

## Schwierigkeitskatalog Gymnastik und DTB- Dance

Der Schwierigkeitskatalog führt Beispiele für die Verwendung von körpertechnischen Schwierigkeiten auf.

Mit dem Schwierigkeitskatalog werden Körperelemente in A-, B-, C-Schwierigkeiten eingeteilt. Der Wert der Schwierigkeiten ist:  
A= 0,10 Punkte, B= 0,20 Punkte, C= 0,30 Punkte.

Jedes Element wird einmal einzeln und einmal in einer Kombination gewertet.

Es ist möglich, die Schwierigkeiten mit Variationen zu zeigen (z.B. gebeugtes Standbein oder gebeugtes Spielbein oder Spielbein in verschiedenen Richtungen usw.). Die Variationen verändern nicht den Wert und die Art der Schwierigkeit.

Werden Gleichgewichtselemente/Stände mit zusätzlicher Bewegung von Körperteilen (außer den Armen) ausgeführt, erhöht sich der Schwierigkeitsgrad um 0,10 Punkte.

Werden höherwertige Schwierigkeitselemente als die im Katalog angegebenen C-Elemente geturnt bzw. getanzt, werden diese als zusätzliche C-Schwierigkeit eingestuft und anerkannt (z.B. 3/1 Passé-Drehung = C).

Die angegebenen Kurzzeichen (pro Spalte) werden mit dem jeweiligen Schwierigkeitswert ergänzt.

.  A,  B,  C.





















# Schwierigkeitskatalog Gymnastik














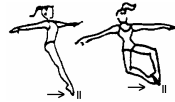


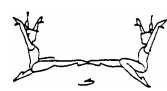
## Kurzzzeichen







Es können folgende Kurzzzeichen für die Aufzeichnung der Schwierigkeiten verwendet werden. Es ist jedoch auch möglich, nur die Grundsymbole

∧ ∪ T ⊥ bzw. die eigenen, bisher verwendeten Symbole zu nutzen.

		Nr. 1	Nr. 2	Nr. 3	Nr. 4	Nr. 5	Nr. 6	Nr. 7	
∧	S. 3	∧	∪	↗	∪	∪	∪	∪	
		Nr. 8	Nr. 9	Nr. 10	Nr. 11	Nr. 12	Nr. 13	Nr. 14	Nr. 15
∧	S. 4	∪	=	=	=	↘	∪		4
		Nr. 16	Nr. 17						
∧	S. 5	∪	≡						
		Nr. 1	Nr. 2	Nr. 3	Nr. 4	Nr. 5	Nr. 6	Nr. 7	
∪	S. 6	∪	∪	∪	∪	∪	∪	∪	
		Nr. 8	Nr. 9	Nr. 10	Nr. 11	Nr. 12			
∪	S. 7	∪	∪	∪	∪	∪↓			
		Nr. 1	Nr. 2	Nr. 3	Nr. 4	Nr. 5	Nr. 6	Nr. 7	
T	S. 8	T	T	T	T	T	T	T	
		Nr. 8	Nr. 9	Nr. 10	Nr. 11	Nr. 12	Nr. 13	Nr. 14	Nr. 15
T	S. 9	T	T	T	T	T	T	T	T
		Nr. 16							
T	S. 10	T							
		Nr. 1	Nr. 2	Nr. 3	Nr. 4	Nr. 5	Nr. 6	Nr. 7	Nr. 8
⊥	S. 11	⊥	⊥	⊥	⊥↓↑	⊥ ⊕	⊥ oder R	⊥ oder R	⊥ oder R
		Nr. 9	Nr. 10						
⊥		⊥ oder R	⊥						

<b>Sprünge</b> 		<b>DTB</b>  DEUTSCHER TURNER-BUND
<b>A 0,10</b>	<b>B 0,20</b>	<b>C 0,30</b>
1. Laufsprung <140° 	Schrittsprung >=140° 	Spagatsprung 180° auch seit oder gebeugt = grande jeté 
2.	Spreizsprung 140° 	Gedrehter Schrittsprung 140° Gedrehter Jeté -Sprung 140° = jeté en tournant 
2.1		Jete - Rehsprung
3. Rehsprung <140° 	Rehsprung >=140° 	Rehsprung 180° 
4. Strecksprung (muss mit Bogenspannung sein) 	Strecksprung mit 1/1 Drehung = tour en l'air / en tournant 	
4.1 Variante: Strecksprung mit Unterschenkel hinten angewinkelt		
5. Hocksprung 	Hocksprung mit 1/2 Drehung 	Hocksprung mit 1/1 Drehung und Axel 
6. Strecksprung mit Bein gestreckt vw, sw = sauté a la seconde 	... mit 1/2 Drehung Bein gestreckt vw, sw 	... mit 1/1 Drehung Beinhalte < 90° 
7. Strecksprung mit Bein gestreckt rw = sauté arabesque < 90° 	Attitude oder Arabesque rw. mit 1/2 Dr. 	

