



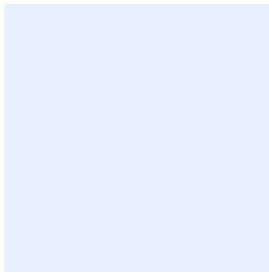
Schweizerischer  
Turnverband



stv-fsg.ch

# Grundlagen Technik Aerobic

2026



## Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Grundlagen.....</b>	<b>2</b>
1.1	Was ist Aerobic .....	2
1.2	Was ist Team Aerobic? .....	2
1.3	Sinn und Zweck, Zielsetzung.....	2
1.4	Körperhaltung.....	2
1.5	Technik der Bewegungsausführung.....	2
<b>2.</b>	<b>Grundschrirte .....</b>	<b>3</b>
2.1	Grundtechnik.....	3
2.2	Aerobic Wettkampf .....	4
2.3	Grundschrirte Low Impact.....	6
2.4	Grundschrirte High Impact.....	20
<b>3.</b>	<b>Elemente.....</b>	<b>29</b>



# Grundlagen Technik Aerobic 2026

## 1. Grundlagen

### 1.1 Was ist Aerobic

Aerobic ist ein effizientes Herz- / Kreislauftraining, in welchem muskuläre Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten trainiert und verbessert werden.

Zur Begriffsbestimmung «Aerobic»: Der erste Wortteil «Aero» stammt zweifelsfrei aus dem Griechischen und bedeutet Luft; «aerob» wird übersetzt mit «auf Sauerstoff angewiesen». Der zweite Teil lässt sich nicht eindeutig klären. Möglicherweise ist er in Anlehnung an das englische Wort «gymnastic» entstanden. Eine weitere sinnvolle Definition könnte eine Kombination der beiden griechischen Begriffe für «aero» Luft und «bios» Leben darstellen.

Regelmässiges Aerobic-Training wirkt präventiv und fördert die Gesundheit. Aerobic wird zu passender Musik ausgeführt. Beim Choreografieren einer Aerobic-Kombination ist Platz für Kreativität und Dynamik. Mit viel Fantasie soll die gewählte Musik interpretiert werden. Aerobic - deine neue Herausforderung!

### 1.2 Was ist Team Aerobic?

Team Aerobic ist die wettkampforientierte Umsetzung von Aerobic beim STV. Man trainiert in der Gruppe, spürt die Musik, will zeigen, was man kann. Team Aerobic motiviert Jung und Alt, macht Spass und fördert die Gruppendynamik. Die Wettkampfform Team Aerobic präsentiert sich durch eine dynamische und kreative Bewegungsumsetzung, kraftvolle und ausdrucksstarke Kombinationen sowie viel Spass und Freude. Anforderungen an Team Aerobic Wettkampfvorfürungen sind den STV Weisungen Aerobic 2026 zu entnehmen.

### 1.3 Sinn und Zweck, Zielsetzung

Neben dem breitgefächerten Sportangebot des STV ist Aerobic eine ergänzende, fitnessorientierte Sportart für Turnende im Breitensport. Die Sportart Aerobic macht Spass und hat positive gesundheitliche Auswirkungen.

### 1.4 Körperhaltung

Eine koordinierte, aufrechte Körperhaltung beugt Fehlbelastungen des passiven Bewegungsapparates (Wirbelsäule, Gelenke der Extremitäten) und des aktiven Bewegungsapparates (Muskulatur) vor.

Sie ist auch Ausdruck einer ausgeglichenen, harmonischen und selbstbewussten Lebensweise.

Eine koordinierte, aufrechte Körperhaltung lässt sich durch folgende Merkmale charakterisieren:

- Die Füsse stehen leicht ausgedreht, hüft- oder schulterbreit auseinander.
- Die Knie sind gestreckt, jedoch nicht überstreckt.
- Das Becken ist in einer neutralen Position
- Die Muskelspannung von Rumpf Gesässmuskulatur ist ausgeglichen.
- Das Brustbein ist angehoben.
- Die Schulterblätter sind nach unten orientiert.
- Der Oberkörper ist aufrecht, ruhig und stabil.
- Der Blick und der Oberkörper sind frontal gehalten.
- Der Kopf ist in einer neutralen Position aufgerichtet, der Scheitelpunkt zeigt nach oben. Langer Hals.

### 1.5 Technik der Bewegungsausführung

Eine saubere, klare Bewegungsausführung ist für jede gute Aerobic-Leitung Voraussetzung, um ein glaubwürdiges Erscheinungsbild und die Bedingung für einen guten Unterricht zu gewährleisten. Je



eindeutiger die Bewegung ist, desto eher können sie die Turnende nachvollziehen. Jede Bewegung ist durch einen Anfangs- und Endpunkt sowie eine eindeutige Führung genau festgelegt.

Eine Überstreckung von Gelenken, insbesondere von Knie- und Ellbogengelenk sowie der Lendenwirbelsäule ist zu vermeiden.

Die Kniegelenke werden bei allen Übungen nur so weit gebeugt, dass das Gesäss nie unter die Knieebene sinkt. So wird eine Überlastung der Gelenke und Bänder vermieden. Die Knie befinden sich über den Füßen und nie vor den Fussspitzen. Die Knie knicken keinesfalls nach innen.

Die Schritte sind jeweils gross auszuführen, sodass eine optimale Bewegungsweite gut erkennbar ist.

#### **Tipps zur korrekten Bewegungsausführung**

- Kannst du bei einer Übung die korrekte Körperhaltung nicht beibehalten, verlangsame das Tempo oder führe die Bewegungen kleiner aus.
- Kontrolliere die Bewegung, führe sie bewusst aus.
- Halte den Rücken gerade, auch wenn die Beine in Bewegung sind. Der Kopf ruht aufrecht als Verlängerung der Wirbelsäule. Die Schultern sind locker, entspannt und werden nicht hochgezogen.

## **2. Grundschrirte**

### **2.1 Grundtechnik**

In der Sportart Aerobic wird zwischen low- und high impact-Bewegungen unterschieden. Das Wort «impact» steht für «Aufprallbelastung». Low impact bedeutet also im Allgemeinen eine geringere Belastung für Gelenke und Wirbelsäule - high impact eine höhere Belastung.

