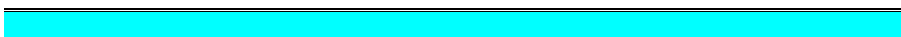

European Federation of Dance Organisations



**TSR Anhang Garde (deutsche Version)
(TSR Anhang Garde DE)**

TSR Anhang Garde
Ziffer: **B2a**



INHALTSVERZEICHNIS

§	Rubrik	Seite
	Inhaltsverzeichnis	2
1	Musik im Gardetanz	4
1.1	Grundsätzliches	4
1.2	Intro/Überleitung/Outro	4
1.3	Themenbogen	4
2	Grundbegriffe	4
2.1	Tanzebene	4
2.2	Bühnenaufteilung	7
3	Schrittarten	7
3.1	Schritte mit gleichmäßiger Belastung	7
3.2	Beistellschritte	7
3.3	Umsprungsschritte	7
3.4	Abschlagschritte	7
3.5	Schrittkombinationen (4/8 Zählzeiten)	7
4	Haltung	8
4.1	Grundposition	8
4.2	Kopf	8
4.3	Körperführung	8
4.4	Arme und Hände	8
4.5	Beine und Füße	10
5	Grundschrirte	10
5.2	Drehung	10
5.3	Tippschritt	10
5.4	Kleine Füße	10
5.5	Hacke	10
5.6	Hacke - Spitze	10
5.7	Christine	10
5.8	Winkel	11
5.9	Übersetzer	11
5.10	Battement	11
5.11	Drehbattement	11
5.12	Rundbattement (Round)	11
5.13	Abgewinkeltes Battement	12
6	Tanzelemente der Stilrichtung Marsch	12
6.2	Grußpassagen	12
6.3	Schritte	12
6.4	Technikelemente	13
7	Tanzelemente der Stilrichtung Polka	14
7.2	Standpassage	14
7.3	Schritte	14
7.4	Technikelemente	20
7.5	Tiefelemente	20

7.6	Technik Flexibilität	25
7.7	Technik Kraftelemente	28
8	Akrobatikelemente	31
8.1	Rad	31
8.2	Stützelement	31
8.3	Überschläge und Bogengänge	31
9	Hebefiguren	32
9.1	Grundregeln	32
9.2	Schwierigkeitsgrad	33
9.3	Sprunghebungen	33
10	Salvatorische Klausel	34
10.1	Salvatorische Klausel	34
11	Schlussbestimmungen	34
11.1	Inkrafttreten	34
11.2	Änderungsmöglichkeiten	34
11.3	Änderungshistorie	34

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 Musikkwahl ist darauf zu achten, dass choreografisch die Stilreinheit (Marsch/Polka) herausgestellt wird. Der Rhythmus muss generell im ganzen Tanz hörbar sein, außer beim Intro.

1.2 Intro/Überleitung/Outro

- 1.2.1 In der Musik wird unter Intro ein einleitender Abschnitt bzw. das Vorspiel bezeichnet und steht damit am Anfang. Es ist eine kurzgefasste, thematisch bezogene Einleitung. Sie ist im Marsch zeitlich nicht begrenzt. In der Polka muss nach maximal 20 Sekunden ein Beat (Grundschat) einsetzen.
- 1.2.2 Das Intro in der Polka kann innerhalb der ersten 20 Sekunden unter Berücksichtigung der Grundregel des Gardetanzes frei gestaltet werden und zählt nicht als Standpassage.
- 1.2.3 Bei Überleitungen und Outro eines Musikstücks der Stilrichtung Polka muss nach maximal 8 Zählzeiten wieder ein durchgängiger Beat (Grundschat) zu hören sein. Das Outro ist der Abschluss der Musik und muss zum Rest der Musik passen.

