



Schweizerischer Turnverband
Fédération suisse de gymnastique
Federazione svizzera di ginnastica

Inputs Weisungen und Programme Aerobic

Online

Montag, 08. Dezember 2025



Platin Partner



Gold Partner



Inhalt

1. Informationen STV
2. Neuerungen Weisungen 2026
3. Anpassungen Grundlagen Technik Aerobic
4. Fragen



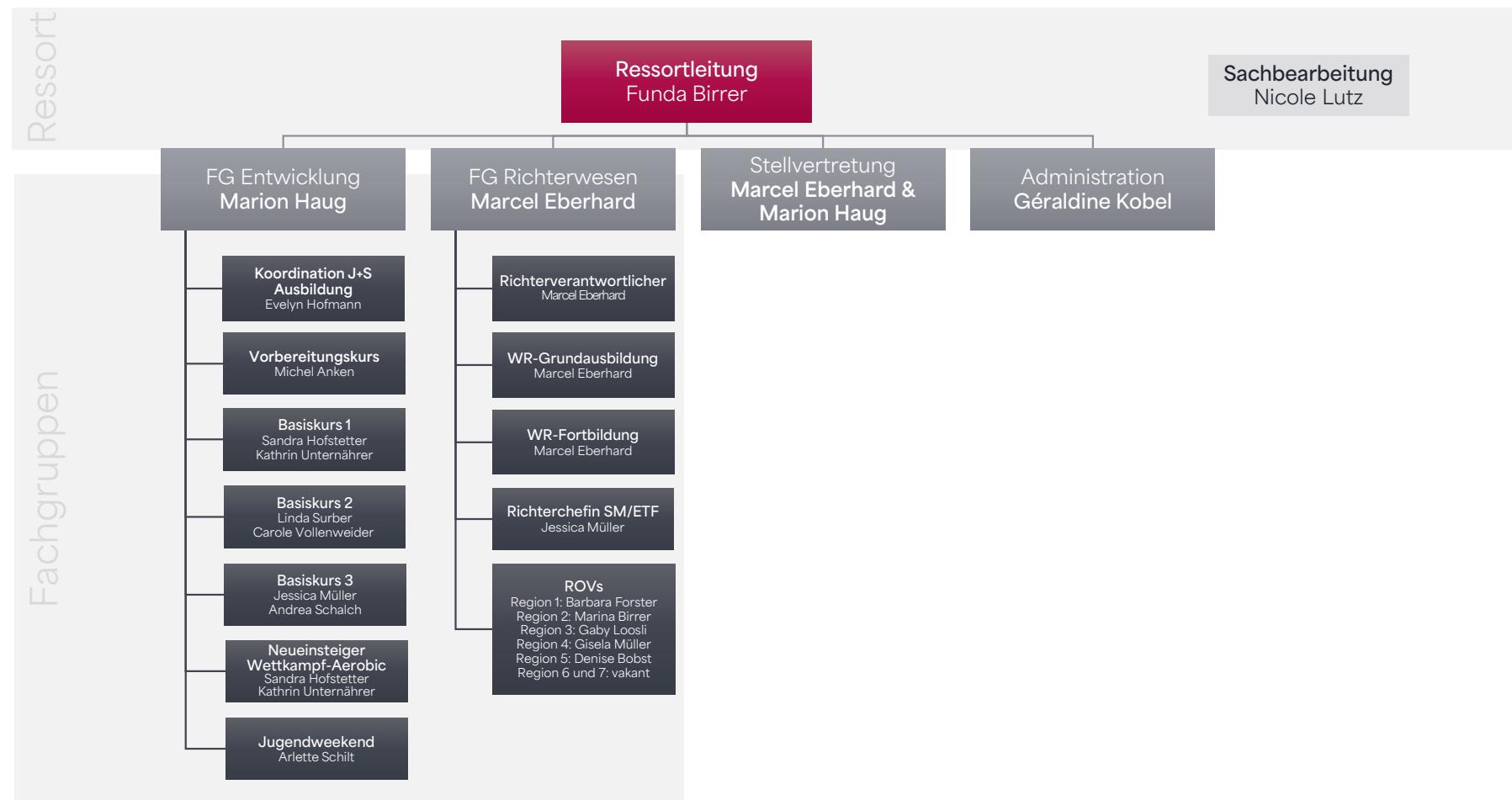
Informationen STV



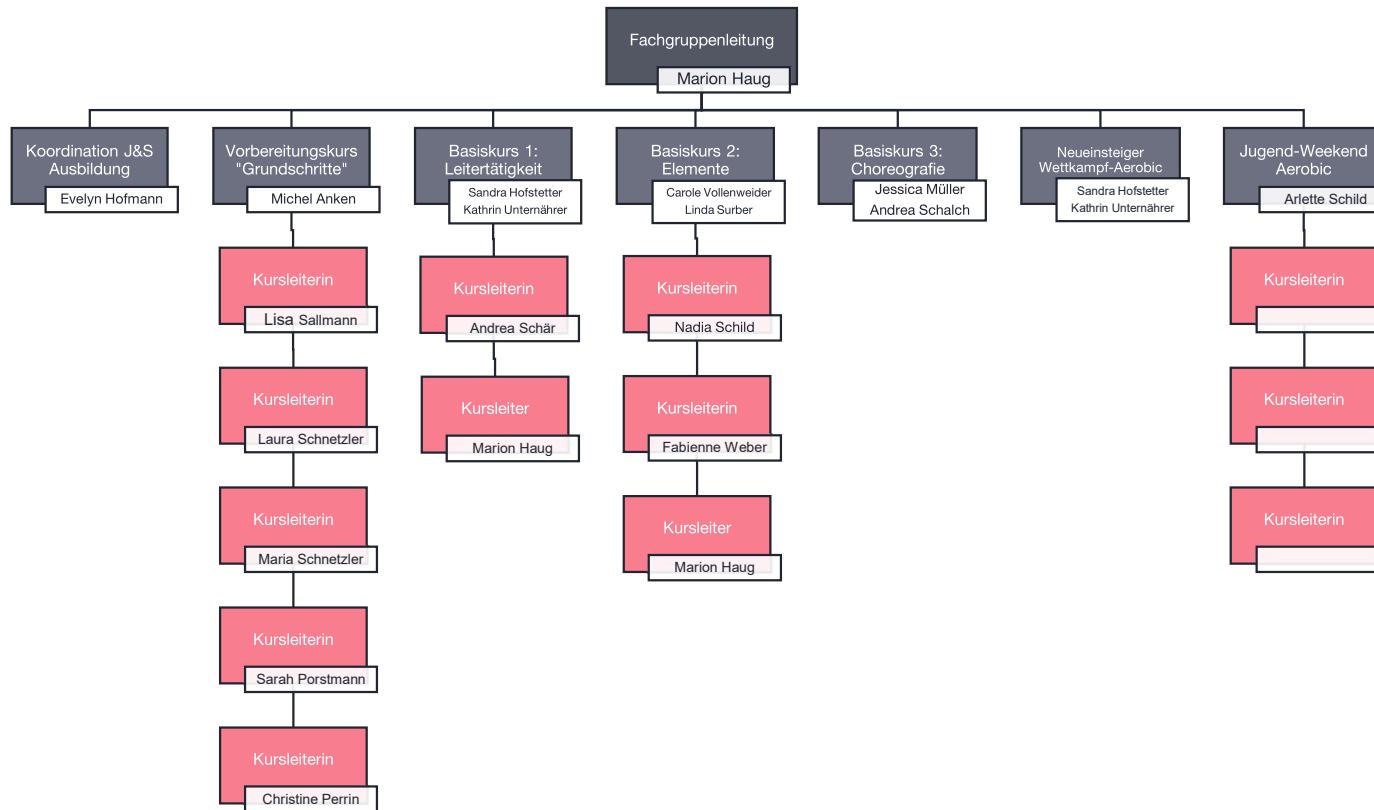
Abteilung Sportförderung



Ressort Aerobic 2026



Ressort Aerobic: Fachgruppe Entwicklung



Ausbildungsstruktur (noch) ohne J&S Aerobic

Leiterausbildung Aerobic +
Ausbildung zum Ausbildner Aerobic STV

Richterlehrgang Wettkampf Aerobic +
Ausbildung zum ROV / Richterausbildner
Aerobic STV

Ausbildner Aerobic STV	
mehrere	Modul 3 – Sportartspezifische Ausbildung Mittlaufen in mind. einer Leiterausbildung (Gruppenfitness und/oder Wettkampf) als Kursleiterassistent; Übernahme von Kursteilen
12 Tag	Modul 2 – Organisation / Administration Erklärung der Verbandsstrukturen, Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle, Administrative Aufgaben richtig erledigen
12 Tag	Modul 1 – Wissensvermittlung Vereinsmanagementmodul, methodisch, didaktisch

