1,0-1,9	Die Übung ist grundsätzlich richtig, mit kleinen Fehlern bei den Übergängen
0,6-0,9	Die Übung ist einigermaßen richtig, mit einigen großen Fehlern bei den Übergängen
0,5	Die Gruppe ist angetreten

Synchronität der Gruppe – Alle Athleten führen die Übung synchron aus (1,0)

Die nachfolgende Aufstellung ist eine Richtlinie dafür, die Höhe der zu gebenden Punkte für die Einheitlichkeit der Gruppe zu bestimmen.

1,0	Alle Athleten wirken synchron zusammen
0,6-0,9	Fehler in der Synchronität
0,5	Die Athleten bewegen sich unabhängig voneinander

Music (1,0)

Die nachfolgende Aufstellung ist eine Richtlinie dafür, die Höhe der zu gebenden Punkte für die Interpretation und die Übereinstimmung mit der Musik zu bestimmen.

1,0	Die Übung harmoniert perfekt mit der Musik
0,6 – 0,9	Die Übung harmoniert einigermaßen mit der Musik
0,5	Die Übung hat keine Verbindung zur Musik

Ausführung – 10,0

8,0	Ausführung und Bewegungsqualität
2,0	Eleganz und allgemeiner Eindruck

Genauere Angaben finden Sie in den Bewertungsrichtlinien für Einzelübungen.



Gruppenübung Reifen

Die Gruppenübung Reifen ist für eine Gruppe von vier Athleten konzipiert. Informationen bezüglich der Choreographie finden Sie auf der DVD für die Pflichtübungen der Rhythmischen Gymnastik die von 2016-2023 gültig ist.

Schwierigkeitsgrad (Schwierigkeit und Übereinstimmung mit der Bewegungsbeschreibung) – 10,0

6,0	Schwierigkeit
2,0	Übergänge
1,0	Synchronität der Gruppe
1,0	Musik

Schwierigkeit (6,0) – 2 gezeigte Elemente, 2 Handgerätwechsel und 2 Formationen, die je einen Wert von 1,0 haben. Eine Liste der Elemente, Wechsel und Formationen die bewertet werden können, entnehmen Sie bitte dem Anhang.

- Für jedes gezeigte Element dürfen Teilpunkte vergeben werden. Die nachfolgende Aufstellung ist eine Richtlinie dafür, die Höhe der zu gebenden Punkte für jedes gezeigte Element zu bestimmen.
 - 1,0 Die Körperschwierigkeit wird von allen Athleten fehlerfrei ausgeführt.
 - 0,8 Die Körperschwierigkeit wird von mindestens 3 Athleten gut ausgeführt.
 - 0,6 Die Körperschwierigkeit wird von 2 Athleten mit kleinen Fehlern ausgeführt.
 - 0,4 Die Körperschwierigkeit wird mit großen Fehlern ausgeführt.
 - 0,2 Die Körperschwierigkeit wird ausgeführt, kann jedoch kaum erkannt werden.
 - 0,0 Die Körperschwierigkeit wird ausgelassen oder ist nicht erkennbar.
- Die nachfolgende Aufstellung ist eine Richtlinie dafür, die Höhe der zu gebenden Punkte für jeden Wechsel zu bestimmen.
 - 1,0 Der Wechsel wird von allen Athleten durchgeführt.
 - 0,8 1 Athlet lässt das Handgerät fallen.
 - 0,6 2 Athleten lassen das Handgerät fallen.
 - 0,4 3 Athleten lassen das Handgerät fallen.
 - 0,2 4 Athleten lassen das Handgerät fallen.
 - 0,0 Ein Gerätewechsel wird nicht versucht



- Die nachfolgende Aufstellung ist eine Richtlinie dafür, die Höhe der zu gebenden Punkte für jede Formation zu bestimmen.
 - 1,0** Alle Athleten sind exakt in Formation
 - 0,8** 1 Athlet ist nicht in Formation
 - 0,6** 2 Athleten sind nicht in Formation
 - 0,4** 3 Athleten sind nicht in Formation
 - 0,2** Die Formation ist kaum zu erkennen
 - 0,0** Die Formation ist nicht zu erkennen

Übergänge (2,0)

In dieser Kategorie geht es darum, die Genauigkeit der Gruppe abseits der gezeigten Elemente zu beurteilen. Um die Genauigkeit der Übergänge zu beurteilen, müssen die Kampfrichter mit der Übung sehr gut vertraut sein. Die nachfolgende Aufstellung ist eine Richtlinie dafür, die Höhe der zu gebenden Punkte für die Übergänge zu bestimmen.

- 2,0** Die Übung wird genauso ausgeführt, wie sie schriftlich festgehalten ist, und beinhaltet geschmeidige Übergänge zwischen den Körperschwierigkeiten. Geschmeidige, technisch korrekte Übergänge beim Umgang mit dem Handgerät und einen fließenden Übergang zwischen den Körper- und Handgerätschwierigkeiten.
- 1,0-1,9** Die Übung ist grundsätzlich richtig, mit kleinen Fehlern bei den Übergängen.
- 0,6-0,9** Die Übung ist einigermaßen richtig, mit großen Fehlern bei den Übergängen
- 0,5** Die Gruppe ist mit dem richtigen Handgerät angetreten

Synchronität der Gruppe – Alle Athleten führen die Übung mit Präzision aus (1,0)

Die nachfolgende Aufstellung ist eine Richtlinie dafür, die Höhe der zu gebenden Punkte für die Einheitlichkeit der Gruppe zu bestimmen.

- 1,0** Alle Athleten wirken synchron zusammen
- 0,6-0,9** Fehler in der Synchronität
- 0,5** Die Athleten bewegen sich unabhängig voneinander

Music (1,0)

Die nachfolgende Aufstellung ist eine Richtlinie dafür, die Höhe der zu gebenden Punkte für die Interpretation und die Synchronität mit der Musik zu bestimmen.

- 1,0** Die Übung harmoniert perfekt mit der Musik



- 0,6 – 0,9 Die Übung harmoniert einigermaßen mit der Musik
- 0,5 Die Übung hat keine Verbindung zur Musik

Ausführung – 10,0

- 8,0 Ausführung und Bewegungsqualität
- 2,0 Eleganz und allgemeiner Eindruck

Genauere Angaben finden Sie in den Bewertungsrichtlinien für Einzelübungen.



16. Anhang A: Übungen der Rhythmischen Sportgymnastik

Level A Seil

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: We speak no Americano

Ausgangsposition: Auf dem Stuhl sitzend, beide Enden des Seils werden festgehalten. Das Seil befindet sich in der Horizontalebene, ist gespannt und berührt die Beine.

Zählzeiten

- 1-4 Position halten
- 5-8 Beugen der Arme in Richtung Körper, Heben des Seils über den Kopf
- 1-8 „Seil verdrehen“: linke Hand senken und rechte anheben, bis sich das Seil in der Vertikalebene befindet (vor dem Körper). Hände so bewegen, dass sich das Seil in der Horizontalebene vor dem Körper befindet. Dann die rechte Hand senken und die linke anheben, bis sich das Seil auf in der Vertikalebene befindet. Hände so bewegen, dass sich das Seil in der Horizontalebene befindet.
- 5-8 „Seil verdrehen“ wiederholen
- 1-8 Arme beugen und strecken, Seil zwei Mal auf Brusthöhe in einem Rechtskreis führen.
- 1-8 Seil in der Form eines „U“ halten und rechts-links, rechts-links schwingen lassen
- 1-2 Hände zusammenführen. Hände ruckartig trennen, um das Seil zu spannen und in die Horizontalebene zu bringen.
- 3-4 Pause
- 1-4 „Seil vorwärts schwingen“. Seil auf Brusthöhe vorwärts drehen und dann auf Brusthöhe vor dem Körper halten.
- 5-8 Rechte Schulter mit der rechten Hand berühren. Arme nach vorne strecken, um das Seil gespannt in die Horizontalebene zu bringen.
- 1-4 „Seil vorwärts schwingen“ wiederholen
- 5-8 Linke Schulter mit der linken Hand berühren. Arme nach vorne strecken, um das Seil gespannt in die Horizontalebene zu bringen.



1-4 Wiederholung der vorherigen 16 Zählzeiten
Ende Seil für die Endpose über den Kopf heben.



Level A Reifen

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Hawaii Five-O

Ausgangsposition: Auf einem Stuhl sitzend. Der Reifen wird von außen gegriffen. Kopf befindet sich im Reifen, welcher auf Schulterhöhe gehalten wird.

Zählzeiten

- 1-8 mit dem Reifen wackeln
- 1-4 Reifen gerade über den Kopf heben, Rückkehr in die Ausgangsposition.
- 5-8 Reifen gerade über den Kopf heben, Reifen vor dem Körper in der Frontalebene halten (wie ein Lenkrad)
- 1-8 Den Reifen in der Frontalebene vier Mal drehen (links-rechts-links-rechts) (wie ein Lenkrad)
- 1-8 Reifen in der Frontalebene halten und dann im Wechsel mit der rechten Hand die rechte Schulter und mit der linken Hand die linke Schulter berühren. Der entgegengesetzte Arm wird jeweils gestreckt. (ähnlich der Haltung beim Bodenschießen)
- 1-4 Reifen auf den Oberschenkeln abstellen. Hände nacheinander nach untern gleiten lassen und nah beieinander greifen. (ca. „fünf und sieben Uhr“)
- 5-8 Mit dem Reifen zweimal auf der rechten und zweimal auf der linken Seite auf den Boden tippen.
- Ende Reifen in der horizontalen Ebene vor der Brust zwei Mal im Rechtskreis führen und anschließend zur Endpose über den Kopf heben.



Level A Ball

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Safety Dance

Ausgangsposition: Auf einem Stuhl sitzend. Ball mit beiden Händen festhalten, während er auf dem Schoß liegt.

Zählzeiten

- 1-4 Position halten
- 5-8 Den Ball auf den Oberschenkeln mit Hilfe der Hände in Richtung Knie und wieder zurück rollen lassen.
- 1-4 Arme nach oben strecken und den Ball über den Kopf führen. Arme anwinkeln und Ball vor die Brust führen.
- 5-8 Arme auf Brusthöhe nach vorne strecken, Arme anwinkeln und den Ball zur Brust zurückführen lassen.
- 1-4 Arme nach vorne strecken und den Ball frei von der Brust über die Arme in die Handflächen rollen lassen. Ellenbogen anwinkeln und den Ball mit parallelen Unterarmen gegen die Brust drücken.
- 1-4 Ball von der Brust frei über die Arme in die Handflächen rollen lassen.
- 5-8 Ball mit zwei Händen werfen und mit möglichst gestreckten Armen fangen.
- 1-8 Ellenbogen anwinkeln und den Ball vor die Brust führen, dabei den Ball mit gespannten Handflächen halten. Mit dem Ball wackeln. Arme nach vorne ausstrecken.
- 1-8 Mit dem Ball die rechte Schulter berühren, Arme nach vorne ausstrecken. Mit dem Ball die linke Schulter berühren, Arme nach vorne ausstrecken. Den Ball auf Brusthöhe zwei Mal in einem Linkskreis führen. Ball mit der rechten Hand auf dem Schoß halten und den linken Arm zur Endpose nach schräg oben strecken.