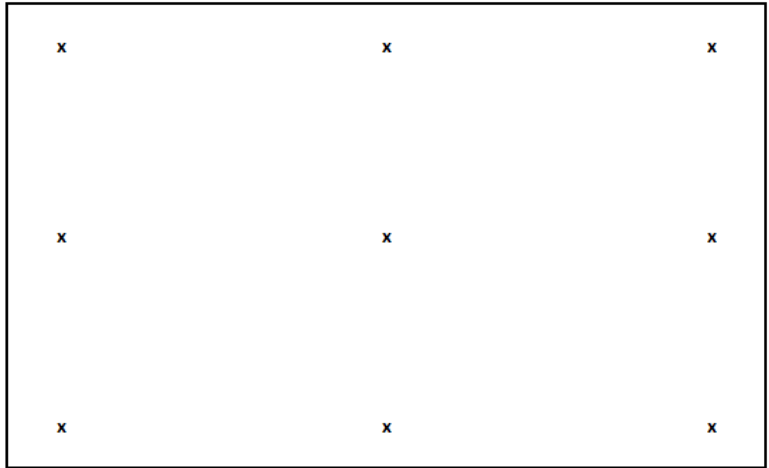
1.3 Themenbogen

- 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.

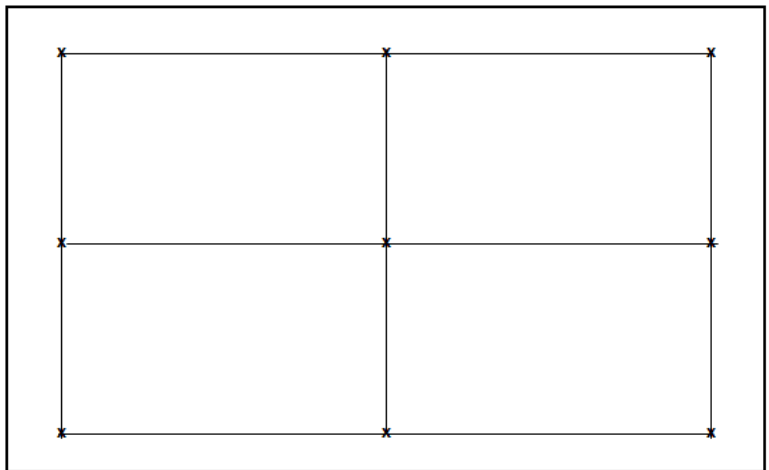
2 Grundbegriffe

2.1 Tanzebene

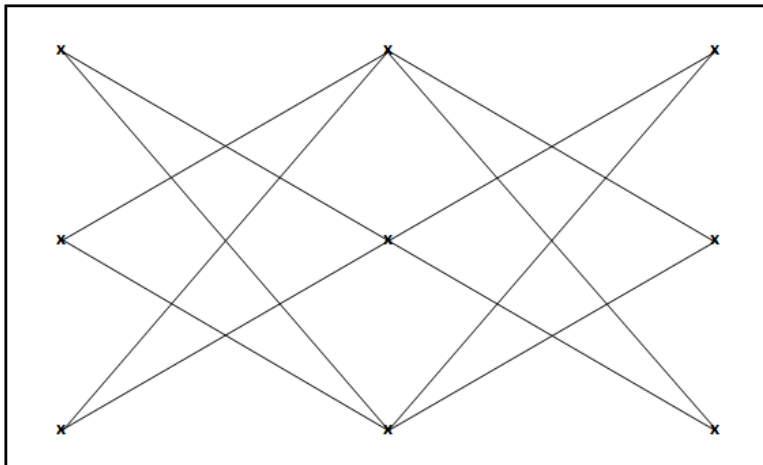
- 2.1.1 In den Disziplinen Gardetanz Solo und Gardetanz Paar sollten folgende neun Punkte der Bühne in der Choreographie berücksichtigt werden, um eine größtmögliche Bühnenausnutzung zu erreichen.
- 2.1.2 Platzwechsel finden zwischen diesen neun Punkten statt. Hierbei sind nur direkte Verbindungen mittels Geraden, Diagonalen und Rundläufen, bei denen ein Radius erkennbar sein muss, zulässig.



