



Anhang Gardetanz EFDO-TSR

INHOUDSOPGAVE

1	Musik im Gardetanz	4
1.1	Grundsätzliches	4
1.2	Intro/Überleitung/Outro.....	4
1.3	Themenbogen.....	4
2	Grundbegriffe	5
2.1	Tanzebene.....	5
2.2	Beistellschritte	6
2.3.	Umsprungschritte.....	7
2.4	Schrittkombinationen.....	7
2.5	Abschlagschritt	7
3.	Schrittarten	8
3.1	Schritte mit gleichmässiger Belastung.....	8
3.2	Beistellschritte	8
3.3	Umsprungschritte.....	8
3.4	Abschlagschritte.....	8
3.5	Schrittkombinationen (4/8 zählzeiten).....	8
4.	Haltung	9
4.1	Kopf.....	9
4.2	Körperführung.....	9
4.3	Arme und Hände	9
4.4	Beine und Füße.....	9
5.	Grundschritte	10
5.1.	Drehung.....	10
5.2	Tippschritt	10
5.3	Kleine Füße.....	10
5.4	Hacke	10
5.5	Hacke - Spitze	10
5.6	Christine.....	10
5.7	Winkel	10
5.8	Übersetzer	10
5.9	Battement.....	10
5.10	Drehbattement.....	11
5.11	Rundbattement (Round).....	11
5.12	Abgewinkeltes Battement	11
6.	Tanzelemente der Stilrichtung Marsch	12
6.1	Grußpassagen.....	12
6.2	Schritte.....	12
6.3	Technikelemente	13
7.	TANZELEMENTE DER STILRICHTUNG POLKA	14
7.1	Schritte.....	14
7.1.1	Wickler.....	14
7.1.2	Polkadrehungen	14
7.1.3	Paardrehung.....	16
7.2	TECHNIKELEMENTE	16
7.2.1.1.	Krakowiaks.....	16

Anhang Gardetanz EFDO TSR

7.2.1.2 Kassoks.....	16
7.2.1.3 Unterschritte	16
7.2.1.4 Ausfall	16
7.2.1.5 Liegestütz.....	17
7.2.1.6 Russische Mühle	17
7.2.1.7 Wilkin-Drehung.....	17
7.3 Bielmann.....	16
7.4 Klappschritt	17
7.5 Sprünge	18
7.5.1. Variations sprünge	20
7.6 Flexibilität.....	21
7.6.1 Streckübung	21
7.6.2 Streckübung in und aus Hocke	21
7.6.3 Spagat.....	22
7.6.4 Rad.....	23
7.7 Stützelement	24
7.7.1 Überschläge und Bogengänge	24
7.7.2 Überschlag:	24
7.7.3 Bogengang:	24
7.7.4 Akrobatik im Handstand.....	24
8. Hebefiguren.....	25
8.1 GRUNDREGELN.....	25
8.2 Schwierigkeitsgrad.....	25
8.3 Sprunghebungen.....	26

1 MUSIK IM GARDETANZ

1.1 GRUNDSÄTZLICHES

1.1.1 In allen Gardetanzdisziplinen kann die Musik unter Berücksichtigung der Grundregeln frei gewählt werden. Bei der Musikwahl ist darauf zu achten, dass choreografisch die Stilreinheit (Marsch/Polka) typische herausgestellt wird. Rythmus muss generell im ganzen Tanz hörbar sein ausser intro.

1.2 INTRO/ÜBERLEITUNG/OUTRO

1.2.1 Das Intro ist eine kurzgefasste, thematisch bezogene Einleitung. In der Musik wird damit ein einleitender Abschnitt bzw. das Vorspiel bezeichnet und steht damit am Anfang. Sie ist im Marsch zeitlich nicht begrenzt. In der Polka muss spätestens nach dem Intro, ein Beat (Grunds Schlag) einsetzen, und polkadynamisch getanzt werden, auch wenn das Intro keine 20 Sekunden dauert.

Das Intro in der Polka kann unter Berücksichtigung der Grundregel des Gardetanzes frei gestaltet werden

1.2.2 Bei Überleitungen und Outro eines Musikstücks der Stilrichtung Polka muss nach maximal acht Zählzeiten wieder ein durchgängiger Beat (Grunds Schlag) zu hören sein. Das Outro ist der Abschluss der Musik und muss zum Rest der Musik passen

1.3 THEMENBOGEN

1.3.1 Ein Themenbogen besteht aus mehreren Takten. Ein Musikstück besteht in der Regel aus mindestens zwei Themenbögen. Man könnte einen Themenbogen auch als kleines, in sich abgeschlossenes Musikstück bezeichnen.

