

Auszulosende Elemente für das PRT 2017

Gruppe 1

- | | | |
|---------------------------|---------|----------|
| 1. Cyclon | (Duett) | SKG: 3.1 |
| 2. Ballettbeinkombination | (Duett) | SKG: 1.9 |

Gruppe 2

- | | | |
|------------------------------|----------|----------|
| 1. Tümmler | (Gruppe) | SKG: 2.9 |
| 2. Fishtail-Drehung-Schraube | (Duett) | SKG: 2.1 |

Gruppe 3

- | | | |
|-------------------|----------|----------|
| 1. Nova | (Gruppe) | SKG: 2,4 |
| 2. Baracuda Twirl | (Duett) | SKG: 2,4 |

Gruppe 4

- | | | |
|-------------------------|---------|----------|
| 1. Kombinierte Schraube | (Solo) | SKG: 2,4 |
| 2. Tümmler | (Duett) | SKG: 2,8 |

Detaillierte Beschreibung der Elemente:

Die Geschwindigkeit der Zählheiten orientiert sich an einem Metronom mit 120 Schlägen pro Minute.

Gruppe 1 – Cyclon:

- 5-8 WT seitwärts, beide Arme an der WO
- 1 während eines Brustkicks in die gestreckte Rückenlage wird der rechte Arm über die Seite nach oben genommen
- 2-4 gestreckte Rückenlage
- 5 Kopf geht unter Wasser und es wird die Delphinbewegung begonnen
- 7-1 rechtes Bein wird gleichmäßig angezogen, Delphinbewegung wird fortgesetzt bis zur
- 2 gebogenen Beugeknieposition an der Wasseroberfläche
- 3 es wird ein 180 Grad Twirl mit der linken Schulter zurück ausgeführt, gleichzeitig wird das rechte Bein auf direktem Weg in die Vertikale Position geschlossen.
- 4 Vertikale Position halten
- 5-8 180 Grad Drehung, dabei wird das rechte Bein gleichmäßig bis zum halben Weg der Beugeknieposition angezogen.
- 1-4 180 Grad Drehung, dabei wird das rechte Bein weiter bis zur Beugeknieposition angezogen.
- 5 180 Grad der 1080 Grad gleichmäßigen Schraube mit gleichzeitigem schließen in die Vertikale Position
- 6 180 Grad Schraube
- 7 180 Grad Schraube
- 8 180 Grad Schraube
- 1 180 Grad Schraube
- 2 180 Grad Schraube und schließen, Vertikale Position auf Höhe der Ferse
- 3 180 Grad vertikale Schraube bis Mittelfuß
- 4 180 Grad Schraube bis unter Wasser
- 5 180 Schraube unter Wasser
- 6 Hocksalto

Gruppe 1 – Ballettbeinkombination:

- 1-4 Wassertreten in Rückenlage
- 5 Kick in die Rückenlage
- 6-8 Rückenlage mit mäßiger Vorwärtsbewegung
- 1-2 ein Ballettbein gestreckt aus der Rückenlage aufnehmen
- 3-4 zweites Bein gestreckt zum Doppelballettbein aufnehmen
- 5-7 180 Grad Drehung in Doppelballettbein Position
- 8-2 180 Grad Drehung in Doppelballettbein Position
- 3 Position halten
- 4 Beine in den Zuber ablegen

bis zu Beginn der Doppelballettbein-Drehung ist eine gleichmäßige Bewegung kopfwärts auszuführen.

Gruppe 2 – Tümmler:

- 5-8 WT seitwärts, beide Arme an der WO
- 1 rechter Arm über die WO nach vorne nehmen in die gestreckte Bauchlage
- 2 runter ziehen in die Hechtposition vorwärts
- 3-4 Hechtposition vorwärts
- 5-7 Beine anheben in die Vertikale Position, 7 Ankommen in der Vertikalen
- 8 Vertikale Position
- 1-3 180 Grad Drehung in der Vertikalen Position
- 4-6 180 Grad Drehung in der Vertikalen Position
- 7-8 gleichzeitiges Öffnen beider Beine in die rechte Spagatposition
- 1-2 Spagatposition
- 3-4 rechtes Bein in die Ritterposition anheben
- 5-6 rechtes Bein in die gebogene Position an der WO ablegen
- 7 gebogene Position an der WO
- 8-1 hochbiegen in die gestreckte Rückenlage
- 2-3 gestreckte Rückenlage