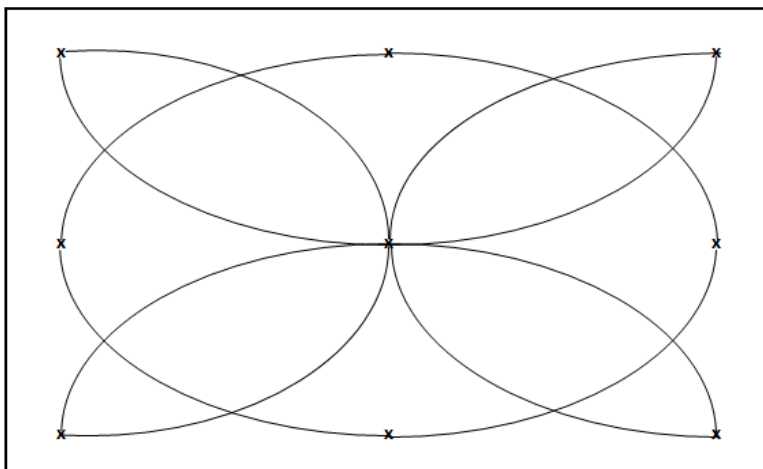
2.1.3 Geraden:



2.1.4 Diagonalen:



2.1.5 Rundläufe:



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

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

2.2 Bühnenaufteilung

2.2.1 Ausrichtung am Mittelpunkt der Bühne.

2.2.2 Volle Ausnutzung der Bühne in Tiefe und Breite (unter Berücksichtigung eines Abstands von ca. 1 Meter zur Bühnenbegrenzung), sofern dies durch die choreografisch Gestaltung des Tanzes ausführbar ist.

2.2.3 Einhaltung von Formationen, Linien und Abständen

3 Schritarten

3.1 Schritte mit gleichmäßiger Belastung

3.1.1 Aufspringen in Schulterbreite

Marsch: Marschdrehung

Polka: Kreuzschritt, auf zu

3.2 Beistellschritte

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

3.3 Umsprungschritte

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

Marsch: neues Spielbein maximal auf Mitte der Wade
(**Ausnahme:** Übersetzer)

Polka: neues Spielbein auf Kniehöhe
(**Ausnahmen:** Hacke, Spitze, Tippschritt, Kleine Füße, Christine)

3.4 Abschlagschritte

3.4.1 Das ankommende Spielbein schlägt das Standbein ab und setzt sich exakt auf dessen Stelle. Dabei ist durch den Abschlag ein momentanes Schließen beider Füße gegeben. **Im Marsch bis max. Knöchelhöhe.**

3.5 Schrittkombinationen (4/8 Zählzeiten)

3.5.1 Eine Schrittkombination über 4 oder 8 Zählzeiten versteht man Schritte, welche erst ein Schließen der Füße nach 4 bzw. 8 Zählzeiten vorsieht oder mit einem Technikelement enden.

3.5.2 Eine zusätzliche Schrittkombination über 8 Zählzeiten ersetzt in den **Auswahlelementen** die Schrittkombination über 4 Zählzeiten.

4 Haltung

4.1 Grundposition

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

4.2 Kopf

- 4.2.1 Es gelten folgende Grundregeln:
- 4.2.2 Der Kopf geht immer Richtung Spielbein, wenn keine Arme genutzt werden (Ausnahme: Flieger).
- 4.2.3 Werden die Arme mitgenommen, bestimmen diese die Richtung des Kopfes.
- 4.2.4 Bei einem senkrecht geführten Arm darf der Kopf nicht zur Hand mitgenommen werden.
- 4.2.5 Bei einem zur Senkrechten geführten Arm muss der Kopf über die Hand mitgenommen werden (z.B. Peitsche).
- 4.2.6 Bei Drehungen geht der Kopf schnellstmöglich wieder zum Publikum oder in Laufrichtung.
- 4.2.7 **Einzelne Akzente durch Kopfnicken sind erlaubt.**