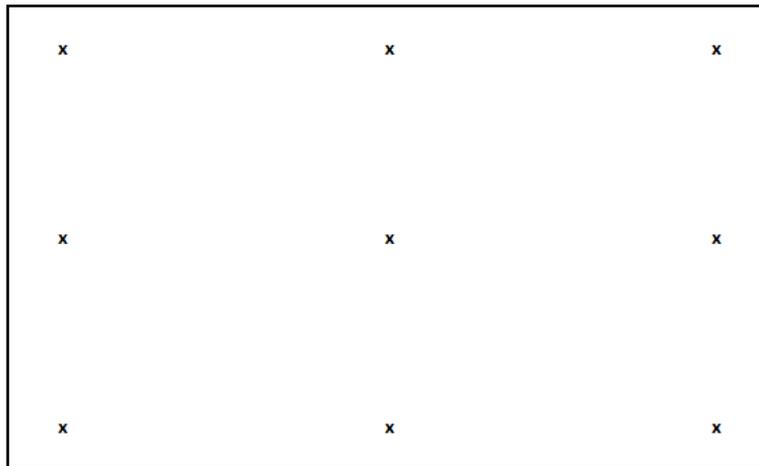
1.3.2 Wechselt die Musik hörbar (Wechsel des Themas), so spricht man von einem Themenbogenwechsel.

2 GRUNDBEGRIFFE

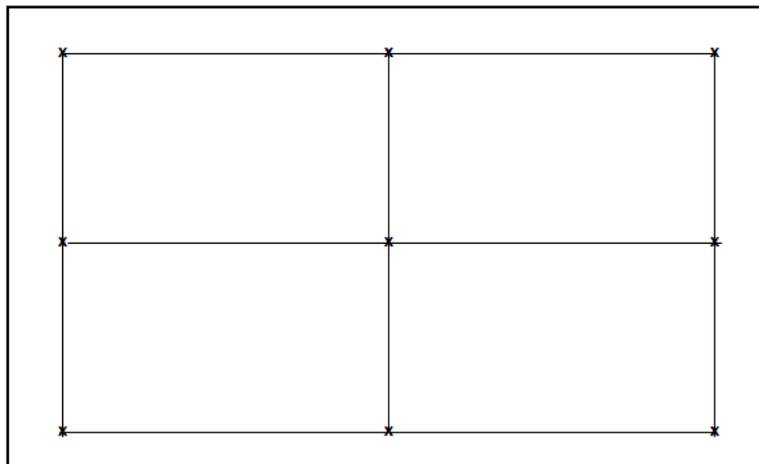
2.1 TANZEBENE

2.1.1 In den Disziplinen Gardetanz Solo und Gardetanz Paar sollten folgende neun Punkte der Bühne in der Choreographie berücksichtigt werden, um eine größtmögliche Bühnenausnutzung zu erreichen:

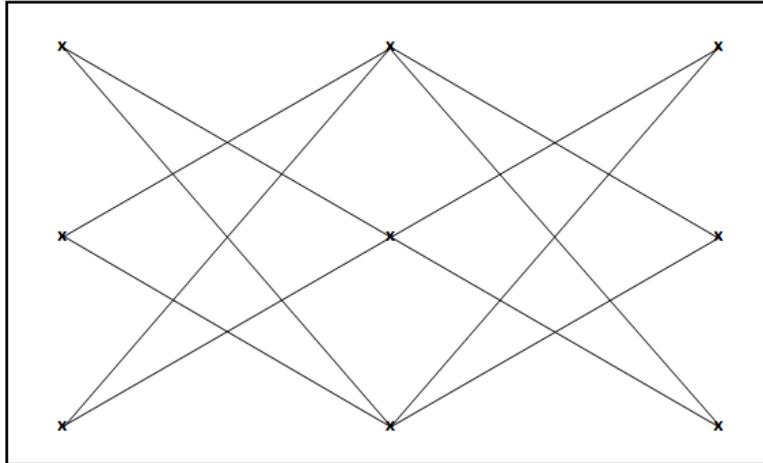
Platzwechsel finden zwischen diesen neun Punkten statt. Hierbei sind nur direkte Verbindungen mittels Geraden, Diagonalen und Rundläufen, bei denen ein Radius erkennbar sein muss, zulässig.