Level A Band

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Finding Neverland

Ausgangsposition: Auf einem Stuhl sitzend. Rechter Arm zur Seite ausgestreckt, Stab zeigt senkrecht zum Boden.

Zählzeiten

- 1-8 Horizontale Schlange, während der Arm nach rechts ausgestreckt ist.
- 1-8 Das Band vier Mal über dem Kopf hin und her schwingen (links-rechts-links-rechts)
- 1-4 Spiralen rechts neben dem Körper
- 5-8 Zwei Horizontalkreise einwärts über dem Kopf
- 1-6 Band vor dem Körper mit gestrecktem Arm hochschwingen, auf dem Weg zurück nach unten horizontale Schlangen.
- 1-6 Wiederholung
- 1-6 Wiederholung
- Ende Das Band vor der Brust mit ausgestrecktem Arm horizontal drei Mal hin und her schwingen (links-rechts-links). Stab nahe dem Übergang zum Band fassen und beide Arme zur Endpose über den Kopf strecken.



Level B Seil

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Chicago Shake

Ausgangsposition: Auf einem Stuhl sitzend. Arme angewinkelt, Seil zweifach fassen (beide Knoten dabei in der rechten Hand) und vor der Brust halten.

Zählzeiten

Intro Position halten

1-8 Arme nach rechts strecken und das Seil in einem Linkskreis führen, bis es sich wieder vor der Brust befindet. Anschließend den Kopf je einmal nach rechts und links neigen.

1-8 Wiederholung

1-8 Seil mit leicht angewinkelten Armen auf Brusthöhe nach vorne drehen. Seil straffen. „Seil verdrehen“: rechte Hand senken und linke anheben, bis sich das Seil in der Vertikalebene befindet (vor dem Körper). Dann die linke Hand senken und die rechte anheben, bis sich das Seil in der Vertikalebene befindet.

1-8 Wiederholung

1-8 Die Seilmitte loslassen und einen Achterschwung vorwärts in der Sagittalebene ausführen (links-rechts-links). Seil auf die rechte Seite des Körpers schwingen.

1-8 Seil mit gestrecktem Arm horizontal über dem Kopf einwärts kreisen. Arm senken und Seil mit der linken Hand straff ziehen. Beide Arme zur Endpose nach oben strecken.



Level B Ball

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Another One Bites The Dust

Ausgangsposition: Auf einem Stuhl sitzend. Den Ball mit beiden Händen an der rechten Hüfte halten.

Zählzeiten

- 1-4 Position halten
- 5-8 linke Hüfte mit dem Ball berühren, rechte Hüfte mit dem Ball berühren
- 1-8 Ball mit beiden Händen festhalten und mit gestreckten Armen einen Frontalkreis gegen den Uhrzeigersinn durchführen
- 1-8 Arme nach vorne ausstrecken und den Ball vier Mal drehen (linke Hand oben, rechte Hand oben, linke Hand oben, rechte Hand oben)
- 1-4 Den Ball die Arme entlang frei zur Brust rollen lassen, Ellenbogen anwinkeln und den Ball mit parallelen Unterarmen gegen die Brust drücken.
- 5-8 Den Ball die gestreckten Arme entlang frei in die Handflächen rollen lassen
- 1-4 Mit dem Ball die rechte Schulter berühren, Arme ausstrecken
- 5-8 Mit dem Ball die linke Schulter berühren, Arme ausstrecken
- 1-4 Den Ball mit zwei Händen hochwerfen. Arme gestreckt und auf Brusthöhe halten. Den Ball durch Anwinkeln der Ellenbogen auffangen und mit den Unterarmen gegen die Brust drücken
- 5-8 Den Ball die gestreckten Arme entlang frei in die Handflächen rollen lassen
- 1-16 Wiederholung der vorhergehenden 16 Zählzeiten. Anschließend den Ball mit gestreckten Armen zur Endpose über den Kopf heben.



Level B Keulen

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Boogie Shoes

Ausgangsposition: Auf einem Stuhl sitzend. Arme nach vorne gestreckt. In jeder Hand eine Keule. Die Keulen sind parallel, die Keulen werden am Hals auf Brusthöhe gehalten, die Keulenkörper zeigen nach oben,

Zählzeiten

- 1-8 mit den Keulen wackeln
- 1-8 Ellenbogen anwinkeln, Arme nach rechts ausstrecken und auf Brusthöhe zwei Mal im Linkskreis führen.
- 1-4 Die Köpfe der Keulen werden auf den Oberschenkeln abgesetzt, die Hände gleiten herunter und greifen die Keulen kurz über dem Kopf
- 1-12 Die Keulen auf Brusthöhe umeinander herumdrehen.
- 1-4 Arme nach vorne Strecken, die Keulen bilden eine Verlängerung der Arme.
- 5-8 Arme zur Seite und wieder nach vorne führen
- 1-4 Die Keulenkörper gegeneinander schlagen und die Arme nach oben strecken
- 5-8 Den rechten Arm zur Seite auf Schulterhöhe absenken
- 1-4 Gleichzeitig rechten Arm wieder nach oben strecken während der linke Arm zur Seite auf Schulterhöhe abgesenkt wird.
- 5-8 Den linken Arm wieder nach oben strecken. Arme herunternehmen und den Körper der Keulen auf den Oberschenkeln abstellen. Die Handflächen auf die Köpfe legen und die Arme zur Endpose nach vorne strecken, die Keulen bilden dabei einen leichten Winkel nach vorne.



Level B Band

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Say Hey

Ausgangsposition: Auf einem Stuhl sitzend. Der rechte Arm ist zur rechten Seite ausgestreckt, der Stab bildet eine Verlängerung des Armes.

Zählzeiten

- 1-8 Spiralen auswärts auf der rechten Seite
- 1-4 Band vor dem Körper nach oben schwingen, auf dem Weg zurück nach unten horizontale Schlangen.
- 1-4 Wiederholung
- 1-8 Den Stab mit beiden Händen fassen und das Band vier Mal durch Beugen und Strecken der Arme über die Schulter schwingen (rechts-links-rechts-links)
- 1-8 Band in der rechten Hand. Vier horizontale Einwärtskreise über dem Kopf.
- 1-end Das Band vier Mal über dem Kopf hin und her schwingen (links-rechts-links-rechts), einen Frontalkreis gegen den Uhrzeigersinn und beide Arme seitlich zur Endpose ausstrecken.



Level C Seil

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Chicago Shake

Ausgangsposition: Stehend, mit Blick zu Seite 1. Der Athlet steht mit geschlossenen Beinen auf der Seilmitte. In jeder Hand hat der Athlet einen Knoten, die sich auf Schulterhöhe befinden. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

Zählzeiten

- Intro Position halten
- 1-8 Arme nach rechts strecken, leicht nach vorne beugen und mit den Händen einen Horizontalkreis vor dem Körper beschreiben. Rückkehr in die Ausgangsposition. Wackeln mit der Hüfte.
- 1-4 Arme nach rechts strecken, leicht nach vorne beugen und mit den Händen einen Horizontalkreis vor dem Körper beschreiben. Rückkehr in die Ausgangsposition.
- 5-8 Zuerst mit dem linken, dann mit dem rechten Fuß rückwärts aus dem Seil heraussteigen. Knie dabei deutlich anheben. Arme Strecken und das Seil in der Form eines „U“ halten.
- 1-8 Das Seil in dieser Form in der Frontalebene schwingen (rechts-links-rechts-links)
- 1-6 Beide Knoten kommen in die rechte Hand. Seil mit der linken Hand nahe der rechten greifen und auf Brusthöhe straff ziehen.
- 7-8 Streck sprung, Arme dabei nach oben strecken. (Seil bleibt gespannt)
- 1-6 Gegangene Rechtsdrehung auf den Ballen, Arme bleiben über dem Kopf
- 7-8 Arme senken und das Seil vierfach nehmen. Knoten und Mittelteil sind dabei in der rechten Hand
- 1-8 Das vierfach gefasste Seil vor dem Körper frontal einwärts kreisen, linker Arm in Seithalte. Für die Endpose: Linkes Bein leicht beugen, rechtes Bein strecken und zur Seite auf der Ferse aufstellen, Fuß flex, Oberkörper leicht nach rechts geneigt, Arme in Diagonalhalte.



Level C Reifen

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Boogie Shoes

Ausgangsposition: Stehend, mit Blick zu Seite 1, Beine geschlossen. Der Reifen steht vor dem Athleten auf dem Boden, Hände auf dem Reifen.

Zählzeiten

- 1-8 Der Reifen wird auf dem Boden vor dem Körper mit beiden Händen gezwirbelt, mit beiden Händen gestoppt und von unten gegriffen
- 1-8 Vier Schritte im Relevé nach vorne (rechts-links-rechts-links) Reifen währenddessen in die Hochhalte führen
- 1-4 Gegangene Drehung auf den Ballen rechts herum, Arme bleiben über dem Kopf
- 1-4 Reifen über dem Kopf halten, Füße parallel, Plié und Oberkörper nach rechts neigen
- 5-8 Reifen über dem Kopf halten, Füße parallel, Plié und Oberkörper nach links neigen
- 1-4 Reifen über dem Kopf halten, Füße parallel, Plié und Oberkörper nach rechts neigen
- 5-8 Reifen vor dem Körper nach unten führen, bis der Reifen den Boden berührt
- 1-2 Reifen nach oben schwingen und einen Strecksprung ausführen
- 3-4 Reifen vor dem Körper nach unten führen, bis der Reifen den Boden berührt
- 1-4 Schritt nach rechts, linkes Bein seitlich strecken. (Zehenspitze berührt noch den Boden), Reifen zur rechten Seite auf Schulterhöhe führen
- 5-8 Schritt links seitwärts, übers Plié das Gewicht nach links verlagern, rechtes Bein seitlich strecken. (Zehenspitze berührt noch den Boden), Reifen zur linken Seite auf Schulterhöhe führen
- 1-4 Schritt rechts seitwärts, übers Plié das Gewicht nach rechts verlagern, linkes Bein seitlich strecken. (Zehenspitze berührt noch den Boden), Reifen zur rechten Seite auf Schulterhöhe führen
- 5-8 Reifen mit der rechten Hand auf dem Boden abstellen, Gewicht auf dem rechten Bein, linkes Bein seitaufgezekt. Linken Arm diagonal nach oben zur Endpose strecken.