ROV / Richterausbildner Aerobic STV	
mehrere	Modul 3 – Sportartspezifische Ausbildung Mittlaufen in mind. einer Leiterausbildung (Gruppenfitness und/oder Wettkampf) als Kursleiterassistent; Übernahme von Kursteilen
12 Tag	Modul 2 – Organisation / Administration Erklärung der Verbandsstrukturen, Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle, Administrative Aufgaben richtig erledigen
12 Tag	Modul 1 – Wissensvermittlung Vereinsmanagementmodul, methodisch, didaktisch

Leiterausbildung Aerobic	
2 Tage	Basiskurs 3 – Choreografie Musik und Komposition, Aerobic Grundschritte (Technik), Schrittvariationen und -variationen, Einbindung der Elemente (Vielseitigkeit + Schwierigkeit), Koordinative Fähigkeiten, Differenzierte Gruppenarbeit
1 Tag	Basiskurs 2 – Elemente Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Sprünge und Akrobatik, Weisungen Aerobic
3 Tage	Basiskurs 1 – Leiterrätigkeit Leiterrätigkeit (Leiterpersönlichkeit, Methodik, Didaktik, Teaching), Trainingslehre und Sportphysiologie, Musiklehre, Anwendung und Aufbau von Schritten und Schrittvariationen, Sportartenspezifisch relevante Sicherheitsaspekte

Richterlehrgang Wettkampf Aerobic	
1 Tag	Modul 4 – Prüfung / Nachprüfung Praktische und theoretische Prüfung / Nachprüfung auf Wettkampfplatz
1 Tag	Modul 3 – Bewertungskriterien 2 Praktische Anwendung: Werten mit Hilfsnotenblätter auf Wettkampfplatz Anschließende Übungsphase an Wettkämpfen (Schattenwerten)
1 Tag	Modul 2 – Bewertungskriterien 1 Theoretische Vermittlung bezüglich Richterwesen, Weisungen Aerobic, Bewertungskriterien Aerobic, Handhabung
1 Tag	Modul 1 – Technik Umsetzung Grundschritte und Element Aerobic (Theorie + Praxis); inkl. Qualifikation für den weiteren Verlauf des Richterlehrgangs

Vorbereitungskurs	
1 Tag	Workshop – Grundschritte Aerobic Technikenkenntnisse der Grundschritte (Low Impact), Technikenkenntnisse der Grundschritte (High Impact), Anwendung leichte Schrittvariationen
1 Tag	Workshop – Grundschritte Aerobic Technikenkenntnisse der Grundschritte (Low Impact), Technikenkenntnisse der Grundschritte (High Impact), Anwendung leichte Schrittvariationen

Reihenfolge einhalten

→ Kurse müssen der Reihe nach
durchlaufen werden

Für J&S: Keine Zeit verlieren und
jetzt starten

→ Wenn J&S Aerobic da: Wer Basis Kurs 1
besucht hat, kann mit Quereinsteiger J&S
(2 Kurstage) den J&S Leiterstatus Aerobic
erreichen. Wer schon einen J&S
Leiterstatus in einer anderen Disziplin hat,
hat dies sogar schon abgedeckt und kann
den J&S Aerobic direkt beantragen.



Leiter*innen Kurse Aerobic STV-FSG 2026

<https://academy.stv-fsg.ch>

- Vorbereitungskurs Leiterausbildung (Grundschritte-Kurs) /
Cours de préparation au cours de moniteur d'aérobic (Atelier sur les pas de base)
17.01.2026, 08.03.2026, 15.08.2026, Aarau / 22.03.2026, Morat/Murten
- Basiskurs 1: Leitertätigkeit / Cours de base 1: Activité de moniteur
13. - 15.03.2026, Sursee
- Basiskurs 2: Elemente / Cours de base 2:
06.09.2026, Aarau
- Basiskurs 3: Choreografie / Cours de base 3:
14.-15.11.2026, Sursee
- Inputs Weisungen und Programme Aerobic
07.12.2026, online
- NEU: Neu- und Wiedereinsteiger Wettkampf-Aerobic
06.09.2026, Aarau



6. STV-JUGEND-WEEKEND AEROBIC

4.-5. Juli 2026, Frutigen, BE



Anmeldung bald via STV-Webpage möglich!



