



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Pflichtsequenzen

Tanzen, Gestalten, Darstellen

für das Fach Sport

in den vier Halbjahren der Qualifikationsphase und

in der Abiturprüfung

2024

INHALTSVERZEICHNIS

1	HINWEISE ZU DEN ÜBUNGEN MIT PFLICHTSEQUENZEN	3
2	PFLICHTSEQUENZEN MIT DEM SEIL.....	4
3	PFLICHTSEQUENZEN MIT DEM REIFEN	5
4	PFLICHTSEQUENZEN MIT DEM BALL	6
5	PFLICHTSEQUENZEN MIT DEM BAND	7
6	PFLICHTSEQUENZEN MIT DEM SPRINGENDEN MEDIZINBALL	8
7	PFLICHTSEQUENZEN MIT DEN HANTELN	10

1 Hinweise zu den Übungen mit Pflichtsequenzen

I Abkürzungsverzeichnis

li = links

re = rechts

vw = vorwärts

rw = rückwärts

sw = seitwärts

II Begrifflichkeiten

a) **Grundstellung:** aufrechter, beidbeiniger Stand

b) Hanteln

- elliptisch: in Form einer Ellipse
- Supination: Auswärtsdrehen der Hand
- Pronation: Einwärtsdrehen der Hand

III Allgemeine Hinweise

1. Grundsätzlich kann jede Pflichtsequenz gegengleich ausgeführt werden.
2. Grundsätzlich ist bei jeder Pflichtsequenz vor jedem Stand, jeder Drehung und jedem Sprung ein Schritt erlaubt, auch wenn dieser nicht ausdrücklich erwähnt wird.
3. Alternativ zum Anlauf kann auch ein Chassé mit einem Schritt und danach sofortigem Absprung gewählt werden.

-
- Die Pflichtsequenzen mit dem Seil, Reifen, Ball und Band wurden dem DTB-Aufgabenbuch Gymnastik 2007 entnommen.
 - Die Pflichtsequenzen mit Hanteln und Springendem Medizinball wurden dem DTB-Aufgabenbuch Gymnastik 2018 entnommen und zum Teil modifiziert.

2 Pflichtsequenzen mit dem SEIL

Pflichtsequenz 1 (Sprungelement mit horizontalen Kreisen)

Ausgangsposition: beide Seilenden in der re Hand an der re Körperseite

Mit horizontalen Kreisen über dem Kopf (einwärts) auf einem Kreisbogen nach li anlaufen, Pferdchensprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, mit der Landung weiterdrehen. Anlauf, Schrittsprung, dabei weitere horizontale Kreise über dem Kopf (einwärts), weiterlaufen.

Pflichtsequenz 2 (Drehelement mit Seilschwingen)

Ausgangsposition: beide Seilenden in der re Hand an der re Körperseite

Schritt li vw, 1/1 Passé-Drehung li auf dem li Bein im Ballenstand, dabei das Seil nach li 1x um die Taille schwingen, die Seilmitte mit der li Hand fassen. Füße zur Grundstellung schließen.

Pflichtsequenz 3 (Sprungelement mit Seildurchschlägen)

1 Schlussprung ohne Zwischenfederung mit 1 Seildurchschlag vw, 1 Schlussprung ohne Zwischenfederung mit 1 Seildurchschlag mit gekreuzten Armen, beide Schlussprünge wiederholen. Zweierlauf mit mind. 2 Seildurchschlägen, Einerlauf mit mind. 3–4 Seildurchschlägen.

Pflichtsequenz 4 (Schrittelement mit Seildurchschlägen)

Mind. 4x Seitgalopp oder mind. 4x Hüpfen vw mit je einem Seildurchschlag.

Pflichtsequenz 5 (Wurfelement)

Ausgangsposition: beide Seilenden in der re Hand an der re Körperseite

Das Seil rw kreisen, abwerfen (hoher Wurf, mind. 2m) und beliebig fangen. Nachlaufen ist erlaubt.