Level C Ball

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Another One Bites The Dust

Ausgangsposition: Stehend, mit Blick zu Seite 1, Gewicht auf dem gestreckten rechten Bein, linkes Bein leicht gebeugt, Zehenspitzen stehen neben dem rechten Fuß. Den Ball mit beiden Händen an der rechten Hüfte halten.

Zählzeiten

- 1-8 Mit den Hüften wackeln
- 1-8 Die linke Ferse zum beidbeinigen Stand auf den Boden senken. Ball mit beiden Händen halten und vor dem Körper einen Frontalkreis nach rechts beschreiben.
- 1-8 Ball zur Hochhalte führen, gegangene Rechtsdrehung auf den Ballen, Arme bleiben über dem Kopf. Arme vor dem Körper auf Schulterhöhe senken, der Ball liegt auf den Handflächen.
- 1-4 Den Ball die Arme entlang frei zur Brust rollen lassen, Ellenbogen anwinkeln und den Ball mit parallelen Unterarmen gegen die Brust drücken.
- 5-8 Den Ball die gestreckten Arme entlang frei in die Handflächen rollen lassen
- 1-4 Knie beugen, dabei Arme anwinkeln und mit dem Ball die rechte Schulter berühren. Während die Beine wieder durchgestreckt werden, Arme nach vorne strecken.
- 5-8 Wiederholen, mit dem Ball jedoch die linke Schulter berühren
- 1-4 Ball mit beiden Händen auf den Boden prellen und wieder aufnehmen
- 5-8 Streck sprung. Ball während es Sprunges über den Kopf führen und zur Landung wieder mit ausgestreckten Armen vor der Brust halten.
- 1-8 Ball auf Schulterhöhe vor dem Körper halten und vier Passéschritte vorwärts, links beginnend, ausführen.
- 1-4 Mit geschlossenen Beinen ins Plié gehen, bei der Streckung Ball mit zwei Händen werfen und fangen.
- 5-8 Ball vor der Brust halten, Ellenbogen nach außen. Linkes Bein leicht beugen, rechtes Bein strecken und zur Seite auf der Ferse aufstellen, Fuß flex, Oberkörper leicht nach rechts neigen.



Level C Band

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Say Hey

Ausgangsposition: Stehend, in der Mitte der Fläche, Blick zu Seite 1, Beine geschlossen, linke Hand an der Hüfte eingestützt, rechte auf Schulterhöhe nach vorne gestreckt. Stab in Verlängerung des Armes.

Zählzeiten

- 1-4 Spiralen auswärts
- 5-8 während der Spiralen zwei Mal die Knie leicht beugen und strecken
- 1-4 Band vor dem Körper nach oben schwingen, auf dem Weg zurück nach unten horizontale Schlangen.
- 5-8 Strecksprung, dabei das Band nach oben schwingen, auf dem Weg zurück nach unten horizontale Schlangen
- 1-8 Den Stab mit beiden Händen fassen und das Band durch Beugen und Strecken der Arme vier Mal über die Schulter schwingen (rechts-links-rechts-links)
- 1-4 Band in der rechten Hand, horizontaler Einwärtskreis über dem Kopf. Plié, Band unter dem freien linken Arm nach hinten schwingen.
- 5-8 Gegangene Rechtsdrehung auf den Ballen, Arme in Seithalte.
- 1-Ende Fünf Schritte im Relevé nach vorne (links-rechts-links-rechts-links), dabei das Band über dem Kopf hin und her schwingen. Ausfallschritt nach rechts, dabei mit dem Band einen frontalen Einwärtskreis beschreiben. Band nach rechts in die Endpose schwingen (siehe Video)



Level 1 Seil

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Hoedown Throwdown

Ausgangsposition: In Ecke 6, Blick zu Seite 1, Beine geschlossen, Seil auf Hüfthöhe doppelt gefasst und gespannt. Beide Knoten sind in der rechten Hand

Zählzeiten

- 1-4 **Rhythmischer Schritt** (1-16): rechtes Bein leicht beugen und rechte Ferse anheben. Hände auf Brusthöhe vor dem Körper zusammenführen und das Seil so in die Form eines „U“ bringen. Ferse senken und Bein wieder durchstrecken. Arme öffnen und das Seil so wieder auf Spannung bringen.
- 5-8 Mit dem linken Bein wiederholen
- 9-16 Twist nach rechts. Dabei das Seil auf Brusthöhe vorwärts drehen.
- 1-4 Seil spannen, Knie beugen. Leichte Vorbeuge, Hände zurückführen bis das Seil in der Leistenbeuge ist. Oberkörper aufrichten, Relevé und Seil zur Hochhalte führen.
- 5-8 **Chainé - Drehung** nach rechts. Seil bleibt über dem Kopf.
- 1-4 Schritt mit Gewichtsverlagerung nach rechts, links Bein gestreckt. Die linke Hand lässt die Seilmitte los, das Seil wird nach rechts geschwungen und die linke Hand fasst den zweiten Knoten.
- 5-8 Gewichtsverlagerung nach links durchs Plié, Seil in U-Form nach links schwingen. Schritt nach rechts und Seil in U-Form nach rechts schwingen. Drehung zu Seite 3, Beine schließen im Relevé. Seil in U-Form weiter über den Kopf schwingen lassen, sodass es hinter den Körper kommt.
- 1-4 Fersen absenken während das Seil hinter den Körper schwingt
- 5-8 Plié und Unterarme vor dem Körper auf Brusthöhe kreuzen (Ellenbogen sind leicht gebeugt). Beine strecken und Arme seitlich auf Schulterhöhe öffnen.
- 1-4 **Passé – Stand auf dem linken Bein.** Füße schließen
- 5-8 Zwei Schritte rückwärts (rechts-links). Rechten Fuß geflext vorne aufsetzen. Seil in über den Kopf nach vorne schwingen und unter dem rechten Fuß abstoppen.
- 1-4 Blickrichtung Ecke 2, Beine zusammen. Seil mit der rechten Hand ein Drittel zur Mitte ziehen (Lasso). Dadurch entsteht rechts vom Körper eine kurze Schlaufe. Diese rückwärts kreisen.
- 5-8 Zwei Chassés vorwärts mit rechts in Richtung Ecke 2



- 1-8 Beine schließen. Beide Seilknoten in die rechte Hand nehmen. Mit dem rechten Fuß über den linken kreuzen (linke Hand an der Hüfte) und eine Vierteldrehung zum Relevé-Stand mit Blick auf Ecke 8. Seil über Kopf horizontal einwärts kreisen.
- 1-8 Zwei Schritte vorwärts im Relevé (rechts-links) dabei das Seil weiter über dem Kopf kreisen. Füße schließen. Plié. Rechten Arm senken und das Seil um die Beine wickeln. Beine strecken, Seil vor den Körper bringen und ein Knoten in jede Hand nehmen.
- 1-4 Mit der rechten Hand Seil in die Dreifachfassung ziehen. (siehe Video)
- 5-8 Strecksprung, Arme über den Kopf heben. Gewicht auf den linken Fuß verlagern, Plié links, rechtes Bein seitlich gestreckt mit Fuß flex für die Endpose aufsetzen.

Zu zeigende Elemente

Rhythmischer Schritt

Chainé - Drehung

Schwingen und Kreisen

Passé - Stand

Horizontales Kreisen über dem Kopf

Strecksprung



Level 1 Reifen

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Lewis Boogie

Ausgangsposition: Nahe Ecke 6, Blick zu Seite 1, Gewicht auf dem linken Fuß, rechts seitaufgezeit. Der Reifen wird von unten gegriffen und links vom Körper gehalten.

Zählzeiten

- 1-4 Gewichtsverlagerung nach rechts durch Plié. Reifen vor dem Körper über unten nach rechts schwingen. Wiederholung nach links.
- 5-8 **Chassé rechts seitwärts.** Den Reifen in der Frontalebene gegen den Uhrzeigersinn mit Übergabe in die linke Hand (über dem Kopf) schwingen. Die Bewegung mit Gewichtsverlagerung nach rechts beenden, linkes Bein seitaufgezeit. Reifen rechts oben halten.
- 1-4 Plié mit dem rechten Bein (kleiner seitlicher Ausfallschritt) und mit dem Reifen auf der rechten Seite auf den Boden tippen. Kleiner Sprung in den Ausfallschritt nach links. Mit dem Reifen auf der linken Seite auf den Boden tippen.
- 5-8 **Gegangene Rechtsdrehung auf den Ballen.** Reifen in der vertikalen Ebene vor dem Körper halten. (rechte Hand oben, linke Hand unten)
- 1-4 Reifen in die Frontalebene bringen, linke Hand oben. Twist nach rechts. Dabei den Reifen vor dem Körper drehen (wie ein Lenkrad)
- 5-8 Pose: Arme anwinkeln, Oberkörper nach vorne beugen und durch den Reifen lehnen.
- 1-4 Reifen mit der rechten Hand auf den Boden stellen. Reifen mit der Hand auf dem Reifen nach rechts zwirbeln. Im Relevé um den Reifen herumgehen, Füße mit Front zu Seite 1 schließen. Reifen geführt von rechts nach links auf dem Boden rollen, dabei Gewichtsverlagerung nach links durchs Plié. Reifen mit der linken Hand vor dem Körper stehend halten, rechtes Bein seitaufgezeit, rechten Arm nach oben strecken. Passé – Stand seitwärts.
- 1-8 Füße schließen. Reifen von unten fassen und mit beiden Händen vor dem Körper halten. Reifen drehen und zweimal hindurchspringen (wie beim Seilspringen). Den zweiten Sprung im Reifen beenden und den Reifen von außen fassen. Twisten.
- 1-4 Chainé - Drehung nach rechts, Reifen über den Kopf heben und mit dem linken Fuß nahe dem rechten Fuß tippen.



- 5-8 Chainé - Drehung nach links, Reifen senken und mit dem rechten Fuß nahe dem linken tippen.
- 1-Ende Bewegung auf Seite 1 zu, Zwei Chassés vorwärts mit rechts, dabei mit dem Reifen wackeln. Schritt nach vorne mit rechts und im Reifen Absenken in den Kniestand (hüftbreit, erst links, dann rechts). Der Reifen liegt auf den Waden auf. Reifen loslassen, auf den Reifen setzen und so über den Kopf klappen (bei Bedarf mit den Händen nachhelfen). Becken nach vorne schieben, rechten Arm nach vorne und linken nach oben strecken zur Endpose.