Für Kinder und Jugendliche von 10-16 Jahren
Fragen? jugendaerobic@stv-fsg.ch



Richter*in Aerobic Grundausbildung 2026

<https://academy.stv-fsg.ch>

Beginn 28.02.2026

- Modul 1 - 28.02.2026 > Technik
- Modul 2 - 25.04.2026 > Bewertungskriterien 1
- Modul 3 - 02.05.2026 > Bewertungskriterien 2
- Modul 4 - 19.09.2026 > Prüfung

Anmeldeschluss 30.12.2025



Offene Anlässe

Anmeldungen noch möglich



20.03.2026

Utzenstorf

Inspektionsturnen



18.04.2026

Altnau

Inspektionsturnen



25.04.2026

Wangs

Vorbereitungsturnen



25.04.2026

Burgdorf

Frühlingsmeisterschaften



Offene Anlässe

Anmeldungen noch möglich



25.04.2026

Roggwil

Rocco-Cup



30.05.2026

Schupfart

Fricktaler cup



Offene Anlässe

Anmeldungen noch möglich

13. & 14. Juni 2026

Einzelwettkämpfe:

- Paare
- 3er bis 5er Teams

melanie.frischknecht@aktf2026.ch



Bulletine Aerobic

Anmeldung

Rund um den Aerobic-Sport im STV bieten wir neu ein Bulletin an, um wichtige Informationen direkt an alle interessierten Leiter*innen zu übermitteln.

Melde dich jetzt für das Bulletin an! >>>



Kontakt

Schweizerischer Turnverband
Geschäftsstelle
Bahnhofstrasse 38
5000 Aarau

062 837 82 00
stv@stv-fsg.ch
www.stv-fsg.ch

Leitertätigkeit und Aerobic Allgemein:

- aerobic@stv-fsg.ch

Richterwesen und Wettkämpfe:

- richter.aerobic@stv-fsg.ch



Neuerungen Weisungen



Weisungen Aerobic 2026

Ziele der Anpassungen

- Harmonisierung der Sportarten STV
- der Technik (Note) mehr Wichtigkeit verleihen
- Vielseitigkeit fördern
- Hilfsnotenblätter optimieren



Einleitung



Harmonisierung STV

Weisungen 2022

Einleitung:

- STV-Wettkampfreglement
- Sinn und Zweck Aerobic Wettkampf
- Zuständigkeit

Weisungen 2026

Einleitung:

- Geltungsbereich
- Inkraftsetzung & Verantwortung
- Ziele und Zweck
- Grundlagen
- Weiterführende Dokumente
- Antidoping
- Versicherung
- Haftungs- und Sicherheitsartikel



Allgemeines



Kategorien und Altersstufen

Harmonisierung



U17 / Jugend

offen bis und mit 16 Jahren,
empfohlenes Alter ab 10
Jahren

(1/3 darf max. 17 Jahre alt sein)



Aktive

ab 14 Jahren



35+

ab 35 Jahren

(1/3 darf jünger als 35 Jahre
sein)



U13 / Jugend

weitere mögliche Kategorien



Kategorien und Altersstufen

Sonderregelungen



U17 / Jugend



**Altersstufen
U17 und 35+**

Verein:

1/3 der Turnenden darf maximal 17 Jahre alt sein.

Paare:

beide Personen müssen 16 Jahre und jünger sein.

3er bis 5er Team:

1 Person darf maximal 17 Jahre alt sein.

In den Altersstufen mit der 1/3 Regelung wird aufgerundet.

Beispiel: 10 Personen: $3 = 3,33$ Personen. Es wird aufgerundet auf 4 Personen. Bei zehn Personen dürfen vier Personen die effektive Altersstufe unterschreiten.



Bekleidung

Weisungen 2022

Die Bekleidung darf die Bewegungen nicht behindern.

Die Bewegungen der einzelnen Körperpartien sowie die Fusstechnik müssen jederzeit sichtbar beurteilt werden können.

Weisungen 2026

Alle Hinweise dazu in den «Richtlinien Bekleidung».

«Das Tragen von Fitnessschuhen ist obligatorisch. Nicht erlaubt ist das Tragen von Freizeitschuhen. Des Weiteren ist das Tragen von Uhren und hängendem Schmuck nicht erlaubt. Ausgenommen sind festsitzende Accessoires, Stecker und Ehering.»



Musik

Weisungen 2026

Ergänzend:

- Stellt bei einer Vorführung die Musik aus unbekannten Gründen ab, ist die Vorführung durch die Richterleitung oder den Oberrichtenden sofort anzuhalten. Trifft die Teilnehmenden keine Schuld, kann die Vorführung noch einmal ohne Ordnungsabzüge geturnt werden.
- Ist der Musikunterbruch auf ein Verschulden der Teilnehmenden zurückzuführen, kann die Vorführung noch einmal gezeigt werden, jedoch mit einem Ordnungsabzug gemäss Punkt 2.16.