3 Pflichtsequenzen mit dem REIFEN

Pflichtsequenz 1 (Sprungelement mit Handkreisen, Wurfelement)

Ausgangsposition: Grundstellung, Reifen befindet sich in der re Hand

Rw Rotieren des Reifens an der re Körperseite. Anlauf, Schrittsprung, mit 1–2 Schritten die Füße zur Grundstellung schließen. Den Reifen abwerfen (hoher Wurf, mind. 2m) und beliebig fangen.

Pflichtsequenz 2 (Standelement mit Wurf)

Ausgangsposition: Grundstellung, den Reifen vor dem Körper in beiden Händen halten (Handflächen zeigen nach vorne, Daumen nach außen)

Ein Bein in den Passé–Stand heben und dabei 1 Schwenkwurf mit mind. 1/1 Rotation des Reifens ausführen. Den Reifen beidhändig fangen und vor dem Körper auf den Boden stellen.

Pflichtsequenz 3 (Schrittelement mit Handkreisen)

Ausgangsposition: Kleiner Ausfallschritt re sw, Reifen mit beiden Händen (re Hand oben, li Hand unten) re neben dem Körper halten

3x Seitgalopp nach li, dabei mit der li Hand frontale, vertikale Handkreise einwärts (nach re). Ausfallschritt li sw, anschließend Gewichtsverlagerung nach re, dabei den Reifen in einem großen Frontalkreis über die Hochhalte in die re Hand übergeben. Die Füße zur Grundstellung schließen, den Reifen hinter dem Körper abstellen und mit beiden Händen hinter dem Rücken greifen.

Pflichtsequenz 4 (Drehelement mit Führen des Reifens)

Ausgangsposition: Grundstellung, den Reifen vor dem Körper in beiden Händen halten (Handflächen zeigen nach vorne, Daumen nach außen)

1 Schritt re vw, Reifen in die horizontale Ebene nach li führen, dabei mit der re Hand umgreifen und von oben fassen (Handrücken zeigt jetzt nach oben). 1/1 Passé–Drehung re, währenddessen den Reifen in der horizontalen Ebene von der re in die li Hand (wieder von oben fassen) hinter dem Rücken übergeben. Die Füße zur Grundstellung schließen und den Reifen nach li zur Seite weiterführen. Mit der re Hand den Reifen von unten fassen und in die Hochhalte weiterführen, dabei horizontale Handkreise auswärts über dem Kopf.

Pflichtsequenz 5 (Sprungelement mit Schwenkbewegungen)

Ausgangsposition: Grundstellung, Reifen befindet sich in der re Hand (Handrücken zeigt nach oben) in der Seithalte

Der Reifen wird über unten nach li bis zur Horizontalen geschwenkt, dabei einen kleinen Hocksprung mit Zwischenfederung in den Reifen. Mit der li Hand zufassen, die re Hand lösen, den Reifen über unten nach li bis zur Horizontalen schwenken, dabei einen kleinen Hocksprung mit Zwischenfederung aus dem Reifen.

4 Pflichtsequenzen mit dem BALL

Pflichtsequenz 1 (Sprungelement mit Werfen und Fangen)

Ausgangsposition: Grundstellung, Ball in einer Hand

Anlauf, Schrittsprung mit Abwurf (hoher Wurf, mind. 2m) des Balles nach schräg vorn oben, nachlaufen und mit der anderen Hand fangen.

Pflichtsequenz 2 (Drehelement mit Balancieren und Rollen)

Ausgangsposition: Grundstellung, Ball in der re Hand

1 Schritt re vw, 1/1 Passé-Drehung nach re auf dem re Bein, die Füße zur Grundstellung schließen. Dabei den Ball 1x um den Körper geben, am Ende den Ball auf das Brustbein legen und über beide Arme in die Vorhalte rollen.

Pflichtsequenz 3 (Standelement mit Kreisen und Prellen)

Standwaage im Sohlenstand. Dabei den Ball um die horizontal gehaltenen Hände kreisen und 2-3x mit beiden Händen prellen. Aufrichten und die Füße zur Grundstellung schließen, währenddessen eine Hand vom Ball lösen.

