

BTV - RSG AK 10 - Pflichtübung Band 2025- Beschreibung

Nr.	Körper	Gerät	Wert
01	Anfangspose: beliebig in der linken Ecke der Fläche		
02	Körperstreckung nach oben	Boomerangwurf in der Luft mit Zurückziehen des Bandstabes	0,3
03	4 Charakterschritte vw	Schlangen außerhalb des Sichtfeldes	0,2
04	Tippelschritte im Relevé mit Plié 360°	Spiralen rechts außerhalb des Sichtfeldes in der Rotation (360°)	0,3
05	Charakterpose	Übergabe des Bandstabes	0,1
06	2 seitliche Kreuzschritte nach rechts	2 Achterkreise rechts: Sagittal vw mit Schritt über das Band	0,2
07	Tippelschritte	Spirale rechts mind. 6 Windungen	0,1
08	Sitzdrehung 360°	Schlangen außerhalb des Sichtfeldes in der Rotation (360°)	0,3
09	3-4 Schritte rw im Relevé	Fassen des Bandendes, Achterkreis: Frontal einwärts	0,1 0,1
10	Side Step rechts und links	Schlangen rechts vertikal mit Richtungswechsel vor dem Körper	0,2
11	4 Laufschrte vw	Pendelschwünge rechts am Boden mit vw Schritten (1 pro Schwung) über das Band	0,2
12	Passe Stand im Relevé	Spirale rechts außerhalb des Sichtfeldes (hinter dem Rücken) im DB	0,3
13	Hocksprung mit Rotation	Echapper rechts-Fangen links	0,2
14	4-5 Kreuzschritte seitwärts	Spiralen links, sw vom Körper	0,1
15	Körperwelle Arm oberhalb	Spiralen links außerhalb des Sichtfeldes in der Welle	0,3
16	Körperstreckung nach oben	Armkreis vw, hoher Abwurf Basisfangen/ Variation: Fangen mit DA	0,2 0,1/ 0,3
17	Schlusspose beliebig		

Vw= Vorwärts, Sw= Seitwärts, Rw= Rückwärts