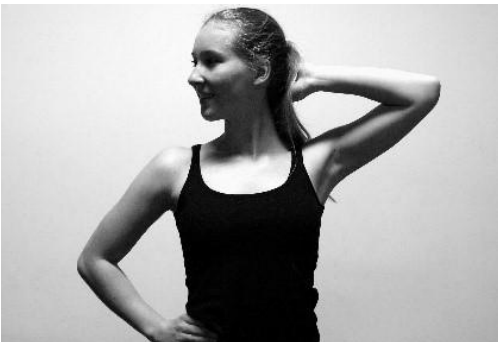
4.3 Körperführung

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

4.4 Arme und Hände

- 4.4.1 Es gelten folgende Grundregeln:
- 4.4.2 Werden Arme seitlich gestreckt als Verlängerung der Schultern geführt, muss sich die Hand auf Schulterhöhe befinden.
- 4.4.3 Kein Überreißen der Arme nach hinten.
- 4.4.4 Die Daumen sind angelegt und die Finger geschlossen und gestreckt. Bei der Polka kann die Fingerhaltung auch der des klassischen Balletts entsprechen.
- 4.4.5 Ein absichtliches Abknicken der Handgelenke ist nicht erlaubt
- 4.4.6 Die Hände dürfen nicht absichtlich unter den Rock genommen werden.
- 4.4.7 Die Hände werden flach auf den Boden gesetzt
- 4.4.8 Eine diagonale Armführung ist ebenfalls möglich.

4.4.9 Wenn die Hand in den Nacken eingelegt wird, gehen die Ellenbogen zur Seite.



4.5 Beine und Füße

- 4.5.1 Es gelten folgende Grundregeln:
- 4.5.2 Der gestreckte Fuß ist leicht ausgedreht.
- 4.5.3 Auf eine Führung der Beine ist zu achten.
- 4.5.4 Die Beinführung kann unter Berücksichtigung der Stilrichtungen Marsch und Polka offen, gerade oder geschlossen nach vorne, diagonal und hinten erfolgen.

5 Grundschrirte

- 5.1.1 Alle Grundschrirte 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.

5.2 Drehung

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

5.3 Tippschritt

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

5.4 Kleine Füße

- 5.4.1 Sie sind ein parallel nach vorne geführter Umsprungsschritt mit gestrecktem Spielbein.
- 5.4.2 Marsch: am Boden aufgetippt oder maximal in Knöchelhöhe
Polka: mindestens auf Wadenhöhe vertanzte; maximal zwei hintereinander (Stilreinheit)

5.5 Hacke

- 5.5.1 Das Spielbein wird mit der Ferse seitlich aufgesetzt.

5.6 Hacke - Spitze

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

5.7 Christine

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

5.8 Winkel

5.8.1 Der Winkel wird gerade, offen oder geschlossen parallel zum Standbein 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

5.9 Übersetzer

5.9.1 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 Grundposition gebracht. Der Winkel muss je Stilrichtung ausgeführt werden.

5.10 Battement

5.10.1 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.

5.10.2 Erforderliche Battementhöhe:

Schülerklasse: Brusthöhe

Jugendklasse: Schulterhöhe

Hauptklasse: Augenhöhe

5.10.3 Besonderheiten je Stilrichtung:

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

5.11 Drehbattement

5.11.1 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)

5.12 Rundbattement (Round)

5.12.1 Das Rundbattement kann offen oder geschlossen getanzt werden.

offen: vom geschlossenen zum offenen Battement

geschlossen: vom offenen zum geschlossenen Battement

5.12.2 Besonderheiten je Stilrichtung:

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

5.13 **Abgewinkeltes Battement**

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

6 Tanzelemente der Stilrichtung Marsch

6.1.1 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:

6.2 **Grußpassagen**

6.2.1 Alle Aktiven zeigen einen frei gestalteten Gruß mit min. einer Zählzeit Stillstand. Die Anfangs- und Endpose zählen nicht als Gruß für die **Auswahlelemente**.