Zu zeigende Elemente

- Chassé seitwärts
- Drehung auf den Ballen
- Zwirbeln des Reifens
- Geführtes Rollen in den Passé - Stand
- Chainé - Drehung
- Chassé vorwärts



Level 1 Ball

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: One World

Ausgangsposition: Ecke 6, Blick zu Seite 7, Stand im Plié mit geschlossenen Beinen. Oberkörper ist nach vorne gebeugt und der Ball wird mit den Handflächen gegen die Oberschenkel gedrückt.

Zählzeiten

- 1-8 Drei Mal in den Knien wippen, den Ball dabei mit den Handflächen die Oberschenkel entlang rollen und in die Ausgangsposition zurückkehren. Beine strecken und den Ball beidhändig mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe vor dem Körper halten.
- 1-8 Ball in der rechten Hand halten und rechts neben dem Körper vor und zurück schwingen. Bei jedem Schwung Knie leicht beugen. Ball mit beiden Händen an der rechten Hüfte halten. Drehung zu Seite 1, Schritt nach rechts, Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuß, linke Ferse angeben und zwei Mal mit der Hüfte wackeln.
- 1-4 Linker Fuß schließt zum rechten ins Plié. Arme anwinkeln und Ball vor die Brust führen. Relevé, Arme strecken und Ball über den Kopf führen.
- 5-8 Gegangene Rechtsdrehung auf den Ballen. Danach Arme anwinkeln und Ball vor die Brust führen.
- 1-4 Wackeln mit der Hüfte. Oberkörper nach vorne lehnen, Ball in einem horizontalen Linkskreis führen.
- 1-4 Schritt links vorwärts durchs Plié, Ball mit gebeugten Armen vor der Brust halten. Linkes Bein strecken und mit der rechten Fußspitze neben dem linken Fuß auftippen, dabei die Arme nach vorne strecken.
- 5-8 Wiederholung gegengleich.
- 1-8 Ball mit den Händen am Rumpf entlang rollen und über den Kopf führen. Passé - Stand seitwärts auf dem linken Bein. Füße schließen, zu Ecke 2 drehen und Ball nach unten führen.
- 1-4 Plié, kleine Ausholbewegung, beidhändiger Wurf nach vorne oben und beidhändiges Fangen vor dem Körper.
- 5-8 Knie leicht beugen und mit dem Ball die rechte Schulter oder Hüfte berühren. (Die Front- und Rückansicht der beiden Videos variiert in diesem Punkt. Korrekt ist aber beides). Beine strecken und Ball auf Schulterhöhe vor dem



- Körper halten. Wiederholung. Diesmal berührt der Ball die linke Schulter oder Hüfte.
- 1-4 Beidhändiges Prellen und Fangen vor dem Körper.
- 1-10 In Relevé sieben Schritte vorwärts (links beginnend) in Richtung Ecke 2 gehen. Dabei den Ball den Körper entlang nach oben und frei über die Arme nach vorne rollen. Ball über den Kopf führen und ein Grand Battement rechts ausführen. Schritt nach vorne. Füße schließen. Ball vor dem Körper nach unten bringen.
- 1-4 Drehung zu Seite 1, Plié. Arme anwinkeln und Ball zur Brust führen. Beine strecken. Gewichtsverlagerung nach links, rechtes Bein seitaufgezehzt. Dabei die Arme diagonal nach links oben strecken.
- 1-8 Zwei Chassés nach rechts seitwärts und Ball beidhändig in zwei großen Frontalkreisen rechts herum führen. Mit Blick zu Ecke 2 auf dem rechten Fuß enden, das linke Bein ist seitaufgezehzt.
- 1-Ende Arme anwinkeln und den Ball zur Brust führen. Ball mit der linken Hand am Brustbein halten und rechten Arm diagonal nach rechts oben zur Endpose ausstrecken.

Zu zeigende Elemente

Gegangene Drehung auf den Ballen
Passé - Stand
Beidhändiges Werfen und Fangen
Beidhändiges Prellen und Fangen
Grand Battement
Chassé seitwärts



Level 1 Band

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Crystallize

Ausgangsposition: Ecke 6, Blick zu Seite 1, Beine geschlossen, Arme seitlich ausgestreckt, Stab in der rechten und Bandende in der linken Hand.

Zählzeiten

- 1-4 Vier Schritte vorwärts in Relevé links beginnend (links-rechts-links-rechts) dabei zwei frontale Achterkreise vorwärts.
- 1-8 Beine schließen, Bandende loslassen. Rechten Arme vor dem Körper nach links kreuzen und auf der linken Seite mit Spiralen beginnen. Gegangene Rechtsdrehung auf den Ballen.
- 1-4 Schritt nach links Richtung Seite 7, Band über Kopf nach links schwingen. Zwei Chassés seitwärts nach rechts mit großen frontalen Einwärtskreisen.
- 5-8 Schritt nach rechts, Beine schließen mit Blick zu Ecke 2. Band vor dem Körper hochschwingen, auf dem Rückweg horizontale Schlangen bis zum Boden. Plié.
- 1-8 Strecksprung, Band dabei sagittal vorhochschwingen. Nach der Landung ins Relevé gehen, Arm zur Hochhalte führen und horizontale Schlangen hinter dem Rücken ausführen. Schlangen fortführen, vier Passé – Hüpfen links beginnend (links-rechts-links-rechts). Beine schließen, Band nach vorne schwingen. Drehung zu Seite 1 und Spiralen rechts auswärts.
- 1-8 Rhythmische Schritte in Richtung Seite 5, dabei Spiralen fortführen und mit dem freien linken Arm Einwärtskreise ausführen: Seitlicher Schritt nach links, rechts schließen ins Plié. Seitlicher Schritt nach links, mit dem rechten Fuß über den linken kreuzen. 270° links herum drehen, dabei Windmühlenarme. (siehe Video). Blickrichtung Seite 1, Passé – Stand seitwärts auf dem linken Bein mit horizontalen Schlangen vor dem Körper.
- 1-4 Schritt nach links, frontaler Schwung über den Kopf nach links, rechts seitaufgezeh. Gewichtsverlagerung durchs Plié mit vertikalen Schlägen von links nach rechts vor dem Körper.
- 1-Ende Schritt nach vorne im Relevé mit horizontalem Einwärtskreis über den Kopf. Beine schließen, Plié und Band auf die linke Seite führen. Chainé – Drehung nach rechts mit vertikalen Schlangen. Auswärtskreis über dem Kopf in die Endpose. (siehe Video)



Zu zeigende Elemente

Achterkreise mit gefasstem Bandende

Gegangene Drehung auf den Ballen

Strecksprung

Passé - Hüpfen

Rhythmische Schritte mit Spiralen

Passé - Stand



Level 2 Seil

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: What Makes You Beautiful

Ausgangsposition: Ecke 6, Blick zu Seite 1, Gewicht auf dem linken Bein (in Plié) rechtes Bein seitlich aufgestellt, Fuß flex. Oberkörper ist leicht nach rechts geneigt. Seil zweifach gefasst, senkrecht vor dem Körper. Beide Knoten in der rechten (unten), Seilmitte in der linken Hand (oben)

Zählzeiten

- 1-4 Gewichtsverlagerung auf das gebeugte rechte Bein, Hacke links aufsetzen, und gegengleich. Dabei die rechte Hand nach oben und die linke nach unten führen und gegengleich. Seil bleibt gespannt.
- 5-8 Drehung zu Seite 3. Linken Fuß ansetzen. Einen Knoten loslassen und leicht nach vorne werfen. Oberkörper dabei leicht nach vorne beugen.
- 1-4 Drei Laufschriffe vorwärts rechts beginnend. Beine schließen.
- 5-8 Mit der rechten Hand das Seilende aufheben. (Beide Knoten sind in der rechten Hand). Aufrichten und Sagittalkreise rückwärts.
- 1-8 Chassé rechts vorwärts mit Rückwärtskreisen. Drei Schritte vorwärts rechts beginnend. Füße schließen, Blickrichtung Seite 1. Seilmitte fangen, Arme anwinkeln und das doppelt gefasste Seil in den Nacken legen.
- 1-4 Schritt nach rechts durchs Plié, linkes Bein seitaufgezekt. Die Hände halten die beiden Knoten (rechts) und die Seilmitte (links) und berühren die jeweilige Hüfte. Die Schultern leicht nach rechts drehen.
- 5-8 Bewegung gegengleich
- 1-8 Gegangene Linksdrehung auf den Ballen, Arme in Hochhalte, Seil gespannt. Drehung mit Blick auf Ecke 8 beenden. Stand in Relevé, dabei das Seil auf der linken Seite des Körpers schwingen. Seilmitte loslassen und nach vorne schwingen. Je einen Knoten in jeder Hand halten.
- 1-4 Drei Laufschriffe vorwärts rechts beginnend. Seil dabei vorwärts um den rechten Arm wickeln. Füße schließen.
- 5-8 Drehung zu Seite 3, Schritt links, rechts, schließen
- 1-8 Zwei Schritte rückwärts links beginnend durchs Plié. Seil dabei auswickeln. Füße schließen. Seil über den Kopf nach hinten schwingen und unter den Fersen einklemmen.



- 1-4 Plié, dabei den linken Arm zur Seite öffnen und den Oberkörper nach links drehen. Linken Arm zurückführen, Blickrichtung Ecke 2
- 5-16 Relevé, Seil über Kopf nach vorne schwingen. Zweierlauf rechts beginnend mit Seildurchschlag. Seil über Kopf schwingen und unter dem rechten geflexten Fuß einklemmen.
- 1-4 Beine schließen. Beide Knoten in der rechten Hand. Seilmitte links fassen und in die Hochhalte führen. Tendü rechts vorwärts und Seil gespannt über den Kopf heben.
- 5-8 Rechtes Bein zum Stand vorgehalten anheben, kurz halten. Füße schließen.
- 1-8 Zu Seite 1 drehen. Zwei horizontale Einwärtskreise über dem Kopf. Seil links herum um den Körper geben. Dabei zu Seite 7 drehen und die Bewegung mit beiden Knoten in der rechten Hand beenden und die Seilmitte mit der linken Hand fangen. Auf das linke Knie absenken.
- 1-8 Knie schließen. Seil vorwärts kreisen und Oberkörper zurückbeugen. Aufrichten.
- 1-8 Absetzen auf die Fersen, Oberkörper vorbeugen und Seil in die Leistenbeuge ablegen. Oberkörper aufrichten. Viertelwendung nach rechts auf den Knien. Blick zu Seite 1. Seil über den Kopf schwingen Seil und um den Nacken legen. Hände einstützen.
- 1-8 Schultern vier Mal drehen (links-rechts-links-rechts). Rechts aufstehen, links rückaufgezekt. Seil über den Kopf heben.
- 1-8 Ausfallschritt rechts. Arme auf Hüfthöhe führen und nach links drehen. 180° Passé – Drehung nach rechts, Seil in Hochhalte.
- 1-Ende Linkes Bein über das rechte kreuzen, Relevé – Drehung zu Seite 1. Am Ende rechte Hand nach unten und linke nach oben führen, so dass sich das Seil senkrecht vor dem Körper befindet. Fersen abwechselnd heben und senken (links-rechts-links), dabei zwei sagittale Achterkreise vorwärts ausführen. Mit einem Sagittalkreis an der linken Seite Seil um den linken Unterarm wickeln. Rechten Arm zur Endpose nach oben strecken.