<b>Sprünge</b> 		<b>DTB</b>  DEUTSCHER TURNER-BUND
<b>A 0,10</b>	<b>B 0,20</b>	<b>C 0,30</b>
8. Strecksprung mit Passé = sauté passé 	... mit 1/2 Drehung 	... mit 1/1 Drehung = sauté basque 
9.		Bücksprung 
10.		Grätschsprung 
11.		Grätschwinkelsprung 
12. Schersprung = temps le flèche 	... mit 1/2 Drehung 	... mit 1/1 Drehung 
13.	Wendesprung = sauté fouetté Spielbein mind. 90° 	Drehschersprung = tour jeté 1/2 Spielbein mind. 90° 
14.	Anschlagsprung vw, sw, rw = cabriole 	... mit 1/2 Drehung 
15.	Kosakensprung 	... mit 1/2 Drehung 




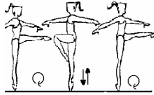













Sprünge 		 DEUTSCHER TURNER-BUND
A 0,10	B 0,20	C 0,30
16. Pferdchensprung 	... mit 1/2 Drehung 	... mit 1/1 Drehung 
17. Hitch-Kick ohne Drehung	Hitch kick = Sprung mit 1/2 Drehung	
18.	Durchschlagsprung = pas deciseaux, gestrecktes Bein 140°	Durchschlagsprung = pas deciseaux gestrecktes Bein 160° 
19.	Durchschlagsprung = pas de ciseaux, gebeugtes Bein 140°	Durchschlagsprung = pas de ciseaux, gebeugtes Bein 160°
20.	Rehdurchschlagsprung = pas de ciseaux 140°	Rehdurchschlagsprung = pas de ciseaux 160°

Generell gilt:

Sprünge mit **einbeinigem** und **beidbeinigem** Absprung gelten als **zwei verschiedene** Sprünge mit gleicher Wertigkeit. Beide Sprünge können in einer Übung verwendet werden.








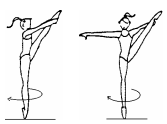
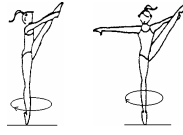
Eine Schrittkombi von 2 gleichen Sprüngen wird als 1 Sprung gezählt.

# Drehungen




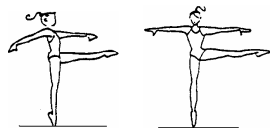






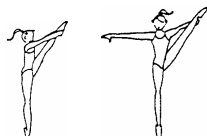
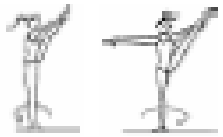
A 0,10	B 0,20	C 0,30
<p>1. 1a) 1/1 Schrittdrehung 1b) 1/1 Chainé - Drehung 1c) 1/1 Pencil - Drehung 1d) 1/1 tip turn (mit oder zwischen den Drehungen)</p>	<p>2/1 Pencil - Drehung</p>	
<p>2. 1/2 Passé - Drehung</p> 	<p>1/1 Passé - Drehung</p> 	<p>2/1 Passé - Drehung = pirouette</p> 
<p>3.</p>	<p>Fouetté - Drehung 1x Absetzen</p> 	<p>... mit 2x Absetzen</p> 
<p>4. Oberkörper vorgebeugt 1/2 Drehung</p> 	<p>... 1/1 Drehung</p> 	<p>... 2/1 Drehung</p> 
<p>5. Spielbein unter Horizontale rück -1/2 Dreh.</p> 	<p>... 1/1 Drehung = pirouette, arabesque 45 °</p> 	<p>... 2/1 Drehung</p> 
<p>6. Arabesque vor 1/2 Drehung Spielbein vor = devant, Beinhalte 90°</p> 	<p>... 1/1 Drehung</p> 	<p>... 2/1 Drehung</p> 
<p>7. Arabesque seit 1/2 Drehung Spielbein sw = a la seconde Beinhalte 90°</p> 	<p>... 1/1 Drehung</p> 	<p>... 2/1 Drehung</p> 

# Drehungen

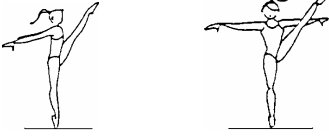








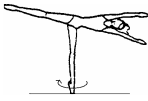
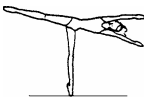