Bei low impact bleibt immer mindestens ein Fuss auf dem Boden. Bei der Bewegungsausführung von Schrittmustern darf mit der Ferse des Standbeins und im Kniegelenk nicht nachgefedert werden.

Bewegungen oder Schrittabfolgen nach vorne werden grundsätzlich von der Ferse zum Fussballen ausgeführt. Genau umgekehrt ist es bei Bewegungen oder Schrittabfolgen an Ort oder rückwärts, dann wird vom Fussballen zur Ferse abgerollt.

Bei high impact-Bewegungen kommen für kurze Zeit beide Füsse vom Boden weg (kleine Flugphase).

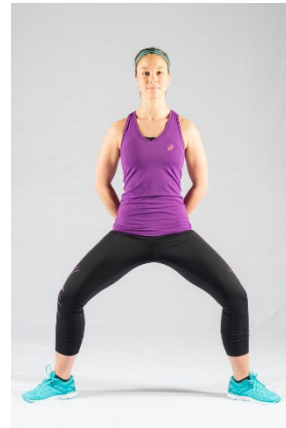
Es muss besonders darauf geachtet werden, dass die Füsse bei jedem vollen Bodenkontakt vom Fussballen bis zur Ferse abgerollt werden.

Die Begriffe low impact und high impact sagen damit nichts über die Trainingsintensität aus. Low impact-Schritte mit grossen Bewegungsradien und langen Hebeln können intensiver sein als klein und locker gehaltene high impact-Bewegungen (Intensitätssteuerung).

Bei der folgenden Beschreibung von Grundbewegungs- und Schrittmustern wird die Anzahl der benötigten Taktschläge (beats) mitaufgeführt.



Definitive Positionen:



## 2.2 Aerobic Wettkampf

Im wettkampfbasierten Aerobic können die Grundschriffe durch Variationen angepasst oder ergänzt werden.

Mögliche Variationen der Grundschriffe:

- |                              |           |   |
|------------------------------|-----------|---|
| – Schritte halbieren:        | Beispiel: | <i>Nur halber Mambo vorwärts (erste 2 Beats).</i>                     |
| –                            |           |   |
| – Schritte kombinieren:      | Beispiel: | <i>Halber Grapevine (1,2) gefolgt von einem Side Jack.</i>            |
| –                            |           |   |
| – Veränderung der Grundform: | Beispiel: | <i>Repeater - nach dem zweiten Anziehen den Fuss vorne aufsetzen.</i> |
| –                            |           |   |
| – Anpassen des Tempos:       | Beispiel: | <i>Chassée auf 3 Beats.</i>   |
| –                            |           |   |
| – Doppelte Ausführung:       | Beispiel: | <i>Zwei Kicks direkt mit demselben Fuss.</i>                          |

Weitere Schrittförmungen können in die Vorführung integriert werden. Die Grundtechnik gemäss Punkt 2.1 muss jedoch stets eingehalten werden.

Bei Schrittkombinationen wird zwischen verschiedenen Niveaus unterschieden:

### Level 1:

Eine Kombination der Grundschriffe mit Wiederholungen.

Merkmale:

- Wiederholung des Grundschriffes. (Beispiel: 4 Step Touch aufeinanderfolgend)
- Grundschriffe bleiben in ihrer ursprünglichen Form
- Beginn immer rechts oder links
- Keine Variationen
- Ca. 4 Grundschriffe bei 4x8 Zählzeiten

### Level 2:

Eine Kombination der Grundschriffe ohne Wiederholungen.

Merkmale:

- Jeder Grundschriff wird nur einmal ausgeführt. (Beispiel: 1 Step Touch gefolgt von einem anderen Grundschriff)
- Grundschriffe bleiben in ihrer ursprünglichen Form

- Beginn rechts und links
- Keine Variationen
- Ca. 10 Grundschritte bei 4x8 Zählzeiten

### **Level 3:**

Eine Kombination der Grundschritte ohne Wiederholungen, mit komplexen und zusammenhängenden Bewegungsabläufen. Die Grundschritte werden dabei auf unterschiedliche Weise angepasst oder variiert. Ein Grundschritt kann und darf in einer gesamten Choreo mehrmals vorkommen.

Merkmale:

- Jeder Grundschritt wird ohne Wiederholung ausgeführt.
- Grundformen werden angepasst oder variiert
- Beginn rechts und links
- Weiter Schrittformen werden ergänzt
- Ca. 14 variierte Schritte bei 4x8 Zählzeiten



## March

(1 beat)

**March** bedeutet Marschieren auf der Stelle (an Ort) oder mit verschiedenen Raumwegen.

### Richtige Ausführung

- Die Füße werden beim March (an Ort) vom Fussballen bis zur Ferse abgerollt (Ferse setzen).
- Beim March vorwärts werden die Füße mit der Ferse aufgesetzt und bis zum Fussballen abgerollt.
- Beim March rückwärts werden die Füße vom Fussballen bis zur Ferse abgerollt (Ferse setzen).
- Die Füße bleiben parallel zueinander.
- Beim March an Ort ist der angehobene Fuss in einer point Position.
- Das Abrollen geschieht weich und ist kaum hörbar.
- Die Beine strecken, aber nicht überstrecken.





# Mambo

(4 beats)

**Mambo** ist eine Variation des March, bei der ein Bein eine Wiege-Bewegung ausführt und das andere Bein im Wechsel einmal weiter vor (Abrollbewegung wie beim March, von der Ferse zum Fussballen) und einmal weiter hinter dem Körper aufgesetzt wird (Abrolltechnik vom Fussballen zur Ferse).

## Richtige Ausführung

- Erster Schritt vorwärts über Ferse, zweiter Schritt an Ort (leicht anheben) über Fussballen, dritter Schritt rückwärts über Fussballen und vierter Schritt (leicht anheben, Point) an Ort über Fussballen abrollen (Ferse setzen).
- Den Fuss des Spielbeins nicht eindrehen.
- Die Füße bleiben parallel zueinander.
- Der Körperschwerpunkt bleibt in der Mitte.