Zu zeigende Elemente

Chassé vorwärts mit Seilkreisen

Gegangene Drehung auf den Ballen

Zweierlauf durch das Seil

Stand vorgehalten

Horizontalkreise über dem Kopf und Seil um den Körper geben

180° Passé - Drehung

Achterkreise und Einwickeln eines Armes



Level 2 Reifen

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Fire on Ice

Ausgangsposition: Ecke 6, Blick zu Seite 1, Schrittstellung, rechtes Bein gebeugt voraufgezekt. Linke Hand an der linken Hüfte. Reifen in der rechten Hand sagittal neben dem rechten Knie aufgestellt.

Zählzeiten

- 1-6 Mit Relevé-Schritten rechts herum um den Reifen gehen und diesen mit der rechten Hand dabei drehen. Füße schließen, Blick zu Seite 2
- 7-8 Reifen rechts herum zwirbeln.
- 1-4 Relevé, Arme seitlich ausstrecken.
- 5-8 Ins Plié gehen, Reifen beidhändig fassen und mit Anheben ins Relevé diagonal nach oben führen.
- 1-6 Schritt rechts vorwärts und den Reifen an der linken Körperseite rückschwingen. Passé- Sprung links abgesprungen, dabei den Reifen diagonal nach oben führen. Wiederholen.
- 7-8 Schritt rechts, links, dabei den Reifen an der linken Seite des Körpers nach unten führen.
- 1-4 Arabesque-Stand auf dem rechten Fuß, Reifen in Hochhalte rechts.
- 5-8 Beine schließen. Gegangene Linksdrehung (im Plié Relevé), dabei Reifen beidhändig in der senkrechten Ebene in einem Linkskreis führen. Bewegung mit Blick auf Seite 1 beenden.
- 1-8 Mit dem Reifen vor dem Körper auf den Boden tippen.
- 1-8 Passé-Stand seitwärts auf dem linken Bein im Relevé. Reifen in einem Frontalkreis links über den Kopf führen, in die rechte Hand übergeben. Füße schließen, Reifen mit der linken Hand berühren.
- 1-8 Rotieren des Reifens einwärts um die rechte Hand mit rhythmischen Schritten: Plié links, tendu rechts seitwärts, Füße schließen, Wiederholung gegengleich. Reifen mit beiden Händen von unten fassen und vor dem Körper abstellen.
- 1-4 Schritt nach links mit Gewichtsverlagerung durchs Plié. Dabei freies Rollen des Reifens am Boden von der rechten zur linken Hand.
- 5-8 Wiederholung nach rechts.



- 1-4 Zwei seitliche Chassés nach links. Reifen in einem frontalen Rechtskreis über den Kopf führen und in die linke Hand übergeben. Schritt links seitwärts, Füße schließen. Reifen beidhändig vor dem Körper fassen.
- 5-8 Kreuzschritte nach links (rechts vorkreuzen, links seitwärts, rechts rückkreuzen, links seitwärts), Reifen dabei vor dem Körper drehen.
- 1-8 Füße schließen. Reifen abstellen. Pose: rechtes Bein durch den Reifen gebeugt voraufziehen, Armwelle rechts nach vorne. Füße schließen. Reifen mit beiden Händen von unten greifen, über den Kopf heben. Drehung nach links zu Seite 5.
- 1-4 Schritt nach links. Pferdchensprung links abgesprungen mit Reifendurchschlag vorwärts, Füße schließen im Relevé und Reifen nach oben führen.
- 5-8 Wiederholung.
- 1-4 Wiederholung.
- 5-8 Drehung zu Seite 3, Reifen vor dem Körper senken. Beidhändiger Wurf vor dem Körper mit Rotation um 180°.
- 1-16 Reifen fangen, Schritt nach links nach vorne. Pferdchensprung links abgesprungen, Reifen dabei waagrecht vor dem Körper halten. Fünf Relevé-Schritte vorwärts (rechts beginnend), dabei den Reifen rechts herum um den Körper herumgeben. Füße mit Blick zu Seite 1 schließen, Reifen mit Aufgriff in der rechten Hand halten. Seitlich in den Reifen springen (rechts-links), Reifen mit der linken Hand von oben greifen. Rechte Hand lösen und seitlich aus dem Reifen herausspringen (rechts-links).
- 1-Ende Reifen zwirbelnd von der linken in die rechte Hand übergeben (siehe Video). Zu Seite 2 drehen. Reifen mit der rechten Hand sagittal nach oben werfen, beidhändig fangen (rechter Arm oben, linker unten), Reifen nach unten auf die linke Körperseite führen. Reifen für die Endpose in Schrittstellung rechts gebeugt voraufgezogen nach diagonal oben führen.

Zu zeigende Elemente

Passé-Sprünge

Arabesque-Stand

Passé-Stand seitwärts im Relevé

Rhythmische Tanzschritte mit Rotation des Reifens um die Hand

Pferdchensprünge mit Reifendurchschlag

Wurf vor dem Körper mit Rotation um 180°

Sagittaler Wurf mit beidhändigem Fangen



Level 2 Keulen

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Somebody That I used to know

Ausgangsposition: In Ecke 6 mit Blick zu Ecke 2, Stand im Plié mit geschlossenen Beinen. Keulen am Hals halten (eine in jeder Hand), Ellbogen seitwärts, die Körper der Keulen berühren den Oberkörper.

Zählzeiten

- 1-8 Twist nach rechts in Richtung Seite 3 (Ferse-Zehen-Ferse-Zehen). Keulen in Vorhalte umeinander drehen.
- 1-4 Schritt rechts seitwärts mit Gewichtsverlagerung übers Plié. Linkes Bein seitaufgezeh. Keulenkörper an der rechten Körperseite schräg oben gegeneinander schlagen.
- 5-8 Wiederholung nach links.
- 1-6 Chainé - Drehung nach rechts (rechts-links-rechts-schließen), Arme und Keulen gestreckt in Seithalte. Am Ende Blick zu Seite 3, Arme in Tiefhalte.
- 7-8 Plié, kleiner Kreis rückwärts mit der linken Keule.
- 1-8 Sieben Relevé-Schritte vorwärts (rechts beginnend). Sagittaler Mühlkreis rückwärts mit gestreckten Armen (erst mit dem rechten, dann mit dem linken Arm).
- 1-4 Im Relevé linken Fuß anstellen und halbe Drehung nach rechts, Blick Richtung Ecke 8. Arme dabei über die Hochhalte nach unten führen. Plié und mit beiden Keulen vor dem Körper auf den Boden schlagen.
- 5-8 Vier Ballenschritte rückwärts im Plié (links-rechts-links-rechts). Keulen abwechselnd auf den Boden schlagen.
- 1-2 Füße im Plié schließen. Arme anwinkeln und Keulen beidhändig parallel an Köpfchen und Körper fassen. Beine durchstrecken, flache Vorbeuge des Oberkörpers und Arme nach vorne strecken.
- 3-8 Arme in Vorhalte, Keulen an den Körpern gefasst. Chassé rechts vorwärts. Schersprung (rechts abgesprungen), dabei Arme zur Hochhalte führen.
- 1-8 Großer sagittaler Rückwärtskreis rechts. Am Ende des Kreises kleiner Wurf mit 180° Umdrehung, Fangen am Köpfchen, Plié. Wiederholung gegengleich.
- 1-8 Plié, Oberkörper leicht nach vorne beugen, Arme vor dem Körper kreuzen. Ausfallschritt links rückwärts, rechten Fuß flex und Arme zur Seite öffnen.



- Drehung zu Seite 1, Füße schließen, Plié. Großer frontaler Armkreis einwärts mit Kreuzen vor dem Körper bis zur Tiefhalte.
- 1-8 Schräg nach vorne Richtung Ecke 3 bewegen. Zwei Chassés seitwärts nach rechts mit großen parallelen Frontalkreisen nach rechts. Schritt rechts und Füße ins Plié schließen. Arme zeigen nach rechts. Keulenkörper zur Brust einklappen und zurück.
- 1-8 Arme und Beine strecken. Tendü links rückwärts. Linkes Bein zum Arabesque-Stand anheben. Dabei ist der rechte Arm nach vorne und der linke zur Seite gestreckt.
- 1-8 Füße schließen. Mit sieben Relevé-Schritten (links beginnend) einen Bogen zu Seite 7 laufen. Dabei die Keulen in Vorhalte umeinander drehen.
- 1-6 Blick zu Seite 1. Ausfallschritt rechts vorwärts, rechter Arm in Vor-, linker in Seithalte (Préparation). 180° Passé-Drehung nach rechts (Arme angewinkelt, linke Keule ist vorne und rechte hinten am Körper angelegt. Beine schließen.
- 7-16 Schritt rechts seitwärts, links aufzehen. Arme seitlich öffnen. Gewichtsverlagerung nach links durchs Plié, Keulen hinter dem Körper kreuzen. Gewichtsverlagerung nach rechts durchs Plié, Arme seitlich öffnen. Füße schließen. Rechten Arm über die Tiefhalte zur Vorhalte führen, linkes Bein voraufzehen.
- 1-16 Zwei Chassés (links-rechts) Richtung Ecke 6, dabei jeweils den Gegenarm zur Vorhalte führen. Passé-Sprung (links abgesprungen), dabei beide Arme zur Hochhalte schwingen. Beine schließen. Linken Fuß über den rechten kreuzen und zu Ecke 2 drehen. Plié und mit beiden Keulen vor dem Körper auf den Boden schlagen.
- 1-8 Links abknien. Arme zur Vorhalte führen, kleiner waagrechter Handkreis auswärts mit beiden Keulen, Arme zur Seithalte führen. Kleiner waagrechter Handkreis einwärts mit beiden Keulen, Arme zur Vorhalte führen. Keulenkörper zusammenschlagen.
- 1-8 Knie schließen, beide Keulen in die rechte Hand nehmen. Großer horizontaler Armkreis rechts auswärts über den Kopf. Sitzdrehung zur Endpose.