Pflichtsequenz 4 (Schrittelement mit Prellen und Werfen)

2x Seitgalopp nach re, dabei 2x mit der li Hand prellen. Den Ball mit der li Hand im Ausfallschritt li sw aufnehmen und mit einer Gewichtsverlagerung von li nach re über den Kopf (kleiner Wurf, ca. 1m) in die re Hand werfen. ½ Drehung mit Schließen der Füße in die Grundstellung.
2x Seitgalopp nach li, dabei 2x mit der re Hand prellen. Den Ball mit der re Hand im Ausfallschritt re sw aufnehmen und mit einer Gewichtsverlagerung von re nach li über den Kopf (kleiner Wurf, ca. 1m) in die li Hand werfen. Die Füße zur Grundstellung schließen.

Pflichtsequenz 5 (Rumpfelement mit Balancieren)

Ball in der re Hand. 1 großer horizontaler Kreis des Balles nach re auswärts über den Kopf. Die Spiralbewegung fortsetzen und den Ball hinter den Knien in die andere Hand übergeben.

Die Pflichtsequenz 5 kann auch mit einer Drehung ausgeführt werden.

5 Pflichtsequenzen mit dem BAND

Pflichtsequenz 1 (Sprungelement mit Spiralen und Kreisschwüngen)

Ausgangsposition: Grundstellung, der Bandstab befindet sich in der re Hand an der li Körperseite

Anlauf, dabei Spiralen an der li Körperseite, 1 frontaler vertikaler Kreisschwung über unten beginnend vor dem Körper mit 1 Schrittsprung durch das Band.

Anlauf, dabei Spiralen an der li Körperseite, 1 frontaler vertikaler Kreisschwung über unten beginnend vor dem Körper mit 1 Pferdchensprung durch das Band.

Pflichtsequenz 2 (Drehelement mit Schlangen senkrecht)

Ausgangsposition: Grundstellung, der Bandstab befindet sich in der re Hand an der re Körperseite

Das Band vor dem Körper in die Seithalte nach li schwingen, dabei einen Schritt re vw und 1/1 Passé-Drehung re auf dem re Bein. Währenddessen vertikale (senkrechte) Schlangen in Brusthöhe von li nach re. Die Füße zur Grundstellung schließen, dabei das Band hinter dem Körper in die li Hand übergeben.

Pflichtsequenz 3 (Schritt- und Standelement mit Schlangen und Achterschwüngen)

Hüpfen oder laufen rw, dabei horizontale (waagrechte) Bandschlangen in Brusthöhe mit der li Hand ausführen. Passé-Stand re oder li, dabei mind. 2 vertikale Achterschwünge vw in der Sagitalebene.

Pflichtsequenz 4 (Schrittelelement mit Überqueren des Bandes)

Ausgangsposition: Grundstellung, der Bandstab befindet sich in der re Hand an der re Körperseite

Frontale Pendelschwünge von re nach li und wieder zurück (mind. 2). Über die dabei entstehenden Bandschlaufen gehen bzw. laufen (mind. 4 Schritte).

Pflichtsequenz 5 (Rumpf- und Bodenelement mit horizontalen Achterschwüngen und mit Spiralen)

Ausgangsposition: Fersensitz, Bandstab in der re Hand in der Seittiefhalte re

Einen horizontalen Achterschwung li einwärts beginnend mit großer Rumpfbewegung beim Heben in den Kniestand. Das Band über die Vorhalte weiter zur Seithalte li schwingen. Senken in den Fersensitz, dabei senkrechte Spiralen von li nach re in Brusthöhe. Ein weiterer horizontaler Achterschwung li einwärts beginnend, dabei mit einem Schritt vw über den Kniestand aufstehen, das Band wieder über die Vorhalte bis in die Seithalte li schwingen. 1/1 Drehung beidbeinig re mit Spiralen von li nach re in Brusthöhe.