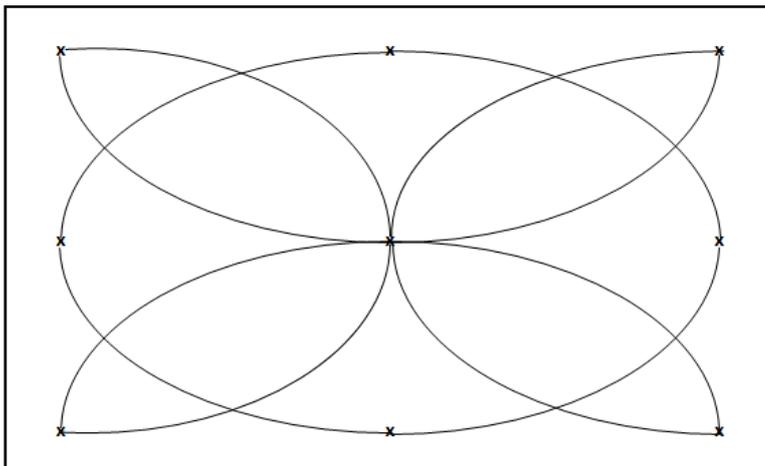
Geraden:



Diagonalen:



Rundläufe:



Ein Platzwechsel muss immer mit der letzten Zählzeit sowie bei einem Themenbogenwechsel in der Musik stattfinden.

2.1.2 In den Gruppen-Disziplinen können Formationen frei gestaltet werden. Diese müssen jedoch klar erkennbar sein.

Die Formationswechsel erfolgen auf Geraden, Diagonalen und mittels Rundläufen, bei denen ein Radius erkennbar sein muss.

Ein Formationswechsel muss immer mit der letzten Zählzeit sowie bei einem Themenbogenwechsel in der Musik stattfinden.

2.2 BEISTELLSCHRITTE

Beistellschritte sind Variationen, die aus den geschlossenen in die geschlossenen Füße getanzt werden, ohne dass das Spielbein gewechselt wird.

2.3. UMSPRUNGSCHRITTE

Umsprungsschritte sind Variationen, bei denen ohne ein Schließen der Füße das Spielbein gewechselt wird.

- Marsch: neues Spielbein maximal auf Mitte der Wade
- Polka: neues Spielbein auf Kniehöhe; Ausnahmen: Hacke, Spitze, Tippschritt, Kleine Füße, Christine,

2.4. SCHRITTKOMBINATIONEN

Eine Schrittkombination ist eine Verbindung von Schritten, die mit dem Schließen der Füße oder einem Technikelement endet.

2.5. ABSCHLAGSCHRITT

Der Abschlagschritt ist ein Schritt der im Hüpfen ausgeführt wird. Das Spielbein wird dabei in Richtung geschlossene Füße geführt. Es trifft, in der Luft beim Hüpfen, das Standbein. Dieses wird dabei angetipt. Die Bewegung des ursprünglichen Spielbein wird an das abgeschlagene Bein weiter gegeben.

3. SCHRITTARTEN

3.1 SCHRITTE MIT GLEICHMÄSSIGER BELASTUNG

Aufspringen in schulterbreite

- Marsch: Marschdrehung
- Polka: Kreuzschritt, auf zu

3.2 BEISTELLSCHRITTE

Beistellschritte sind Variationen, die aus den geschlossenen in die geschlossenen Füße getanz werden, ohne dass das Spielbein gewechselt wird.

3.3 UMSPRUNGSCHRITTE

Umsprungsschritte sind Variationen, bei denen ohne ein Schließen der Füße das Spielbein gewechselt wird.

- Marsch: neues Spielbein maximal auf Mitte der Wade
- Polka: neues Spielbein auf Kniehöhe

Ausnahmen: Hacke, Spitze, Tippschritt, Kleine Füße, Christine

3.4 ABSCHLAGSCHRITTE

Das ankommende Spielbein schlägt das Standbein ab und setzt sich exakt auf dessen Stelle. Dabei ist durch den Abschlag ein momentaner Schluss beider Füße gegeben.

3.5 SCHRITTKOMBINATIONEN (4/8 ZÄHLZEITEN)

Eine Schrittcombination ist eine Verbindung von Schritten, die mit dem Schließen der Füße oder einem Technikelement endet.

Unter einer Schrittcombination über 4 oder 8 Zählzeiten versteht man Schrittcombinationen, welche erst ein Schließen der Füße nach 4 Zählzeiten bzw 8 Zählzeiten vorsieht.

Eine zusätzliche Schrittcombination über 8 Zählzeiten ersetzt in den Pflichtelementen die 4-er Kombination.

4. HALTUNG

Im Gardetanz gilt folgende Grundposition:

- Die Kopfhöhe ist etwas über normaler Sichthöhe.
- Die Finger sind geschlossen und die Hände bei 45° in die Taille eingestützt. Hand und Unterarm bilden dabei eine Gerade (kein Abknicken der Handgelenke).
- gerade Oberkörperhaltung (kein Rundrücken oder Hohlkreuz)
- geschlossene Füße (Belastung auf dem Fußballen)

4.1 KOPF

Es gelten folgende Grundregeln:

- Der Kopf geht immer Richtung Spielbein, wenn keine Arme genutzt werden (Ausnahme: Flieger).
- Werden die Arme mitgenommen, bestimmen diese die Richtung des Kopfes.
 - o Bei einem senkrecht geführten Arm darf der Kopf nicht zur Hand mitgenommen werden.
 - o Bei einem zur Senkrechten geführten Arm muss der Kopf über die Hand mitgenommen werden (z.B. Peitsche).
- Bei Drehungen geht der Kopf schnellstmöglich wieder zum Publikum oder in Laufrichtung.