Ein Bein wird zur Seite ausgestellt und das Körpergewicht über dieses ausgestellte Bein verlagert. Dieses ausgestellte Bein wird dabei mit der Ferse aufgesetzt und bis zum Fussballen abgerollt. Die Gewichtsverlagerung erfolgt über das Ansetzen der Ferse des zu belastenden Beines. Die Fussspitze des Spielbeins tippt auf den Boden.

### Richtige Ausführung

- Der erste Schritt seitwärts muss über die Ferse bis zum Fussballen abgerollt werden.
- Die Ferse des Standbeins bleibt auf dem Boden und federt nicht nach.
- Der Fuss des Standbeins ist leicht ausgedreht.
- Das Tippen des Spielbeins erfolgt an der Ausgangsstelle.
- Das Tippen geschieht weich und ist kaum hörbar.
- Das Spielbein bleibt in der Verlängerung, kein Eindrehen nach innen.
- Das Kniegelenk des Standbeins bleibt immer leicht gebeugt, ruhig und federt nicht nach.
- Die Kniegelenke bleiben immer hinter den Fussspitzen.
- Das Becken und der Oberkörper bleiben während der gesamten Bewegung frontal ausgerichtet.
- Es ist kein Mitschwingen des Oberkörpers ersichtlich



## Heel Back / Leg Curl (low)

(2 beats)

Es erfolgt eine Gewichtsverlagerung zur Seite aus der Grundposition wie beim Side to Side. Der Fuss des Spielbeins wird durch die Beugung des Kniegelenkes im 90 Grad Winkel, in der Verlängerung des Oberschenkels, Richtung Gesäss bewegt.

### Richtige Ausführung

- Der erste Schritt seitwärts muss über die Ferse abgerollt werden.
- Die Ferse des Standbeins bleibt auf dem Boden und federt nicht nach.
- Die Füße sind leicht ausgedreht.
- Das Kniegelenk des Standbeins nicht überstrecken. Das Knie ist ruhig und federt nicht nach.
- Das Spielbein wird im 90 Grad Winkel hinten angehoben.
- Das Knie des Spielbeins zeigt in die Verlängerung der Ausgangsposition des Spielbeinfusses.
- Der Fuss des Spielbeins befindet sich in einer point Position.
- Eine Bewegung im Hüftgelenk vermeiden. Der Oberkörper und das Spielbein befinden sich in einer Linie.



## Step Touch

(2 beats)

Ein Bein wird zur Seite ausgestellt und das Körpergewicht über dieses ausgestellte Bein verlagert. Dieses ausgestellte Bein wird dabei mit der Ferse aufgesetzt und bis zum Fussballen abgerollt. Danach wird das andere Bein herangezogen, wobei die Fussspitze neben dem Standbein auf den Boden tippt.

### Richtige Ausführung

- Der erste Schritt seitwärts muss über die Ferse bis zum Fussballen abgerollt werden.
- Die Ferse des Standbeins bleibt auf dem Boden und federt nicht nach.
- Der Fuss des Standbeins ist leicht ausgedreht.
- Die Fussspitze tippt neben dem Standbein auf den Boden (leichte Berührung der beiden Füße).
- Das Kniegelenk des Standbeins bleibt immer leicht gebeugt, ruhig und federt nicht nach.
- Die Kniegelenke des Standbeins bleiben immer hinter den Fussspitzen.



Der erste Schritt erfolgt leicht ausgedreht zur Seite, wobei der Fuss von der Ferse zum Fussballen hin abgerollt und mit Gewicht belastet wird. Das andere Bein kreuzt hinten und das Gewicht wird auf das hinten gekreuzte Bein verlagert (**Ferse setzen**). Der dritte Schritt wird zur Seite ausgestellt und das Körpergewicht über dieses ausgestellte Bein verlagert. Dieses ausgestellte Bein wird dabei mit der Ferse aufgesetzt und bis zum Fussballen abgerollt. Danach wird das andere Bein herangezogen, wobei die Fussspitze neben dem Standbein auf den Boden tippt.

## Richtige Ausführung

- Erster Schritt: Fuss in einem seitlichen Ausfallschritt und zur Seite leicht ausgedreht aufsetzen und über Ferse abrollen.
- Zweiter Schritt: Fuss kreuzt hinten das vordere Bein. Vom Fussballen zur Ferse abrollen (Ferse setzen).
- Dritter Schritt: Vorderer Fuss zur Seite öffnen, Ferse zum Fussballen abrollen.
- Vierter Schritt: Anderer Fuss tippt mit der Fussspitze neben dem Standbein auf den Boden (leichte Berührung der beiden Füße).
- Die Fersen bleiben gesetzt und federn nicht nach.
- Die Füße sind leicht ausgedreht.
- Das Becken und der Oberkörper bleiben während der gesamten Bewegung frontal ausgerichtet.



## Tap

(2 beats)

Ein Bein wird aus der Grundstellung (H-Position) ohne Gewichtsverlagerung nach vorne gestellt, die Fussspitze tippt auf den Boden («Tap»). Danach wird das Spielbein neben das Standbein zurückgesetzt und der Fuss wird vom Fussballen zur Ferse abgerollt.

### Richtige Ausführung

- Die Fussspitze tippt vom Standbein weg.
- Beim Zurücksetzen der Füße vom Fussballen zur Ferse abrollen (Ferse setzen).
- Es findet keine Gewichtsverlagerung statt.



## Kick (low)

(2 beats)

Ein Bein wird mit einer Kickbewegung nach vorne geführt und gestreckt aber nicht überstreckt. Danach wird das Spielbein neben das Standbein zurückgesetzt und der Fuss wird vom Fussballen zur Ferse abgerollt.

Die Höhe der Kickbewegung ist variabel.

### Richtige Ausführung

- Der Kick erfolgt mit einer kontrollierten Bewegung aus dem Unterschenkel. Das Knie darf dabei nicht überstreckt werden (Gelenkanschlag vermeiden).
- Der Fuss des Spielbeins befindet sich in einer point Position.
- Vom Fussballen zur Ferse abrollen (Fersen setzen).
- Die Füße schliessen beim Aufsetzen.
- Die Ferse des Standbeins bleibt gesetzt.