6 Pflichtsequenzen mit dem SPRINGENDEN MEDIZINBALL

Pflichtsequenz 1 (Sprungelement und Schrittelement mit Prellen)

Ausgangsposition: aufrechter Stand; Ball mit gestreckten Armen in der Hochhalte

Beidhändiges Prellen mit gleichzeitigem Grätschsprung (am Platz) und beidhändigem Fangen. 2x Seitgalopp nach li, anschließend gesprungene $\frac{1}{2}$ Drehung re herum (Absprung auf dem li Bein, re Bein wird in der Luft gehalten). 2x Seitgalopp nach re (bei jedem Seitgalopp 1x beidhändig prellen, insgesamt 4x), die Füße zur Grundstellung schließen.

Pflichtsequenz 2 (Drehelement mit Schwingen und Haltekraft)

Ausgangsposition: Grätschstellung, Gewicht auf dem li Fuß, re Fußballen aufgestellt
Ball in beiden Händen mit gestreckten Armen in Schulterhöhe auf der li Seite halten

Gewichtsverlagerung nach re und li (beide Beine nacheinander beugen und strecken), dabei den Ball vor dem Körper in Brusthöhe in der horizontalen Ebene nach re und li schwingen. $\frac{1}{1}$ gegangene Drehung nach re (Schrittdrehung re, li, re) zur Grätschstellung, dabei den Ball mit beiden Händen an die Brust ziehen und am Ende mit Seitverlagerung nach re ausschwingen. Gegengleiche Wiederholung, nun mit $1\frac{1}{4}$ Schrittdrehung nach li, die Füße zur Grundstellung schließen und den Ball in die Seithalte li führen.

Pflichtsequenz 3 (Gleichgewichtselement am Boden mit Kraftanteilen)

Ausgangsposition am Boden: Schwebesitz mit gehockten Beinen, den Ball mit beiden Händen über den Unterschenkeln halten

Den Ball auf die Fußriste ablegen. Den Körper mit gleichzeitigem Strecken der Beine langsam in die Rückenlage senken, dabei den Ball abwerfen und während des Ablegens in die Rückenlage mit beiden Händen fangen. Die gestreckten Arme befinden sich am Ende der Bewegung hinter dem Kopf über dem Boden, der Ball und die Beine berühren den Boden nicht. $\frac{1}{2}$ Drehung des Körpers um die Längsachse in die Bauchlage. Den Ball auf den Boden ablegen und Richtung Brust rollen, dabei den Körper in den Liegestütz mit leicht gegrätschten Beinen heben. Eine Hand auf den Ball stützen, dabei das Gegenbein nach hinten abspreizen, Arme beugen und strecken. Handwechsel. Wiederholung gegengleich.

Pflichtsequenz 4 (Schwungelement und Prellen mit Nachlaufen)

Ausgangsposition: aufrechter Stand; Ball in beiden Händen

Einen Schritt rw mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Ausfallschritt (vorderes und hinteres Bein gebeugt), dabei den Ball mit beiden Händen an der offenen Seite durch die Tiefe über die Schräghochhalte bis hinter den Kopf schwingen. Die Arme sind am Ende gebeugt. Arme nach vorne oben strecken, $\frac{1}{2}$ Drehung zum Ausfallschritt mit dem anderen Bein vorne, dabei den Schwungteil wiederholen. Erneute $\frac{1}{2}$ Drehung zum Ausfallschritt. Den Schwungteil bis hinter den Kopf wiederholen. Mit Strecken des vorderen Beines und der Arme den Ball mit deutlichem Rumpfeinsatz (Bogenspannung) nach schräg vw prellen, nachlaufen. $\frac{1}{4}$ Drehung re und den Ball mit beiden Händen fangen.