6.3 **Schritte**

6.3.1 Marschieren

Marschieren ist mit angewinkeltem und gestrecktem Bein möglich

6.3.2 Stopp

Die Ferse wird bei geschlossenen Knien Richtung Po gezogen und direkt wieder in die geschlossenen Füße getanzt. Der Stopp wird nicht gesprungen.

6.3.3 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

6.3.4 Flieger



6.4 Technikelemente

6.4.1 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 (**2 Spitzen**).

6.4.2 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).

6.4.3 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 **oder zwei Rundbattement hintereinander mit demselben Bein**).

6.4.4 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.

6.4.5 Verzögertes Rundbatterment

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

7 Tanzelemente der Stilrichtung Polka

7.1.1 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:

7.2 Standpassage

7.2.1 Unter einer Standpassage versteht man in den Disziplinen Polka Laufschriffe und Grüße, die nicht gesprungen werden. Eine Standpassage darf maximal 2 Zählzeiten in Solo und Polka sowie 4 Zählzeiten im Paar andauern.

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

7.3 Schritte

7.3.1 Wickler

7.3.2 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.



7.3.3 Rundschrift

Aus den geschlossenen Füßen wird mit dem Spielbein nach vorne auf den Boden aufgetippt. Anschließend wird auf das andere Bein umgesprungen, wobei das neue Spielbein am Knie des Standbeins vorbeigeführt wird. Danach wird der Fuß nach vorne zu einem Tipp auf den Boden geführt.



7.3.4 Schleifer

Das Spielbein wird seitlich zu einem Tipp geführt und anschließend zu einem Winkel in die Kniekehle des Standbeins eingelegt. Im Anschluss wird auf das andere Bein umgesprungen und der gleiche Bewegungsablauf findet statt.



7.3.5 Hoch Tipp/Tipp hoch

Aus den geschlossenen Füßen wird zuerst das eine Spielbein zum Po geführt und im Anschluss auf den Boden (hinten) aufgetippt, umgesprungen und beliebig weiter getanzt. Oder in umgekehrter Reihenfolge.



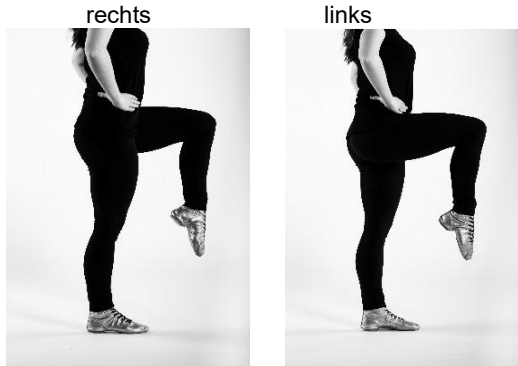
7.3.6 Peitsche

Das Spielbein wird bei 45° aufgetippt, anschließend zu einem offenen Winkel geführt, die Fußspitze tippt an das Knie an und wieder zurück zu dem Tipp bei 45°.