## Knee Lift (low)

(2 beats)

Das Knie nach vorne im 90 Grad Winkel auf Hüfthöhe anheben. Das unbelastete Bein wird gebeugt. Danach wird das Spielbein neben das Standbein zurückgesetzt und der Fuss wird vom Fussballen zur Ferse abgerollt.

### Richtige Ausführung

- Das Knie wird bis auf Hüfthöhe im 90 Grad Winkel angehoben.
- Der angehobene Fuss befindet sich in einer point Position.
- Beim Zurücksetzen des angehobenen Beins muss vom Fussballen zur Ferse abgerollt werden (Ferse setzen).
- Die Füße schliessen beim Aufsetzen.
- Die Ferse des Standbeins bleibt gesetzt.





## V-Step

(4 beats)

Die Füße führen ein ersichtliches V-förmiges Muster auf dem Boden aus. Die ersten beiden Schritte werden weiter auseinander und nach vorne auf die gleiche Höhe gesetzt. Es wird jeweils mit den Fersen aufgesetzt und über die Fussballen abgerollt. Die Füße und Knie sind leicht nach aussen gedreht. Die letzten beiden Schritte werden nach hinten mit den Fussballen aufgesetzt und bis zu den Fersen abgerollt. Die Fersen werden gesetzt.

### Richtige Ausführung

- Bei den ersten beiden Schritten werden die Füße von der Ferse zum Fussballen abgerollt. Die Füße befinden sich auf gleicher Höhe.
- Die Füße sind leicht ausgedreht.
- Die Kniegelenke bleiben immer leicht gebeugt, knicken aber nicht nach innen ein.
- Bei der Rückwärtsbewegung werden die Füße vom Fussballen zur Ferse abgerollt. (Ferse setzen).
- Beim Schliessen wird das Spielbein neben das Standbein gesetzt, ohne ersichtliches Abrollen des Fusses (Ferse setzen).
- Beim Schliessen müssen sich die Fersen berühren (V-Position).
- Die Vor- und Rückwärtsbewegung muss gleich sein.



## Box Step

(4 beats)

Einen Kreuzschritt nach vorne ausführen und den Fuss über die Ferse abrollen. Es erfolgt ein Schritt zurück, der über den Fussballen abgerollt wird. Den Schritt seitwärts auf einer Linie öffnen und über den Fussballen setzen. Am Schluss erfolgt ein Schritt vorwärts, der über die Ferse abgerollt wird. Die Schrittfolge wird im Rechteck ausgeführt.

### Richtige Ausführung

- Beim ersten Schritt überkreuzt der Fuss den anderen Fuss vorne und rollt von der Ferse zum Fussballen ab.
- Beim zweiten und dritten Schritt wird rückwärts vom Fussballen zur Ferse abgerollt (Ferse setzen). Die Füße befinden sich nach dem dritten Schritt auf gleicher Höhe.
- Der vierte Schritt wird vorwärts von der Ferse zum Fussballen abgerollt.
- Das Becken und der Oberkörper werden immer frontal gehalten.



## Side Squat

(4 beats)

Ein Bein zur Seite stellen und in ein Grand Pliéé gehen. Dieses ausgestellte Bein wird dabei mit der Ferse aufgesetzt und bis zum Fussballen abgerollt. Der Körperschwerpunkt bleibt in der Mitte. Danach wird das Spielbein neben das Standbein zurückgeführt.

### Richtige Ausführung

- Es wird ein grosszügiger Ausfallschritt zur Seite gemacht.
- Die Füsse sind leicht ausgedreht.
- Der erste Schritt seitwärts muss über die Ferse bis zum Fussballen abgerollt werden.
- Es ist kein ersichtliches Abrollen des Fusses beim Zurücksetzen erkennbar.
- Beim Schliessen des Side Squat müssen sich die Fersen berühren.
- Die Kniegelenke bleiben immer hinter der Fussspitze.
- Die Kniegelenke bleiben immer leicht gebeugt, knicken aber nicht nach innen ein (keine X-Beine).
- Der Körperschwerpunkt bleibt in der Mitte



## Pivot Turn

Zwei ½ Drehungen

(4 beats)

Der erste Schritt erfolgt vorwärts und wird über die Ferse abgerollt. Dann werden beide Fersen gleichzeitig angehoben. Es erfolgt eine ½ Drehung. Beide Fersen werden nun gleichzeitig abgerollt und gesetzt. Die Schrittfolge wird wiederholt.

### Richtige Ausführung:

- Der erste Fuss wird vor den anderen Fuss gesetzt. Der Fuss wird von der Ferse zum Fussballen abgerollt.
- Die Füße parallel halten.
- Die Drehung erfolgt erst nachdem beide Fersen gleichzeitig angehoben wurden.
- Nach der Drehung beide Fersen gleichzeitig vom Fussballen zur Ferse abrollen (Ferse setzen). Die Füße sind nach der Drehung wieder parallel.
- Der Körperschwerpunkt bleibt in der Mitte.



## Repeater

Knie hochziehen mit zwei Wiederholungen

(4 beats)

Der erste Schritt erfolgt gerade vorwärts und wird über die Ferse abgerollt. Das Standbein bleibt stabil und ist leicht gebeugt. Der Oberkörper hat eine leichte Vorlage. Die Fusswölbung des Spielbeins wird bis zum Knie des Standbeins angezogen und wieder zurückgeführt. Der Fussballen wird auf den Boden aufgesetzt. Es findet keine Gewichtsverlagerung statt.

### Richtige Ausführung:

- Der erste Schritt wird vorwärts von der Ferse zum Fussballen abgerollt.
- Die Ferse des Standbeins bleibt auf dem Boden und federt nicht nach.
- Das Kniegelenk des Standbeins ist leicht gebeugt und bleibt immer hinter der Fussspitze. Dieses ist ruhig und federt nicht nach.
- Der Fuss des Spielbeins befindet sich in einer point Position. Die Wölbung des Fusses befindet sich auf Höhe des Kniegelenkes.
- Der Fuss tippt mit der Fussspitze in der Rückwärtsbewegung mit gestrecktem Bein auf den Boden.
- Das Becken bleibt stabil.
- Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt.