Zu zeigende Elemente

Chainé-Drehung

Schersprung

Kleiner Wurf der Keule mit 180° Drehung (rechts und links)

Arabesque-Stand

180° Passé-Drehung

Chassés rechts und links



Kleine horizontale Kreise



Level 2 Band

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Taniec Eleny

Ausgangsposition: In Ecke 6 mit Blick zu Seite 1. Beine geschlossen, 1. Position, linke Hand an der Hüfte eingestützt, Bandstab in der rechten Hand, Arm vor dem Körper leicht gebeugt, Band auf der linken Körperseite halten

Zählzeiten

- 1-8 Zwei große sagittale Achterkreise vorwärts, rechts beginnend auf der linken Seite mit Plié.
- 1-8 Sagittale Achterkreise vorwärts fortführen und nach rechts über das Band steigen. Linker Fuß seitaufgezehzt, ins Plié schließen mit Kreis auf der linken Seite. Wiederholung.
- 1-8 Relevé. Horizontale Schlangen vor dem Körper, linker Arm in der Seithalte Handfläche zeigt nach oben. Drei Überkreuzschritte nach rechts. (linkes Bein überkreuzt vorne, hinten, vorne), Handfläche zeigt während der Kreuzschritte nach oben, unten, oben. Beine schließen.
- 1-8 Horizontale Schlangen vor dem Körper, Passé - Stand seitwärts auf dem linken Bein, vom flachen Fuß in Relevé, Beine schließen in Relevé, Fersen absenken. Dabei Arm in der Seithalte, Handfläche zeigt nach unten.
- 1-12 1 ½ sagittale Achterkreise vorwärts mit zwei Körperwellen. Arme synchron, Kreis rechts beginnend, beim Linkskreis, Arme vor dem Körper überkreuzen, Knie beugen, beim Rechtskreis Knie strecken, Kreis endet vor dem Körper, Fünf Schritte rückwärts gehen in Relevé. (rechts-links-rechts-links-rechts), dabei horizontale Schlangen. Drehung zu Ecke 8, Beine schließen, Relevé. Auswärtsspiralen auf der rechten Seite des Körpers.
- 1-8 Spiralen fortführen. Schritt links, Chassé rechts, Schritt links. Passé - Sprung (rechtes Bein in Passé) dabei einen Sagittalkreis rückwärts.
- 1-8 Drei Schritte vorwärts mit gestreckten Knien, Fuß geflext, rechts beginnend (rechts-links-rechts) dabei drei Sagittalkreise rückwärts. Drehung über links in Relevé, zu Ecke 4. Kreisbewegung endet vor dem Körper.
- 1-8 Drei Schritte rückwärts in Relevé, rechts beginnend (rechts-links-rechts), dabei Spiralen auswärts vor dem Körper. Linker Arm in Vorhalte, Beine schließen, dabei Arm zur Seithalte führen, Drehung zu Seite 3



- 1-8 Tendu links rückaufgezekt. Arabesque - Stand rechts (Bein zum Stand rückgehalten anheben). Beine schließen. Dabei Spiralen auswärts vor dem Körper.
- 1-8 Horizontalen Achterkreis auswärts über dem Kopf. Horizontalen Achterkreis auswärts vor dem Körper auf dem Boden, dabei Plié und kleine Rumpfvorbeuge. Gegangene Rechtsdrehung auf den Ballen, dabei Band in die Seithalte führen. Blick zu Seite 1.
- 1-8 Plié, dabei Band über unten nach hinten schwingen. Arme synchron.
- 1-16 Strecksprung, dabei Band über vorne nach oben schwingen. Plié, dabei das Band nach unten schwingen, kleine Rumpfbeuge vorwärts, dabei Arme synchron. Aufrechter Stand, Arme in der Seithalte führen, Auswärtsspiralen auf der rechten Seite des Körpers beginnen.
- 1-8 Tanzschritt: Beide Knie beugen, rechtes Bein: Ballen (Knie leicht gebeugt und innenrotiert), Hacke (Fuß geflext und außenrotiert), Überkreuz (Standbein gestreckt). Auswärtsspiralen fortführen. Gegangene Chainé - Drehung rechts, dabei horizontale Auswärtskreise über dem Kopf. Linke Hand an der Taille eingestützt.
- 1-8 Wiederholung gegengleich
- 1-8 Vier Schritte laufen, zu Seite 3 und vier Schritte gehen (im Halbkreis) Blick zu Ecke 6, dabei Spiralen auf der linken Seite des Körpers, linker Arm in der Seithalte, Handfläche zeigt nach oben
- 1-6 Ausfallschritt rechts. 180° Passé - Drehung nach rechts, dabei große horizontale Auswärtskreise über dem Kopf. Beine in Relevé schließen dabei Band bis zur rechten Seite führen
- 7-Ende Gegangene 360° Rechtsdrehung am Platz, auf den Ballen. Dabei das Band horizontal vor dem Körper zur rechten Seite führen und mit der linken Hand das Band greifen (nahe des Bandstabes), durchziehen und am Bandende festhalten. Drei Schritte vorwärts gehen, links beginnend, dabei zwei große horizontale Auswärtskreise über dem Kopf und das Band um den Oberkörper wickeln. Beine schließen und Arme zur Endpose seitlich ausstrecken.

Zu zeigende Elemente

- Sagittale Achterkreise vorwärts, dabei über das Band steigen
- Passé - Stand in Relevé
- Passé - Sprung
- Arabesque – Stand (Bein zum Stand rückgehalten anheben)
- Horizontale - Achterkreise
- Chainé - Drehung



180° Passé - Drehung



Level 3 Reifen

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: The Incredibles

Ausgangsposition: In Ecke 4 mit Blick zu Seite 1. Kniesitz, Reifen frontal aufgestellt und beidhändig auf der rechten Körperseite gefasst.

Zählzeiten

- 1-2 Hüfte anheben in den Kniestand, dabei den Reifen frontal über Kopf von der rechten Hand in die linke Hand übergeben, wieder zurück in den Kniesitz
- 3-4 Im Kniesitz den Reifen über den Boden um die vertikale Achse einwärts zwirbeln, dabei Übergabe in die rechte Hand.
- 5-6 Auf die linke Hüfte absetzen. Seitwärtsrolle von links nach rechts über den Rücken, dabei gestreckte Beine im Seitspagat. Der Reifen wird dabei mit gestreckten Armen über den Boden beidhändig gefasst, wieder zum Kniesitz.
- 7-12 Über den Kniestand mit dem rechten Bein aufstehen und den Reifen horizontal beidhändig vor dem Körper halten. Zwei Schritte vorwärts (links, rechts), dabei den Reifen horizontal um die Taille von rechts nach links über hinten übergeben, Reifen vertikal in der Sagittalebene vor dem Körper beidhändig rechts oben halten.
- 1-8 Arabesque/Attitude-Stand (Ring Kick) mit dem linken Bein, Reifen dabei hoch schwingen. Füße im Relevé schließen und zu Seite 7 drehen. Der Reifen wird vor den Beinen in der Frontalebene gehalten. Vier Passé-Schritte beginnend mit links im Relevé nach vorne. Der Reifen wird dabei in der Frontalebene von der linken Hand in die rechte Hand über den Kopf anschließend von rechts nach links über unten übergeben.
- 1-12 Beine schließen. Blick zu Ecke 8. Tendü links rückwärts. Reifen in der rechten Hand halten und auf dem Boden abstellen. Arabesque-Stand im Relevé, dabei den Reifen mit der rechten Hand am Boden zwirbeln. Drehung zu Ecke 2, dabei den Reifen über Kopf anheben auf die rechte Körperseite. Schritt nach vorne mit links, Chassé rechts, dabei den Reifen sagittal nach vorne schwingen Beine schließen, Plié.
- 1-14 Relevé, mit rechts sagittaler hoher Wurf und wieder fangen mit der rechten Hand. Drehung zu Seite 1, kleine Schritte diagonal rückwärts zu Ecke 4 Reifen zweimal im Frontalkreis über unten beginnend mit Übergabe von rechts nach links über Kopf Beine schließen, Reifen in der rechten Hand mit einem



- Frontalkreis ins Relevé, Grand Battement mit dem rechten Bein, dabei den Reifen unter dem Bein in die linke Hand übergeben, über Kopf zurück auf die rechte Seite. Drehung im Relevé zu Seite 3. Plié, Reifen vertikal vor dem Körper mit rechts auf den Boden stellen.
- 1-4 Reifen mit der rechten Hand nach außen zwirbeln in der Vertikalachse, dabei eine Überkreuzdrehung rechts. Die Arme gehen über den Kopf, Reifen mit der rechten Hand wieder aufnehmen.
- 1-8 Blick zu Seite 1. In den Reifen steigen (rechts, links) und auf die Füße fallen lassen im Grätschstand im Reifen stehen. Reifen mit dem rechten Fuß anheben und mit der rechten Hand aufnehmen. Schrittdrehung über links im Relevé mit der rechten Hand den Reifen über den Kopf nach vorne ziehen. Reifen beidhändig mit gestreckten Armen horizontal halten Tendue links vorwärts eine Passé -Drehung links, Bewegung mit Blick auf Seite 1 beenden, Schritt links vorwärts in einen kleinen Ausfallschritt, Reifen von links nach rechts horizontal über dem Kopf übergeben, dabei Schritt rechts, links. Beine schließen, Reifen beidhändig gefasst vor dem Körper
- 1-8 Schritt rechts vorwärts, dabei über den Reifen steigen und linkes Bein kurz über Passe schließen Im Reifen im Relevé stehen,
- 1-8 Richtung Seite 7 bewegen, Schritt rechts vorwärts dabei den Reifen beidhändig horizontal über den Kopf ziehen Schrittdrehung rechts, links, rechts. Bei der zweiten Schrittdrehung Reifen wieder zurück auf Taillenhöhe. Beine schließen mit Blick zu Seite 1, Reifen über Kopf vor den Körper in die Frontalebene führen.
- 1-8 Frontale Handkreise rechts einwärts. Passé-Stand rechts auswärts, (Fußspitze berührt das linke Knie) im Relevé. Füße schließen, Reifen nach rechts schwingen. Zu Ecke 2 drehen, Reifen mit beiden Händen fassen
- 1-8 Schritt links vorwärts kleiner Pferdchensprung durch den Reifen, Beine schließen im Relevé, Reifen beidhändig hochwerfen mit einer 360° Drehung um die Querachse. Reifen über Kopf halten, Schritt links. Schersprung (rechts, links). Beine schließen. Reifen mit Effet anrollen, sodass er zurückrollt. Reifen zwischen den Beinen auffangen. Arme über den Kopf führen, Oberkörper leicht nach links zur Endpose drehen.