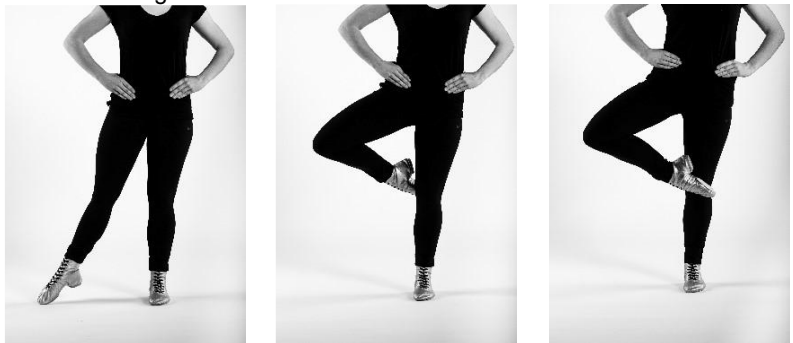
7.3.7 Pferdchen

Der Fuß des Spielbeins wird in einen geraden Winkel geführt (auf eins und), danach direkt umgesprungen in einen geraden Winkel (auf zwei und). Anschließend werden die Füße abwechselnd in gerade Winkel gesprungen (drei-und-vier-und).



7.3.8 Polkadrehungen

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.



7.3.9 Paardrehung

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

7.3.10 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.



7.3.11 Umsprungbattement

Ein Umsprungbattement ist eine Schrittkombination, bei der aus einem Battement oder einem abgewinkelten Battement ohne ein Schließen der Füße das Spielbein gewechselt wird.

7.4 Technikelemente

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

7.5 Tiefelemente

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

7.5.2 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 Fuß Spann aufliegt.



7.5.3 Unterschritte

Beistellschritte in der Hocke mit paralleler oder offener Beinführung. Das Spielbein ist im gestreckten Zustand auf Hüfthöhe. Zur Anerkennung in den Auswahlelementen müssen zwei Unterschritte direkt hintereinander getanzt werden.



7.5.4 Ausfall seitlich

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, **keine Bodenberührung**.



7.5.5 Ausfall rückwärtig

Aus dem Stand wird das Spielbein nach hinten auf dem Spann abgelegt. Das Spielbein ist gestreckt und das Knie zeigt nach unten. Es wird nicht belastet. Das Standbein ist in der Hocke, man steht auf dem Fußballen. Es zählt nicht für die Anerkennung in den Auswahllementen.



7.5.6 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.

7.5.7 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.

7.5.8 Krakowiaks

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



7.5.9 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 4 Kassoks** hintereinander vertanzt werden, um in den **Auswahlelementen** anerkannt zu werden.

7.5.10 Vier-Jahreszeiten

Das Standbein ist in der Hocke und das Spielbein wird ausgestreckt nach vorne geführt. Es wird in der Hocke in eine Richtung eine komplette Drehung (360°) gesprungen (im Uhrzeigersinn oder dagegen).



7.5.11 Korkenzieher

Dieses Element wird aus der Streckübung im Stand in einer durchgängigen drehende Bewegung nach unten in die Hocke (Streckübung in der Hocke) und wieder zurück nach oben in den Stand vertanzt.

7.6 Technik Flexibilität

7.6.1 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 Bielmann muss, um in den **Auswahlelementen** anerkannt zu werden, mindestens 2 Zählzeiten gehalten werden.



7.6.2 Streckübung

Die Streckübung kann vor- oder seitwärts erfolgen. Bei gerader Körperhaltung wird das 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 **Auswahlelementen** anerkannt zu werden, mindestens zwei Zählzeiten im Stand gehalten werden.

Mindesthöhe (Mitte des Fußes):

Schülerklasse: Brusthöhe

Jugendklasse: Schulterhöhe

Hauptklasse: Augenhöhe

7.6.4 „Klassische“ Streckübung



7.6.5 Über Kopf gefasste Streckübung



7.6.6 Freihändige Streckübung



7.6.7 Streckübung in die Hocke

Ausgangsposition ist die Streckübung. Das Standbein geht in die Hocke und das Spielbein wird ausgestreckt nach vorne geführt. Man steht auf dem Fußballen.



7.6.8 Streckübung aus der Hocke

In der Ausgangsposition ist das Standbein in der Hocke und das Spielbein wird ausgestreckt nach vorne geführt. Das Standbein wird zurück zum Stand geführt (durchgestreckt). Endposition ist die Streckübung.