4.2 KÖRPERFÜHRUNG

Die Körperführung ist grundsätzlich parallel, 45° oder 90° zur Tanzebene. Es ist hierbei erlaubt, den Oberkörper zu den Füßen um 45° zu verschieben.

4.3 ARME UND HÄNDE

Es gelten folgende Grundregeln:

- Werden Arme seitlich gestreckt als Verlängerung der Schultern geführt, muss sich die Hand auf Schulterhöhe befinden.
- kein Überreißen der Arme nach hinten
- Die Daumen sind angelegt und die Finger geschlossen und gestreckt. Bei Polka kann hier die Fingerhaltung auch der klassischen Ballets entsprechen
- Ein absichtliches Abknicken der Handgelenke ist nicht erlaubt
- Die Hände dürfen nicht absichtlich unter den Rock genommen werden.
- Die Hände werden flach auf den Boden gesetzt

4.4 BEINE UND FÜßE

Es gelten folgende Grundregeln:

- Der gestreckte Fuß ist leicht ausgedreht.
- Auf eine Führung der Beine ist zu achten.
- Die Beinführung kann unter Berücksichtigung der Stilrichtungen Marsch und Polka offen, gerade oder geschlossen nach vorne, diagonal und hinten erfolgen.

5. GRUNDSCHRITTE

Alle Grundschritte sind Tanzelemente und können in den Stilrichtungen Marsch und Polka wie beschrieben gezeigt werden. Es gibt viele Variationen, die nach den bestehenden Regeln frei gestaltet werden können.

5.1. DREHUNG

Eine Drehung ist eine 360° Bewegung um die eigene Achse.

5.2 TIPPSCHRITT

Der Fuß wird mit der Fußspitze auf den Boden aufgetippt. Das Spielbein bleibt dabei gestreckt.

5.3 KLEINE FÜßE

Sie sind ein parallel nach vorne geführter Umsprungschritt mit gestrecktem Spielbein.

- Marsch: am Boden aufgetippt oder maximal in Knöchelhöhe

5.4 HACKE

Das Spielbein wird mit der Ferse seitlich aufgesetzt.

5.5 HACKE - SPITZE

Ein Schritt mit gleicher Technik der Hacke, der am Standbein vorbei mit der Fußspitze aufgetippt. Alternativ kann die Fußspitze auswärts eingedreht werden.

5.6 CHRISTINE

Die Christine wird seitlich oder diagonal nach vorn oder hinten (~~30°~~) getanzt. Das Bein wird aus der Hüfte gestreckt und leicht ausgedreht (keine Verschiebung der Hüfte). Die Fußspitze ist maximal in Wadenhöhe.

5.7 WINKEL

Der Winkel wird gerade, offen oder geschlossen parallel zum Stand-bein geführt.

- Marsch: Oberschenkel waagrecht und Winkel zwischen Oberschenkel und Wade 90°
- Polka: Fußspitze am Knie des Standbeins angetippt; gerade und geschlossene Winkel sind nur innerhalb einer Schrittkombination zu vertanzen maximal zwei (Stilreinheit); Ausnahme: Pferdchen

5.8 ÜBERSETZER

Der Bewegungsablauf beginnt wie ein gerader Winkel. Er wird am Standbein vorbei nach einer Abwärtsbewegung mit der Fußspitze am Boden aufgetippt und auf demselben Weg wieder zurück in die Grund-position gebracht. Der Winkel muss je Stilrichtung ausgeführt werden.

5.9 BATTEMENT

Das Battement wird aus der Hüfte geführt, dabei ist das Bein bis zur Fußspitze gestreckt und leicht ausgedreht. Das Battement muss gesprungen getanzt werden. Es wird direkt oder eingesprungen getanzt. Das Battement kann offen, gerade oder geschlossen getanzt werden.

Erforderliche Battementhöhe:

- Schülerklasse: Brusthöhe
- Jugendklasse: Schulterhöhe
- Hauptklasse: Augenhöhe

Besonderheiten je Stilrichtung:

- Polka: maximal zwei Battements jeglicher Art hintereinander; Ausnahme: Drehbattement

5.10 DREHBATTEMENT

Es müssen mindestens zwei Battements mit dem gleichen Bein, getrennt durch eine Drehung (180 Grad) innerhalb von zwei Zählzeiten getanzt werden.