Gruppe 2 – Fishtail-Drehung-Schraube:

- 1-4 Hockposition
- 5 Beine in die Kranichposition strecken
- 6-8 Kranichposition
- 1-8 720 Grad Drehung in der Kranichposition, wobei jeweils auf eine Zahl 90 Grad gedreht wird
- 1-4 720 Grad Schraube, währenddessen wird das untere Bein gleichmäßig zur Vertikalen Position geschlossen. Pro Zahl muss 180 geschraubt werden.
- 4 Vertikale Position am Knöchel
- 5 180 Grad Schraube bis Fußmitte
- 6 180 Grad Schraube bis die Zehen unter Wasser sind.
- 7 180 Grad Schraube unter Wasser
- 8 Abhocken

Gruppe 3 – Nova:

- 1-4 Wassertreten seitwärts mit beiden Armen an der Wasseroberfläche
- 5 Kick in die Rückenlage, dabei wird der rechte Arm über die Seite nach oben geführt
- 7 Rückenlage mit geschlossenen Beinen, Arme geschlossen neben dem Kopf
- 1 Kopf unter Wasser ziehen in den Delphinbogen
- 3-5 Rechtes Bein anziehen in die gebogene Beugeknieposition an der WO
- 6 gebogene Beugeknieposition an der WO
- 7-1 180 Grad Drehung, dabei wird das untere Bein bis zu einem 45 Grad Winkel angehoben
- 2-4 180 Grad Drehung in die Vertikale Position
- 5-8 720 Grad Schraube mit gleichmäßiger Einteilung bis auf Höhe der Knöchel
pro Zahl soll eine 180 Grad Schraube ausgeführt werden
- 1 180 Grad Schraube bis Fußmitte
- 2 180 Grad Schraube bis die Zehen unter Wasser sind.
- 3 180 Grad Schraube unter Wasser
- 4 Abhocken

Gruppe 3 – Baracuda Twirl:

- 1-4 Wassertreten
- 5 Bodyboost mit Abtauchen
- 1-4 Vorbereitung in die Hechtposition rückwärts, Beine senkrecht
- 5 Beinboost in die Vertikale Position
und 180 Grad Twirl
- 6-7 Gerade Abtauchen
- 8 Fußzehen unter der Wasseroberfläche

Gruppe 4 – Kombinierte Schraube:

- 1-4 Hockposition
- 5-8 Beine strecken in die Vertikale Position
- 1-3 180 Grad Drehung in der Vertikalen Position
- 4-6 180 Grad Drehung in der Vertikalen Position
- 7-4 1080 Grad Schraube mit gleichmäßigem Abtauchen bis auf Höhe der Fersen,
pro Zahl 180 Grad Schraube
- 5-2 1080 Grad Aufwärtsschraube mit gleichmäßigem Auftauchen bis auf maximale
Höhe, pro Zahl 180 Grad Schraube
- 3 Vertikale Position stehen
- 4-5 Abtauchen
- 6 Fußzehen unter der Wasseroberfläche

Gruppe 4 – Tümmeler:

- 5-8 WT seitwärts, beide Arme an der WO
- 1 rechter Arm über die WO nach Vorne nehmen in die gestreckte Bauchlage
- 2 runter ziehen in die Hechtposition vorwärts
- 3-4 Hechtposition vorwärts
- 5-7 Beine anheben in die Vertikale Position, 7 Ankommen in der Vertikalen
- 8 Vertikale Position
- 1-3 180 Grad Drehung in der Vertikalen Position
- 4-6 180 Grad Drehung – dabei werden beide Beine gleichzeitig in die Spagatposition geöffnet
- 7-8 Spagatposition
- 2-3 rechtes Bein in die Ritterposition anheben
- 4-5 rechtes Bein in die gebogene Position an der WO ablegen
- 6 gebogene Position an der WO
- 7-8 hochbiegen in die gestreckte Rückenlage
- 1-2 gestreckte Rückenlage