## Jogging

(1 beat)

Die Unterschenkel werden bis auf 90 Grad nach hinten angehoben. Beim Joggen werden die Füße von den Fussballen bis zu den Fersen abgerollt. Das Joggen kann an Ort oder in einer Fortbewegung erfolgen.

### Richtige Ausführung:

- Das Spielbein wird im 90 Grad Winkel hinten angehoben.
- Jedes Aufsetzen des Fusses bedeutet ein Abrollen von dem Fussballen bis zur Ferse (Fersen setzen).
- Die dynamische Bewegung erfolgt aus dem Knie (Bewegungsansatz).
- Der Fuss des Spielbeins befindet sich in einer point Position.
- Die Kniegelenke befinden sich nebeneinander auf gleicher Höhe.



## Heel Back / Leg Curl (high)

(2 beats)

Es erfolgt eine Gewichtsverlagerung zur Seite aus der Grundposition, wie beim Side to Side, mit einer Flugphase. Der Fuss des Spielbeins wird durch die Beugung des Kniegelenkes im 90 Grad Winkel in der Verlängerung des Oberschenkels Richtung Gesäss bewegt.

### Richtige Ausführung:

- Der erste Schritt seitwärts muss über die Ferse abgerollt werden.
- Der Absprung erfolgt über die Ferse.
- Die Füße werden beim Öffnen leicht nach aussen gedreht.
- Die Landung erfolgt über Fussballen mit anschliessendem Abrollen zur Ferse. (Fersen setzen).
- Das Spielbein wird im 90 Grad Winkel hinten angehoben.
- Das Knie des Spielbeins zeigt in die Verlängerung der Ausgangsposition des Spielbeinfusses.
- Der Fuss des Spielbeins befindet sich in einer point Position.
- Eine Bewegung im Hüftgelenk vermeiden. Der Oberkörper und das Spielbein befinden sich in einer Linie.





## Kick (high)

(2 beats)

Ein Bein wird mit einer Kickbewegung nach vorne geführt und gestreckt aber nicht überstreckt. Die Fussstellung des Spielbeins ist point. Das Standbein führt eine ersichtliche Flugphase aus. Das nach vorne geführtem Bein wird wieder an das Standbein herangeführt, beide Beine führen dabei erneut eine Flugphase aus.

### Richtige Ausführung:

- Der Kick erfolgt mit einer kontrollierten Bewegung aus dem Unterschenkel. Das Knie dabei nicht überstrecken (Gelenkanschlag vermeiden).
- Der Fuss des Spielbeins befindet sich in einer point Position.
- Die dynamische Bewegung erfolgt aus dem Knie (Bewegungsansatz).
- Die Landung vom Fussballen zur Ferse abrollen (Fersen setzen).
- Die Füße schliessen beim Aufsetzen.
- Das Abrollen geschieht weich und ist kaum hörbar.



## Knee Lift (high)

(2 beats)

Das unbelastete Bein wird gebeugt. Das Knie wird nach vorne im 90 Grad Winkel auf Hüfthöhe angehoben. Das Standbein führt eine ersichtliche Flugphase aus. Der Wechsel des Standbeins erfolgt gesprungen.

### Richtige Ausführung:

- Das Knie wird bis auf Hüfthöhe im 90 Grad Winkel angehoben.
- Ein dynamischer Sprung erfolgt aus den Knien (Bewegungsansatz).
- Der angehobene Fuss befindet sich in einer point Position.
- Die Landung vom Fussballen zur Ferse abrollen (Fersen setzen).
- Die Füße schliessen beim Aufsetzen.
- Das Abrollen geschieht weich und ist kaum hörbar.



## Jumping Jack

(2 beats)

Beide Beine werden durch einen Sprung geöffnet und die Füße deutlich mehr als schulterbreit voneinander entfernt wieder auf den Boden gebracht (Grand Pliée). Dabei werden Knie und Füße leicht nach aussen gedreht und die Kniegelenke leicht gebeugt, damit der Sprung abgefedert werden kann. Die Füße werden bei der Landung von den Fussballen bis zur Ferse abgerollt. Durch einen zweiten Sprung werden die Beine wieder geschlossen. Die Füße werden über die Fussballen abgerollt und die Fersen gesetzt. Die Fersen berühren einander.

### Richtige Ausführung:

- Die Füße werden bei jedem Sprung von den Fussballen bis zu den Fersen abgerollt. (Fersen setzen).
- Ein dynamischer Sprung erfolgt aus den Knien (Bewegungsansatz).
- Die Füße werden beim Öffnen und Schliessen leicht nach aussen gedreht.
- Die Beine werden so weit geöffnet, dass die Kniegelenke beim Abfedern des Sprunges durch ihre Beugung hinter den Fussspitzen bleiben.
- Die Kniegelenke bleiben immer leicht gebeugt, knicken aber nicht nach innen ein (keine X-Beine).
- Beim Schliessen des Jumping Jack müssen sich die Fersen berühren (V-Position).
- Eine Tief- und Hochbewegung muss ersichtlich sein.
- Der Körperschwerpunkt bleibt in der Mitte.



## Side Jack

(2 beats)

Es erfolgt ein dynamischer Sprung seitwärts auf das Standbein. Der Fuss und das Knie sind leicht ausgedreht. Das Knie des Standbeins bleibt immer hinter der Fussspitze. Das Spielbein ist seitlich gestreckt aber nicht überstreckt und auf der Ferse aufgestellt. Beide Beine werden mit einem kleinen Sprung wieder zusammengeführt, so dass sich die Fersen berühren.