Pflichtsequenz 5 (Pendelschwünge mit Abwürfen – Kreisschwung – Stoßen)

Ausgangsposition: Grätschstellung, Gewicht auf dem li Bein, re Fußballen aufgestellt
Ball mit beiden Händen und gestreckten Armen in Schulterhöhe auf der li Seite halten

Den Ball vor dem Körper durch die Tiefe nach re und li schwingen (frontale Ebene), jeweils mit Abwurf (mind. 1m hoch) und beidhändigem Fangen. $1\frac{3}{4}$ Kreisschwünge mit parallelem Armkreis (von li-sw nach unten beginnend) mit Gewichtsverlagerungen. Mit $\frac{1}{2}$ Drehung (nach re) auf dem re Fuß den li Fuß zur hüftbreit geöffneten Grundstellung absetzen, dabei den Ball aus der Hochhalte (Arme gestreckt) mit gebeugten Armen zur re Schulter führen (re Hand unter dem Ball, li Hand stützt seitlich). Mit deutlicher Körper- und Armfederung (Hoch-Tiefbewegung) den Ball mit der re Hand über den Kopf nach li stoßen (mind. 1m hoch) und mit der li Hand fangen. Der Ball wird beim Abstoßen und Fangen jeweils mit der Gegenhand stabilisiert. Wiederholung gegengleich.

7 Pflichtsequenzen mit den HANTELN

Positionen der Hanteln:

Pos.1 → Hanteln in elliptischer¹ Haltung mit Abstand vor dem Körper in Brusthöhe

Pos.2 → Hanteln werden vor den Oberschenkeln gehalten (Handrücken zeigen nach vorne)

Pos.3 → Hanteln seitlich am Körper

Pflichtsequenz 1 (Sprungelement)

Ausgangsposition: Grundstellung mit Pos.3

Grätschsprung, dabei Hanteln in Seithalte führen, Senken in die Hockstellung. Auf den Hanteln (Handrücken nach vorne) nacheinander nach vorne in den Liegestütz wandern, dabei die Beine strecken (z.B. re-li-re). 2 Liegestütze auf den Hanteln. Sprung vw in die Grätschstellung, Aufrichten. $\frac{1}{4}$ Drehung nach re in den Ausfallschritt re, dabei li Arm in Vor- und re Arm in Seithalte. Zurückdrehen. Wiederholung nach li mit anschließender $\frac{3}{4}$ Drehung beidbeinig nach re rw in die Grundstellung mit Pos.1.

Pflichtsequenz 2 (Drehelement)

Ausgangsposition: Grundstellung mit Pos.1

Schritt re sw zur Grätschstellung mit Beugen der Beine, Arme in die Seithalte führen, Hanteln zeigen senkrecht nach oben, den li Fuß zur Grundstellung mit Strecken der Beine an den re Fuß heransetzen, dabei die Arme in Pos.1 zurückführen. Schritt re sw zur Grätschstellung mit Beugen der Beine, Arme in die Seithalte führen, Hanteln zeigen senkrecht nach oben. $\frac{1}{2}$ Drehung auf re, li Bein während der Drehung zur Grundstellung schließen und Pos.1 einnehmen. Schritt li sw zur Grätschstellung mit Beugen der Beine, Arme in die Seithalte führen, Hanteln zeigen senkrecht nach oben, den re Fuß zur Grundstellung Pos.1 mit Strecken der Beine an den li Fuß heransetzen. Schritt li sw (li Fuß 45° nach außen drehen) mit Öffnen der Arme. $1\frac{1}{4}$ Schrittdrehung nach li (li-re-li-re-ran), dabei die Arme schließen. Grundstellung mit Pos.1 einnehmen.

Pflichtsequenz 3 (Gleichgewichtselement am Boden)