Bei der Streckübung in/aus der Hocke dürfen die Hände nicht den Boden berühren.

Das Spielbein muss durchgehend gestreckt bleiben.



7.6.9 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 **Auswahlelementen** muss ein Spagat mindestens zwei Zählzeiten gezeigt werden.

7.7 **Technik Kraftelemente**

7.7.1 Sprünge im Sinne der **Auswahlelemente**:

7.7.2 Ab- und Aufsprung erfolgen auf den gleichen Punkt (Ausnahmen sind deutlich erkennbar gewollte choreografische Mittel bei Paar oder Gruppentänzen).

7.7.3 Auf dem Höhepunkt des Sprunges muss der dargestellte Sprung als solcher klar erkennbar sein. Zwei identische Sprünge zählen für die maximale Anzahl der **Auswahlelemente**. ~~Ist deren Landung unterschiedlich, so können sie ebenfalls für die Auswahlelemente angerechnet werden.~~

7.7.4 Alle Sprünge im Sinne der **Auswahlelemente** beginnen und enden mit geschlossenen Füßen in der Hocke oder in einem Tiefelement (ausgenommen Liegestütze).

7.7.5 Sobald die Hand/Hände bei Beginn/Endung auf den Boden gehen, zählt dieser Sprung nicht für die **Auswahlelemente**, jedoch für die maximale Anzahl der Elemente.

7.7.6 Hocksprung



7.7.7 Rehsprung



7.7.8 Spreizsprung



7.7.9 Spagatsprung



7.7.10 Bücksprung



7.7.11 Lufttour



8 Akrobatikelemente

8.1 Rad

8.1.1 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 nacheinander in die Grundhaltung zurückgeführt. Ein Doppelrad ersetzt in den **Auswahlelementen** das einfache Rad. Radwende und Wechselräder sowie das Rad mit gefasster Streckübung zählen als Akrobatik im Handstand.

8.1.2 Glockenrad:



8.2 Stützelement

8.2.1 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)

8.3 Überschläge und Bogengänge

8.3.1 Der Überschlag/Bogengang ist eine ganze Rotation über die Senkrechte, mit gestreckten Armen. Alle Bogengänge und Überschläge werden aus/in geschlossene Füße oder **Auswahlelemente** getanzt. Diese Elemente werden innerhalb maximal 6 Zählzeiten ausgeführt (**auch bei kombinierten Elementen**).

8.3.2 Überschlag:

8.3.3 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.

8.3.4 Ein klarer Überschlag zählt nur für die **Auswahlelemente**, wenn er in geschlossenen Füßen und in der Hocke endet.

- 8.3.5 Bogengang:
- 8.3.6 Die Füße gehen nacheinander vom Boden und kommen auch wieder nacheinander in dem Stand auf. Ein Bogengang wird über den Rücken vertanz. Alle Elemente, die über einen Rückwärtsbogen angesetzt werden, zählen unabhängig vom Aufkommen als Bogengang.
- 8.3.7 Ein klarer Bogengang zählt nur für die **Auswahlelemente**; wenn er in geschlossenen Füßen und in den Stand endet
- 8.3.8 Der saubere Rückwärtsbogengang zählt nur für die **Auswahlelemente**, wenn er aus geschlossenen Füßen im Stand beginnt.
- 8.3.9 Akrobatik im Handstand
- 8.3.10 Alle Akrobatikeylemente, die auf der Stützstelle Hand seitlich 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 6 Zählzeiten andauern.
- 8.3.11 **Kombinierte Akrobatik**
Kombinierte Akrobatik beschreibt ein hin- und hergehendes akrobatisches Element, welches in alle Richtungen möglich ist und innerhalb von 6 Zählzeiten beendet sein muss. Es zählt nicht als reiner Bogen- oder Überschlag für die Auswahlelemente.