### Richtige Ausführung:

- Ein dynamischer Sprung seitwärts erfolgt aus den Knien (Bewegungsansatz).
- Die Füße müssen über die Fussballen abgerollt und die Fersen gesetzt werden. (Fersen setzen).
- Die Füße werden beim Öffnen und Schliessen leicht nach aussen gedreht.
- Das Kniegelenk des Standbeins bleibt nach der Landung des Sprunges hinter der Fussspitze.
- Das Kniegelenk des Standbeins knickt nicht ein.
- Der Fuss des Spielbeins muss in einer Flexion aufgestellt werden.
- Beim Schliessen müssen sich die Fersen berühren.
- Während der Ausführung verlagert der Oberkörper das Gewicht leicht zur Seite, der Körperschwerpunkt bleibt in der Mitte.
- Das Becken nach vorne ausgerichtet halten.



## Side Pump

Seitwärtssprung

(2 beats)

Bei dieser high impact-Variante wird ein Sprung seitwärts ausgeführt, wobei auf dem Sprungbein gelandet wird und das andere Bein seitwärts gestreckt, aber nicht überstreckt wird (Fuss point). Beide Beine werden mit einem Hüpfen wieder zusammengeführt und die Füße parallel geschlossen.

### Richtige Ausführung:

- Beim Absprung sind die Füße parallel (H-Position).
- Ein dynamischer Sprung seitwärts erfolgt aus den Knien (Bewegungsansatz).
- Die erste Landung erfolgt auf dem Sprungbein. Die Füße sind leicht ausgedreht.
- Der Fuss des Spielbeins befindet sich in einer point Position.
- Bei der zweiten Landung müssen beide Füße geschlossen werden.
- Die Füße werden von den Fussballen zu den Fersen abgerollt (Fersen setzen).
- Das Abrollen geschieht weich und ist kaum hörbar.
- Das Kniegelenk muss beim Abfedern des Sprunges durch die Beugung hinter der Fusspitze bleiben.



## Scoop

(2 beats)

Es erfolgt ein Schritt vorwärts, der über die Ferse abgerollt und mit Gewicht belastet wird. Danach wird ein Schlusssprung an Ort ausgeführt und beide Füße werden gleichzeitig von den Fussballen bis zu den Fersen abgerollt.

### **Richtige Ausführung:**

- Der Absprung erfolgt über die Ferse.
- Die Füße befinden sich in der Flugphase in einer parallelen und gestreckten Position.
- Der Absprung und die Landung erfolgen am gleichen Ort ohne Verschiebung während der Flugphase.
- Bei der Landung müssen die Füße von den Fussballen zu den Fersen abgerollt werden (Fersen setzen).
- Das Abrollen geschieht weich und ist kaum hörbar.
- Bei der Landung müssen beide Füße geschlossen werden



## Chassé

(2 beats / 1 und 2 = 3 Schritte)

Der erste Schritt erfolgt vorwärts, wird über die Ferse abgerollt und mit Gewicht belastet. Danach folgt die Flugphase mit einem Wechselschritt über die Fussballen. Die beiden Füße berühren sich während der Flugphase leicht. Der dritte Schritt wird über die Ferse abgerollt.

### Richtige Ausführung:

- Der Absprung erfolgt über die Ferse.
- Die Landung beim zweiten Schritt vom Fussballen bis zur Ferse abrollen (Ferse setzen).
- Den dritten Schritt über die Ferse abrollen.
- Die Füße befinden sich in der Flugphase in gestreckter Point Position und sollen sich leicht berühren





### 3. Elemente

#### Grundtechnik

- technisch korrekte Ausführung der Elemente (Körperhaltung, Fussposition, Gelenkstellung)
- sicheres Landeverhalten
- Körperspannung während der gesamten Bewegungsausführung halten (Extremitäten, Rumpf, Gesäss und Schulter).
- Gruppeneinheitliche Ausführung der Elemente
- Jegliche Fussposition der Spielbeine sind in Point Position.

#### Elemente im Wettkampf

Elemente bereichern eine Team Aerobic-Vorführung und werden im Wettkampf in der Programmnote (P-Note) und Techniknote (T-Note) gewertet.

Es gibt einfache Elemente (E) und schwierige Elemente (S).

Die S-Elemente werden in der P-Note unter dem Bereich Elemente (Schwierigkeit) gewertet.

Die Schwierigkeiten einer einzelnen Elementgruppe gelten, wenn jeweils mindestens die Hälfte der Turnenden (Beispiel: 7 = 4), alle aufgelisteten Bedingungen erfüllt. Die einzelnen Bedingungen müssen zum gleichen Zeitpunkt oder im Kanon präsentiert werden. Unterschiedliche schwierige Elemente (S-Elemente) derselben Elementgruppe sind möglich.

#### Elementgruppen:

- Akrobatik
- Dynamische Beweglichkeit
- Statische Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- Dynamische Kraft
- Statische Kraft
- Sprünge

Die aufgeführten Elemente stellen eine mögliche Auswahl dar und können weiter ergänzt werden. Es ist erwünscht, dass Elemente kreativ gezeigt werden und nicht nur in der Grundform wie weiter beschrieben.

Weitere Erklärungen zu den jeweiligen Elementgruppen sowie deren Kriterien findet man bei den einzelnen Gruppen.



## AKROBATIK

Unter Akrobatik versteht man dynamischen und statischen Formen, welche sich durch das Zusammenwirken mindestens zweier Personen auszeichnen.

Diverse Formen (Anzahl Personen, unterschiedliche Ebenen, usw.) beleben die Vielseitigkeit einer Wettkampf Choreo.

Jegliche Elemente mit Einbezug einer weiteren Person werden im Wettkampf Aerobic als Akrobatik gewertet. (Beispiel: 2 Personen im Einbeinstand halten sich dabei gegenseitig an den Schultern).

### **Richtige Ausführung:**

- Die Akrobatik muss vom Ein- bis und mit Ausstieg klar ersichtlich sein und sauber ausgeführt werden.
- Die Sicherheit muss bei allen akrobatischen Figuren gewährleistet sein. Unnötiges Risiko muss vermieden werden.



## Beweglichkeit (dynamische und statische Beweglichkeit)

Die Dehnbarkeit eines Muskels ist von verschiedenen Faktoren abhängig (Alter, Geschlecht, Körperbau, Tageszeit, Temperatur, Trainingszustand). Durch korrekte und bewusste Ausführung wird versucht, die entsprechenden Muskeln möglichst weit zu dehnen.