Unfälle

Weisungen 2026

Ergänzend:

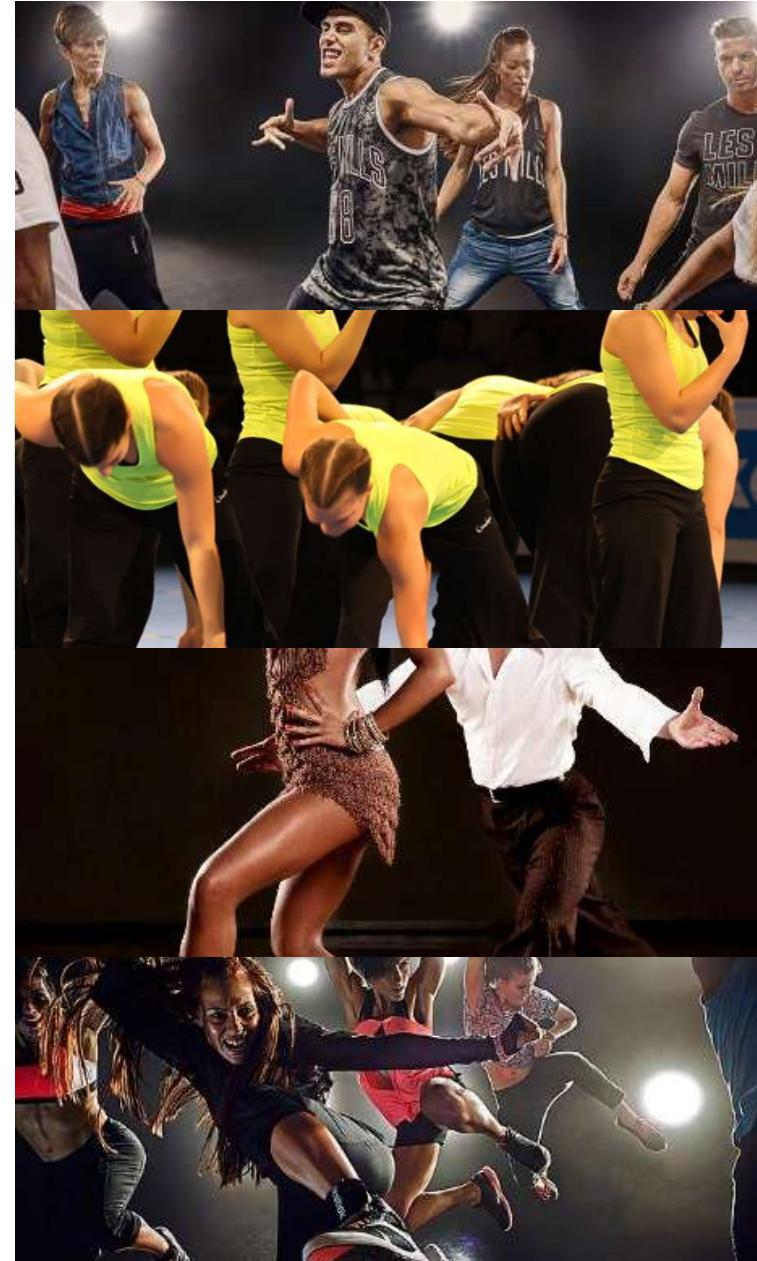
- Verletzt sich eine teilnehmende Person während der Vorführung und verlässt die Wettkampffläche, gilt dies nicht als Übertritt.
- Ereignet sich auf der Vorführfläche ein schwerer Unfall, kann die Richterleitung, Oberrichtende Person oder der Verein die Vorführung abbrechen. Muss eine Vorführung auf Grund eines ersichtlichen Unfalls abgebrochen werden, erfolgt ein all-fälliger Neustart ohne Ordnungsabzug.