Zu zeigende Elemente

- Seitwärtsrolle mit Beinen im Seitspagat
- Arabesque-Stand im Relevé
- Werfen und Fangen mit einer Hand
- Reifen zwirbeln mit Überkreuzdrehung



360° Passé -Drehung

Passé- Stand im Relevé

Kleiner Pferdchensprung durch den Reifen mit 360° Drehwurf um die Querachse

Rollen mit Effet (Bumerang)



Level 3 Ball

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Rolex

Ausgangsposition: In Ecke 4 mit Blick zu Seite 1. Kniend auf dem rechten Knie, linkes Bein seitlich ausgestreckt. Ball in beiden Händen, Arme nach rechts gestreckt.

Zählzeiten

- 1-4 Einen Armkreis beginnend durch beugen und strecken der Arme nach links. Ball beidhändig gefasst auf Schulterhöhe in den beidbeinigen Kniestand, absitzen auf die Füße und wieder nach oben in den Kniestand.
- 1-8 Arme anwinkeln und den Ball zur Brust zu bringen. Arme strecken und den Ball über die Arme rollen lassen. Auf die linke Hüfte absetzen. Seitwärtsrolle von links nach rechts über den Rücken, dabei gestreckte Beine in den Seitspagat, den Ball mit zwei Händen über Kopf halten. Hüfte leicht anheben vom Kniesitz, Ball befindet sich vor dem Körper auf dem Boden.
- 1-8 In den Kniestand aufrichten und den Ball über den Boden von der rechten zur linken Hand rollen. Wiederholung, Ball von links nach rechts rollen.
- 1-8 Über den Kniestand mit links aufstehen. Sechs Schritte nach vorne machen (rechts-links-rechts-links-rechts-links). Ball in der rechten Hand und dabei einen sagittalen Armkreis rückwärts. Richtung Seite 7 bewegen. Eine Chainé Drehung im Relevé über rechts, Ball um die Taille führen. Beine schließen mit Blick auf Seite 7 Ball in beiden Händen.
- 1-4 Ball beidhändig auf dem Boden prellen, dabei einen Schlusssprung. Ball mit den Armen fangen und an die Brust drücken.
- 5-8 Tanzschritte: Rechtes Knie beugen, Fuß aufgezeh, rechten Arm strecken. Zurück in die Ausgangsposition. Linkes Knie beugen, Fuß aufgezeh, linken Arm strecken. Zurück in die Ausgangsposition.
- 1-4 Plié. Arme ausstrecken, Ball über die Arme rollen, Relevé.
- 5-8 Ball in der rechten Hand . Schritt rechts in Richtung Ecke 8. In der Schrittposition-Position zwei Mal Ball auf dem Boden prellen. Beine schließen im Relevé, dabei den Ball in der rechten Hand halten.
- 1-6 Chassé rechts, Schritt rechts. Sprung mit linkem Bein horizontal nach vor gestreckt und den Ball über Kopf in die linke Hand übergeben. Beine schließen.



- 7-8 Ball über den linken Arm rollen lassen und an der Brust mit der rechten Hand auffangen.
- 1-4 Passé-Stand rechts, kleiner Schritt vorwärts, Passé-Stand links, Passé-Stand rechts, Beine in die 5. Position schließen.
- 5-8 Ball über den rechten Arm rollen lassen und mit der rechten Hand auffangen.
- 1-8 Schritt rechts vorwärts in Richtung Ecke 8, Arabesque - Stand. Ball in der rechten Hand halten, linker Arm seitlich ausgestreckt. Arabesque- Promenade mit Blick auf Ecke 2, auf ganzem Fuß, Beine schließen.
- 1-8 Schritt rechts vorwärts in den Ausfallschritt. Beide Arme beugen und den Ball im Nacken auflegen. Ball über den Rücken frei rollen lassen und mit zwei Händen auffangen. Ball in die linke Hand, Schritt links vorwärts, Beine im Relevé schließen. Plié.
- 1-6 Zwei kleine frontale Würfe über den Kopf (von links nach rechts, von rechts nach links). Relevé bei jedem Wurf. Plié beim Fangen.
- 7-8 Relevé und den Ball Seite 1 präsentieren.
- 1-8 Ball mit gestreckten Armen von links nach rechts übergeben, dabei 8-12 schnelle Schritte in Kreisform nach rechts mit Blick zu Seite 1. Beine schließen.
- 1-4 Aus dem Plié ins Relevé, Ball mit der rechten Hand nach oben werfen und wieder rechts fangen. Bewegung in Richtung Ecke 2, Schritt rechts, links kreuzt vor rechts, (Kreuzschritte) dabei den Ball mit dem rechten Arm eindrehen und wieder ausdrehen Arm leicht beugen.
- 5-8 Tendu rechts vorwärts, Ball über den rechten Arm rollen lassen, linke Hand stoppt den Ball in Schulterhöhe ab und mit dem rechten Arm einen sagittalen Rückwärtskreis. Ausfallschritt rechts vorwärts.
- 1-4 360° Passe-Drehung parallel rechts, Ball mit der linken Hand gegen die Brust drücken, rechten Arm nach oben strecken. Beine schließen
- 5-8 Ball einmal auf dem Boden prellen lassen und im Kniestand rechts vorne mit zwei Händen auffangen. Zuerst auf das linke Knie, dann auf beide Knie absetzen.
- 1-Ende Ball liegt auf dem Boden. Brust auf den Ball legen und über den Ball nach vorne rollen, Beine strecken in die Endpose mit linkem Bein abgewinkelt die Arme sind gestreckt.

Zu zeigende Elemente

Seitwärtsrolle mit Beinen im Seitspagat

Chainé - Drehung

Schlussprung/Strecksprung mit prellen

Einbeiniger Sprung mit Bein horizontal nach vor gestreckt



Arabesque - Promenade
Ball über den Rücken rollen lassen
Werfen und Fangen mit einer Hand.
360° Passé - Drehung



Level 3 Keulen

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: Le Jazz Hot

Ausgangsposition: In Ecke 6 mit Blick zu Seite 1. Gewicht auf dem linken Fuß, der rechte kreuzt vorne. Eine Keule in jeder Hand. Die rechte berührt den Boden, die linke ist nach oben gestreckt.

Anfang:

Mit kleinen Schritten im Relevé rückwärtsgehen, dabei jeweils einen Armkreis rückwärts rechts beginnend links versetzt, Tendue links rückwärts Arabesque - Stand im Relevé, dabei mit der rechten Keule einen kleinen horizontalen Kreis einwärts, der linke Arm bleibt zur Seite gestreckt, Beine schließen. Schritt rechts seitwärts mit beginnender Körperwelle rechts, dabei zuerst mit der rechten dann Körperwelle links und mit der linken Keule auf den Boden schlagen ins Relevé, Keulen nach unten führen.

Zählzeiten

- 1-8 Fünf schnelle Schritte nach vorne, dabei die Keulen mit kleinen sagittalen Rückwärtskreisen gleichzeitig nach oben führen bis auf Kopfhöhe. Füße im Relevé schießen, Keulen durch die Hände rutschen lassen und am Keulenbauch festhalten.
- 1-4 Tanzschritte: Vier kleine Schlusssprünge von rechts nach links mit kleinen Drehungen. Arme beugen, mit den Keulen fast die Schultern berühren und Arme wieder strecken.
- 5-8 Bewegung in Richtung Ecke 2, sechs „Charakterschritte“ (mit der Ferse aufgesetzt) rechts beginnend nach vorne, Keulen aneinander tippen, mit einem gleichzeitigem Armkreis nach oben bewegen. Arme nach hinten führen, dabei die Keulen durch die Hände rutschen lassen und am Hals greifen.
- 1-8 Blick Richtung Seite 3, Plié, Arme beugen und jeweils die Keulen am Keulenhals bzw. Bauch mit beiden Händen halten. Die Füße gleiten etwas nach hinten, während die Arme gestreckt werden. Schritt links rückwärts eine Passé - Drehung nach rechts, Keulen dabei über Kopf halten.
- 1-8 Bewegung in Richtung Ecke 4, 4 Kreuzschritte rechts beginnend (links kreuzt vor rechts), Keulen am Kopf festhalten und unter den Achseln einklemmen.



- Chassé rechts vorwärts, Schritt links, Passé-Sprung mit 180° Drehung über links. Keulen parallel über den Kopf halten, Füße schließen.
- 1-2 Blick zu Seite 1, rechten Fuß seitlich abspreitzen und auf dem Zehenballen aufstellen.
- 1-8 Mit der rechten Keulen einen kleinen Wurf um 180° (Keulenbauch fangen). Die linke Hand ist an der linken Hüfte, mit der Hüfte wackeln und die Keulen vier Mal gegeneinander schlagen. Schritt nach rechts im Relevé kleiner Wurf 180° mit der rechten Keule Keulenhals fangen Füße im Plié schließen. Schritt nach links, Beine schließen, Arme vor dem Körper kreuzen. Wackeln mit der Hüfte.
- 1-8 Zu Seite 7 drehen, im Relevé. Beidarmige Armkreis sagittal rückwärts, dabei Chassé- rechts, vorwärts, Schritt rechts, Sprung mit linkem Bein horizontal nach vor gestreckt. Mit dem rechten Arm einen sagittalen Rückwärtskreis. Schritt links vorwärts, mit dem rechten Fuß kreuzen und eine Überkreuzdrehung nach links, beginnend mit links sagittaler Armkreis vorwärts folgend mit rechts (Windmühlen-Armen). Bewegung mit Blick zu Seite 1 beenden. Ellenbogen zeigen nach außen, Keulen hängen nach unten.
- 1-8 Bewegung zu Seite 7, Bewegung nach links, Beine geschlossen kleine Fersendrehung über das Plié in die Streckung, die Füße bewegen sich seitlich (Ferse-Zehen-Ferse-Zehen), dabei wird eine Keule nach unten gestreckt (links-rechts-links-rechts). Drehung zu Ecke 8, Tendü rechts vorwärts, Arabesque-Stand im Relevé rechter Arm wird seitlich gestreckt, linker Arme vor der Brust gebeugt, dabei über den rechten Arm einen kleinen horizontalen Einwärtskreis, Beine schließen.
- 1-8 Bewegung zu Seite 7, Chassé nach links. Gleichzeitiger gegengleicher frontaler Armkreis auswärts. Bewegung mit Blick zu Ecke 8 beenden, Hände an der Taille, Keulen liegen auf dem Oberarm. Bewegung zu Ecke 8, sechs schnelle Schritte, Unterarme vorwärts kreisen lassen. Beine schließen, Arme seitlich gestreckt.
- 1-4 Schritt links vorwärts rechter Fuß seitwärts auftippen, dabei mit gestreckten Armen einen kleinen horizontalen Einwärtskreis ausführen. Wiederholung mit Schritt rechts.
- 5-8 kleiner Sprung in einen seitlichen Ausfallschritt (Gewicht auf dem linken Bein) und mit der rechten Keule auf den Boden tippen. Wiederholung auf die andere Seite.
- 1-16 Bewegung in Richtung Seite 3, Schritt links, Ausfallschritt rechts. Asymmetrische Bewegungen: kleine sagittale Kreise rechts rückwärts, während der linke Arme einen sagittalen Rückwärtskreis macht. Bewegung mit beiden Armen in Richtung Seite 3 gestreckt beenden. Den rechten Arme



diagonal nach oben, den linken gerade nach vorne. Schritt links Beine schließen. Sagittaler Armkreis rückwärts während einer Körperwelle rückwärts. Relevé, Arme in Hochhalte Schritt rechts vorwärts und Beine im Plié schließen. Relevé, hoher sagittaler Abwurf mit der rechten Keule, wieder fangen. Schritt nach rechts und beide Keulen in die rechte Hand nehmen, Sitzdrehung über rechts, mit dem rechten Arm einen horizontalen Auswärtskreis über den Kopf, Keulen hinter dem Rücken in die linke Hand übergeben und Endpose einnehmen. (siehe Video)