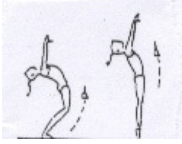


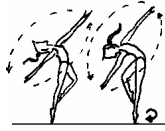



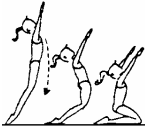

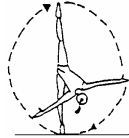
A 0,10	B 0,20	C 0,30
<p>8. Arabesque rück 1/2 Drehung 90 °</p> 	<p>... 1/1 Drehung</p> 	<p>... 2/1 Drehung</p> 
<p>9. Attitude rück 1/2 Drehung, Beinhalte 90°</p> 	<p>... 1/1 Drehung</p> 	<p>... 2/1 Drehung</p> 
<p>10.</p>		<p>1/1 Kosakendrehung</p> 
<p>11.</p>	<p>in Kopfhöhe gefasstes Bein vw, sw - 1/2 Drehung</p> 	<p>... mit 1/1 Drehung</p> 
<p>12.</p>	<p>Off – Balance - Drehung mit 1/2 Drehung</p>	<p>... mit 1/1 Drehung</p>

# Gleichgewichtselemente/Stände T

A 0,10	B 0,20	C 0,30
<p>1. Passé - Stand Ganze Sohle</p>  <p style="text-align: right;">2"</p>	<p>... - Relevé</p>  <p style="text-align: right;">2"</p>	
<p>2. Arabesque - Stand -vw, sw Spielbein unter Horizontale Ganze Sohle</p> <p style="text-align: right;">2"</p>	<p>... Spielbein 90 ° Ganze Sohle</p> 	<p>... Spielbein 90 ° Relevé</p>  <p style="text-align: right;">2"</p>
<p>3. Arabesque - Stand - rw Spielbein unter Horizontale Ganze Sohle</p>  <p style="text-align: right;">2"</p>	<p>... Spielbein 90 ° Ganze Sohle</p>  <p style="text-align: right;">2"</p>	<p>... Spielbein 90 ° Relevé</p>  <p style="text-align: right;">2"</p>
<p>4. Attitude – Stand Spielbein unter Horizontale Ganze Sohle</p> <p style="text-align: right;">2"</p>	<p>... Spielbein 90 ° Ganze Sohle</p>  <p style="text-align: right;">2"</p>	<p>... Spielbein 90 ° Relevé</p>  <p style="text-align: right;">2"</p>
<p>5.</p>	<p>Spagatstand gefasst - vw, sw Ganze Sohle</p>  <p style="text-align: right;">2"</p>	<p>... - Relevé</p>  <p style="text-align: right;">2"</p>
<p>6.</p>	<p>Bein gefasst mind. 90 Grad</p>	<p>... ganze Sohle mit ½ Drehung Promenade = Stand mit 2* 1/4 Dr.</p> 
<p>7. ...ganze Sohle Mit Ronde des Beines &lt; 90° vor nach seit seit nach vor</p>	<p>...ganze Sohle Mit Ronde des Beines &gt; 90° vor nach seit seit nach vor</p>	

# Gleichgewichtselemente/Stände T

A 0,10	B 0,20	C 0,30
		Spagatstand frei - vw, sw Ganze Sohle  1"
9.	Kniestand horizontal - vw, sw  2"	
10.	Kniestand gefasst - vw, sw  2"	
11.		Kniestand – rw  2"
12. Standwaage vw Ganze Sohle  2"	... mit 1/2 Drehung, ganze Sohle 	... mit 1/1 Drehung ganze Sohle 
13.		Standwaage – Relevé 2" 
14.	Standwaage sw Ganze Sohle  2"	... mit 1/2 Drehung 
15.		... mit Relevé  2"
16.		Kosakenstand  2"

<b>Beweglichkeit</b> 		<b>DTB</b>  <small>DEUTSCHER TURNER-BUND</small>
<b>A 0,10</b>	<b>B 0,20</b>	<b>C 0,30</b>
1. Körperwelle - vw, rw 		
2. Körperwelle - sw 	Körperspirale beidbeinig 	... einbeinig 
3. Durchrutschen durch den Querspagat mind. 140°	Spagat am Boden 	Spagat mit 1/1 Rolle sw mind. 160° 
3.1		Querspagat mit durchrutschen über die Bauchlage 
4. Körperwelle vom Boden mit Abstützen	Körperwelle zum Boden 	
5.	Penché (ohne Hände) mind. 160° 	Taucher - vw 
6 Rolle - vw		
6.1 Rolle rw		
7. Schulterrolle		
8. Rolle - sw mit Spreizen		
9. Rad - sw	... auf den Unterarmen	... einarmig
10.	Körperwelle am Boden vw, rw	
11. Fan kick		