9 Hebefiguren

9.1 Grundregeln

- 9.1.1 Hebefiguren können unter Einhaltung der tänzerischen Grundregeln frei gestaltet werden. Die Körperkraft der Hebenden darf jedoch nicht überfordert werden.
- 9.1.2 Hebefiguren müssen aus dem Tanz heraus getanzt werden. Ein Hinlaufen zu den Hebenden darf nur tänzerisch erfolgen.
- 9.1.3 Hebungen im Sinne der **Auswahlelemente** sind Hebefiguren, die vom Hebenden stehend ausgeführt werden und mindestens 4 Zählzeiten in der Luft gehalten werden. Bei Hebefiguren im **Gardetanz Paar** darf der Aufbau nicht länger als 4 Zählzeiten dauern. **Im Gardetanz Paar dürfen die Hebefiguren maximal 16 Zählzeiten andauern (ohne Auf- und Abbauzeit). Klarstellend: Diese Regelungen gelten nicht für Gardetanz mit Hebefiguren.**
- 9.1.4 Hebungen können in Hüft-, Schulter- und Überkopfhöhe ausgeführt werden.
- 9.1.5 In der Jugend- und der Hauptklasse stellen nur Hebefiguren ab Schulterhöhe Hebungen im Sinne der **Auswahlelemente** dar.
- 9.1.6 Bei Überkopfhhebungen im Sinne der **Auswahlelemente** müssen die Arme des Hebenden nach oben durchgestreckt sein. Kreuzhang und

Kreuzhebung zählen als Überkopfhhebung im Sinne der **Auswahlelemente**.

- 9.1.7 Wird die Hebefigur innerhalb einer Hebung verändert, ohne dass ein Absetzen des Gehobenen erfolgt, so zählt dies als eine ausgeführte Hebung.
- 9.1.8 Bei kombinierten Hebungen, bei der die Hebungshöhe verändert wird, wird immer die zuerst ausgeführte Hebung für die **Auswahlelemente** gewertet.
- 9.2 Schwierigkeitsgrad**
- 9.2.1 Hebefiguren werden nach Schwierigkeitsgrad unterteilt. Relevant sind hierbei die Höhe der Hebung, die Technik im Aufgang, die Ein- und Ausgänge, die Auf- und Abbaupzeiten sowie ob mit der Hebung ein Platz- bzw. Formationswechsel vollzogen wird.
- 9.2.2 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 das Sitzbild |
- 9.2.3 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 |
| Hebetechnik: | z.B. Fahne, Kerze |
- 9.3 Sprunghebungen**
- 9.3.1 Als Sprunghebungsversion gelten alle Hebefiguren, bei denen die Gehobenen mit Hilfe des Hebenden einen Sprung ausführt und den Boden vor Ablauf von vier Zählzeiten wieder berührt.

10 Salvatorische Klausel

10.1 Salvatorische Klausel

- 10.1.1 Ist oder wird eine in dieser Ordnung enthaltene Bestimmung unwirksam, so bleibt der übrige Teil der Ordnung hiervon unberührt.

11 Schlussbestimmungen

11.1 Inkrafttreten

- 11.1.1 Dieses Tanzsport-Reglement tritt durch den Beschluss des EFDO-Präsidiums vom 02.05.2025 mit Wirkung zum 01.07.2025 in Kraft.

11.2 Änderungsmöglichkeiten

- 11.2.1 Änderungen dieses Tanzsport-Reglements werden nach Vorschlag der technischen Kommission durch EFDO-Präsidiumsbeschluss mit einfacher Mehrheit gefasst.

11.3 Änderungshistorie

- 11.3.1 Tanzsport-Reglement Neufassung am 02.05.2019
11.3.2 Tanzsport-Reglement Überarbeitung am 02.05.2025
11.3.3 Tanzsport-Reglement (Layout, Übersetzungsfehler) am 24.08.2025