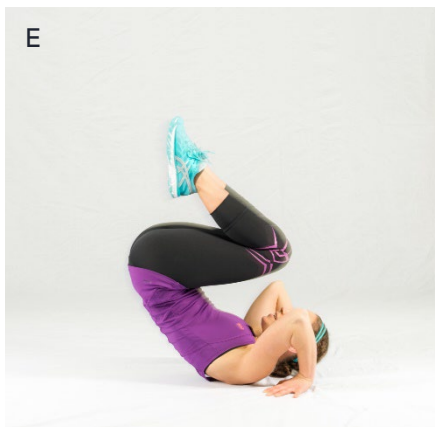
### Richtige Ausführung:

- Muskeln möglichst weit dehnen.
- Beine während der Rollphase schliessen (nur Rolle vorwärts)
- Klare Beinöffnung, ersichtliche X-Position (nur Rad)
- Vorderer und hinterer Oberschenkel berühren den Boden (nur Spagat, siehe Bild)
- Gestreckte Arme (z.B. Rad, Brücke)

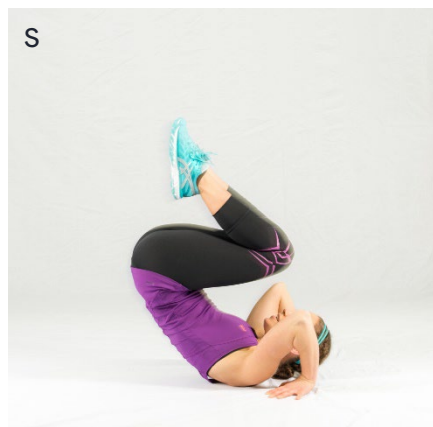
### Kriterien für S-Elemente:

- Während der statischen Beweglichkeit müssen die S-Elemente mindestens 4 Zählzeiten selbstständig (ohne Unterstützung einer Person) gehalten werden.
- Ausnahme: In der Kat. 35+ gelten die E-Elemente (Beweglichkeit) ebenfalls als schwierig.

### Dynamische Ausführungen:



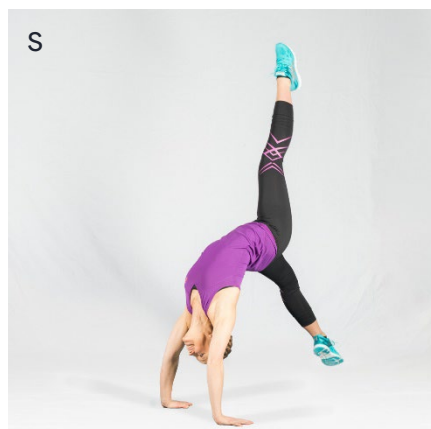
Rolle vorwärts



Rolle rückwärts



Rad



Bögli rückwärts

## Statische Ausführungen:



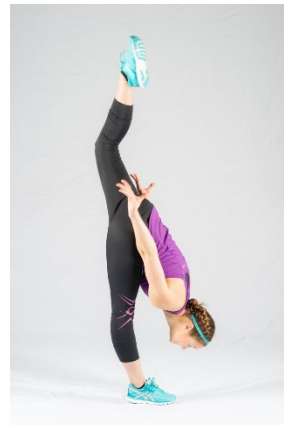
Rehsitz



Spagat



Brücke



Standspagat



Spielbein in Kopfhöhe

# Gleichgewicht

Bei den Gleichgewichtselementen wird der Körper in einer bestimmten Gleichgewichtslage stabilisiert. Die Muskeln sind ständig am Ausgleichen, um das Gleichgewicht zu bewahren.

Ein Gleichgewichtselement zeichnet sich durch das Halten einer statischen Position während einer gewissen Zeit auf geringer Fläche aus. Dies kann auf einem Bein oder anderen Körperteilen sein. Um das Gleichgewicht zu bewahren, arbeitet die Haltemuskulatur ständig.

## Richtige Ausführung:

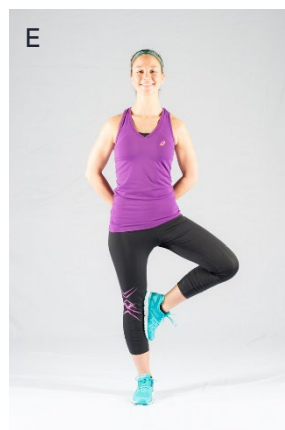
- Gleichgewichtsposition stabil halten
- Standbein bleibt ruhig (z.B. Standwaage)
- Endposition in gerader Körperhaltung = I-Position (z.B. Kerze, Kopfstand, Handstand)

## Kriterien für S-Elemente:

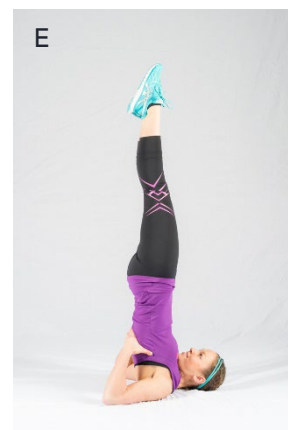
- Das Element muss mindestens 4 Zählzeiten selbständig (ohne Unterstützung einer Person) gehalten werden.
- Der Fuss des Spielbeins muss mindestens hüfthoch sein.
- E-Elemente direkt aus einer ganzen Drehung werden zu S-Elementen.



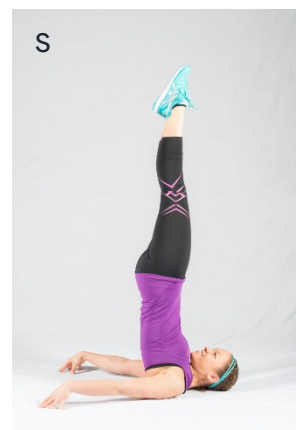
Arabesque



Einbeinstand



Kerze mit  
Unterstützung



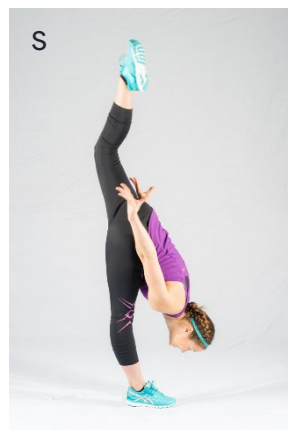
Kerze ohne  
Unterstützung



Kopfstand



Handstand



Standspagat



Spielbein in Kopfhöhe



Standwaage



Spielbein in Horizontale

## Dynamische Kraft

Bei dynamischen Kraftelementen muss die Muskelanspannung immer ersichtlich sein und während der Bewegungsausführung beibehalten werden. Die Bewegungen werden ohne Schwung ausgeführt, um die Gelenke nicht unnötig zu belasten.

