

# Schwierigkeitskatalog Gymnastik und DTB-Dance

## 1. Einleitung

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

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

Der Wert der Schwierigkeiten ist:

A= 0,10 Punkte, B= 0,20 Punkte, C= 0,30 Punkte.

Jede gezeigte Schwierigkeit wird einmal einzeln und einmal in einer Kombination gewertet.

Eine Anerkennung erfolgt, wenn die Hauptphase der technischen Bewegung gut erkennbar ist. Bei schlechter Ausführung erfolgt, sofern durch diesen Katalog vorgesehen, eine Abstufung der gezeigten Schwierigkeit.

Die Körpertechnikschwierigkeiten müssen bei allen Gruppenübungen von **allen Gruppenmitgliedern** gleichzeitig oder unmittelbar hintereinander gezeigt werden. Eine Anerkennung erfolgt, wenn das Schwierigkeitselement von 2/3 der Gruppenmitglieder in technisch korrekter Ausführung gezeigt wird.

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.

.

TK GYM/RSG  
Kampfrichterausschuss
















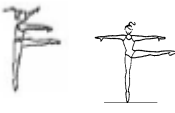
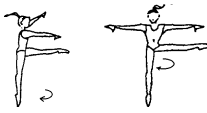
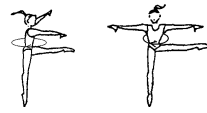


# Schwierigkeitskatalog Gymnastik














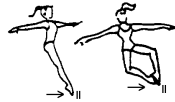


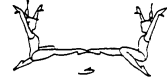
## Kurzzzeichen







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 | ⊥      |        |        |        |          |          |          |

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

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




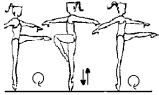













| Sprünge                 |  | <br>DEUTSCHER TURNER-BUND  |
|--|--|---|
| A 0,10   | B 0,20   | C 0,30  |
| 16. Pferdchensprung<br> | ... mit ½ Drehung<br> | ... mit 1/1 Drehung<br>  |
| 17.<br>Hitch-Kick ohne Drehung   | Hitch kick =<br>Sprung mit ½ Drehung   |   |
| 18.  | Durchschlagsprung =<br>pas deciseaux, gestrecktes<br>Bein 140°   | Durchschlagsprung =<br>pas deciseaux<br>gestrecktes Bein 160°<br> |
| 19.  | Durchschlagsprung =<br>pas de ciseaux, gebeugtes Bein<br>140°  | Durchschlagsprung =<br>pas de ciseaux, gebeugtes Bein<br>160°   |
| 20.  | Rehdurchschlagsprung =<br>pas de ciseaux 140°  | Rehdurchschlagsprung =<br>pas de ciseaux 160°   |











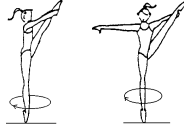
Generell gilt:

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.




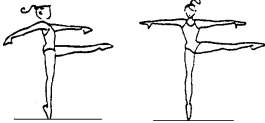






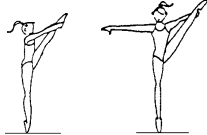
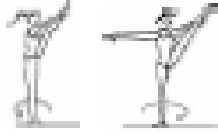
# Drehungen

| A 0,10  | B 0,20  | C 0,30  |
|---|---|---|
| 1.<br>1a) 1/1 Schrittdrehung<br>1b) 1/1 Chainé - Drehung<br>1c) 1/1 Pencil - Drehung<br>1d) 1/1 tip turn (mit oder zwischen den Drehungen)                            | 2/1 Pencil - Drehung  |   |
| 2. ½ Passé - Drehung<br>   | 1/1 Passé - Drehung<br>                              | 2/1 Passé – Drehung<br>= pirouette<br> |
| 3.  | Fouetté - Drehung<br>1x Absetzen<br>                | ... mit 2x Absetzen<br>               |
| 4. Oberkörper vorgebeugt<br>½ Drehung<br>  | ... 1/1 Drehung<br>                                | ... 2/1 Drehung<br>                  |
| 5. Spielbein unter Horizontale rück -½ Dreh.<br>                                   | ... 1/1 Drehung<br>= pirouette, arabesque 45 °<br> | ... 2/1 Drehung<br>                  |
| 6. Arabesque vor<br>½ Drehung Spielbein vor = devant, Beinhalte 90°<br>            | ... 1/1 Drehung<br>                                | ... 2/1 Drehung<br>                  |
| 7. Arabesque seit<br>½ Drehung<br>Spielbein sw = a la seconde<br>Beinhalte 90°<br> | ... 1/1 Drehung<br>                                | ... 2/1 Drehung<br>                  |

| Drehungen    |   | <br>DEUTSCHER TURNER-BUND |
|---|---|--|
| A 0,10  | B 0,20  | C 0,30   |
| 8. Arabesque rück<br>$\frac{1}{2}$ Drehung $90^\circ$<br>              | ... 1/1 Drehung<br>  | ... 2/1 Drehung<br>       |
| 9. Attitude rück<br>$\frac{1}{2}$ Drehung,<br>Beinhalte $90^\circ$<br> | ... 1/1 Drehung<br>  | ... 2/1 Drehung<br>       |
| 10.   |   | 1/1 Kosakendrehung<br>   |
| 11.   | in Kopfhöhe gefasstes Bein<br>vw, sw - $\frac{1}{2}$ Drehung<br> | ... mit 1/1 Drehung<br> |
| 12.   | Off – Balance - Drehung<br>mit $\frac{1}{2}$ Drehung  | ... mit 1/1 Drehung  |

# Gleichgewichtselemente/Stände

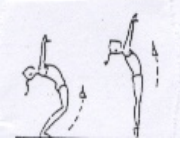


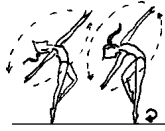




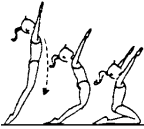

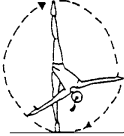


| A 0,10   | B 0,20   | C 0,30  |
|--|--|---|
| <p>1. Passé - Stand<br/>Ganze Sohle</p>  <p style="text-align: right;">2"</p>   | <p>... - Relevé</p>  <p style="text-align: right;">2"</p>                                   |   |
| <p>2. Arabesque - Stand -vw, sw<br/>Spielbein unter Horizontale<br/>Ganze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



# Gleichgewichtselemente/Stände **T**

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

| Beweglichkeit <b>L</b>  |   | <b>DTB</b><br>DEUTSCHER TURNER-BUND  |
|---|---|--|
| A 0,10  | B 0,20  | C 0,30   |
| 1. Körperwelle - vw, rw<br>                          |   |  |
| 2. Körperwelle - sw<br>                              | Körperspirale beidbeinig<br>         | ... einbeinig<br>                                     |
| 3. Durchrutschen durch den Querspagat mind. 140°<br> | Spagat am Boden<br>                  | Spagat mit 1/1 Rolle sw mind. 160°<br>                |
| 3.1   |   | Querspagat mit durchrutschen über die Bauchlage<br> |
| 4. Körperwelle vom Boden mit Abstützen  | Körperwelle zum Boden<br>          | Körperwelle vom Boden (Ristaufgang)  |
| 5.  | Penché (ohne Hände) mind. 160°<br> | Taucher - vw<br>                                    |
| 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  |   |  |