- Marsch: in geschlossene Füße
- Polka: durchgezogen, maximal drei Battements hintereinander (Stilreinheit)

5.11 RUNDBATTEMENT (ROUND)

Das Rundbattement kann offen oder geschlossen getanzt werden.

- Offen: vom geschlossenen zum offenen Battement
- Geschlossen: vom offenen zum geschlossenen Battement

Besonderheiten je Stilrichtung:

- Marsch: Zur Anerkennung als Pflichtelement muss das Rundbattement in geschlossenen Füßen oder in einem Schritt unterhalb der Wade enden.

5.12 ABGEWINKELTES BATTEMENT

Es ist die Verbindung von einem offenen Battement in einen offenen Winkel. Der Winkel muss je Stilrichtung ausgeführt werden.

6. TANZELEMENTE DER STILRICHTUNG MARSCH

Es gibt viele Variationen, die nach den bestehenden Regeln frei gestaltet werden können. Die Stilrichtung Marsch wird neben den definierten Grundschritten auf folgenden weiteren Tanzelementen aufgebaut:

6.1 GRUßPASSAGEN

Alle Aktiven zeigen einen frei gestalteten Gruß mit min. Einer Zählzeit Stillstand. Die Anfangs und Endpose zählen nicht als Gruß für die Pflichtelemente.

6.2 SCHRITTE

6.2.1 MARSCHIEREN

Marschieren ist mit angewinkeltem und gestrecktem Bein möglich

6.2.2 STOPP

Die Ferse wird Richtung Po gezogen und direkt wieder in die geschlossen Füße getanz.

6.2.3 MARSCHDREHUNG

Ablauf über zwei Zählzeiten:

- mit beiden Beinen schulterbreit aufspringen
- halbe Drehung nach hinten, dabei Füße schließen
- halbe Drehung nach vorne, dabei Füße schulterbreit öffnen
- Füße schließen

6.2.4 FLIEGER



6.3 TECHNIKELEMENTE

6.3.1 DEVELOPÉ

Es beginnt mit einem Battement, wobei am höchsten Punkt der Unterschenkel abgewinkelt wird. Hierbei bleibt der Oberschenkel stehen. Anschließend wird das Bein wieder ins Battement geführt.

6.3.2 BATTEMENTKOMBINATION

Eine Battementkombination ist die Verbindung verschiedener Battements miteinander, nicht die Verbindung von Battements mit anderen Grundschritten. Es müssen mindestens zwei verschiedene Battements mit einem Bein hintereinander getanzt werden (z.B. geschlossenes Battement und offenes Battement).

6.3.3. RUNDBATTEMENTKOMBINATION

Eine Rundbattementkombination ist die Verbindung von mindestens zwei Rundbattements hintereinander mit demselben Bein innerhalb von zwei Zählzeiten (z.B. geschlossenes Rundbattement in die gekreuzten Füße und zurück in ein offenes Rundbattement).

6.3.4 DEVELOPÉKOMBINATIONEN

Eine Developékombination muss mit einem Bein ohne Absetzen getanzt werden. Sie stellt die Richtungsänderung innerhalb eines Developés oder die Verbindung eines Developés mit einem Battement, einem Rundbattement oder einem Developés dar.

6.3.5 VERZÖGERTES RUNDBATTEMENT

Das verzögerte Rundbattement wird über zwei Zählzeiten gleichmäßig verteilt im Stand getanzt.

7. TANZELEMENTE DER STILRICHTUNG POLKA

Die Beschreibung Standpassage wird durch den Begriff Polkadynamik ersetzt.

Reines Stehen oder Gehen, auch mit dem Einsatz der Arme, bleibt eine solche Passage. Außerdem noch ein Knien (wenn ein oder beide Knie auf dem Boden sind) oder ein Sitzen. Diese Positionen oder Bewegungen sind auf eine Länge von maximal 2 Zählzeiten am Stück beschränkt. Ein absichtliches Sitzen auf dem Po ist generell verboten.

Eine reine Hocke oder ein Tiefelement in der Hocke, auch wenn es so nicht zu den Pflichtelementen gehört, zählt „nicht“ als unterbrochene Polkadynamik.

Als choreographisches Mittel dürfen solche, den Tanzfluss unterbrechenden Elemente, verwendet werden. Sie dürfen jedoch nicht zu oft vorhanden sein und müssen auch auf passende Musik gesetzt sein. Ein übermäßiger Einsatz solcher Passagen wird choreographisch abgezogen.