### Richtige Ausführung:

- Muskelanspannung immer ersichtlich.
- Gelenke nicht unnötig belasten, keine Gelenkanschläge (z.B. Liegestütze)
- Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis Ferse. Gerade Plank-Position von Anfang bis Ende halten. (z.B. Liegestütze)
- Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, eine Nackenüberstreckung/-knicken ist zu vermeiden. (z.B. Liegestütze)
- Schulterblätter ziehen nach hinten und unten, um eine stabile Position zu gewährleisten

### Kriterien für S-Elemente:

- S-Elemente müssen mindestens viermal direkt nacheinander ausgeführt werden (4 aufeinander folgende Wiederholungen).
- Die Kraftanspannung darf nicht unterbrochen werden.
- Die dynamischen Kraftelemente dürfen nicht durch statische Kraftelemente (ab mindestens 4 Zählzeiten der Musik) unterbrochen werden.



Bauch Crunches / Sit Ups (Füsse am Boden)



Bauch Crunches Sit Ups (Füsse in der Luft)



Liegestütz / Push up (auf den Knien)



Liegestütz / Push up (auf den Füßen)



## Statische Kraft

Bei statischen Kraftelementen muss die Kraftanspannung über die gesamte Ausführung des Elementes gehalten werden und ersichtlich sein.

### Richtige Ausführung:

- Muskelanspannung ist immer ersichtlich.
- Körper bildet eine gerade Linie. Gerade Plank-Position von Anfang bis Ende halten. (z.B. Plank)
- Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, eine Nackenüberstreckung/-knicken ist zu vermeiden. (z.B. Plank)
- Schulterblätter ziehen nach hinten und unten, um eine stabile Position zu gewährleisten
- Das Schultergelenk befindet sich über der Stützposition (Handgelenk oder Ellbogen)

### Kriterien für S-Elemente:

- Die Halteposition muss mindestens 4 Zählzeiten der Musik gehalten werden.



Seitstütz - Ellbogen (auf den Knien)



Seitstütz Hände (auf den Füßen)



Hover Position (auf den Füßen)



Plank Position (auf den Füßen)



Plank Position rückwärts (auf den Füßen)

## Sprünge

Ein Sprung ist eine dynamische Bewegung, bei der beide Füße den Boden verlassen und wieder landen. Sprünge zeichnen sich durch einen kraftvollen Absprung, eine kontrollierte Flugphase und eine stabile, präzise Landung aus.

### Richtige Ausführung:

#### Absprung:

- Ein dynamischer Sprung erfolgt aus den Knien (Bewegungsansatz).

#### Flugphase:

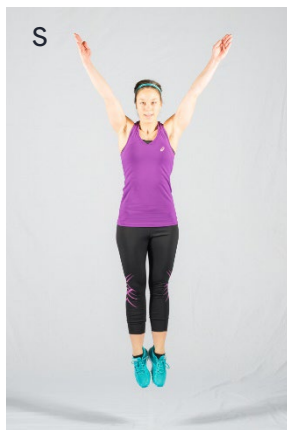
- Die Flugphase muss klar ersichtlich sein
- Die Arme befinden sich in kontrollierter und klar definierter Position
- Symmetrie der Beine und des gesamten Körpers

#### Landung:

- Bei der Landung müssen die Füße von den Fussballen zu den Fersen abgerollt werden (Fersen setzen).
- Das Abrollen geschieht weich und ist kaum hörbar.

### Kriterien für S-Elemente:

- Einzelsprung: Absprung, Flugphase und Landung müssen klar ersichtlich sein.
- Sprung mit Partner\*in: Sprung muss mindestens über Kniehöhe sein.



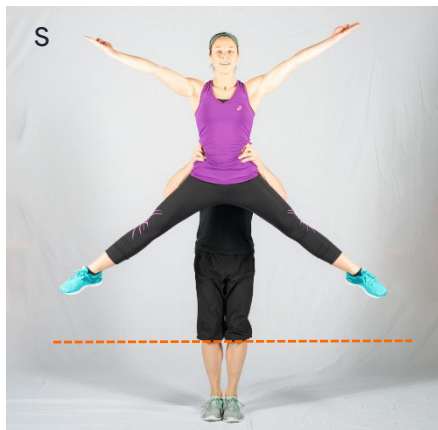
Strecksprung



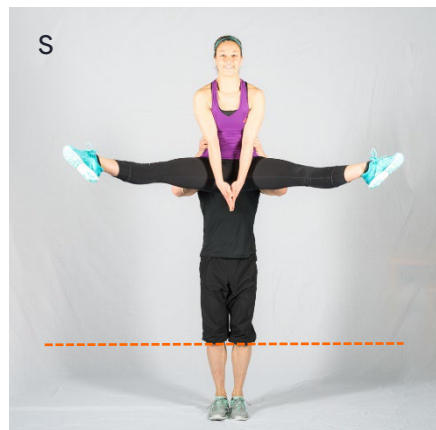
Freestyle Sprung



Grätschsprung



Sprung mit Partner



Sprung mit Partner

Ausgabe 2026

Herausgeber Schweizerischer Turnverband, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch) Redaktion Schweizerischer Turnverband, Abteilung Sportförderung, Ressort. Aerobic Layout Schweizerischer Turnverband, Abteilung Marketing+ Kommunikation Copyright Schweizerischer Turnverband (Nachdruck für STV-Vereine und -Mitglieder unter Quellenangabe gestattet)