Zu zeigende Elemente

Arabesque-Stand im Relevé

Kleine sagittale Rückwärtskreise mit Laufsritten

360° Passé - Drehung

180° Passé - Sprung

Sprung mit gestrecktem Bein horizontal nach vorne gestreckt

Arabesque-Stand im Relevé

Ausfallschritt mit asymmetrischen Bewegungen.

Hoher sagittaler Wurf mit 360° Rotation und Fangen



Level 3 Band

Die Videovorlage ist die offizielle Version der Übung. Diese schriftliche Beschreibung ist lediglich eine zusätzliche Hilfe. Einige Elemente, wie z.B. Tanzschrittkombinationen oder Bewegungen von freien Armen sind im Text nicht beschrieben und sollten so wie im Video ausgeführt werden.

Musik: New York, New York

Ausgangsposition: In Ecke 6 mit Blick zu Seite 1. Gewicht auf dem linken Bein, rechtes Bein über das linke kreuzen. Die rechte Hand hält den Stab nach diagonal oben (Bandstab in Verlängerung des Armes) rechter Arm in Vorhalte.

Zählzeiten

- 1-4 Luftkuss mit der linken Hand, Arm zur Seithochhalte führen. Auswärtsspiralen neben dem Körper
- 5-8 Tanzschritte zu Seite 3: Schritt rechts nach vorne mit dem linken Fußrist auf den Boden tippen. Wiederholung gegengleich, dabei Spiralen vor dem Körper fortführen,
- 1-8 Drehung zu Seite 1, Plié, Relevé, dabei Band mit sagittalem Halbkreis über den Kopf nach links führen. Beginnend mit dem linken Fuß, vier Schritte zu Ecke 2, und vier Schritt mit gegangener Rechtsdrehung. Vertikale Schlangen links vom Körper beginnen und während der Drehung vor den Körper bis zur Seite fortführen. Beine in Relevé schließen.
- 1-8 Tanzschritte: Plié, Band mit gebeugten Arm über oben nach links schwingen und den linken Arm zur Seithalte führen, dabei linkes Bein gestreckt nach vorne kicken. Band über oben nach rechts schwingen, linken Arm anwinkeln (Scheibenwischer) dabei linkes Bein zum Plié schließen, Band mit gebeugtem Arm über oben nach links schwingen und den linken Arm zur Seithalte führen, dabei linkes Bein nach vorne kicken. Schritt links nach vorne, rechtes Bein nach vorne kicken, Standbein in Relevé, dabei einen horizontalen Auswärtskreis über dem Kopf. Ausfallschritt rechts.
- 1-8 360° Passé - Drehung rechts, mit horizontalen Auswärtskreisen über dem Kopf. Blick zu Ecke 2, Schritt links und mit rechtem Bein in Relevé schließen. Drehung über links zu Seite 1.
- 1-8 Schritt nach links in den seitlichen Ausfallschritt, dabei rechten Fuß geflext. Leichte Gewichtsverlagerung nach links (Becken zur Seite schieben), dabei sagittalen Halbkreis über dem Kopf, von rechts nach links mit gebeugtem Arm, Bandstab zeigt Richtung Boden und linker Arm in der Seithalte. Rechtes Bein gestreckt heranziehen und in Relevé schließen, dabei das Band mit sagittalem



- Halbkreis über den Kopf nach rechts unten führen und den linken Arm über dem Kopf beugen. Wiederholung.
- 1-8 Tendu rechts vorn aufgezogen. Spiralen rechts vor dem Körper, linker Arm in Seithalte. Rechtes Bein zum Stand vorgehalten anheben, Standbein in Relevé und kurz halten. Beine in Relevé schließen. Spiralen fortführen.
- 1-8 zu Seite 1, vier Passé - Schritte über das Band, Schritt links beginnend (Passé rechts) mit leichter Linksdrehung dabei große frontale Einwärtskreise (gegen den Uhrzeigersinn), linker Arm in Hochhalte
- 1-8 Blick zu Seite 3, Beine in Relevé schließen. Spiralen vor dem Körper. Tanzschritte: Plié, zurückhüpfen in Relevé. Knie strecken und Oberkörper leicht nach vorne beugen, dabei den Arm von vorne über unten nach schräg hinten führen. Wiederholen.
- 1-8 Aufrechter Stand in Relevé, beide Arme zur Seite gestreckt und Spiralen auf der rechten Seite. Chassé rechts mit Spiralen in Seitrückhalte, Schritt mit links. 180° Passé - Sprung über links mit einem großen horizontalen Einwärtskreis über dem Kopf. Mit dem rechten Fuß über den linken kreuzen und Drehung über links bis zu Seite 1.
- 1-4 Vier Schritte in Relevé rückwärtsgehen, rechts beginnend, dabei mit dem Band horizontale Schlangen vor dem Körper. Linker Arm in Vorhalte.
- 5-6 Beine schließen, dabei Echappé - Wurf zur linken Hand.
- 1-8 Tendu links seit aufgezogen, beide Arme in der Seithalte. Gewichtsverlagerung durchs Plié, Übergabe des Bandes in die rechte Hand mit einer kleinen Kreisbewegung (Bandstab zeigt Richtung Boden) Wiederholung gegengleich, Wiederholung auf links.
- 1-8 Blick zu Seite 3, fünf Schritte rückwärtsgehen in Relevé, rechts beginnend, dabei zwei Sagittalkreise vorwärts mit der linken Hand (im Uhrzeigersinn). Beine schließen und dabei Bandstab in die rechte Hand übergeben. Tendu links rück aufgezogen.
- 1-4 Arabesque – Stand (linkes Bein zum Stand rückgehalten anheben), in Relevé, kurz halten und in Relevé, schließen. Spiralen vor dem Körper.
- 5-16 Drehung zu Seite 1, kleine Hüpfen ins Plié, links-rechts-links mit sagittalen Vorwärtskreisen. Horizontale Spiralen am Boden, dabei gegangene Rechtsdrehung auf den Ballen.
- 1-8 Bewegung nach links in Richtung Seite 7, drei Überkreuzschritte nach links (rechts überkreuzt vor dem linken Fuß) mit Spiralen auf der rechten Seite des Körpers. Beine in Relevé schließen und Band mit einem sagittalen Halbkreis über schräg oben nach links schwingen.



- 1-8 Band horizontal vor dem Körper von links nach rechts ziehen, dabei das Band mit der linken Hand nahe dem Bandende fassen. Linkes Bein vor dem rechten Bein überkreuzen und Drehung über rechts (Soutenu – Drehung). Schritt nach links, rechts seitaufgezehzt, linker Arm zur Seithalte, rechter Arm beschreibt einen horizontalen Einwärtskreis über dem Kopf.
- 1-8 Beine ins Plié schließen. Mit dem Band wird ein horizontaler Achterkreis einwärts ausgeführt.
- 1-8 Ein Sagitalkreis rückwärts auf der linken Körperseite. Drehung nach rechts, mit abwechselndem beugen (links beginnend) und strecken der Knie (sechs kleine Tanzschritte) mit vertikalen Schlangen vor dem Körper.
- 1-8 In Relevé schließen. Das Band vor dem Körper nach oben schwingen und das Bandende loslassen. Chassé rechts mit horizontalen Schlangen über dem Kopf. Schritt links. Sprung mit gestrecktem rechten Bein in der Vorhalte.
- 1-6 Beine schließen, dabei Schlangen bis zum Boden fortführen. Drehung zu Seite 5. In Relevé und Spiralen diagonal hinter dem Körper beginnen.
- 1-8 Spiralen fortführen. Fünf Tanzschritte nach vorne, (zwei langsam und drei schnell) Schritt rechts nach vorne mit dem linken Fußrist auf den Boden tippen. Wiederholung gegengleich. Linken Arm über die Vorhalte nach oben führen (während 1. Und 2. Tanzschritt) und winken (während 3. Und 4. Tanzschritt) dann die linke Hand auf dem Oberschenkel einstützen. Linkes Bein leicht beugen im Relevé, zu Seite 1
- 1-8 Zwei große Sagittale Rückwärtskreise (im Uhrzeigersinn) zur Endpose (siehe Video)

Zu zeigende Elemente

360° Passé - Drehung

Arabesque – Stand in Relevé (Bein zum Stand vorgehalten anheben in Relevé)

Passé – Schritte über Frontalkreise

180° Passé - Sprung

Echappé - Wurf

Arabesque - Stand in Relevé (Bein zum Stand rückgehalten anheben in Relevé)

Horizontale Achterkreise mit gefasstem Bandende

Gerader Sprung mit gestrecktem Bein in Vorhalte



17. Anhang B: Bewertungsbögen

Diese finden Sie (noch auf Englisch) unter:

https://resources.specialolympics.org/taxonomy/sports_essentials/sports_info/gymnastics_rhythmic.aspx?langtype=1033&_ga=2.12628926.823072653.1557390323-239636643.1557390323

18. Anhang C: Videos & Musik

Die Videos zu den einzelnen Auftritten sowie die Musik finden Sie unter

https://resources.specialolympics.org/taxonomy/sports_essentials/sports_info/gymnastics_rhythmic.aspx?langtype=1033&_ga=2.12628926.823072653.1557390323-239636643.1557390323