Es gibt viele Variationen, die nach den bestehenden Regeln frei gestaltet werden können. Die Stilrichtung Polka wird neben den definierten Grundschritten auf folgenden weiteren Tanzelementen aufgebaut:

7.1 SCHRITTE

7.1.1 WICKLER

Der Fuß des Spielbeines wird vor und hinter der Kniehöhe des Standbeines geführt, wobei das Spielbein 90° ausgedreht ist. Es bewegt sich nur der Unterschenkel des Spielbeins.



7.1.2 POLKADREHUNGEN

Anhang Gardetanz EFDO TSR

Die Polkadrehung kann ein- und auswärts getanzt werden. Das gestreckte Spielbein wird seitlich auf dem Boden aufgetippt und während der Drehbewegung vor oder hinter das Knie eingelegt. Nach der Drehung (360°) werden beide Beine schulterbreit aufgesprungen und anschließend geschlossen.

7.1.3 PAARDREHUNG

Beide Tänzer machen gleichzeitig (mit festhalten) eine vollständige Drehung. Der Mittelpunkt ist zwischen beide Tänzer.

7.2 TECHNIKELEMENTE

Es gibt viele Variationen von Technikelementen, die nach den bestehenden Regeln frei gestaltet werden können (z.B. Ausfall nach hinten, seitliche Liegestütz).

7.2.1 TIEFELEMENTE

Unter Tiefelementen versteht man alle Tanzelemente die in der Hocke ausgeführt werden. Die klassischen Tiefelemente sind:

7.2.1.1. KRAKOWIAKS

Umsprungsschritte in der Hocke mit paralleler Beinführung. Aus der Hocke wird eine Hand flach auf den Boden nach hinten gesetzt und das entgegengesetzte Bein als Spielbein ausgestreckt. Die Armführung ist wahlweise mit einem oder beiden Armen im Wechsel (deutliches Abheben vom Boden) Es müssen mindestens 4 Krakowiaks hintereinander vertanz werden, um in den Pflichtelementen anerkannt zu werden.

7.2.1.2 KASSOKS

Umsprungsschritte in der Hocke mit paralleler Beinführung ohne Bodenberührung der Arme. Die Arme dürfen frei nach den Grundregeln des Gardetanzes gestaltet werden. Es müssen mindestens 3 Kassoks hintereinander vertanz werden, um in den Pflichtelementen anerkannt zu werden.

7.2.1.3 UNTERSCHRITTE

Beistellschritte in der Hocke mit paralleler oder offener Beinführung. Das Spielbein ist im gestreckten Zustand auf Hüfthöhe

7.2.1.4 AUSFALL

In der Hocke wird das Standbein ausgedreht, man steht auf dem Fußballen. Das Spielbein wird seitlich gestreckt. Das Knie des Spielbeins zeigt nach vorne, Auflagefläche ist die Innenkante der großen Fußzehe. Das Spielbein darf nicht belastet werden. Die Arme dürfen frei nach den Grundregeln des Gardetanzes gestaltet werden.

7.2.1.5 LIEGESTÜTZ

Aus der Hocke werden die Hände nach vorne flach auf dem Boden aufgesetzt und beide Beine parallel und geschlossen nach hinten gestreckt. Füße, Hüfte und Kopf bilden eine Linie. Die Füße sind gestreckt, so dass der Fußspann aufliegt.



7.2.1.6 RUSSISCHE MÜHLE

In der Position des Ausfallschrittes führt das Spielbein mindestens eine komplette Drehung durch. Das Spielbein muss während der gesamten Übung gestreckt bleiben. Der Fuß berührt den Fußboden nicht. Die Drehung kann wahlweise vorwärts oder rückwärts durchgeführt werden. Der Kopf wird gerade als Verlängerung des Rückens gehalten. Die Hände werden frühestens nach einer viertel Drehung des Beines aufgesetzt.

7.2.1.7 WILKIN-DREHUNG

In der Position des Ausfallschrittes wird auf dem Fußballen des Standbeins eine Drehung um 360° ausgeführt. Der Fuß des Spielbeins darf während der gesamten Drehung den Boden nicht berühren.

7.3 BIELMANN

Das Spielbein wird seitlich oder nach hinten hochgezogen. Die Fußspitze des Spielbeins wird mit einer oder beiden Händen umfasst und zieht das Bein zum höchsten Punkt. Das Standbein bleibt gestreckt. Der Winkel zwischen Spielbein und Standbein muss mehr als 90° betragen. Die Biemann muss, um in den Pflichtelementen anerkannt zu werden, mindestens zwei Zählzeiten gehalten werden



7.4 KLAPPSCHRITT

Die Fußspitze des Spielbeins wird im Stand seitlich oder nach hinten möglichst nahe zum Kopf geführt. Der Kopf neigt sich zum Fuß des Spielbeins. Der Winkel zwischen Standbein und Spielbein muss mehr als 90° betragen.