Ausgangsposition: Grundstellung mit Pos.1

Ausfallschritt re, beide Arme in die Schräghochhalte (V-Haltung). Mit weiterem Beugen des re Beines und Absenken des Rumpfes die li Hand mit der Hantel vor oder neben dem re Fuß aufstützen, dabei den re Arm schräg nach oben halten. $\frac{1}{2}$ Drehung nach re auf dem re Fuß, den Körper über die li Seite zur Rückenlage ablegen. Der re Arm wird gestreckt hinter dem Kopf gehalten (Handrücken zum Boden), der li Arm befindet sich gestreckt mit dem Handrücken nach oben auf der li Körperseite. Der Körper liegt nur vom Gesäß bis zu den Schulterblättern auf („Schiffchenhaltung“). Insgesamt 4x die gestreckten Arme gegengleich nach hinten neben den Kopf und nach vorne zu dem gebeugten Gegenbein führen. Dabei 4x im Wechsel die Beine strecken und beugen (Beginn: re Arm vor und li Bein beugen, gleichzeitig den li Arm nach hinten neben das li Ohr führen und das re Bein strecken). Den vorderen Arm nach hinten neben den Kopf führen. Der Kopf wird zwischen den gestreckten Armen gehalten, dabei beide Beine strecken. $\frac{1}{2}$ Drehung um die Längsachse in die Bauchlage (ohne Bodenkontakt von Armen und Unterschenkeln). Beide Arme zum „V“ öffnen, dabei die Beine grätschen. Arme und Beine schließen. Wiederholung der Abfolge. Den Körper in den Liegestütz auf die Hanteln heben, die Beine sind leicht gegrätscht. Im gestreckten Liegestütz einen Arm mit der Hantel in die Vorhalte heben (Handrücken nach oben), dabei das Gegenbein nach hinten abspreizen (jeweils 2 Sekunden halten) – gegengleich 1x wiederholen. Mit Stütz auf den Hanteln die Beine vorhocken. Den Körper in die Grundstellung mit Pos.1 aufrichten.

¹ Siehe Hinweise

Pflichtsequenz 4 (Schrittelement mit Haltekraft und Bodenelement)

Ausgangsposition: Grundstellung mit Pos.1

Schritt re rw, dabei die Arme in die Seithalte führen. Heransetzen des li Beines, dabei die Unterarme schließen. Grundstellung mit Pos.1 – gegengleich 1x wiederholen. Schritt nach re sw, dabei die Unterarme parallel zum Kopf führen (Hanteln vor der Stirn, Ellbogen sind nach unten gerichtet). Li Bein heransetzen, dabei die Hanteln nach oben führen. Schritt li sw, dabei die Ellbogen beugen (Unterarme parallel), re Bein heransetzen, dabei beide Ellbogen sw in Schulterhöhe anheben. Grundstellung mit Pos.1. ½ Drehung re rw zum Ausfallschritt vw (re Bein gebeugt, li Bein gestreckt hinten), dabei beide Arme in die Hochhalte führen und dann hinter der Körperlinie 2x tief beugen und strecken (Handrücken zeigen nach hinten). Im Ausfallschritt Stütz auf die Hanteln. Rolle vw. (Ohne Stütz) in den Kniestand mit Pos.3.

Pflichtsequenz 5 (Armkoordination)

Ausgangsposition: Grundstellung mit Pos.1

Ausfallschritt re sw mit sofortigem Abdruck re zurück in die Grundstellung. Wiederholung nach li. Dabei werden die Hanteln jeweils beim Ausfallschritt sw mit leicht gebeugten Armen hinter dem Körper und beim Schritt zur Grundstellung vor dem Körper zusammengeführt. ¼ Drehung nach re in die Schrittstellung (beide Beine leicht gebeugt, Gewicht auf beiden Beinen), dabei werden beide Arme vor den Körper geführt.

Der re Arm wird in Supination (Auswärtsdrehen – Handfläche oben) gebeugt. Die Hantel wird vor die re Schulter gezogen, während der li Arm in Pronation (Einwärtsdrehen – Handfläche unten) fast gestreckt in der Vorhalte verbleibt („Boxbewegung“), dabei 1 Körperfederung. 2 weitere Federungen, dabei erfolgt ein gleichzeitiger Wechsel der Armbewegungen (li beugen und re strecken, re beugen und li strecken – jeweils mit Armdrehung). Den re Arm zum li Arm ausstrecken (beide Handflächen zeigen nach unten). ½ Drehung (fast gestreckten Arme durch die Tiefhalte wieder in die Vorhalte schwingen).

Wiederholung des Ablaufs ab „Supination“, statt ½ Drehung den re Fuß heransetzen, Grundstellung mit Pos. 2 einnehmen.