7.5 SPRÜNGE

Ab- und Aufsprung erfolgen auf den gleichen Punkt. Auf dem Höhepunkt des Sprunges muss der dargestellte Sprung als solcher klar erkennbar sein. Zwei identische Sprünge zählen nur für die maximale Anzahl der Pflichtelemente.

Alle Sprünge im Sinne der Pflichtelemente beginnen und enden mit geschlossenen Füßen in der Hocke oder in einem Ausfall

Sprünge im Sinne der Pflichtelemente sind:

- Rehsprung



Anhang Gardetanz EFDO TSR

- Spreizsprung



- Spagatsprung



- Kugelsprung



Bücksprung



- Lufttour
- Hocksprung

7.5.1. VARIATIONSSPRÜNGE

Alle Sprünge aus den Stand in den Stand, aus Stand in die Hocke, aus der Hocke in den Stand. Ab- und Aufsprung erfolgen auf den gleichen Punkt

7.6 FLEXIBILITÄT

7.6.1 STRECKÜBUNG

Die Streckübung kann vor- oder seitwärts erfolgen. Bei gerader Körperhaltung wird das gestreckte Spielbein auf die unten aufgeführte Mindesthöhe geführt und dort selbständig gestreckt gehalten. Am höchsten Punkt dürfen Hände und Arme als Unterstützung genutzt werden. Das Standbein muss möglichst durchgestreckt werden. Die Streckübung muss, um in den Pflichtelementen anerkannt zu werden, mindestens zwei Zählzeiten gehalten werden.

Mindesthöhe:

- Schülerklasse: Brusthöhe
- Jugendklasse: Schulterhöhe
- Hauptklasse: Augenhöhe

„Klassische“ Streckübung:



Über Kopf gefasste Streckübung:



Freihändige Streckübung:



7.6.2 STRECKÜBUNG IN UND AUS DER HOCHE

Eine Streckübung in der Hocke zählt nur für die PE wenn sie von oben angefangen wird und in der Hocke geführt wird. Eingesprungene Streckübung in der Hocke ist erlaubt aber zählt nicht für die PE

Eine Streckübung aus der Hocke zählt nur für die PE wenn sie aus der Hocke nach oben geführt wird.

Bei Streckübung in/aus der Hocke dürfen die Hände nicht den Boden berühren. Das Spielbein muss durchgehend gestreckt bleiben.

7.6.3 SPAGAT

Im Spagat dürfen die Hände den Boden nicht berühren. Ein vollständiges Sitzen muss gewährleistet sein. Ein Spagat darf im Tanz maximal vier Zählzeiten andauern. Zur Anerkennung in den Pflichtelementen muss ein Spagat mindestens zwei Zählzeiten gezeigt werden.

7.6.4 RAD

Das Rad wird innerhalb von zwei Zählzeiten mit gestreckten Armen und Beinen (Ausnahme Glockenrad) über die Seite ausgeführt. Es wird aus/in geschlossene Füße oder Tanzelemente getanzt. Während dem Rad werden die Beine mindestens 90° geöffnet. Die Hände werden nacheinander auf den Boden aufgestellt und nach einander in die Grundhaltung zurückgeführt. Ein Doppelrad ersetzt in den Pflichtelementen das einfache Rad. Radwende und Wechselräder sowie das Rad mit gefasster Streckübung zählen als Akrobatik im Handstand.

Glockenrad:



7.7 STÜTZELEMENT

Alle Tiefelemente, die auf der Stützstelle Hand ausgeführt werden und dabei beide Füße/Beine vom Boden abheben. (Beispiel: Liegestütze mit Klappe beide Füße zum Kopf)

7.7.1 ÜBERSCHLÄGE UND BOGENGÄNGE

Der Überschlag/Bogengang ist eine ganze Rotation über die Senkrechte, mit gestreckten Armen. Alle Bogengänge und Überschläge werden aus/in geschlossene Füße oder Pflichtelement getanzt. Diese Elemente werden innerhalb maximal 6 Zählzeiten ausgeführt.

7.7.2 ÜBERSCHLAG:

Die Füße gehen gleichzeitig vom Boden (Ausnahme einfacher Überschlag) und kommen auch wieder gleichzeitig bei aufrechtem Oberkörper (ohne Hände am Boden) in der Hocke auf. Ein offener Überschlag muss erst senkrecht in den Handstand getanzt werden.

Ein klarer Überschlag zählt nur für die Pflichtelemente; wenn er in geschlossenen Füßen und in der Hocke endet

7.7.3 BOGENGANG:

Die Füße gehen nacheinander vom Boden und kommen auch wieder nacheinander in dem Stand auf. Ein Bogengang wird über den Rücken vertanzt. Alle Elemente, die über einen Rückwärtsbogen angesetzt werden, zählen unabhängig vom Aufkommen als Bogengang.

Ein klarer Bogengang zählt nur für die Pflichtelemente; wenn er in geschlossenen Füßen und in den Stand endet

Der saubere Rückwärtsbogengang zählt nur wenn er aus geschlossenen Füßen im Stand beginnt.

7.7.4 AKROBATIK IM HANDSTAND

Alle Akrobatik-elemente, die auf der Stützstelle Hand zeitlich oder vorwärts ausgeführt werden, und nicht als Rad, Bogengang oder Überschlag definiert sind. Dazu gehören auch Elemente, deren Anfang oder Endung nicht in die definierte Form passen (z.B. Überschlag oder Bogen mit Landung auf den Knien, Capoeira usw.)

Eine Akrobatik im Handstand darf vom Ansatz bis zur Beendigung maximal sechs Zählzeiten andauern.

8. HEBEFIGUREN

8.1 GRUNDREGELN

- 8.1.1 Hebefiguren können unter Einhaltung der tänzerischen Grundregeln frei gestaltet werden. Die Körperkraft der Hebenden darf jedoch nicht überfordert werden.
- 8.1.2 Hebefiguren müssen aus dem Tanz heraus getanzt werden. Ein Hinlaufen zu den Hebenden darf nur tänzerisch erfolgen.
- 8.1.3 Hebungen im Sinne der Pflichtelemente sind Hebefiguren, die vom Hebenden stehend ausgeführt werden und mindestens vier Zählzeiten in der Luft gehalten werden. Bei Hebefiguren darf der Aufbau nicht länger als vier Zählzeiten dauern. Hebefiguren dürfen nicht länger als 16 Zählzeiten in der Luft gehalten werden.
- 8.1.4 Hebungen können in Hüft-, Schulter- und Überkopfhöhe ausgeführt werden.
- 8.1.5 In der Jugend- und der Hauptklasse stellen nur Hebefiguren ab Schulterhöhe Hebungen im Sinne der Pflichtelemente dar.
- 8.1.6 Bei Überkopfhebungen im Sinne der Pflichtelemente müssen die Arme des Hebenden nach oben durchgestreckt sein. Kreuzhang und Kreuzhebung zählen als Überkopfhebung im Sinne der Pflichtelemente.
- 8.1.7 Wird die Hebefigur innerhalb einer Hebung verändert, ohne dass ein Absetzen des Gehobenen erfolgt, so zählt dies als eine ausgeführte Hebung.
- 8.1.8 Bei kombinierten Hebungen, bei der die Hebungshöhe verändert wird, wird immer die zuerst ausgeführte Hebung als Pflichtelement gewertet.

8.2 SCHWIERIGKEITSGRAD

- 8.2.1 Hebefiguren werden nach Schwierigkeitsgrad unterteilt. Relevant sind hierbei die Höhe der Hebung, die Technik im Aufgang, die Ein- und Ausgänge, die Auf- und Abbauzeiten sowie ob mit der Hebung ein Platz- bzw. Formationswechsel vollzogen wird.
- 8.2.2 Beispiele für Hebehöhen:
 - Geringe Schwierigkeit bei Hebungen in Hüfthöhe: z.B. tiefer Fisch, kleine Querlage, Gallionsfigur, getragenes Päckchen
 - Mittlere Schwierigkeit bei Hebungen in Schulterhöhe: z.B. Schultersitzen, Schulterliegen
 - Hohe Schwierigkeit bei Hebungen in Überkopfhöhe: z.B. Sitzbild, Querlage, Rückenlage, Fahne
 - Sehr hohe Schwierigkeit bei kombinierten Hebefiguren in Überkopfhöhe: z.B. Rückenlage oder Fahne in Sitzbild
- 8.2.3 Beispiele für Technik im Aufgang:
 - Hebeltechnik, bei der der Hebel im Bein der Gehobenen genutzt wird: z.B. Sitzbild, Rückenlage
 - Wurftechnik, bei der die Sprungkraft der Gehobenen relevant ist und der Hebende umgreifen muss: z.B. Querlage, Spreizsitz, eingeworfenes Sitzbild
 - Liftechnik, bei der die Sprungkraft der Gehobenen relevant ist und der Hebende nicht umgreifen muss: z.B. Schulterstand
 - Hebetchnik: z.B. Fahne, Kerze

8.3 SPRUNGHEBUNGEN

Als Sprunghebungsversion gelten alle Hebefiguren, bei denen die Gehobenen mit Hilfe des Hebenden einen Sprung ausführen und den Boden vor Ablauf von vier Zählzeiten wieder berühren.