Bonus 1/3 «drittel»

Weisungen 2026

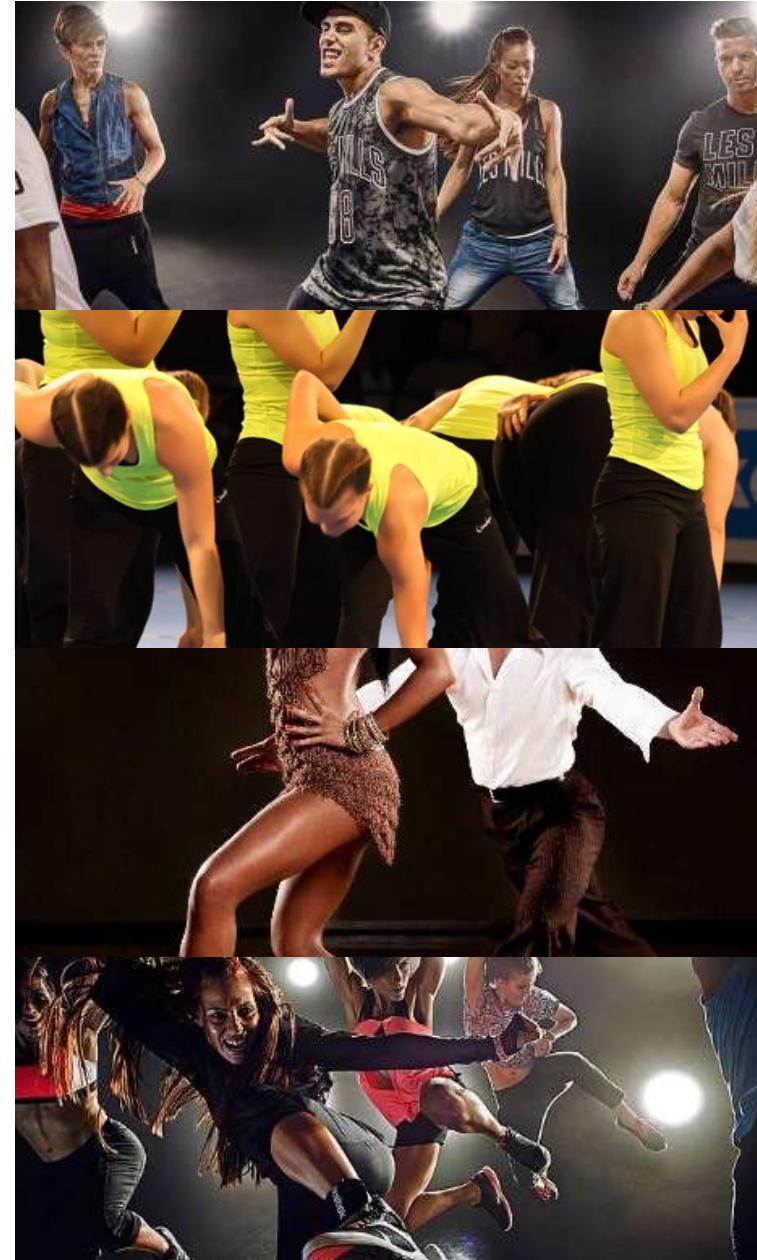
- Um den Bonus von 0.10 Punkten in der Programmwertung zu erhalten, muss der Drittelpart der gesamten Choreografie mindestens 8x8 Zählzeiten umfassen.
- Zudem ist es erforderlich, dass mindestens die Hälfte der Turnenden diesen Drittelpart aktiv und zeitgleich ausführen (Beispiel: 7 = 4).



Bonus 1/3 «drittel»

Weisungen 2026

- Ein Bonus von 0,10 Punkten wird bei eindeutig erkennbarem Vorkommen eines Drittels vergeben. Dieser Bonus wird jedoch nur gewährt, wenn die Höchstpunktzahl in der P-Note unter 5.00 liegt. Eine Höchstpunktzahl von 5.00 in der P-Note kann nicht überschritten werden.



Programmgestaltung

P-Note



Musik - Musikmix

Weisungen 2026



Ergänzend:

- Über die gesamte Vorführung sind verschiedene Tempovariationen einzubeziehen (in den Aerobicschritten wird ein Tempo zwischen 125 und 145 BPM empfohlen, wobei schnellere Varianten ab 135 BPM **bevorzugt werden**).



- Beispiel: 3 Lieder
1. Lied = 127 BPM
 2. Lied = 129 BPM
 3. Lied = 132 BPM



- Beispiel: 3 Lieder
1. Lied = 125 BPM
 2. Lied = 138 BPM
 3. Lied = 132 BPM



- Beispiel: 3 Lieder
1. Lied = 138 BPM
 2. Lied = 140 BPM
 3. Lied = 142 BPM



Musik - Musikumsetzung

Weisungen 2022

Die Bewegungsauswahl soll passend zur Musik sein.

Bewegungsvariationen in Tempo-/Rhythmuswechsel sollen vorhanden sein.

Musikakzente sollen mit passenden Bewegungskräften unterstrichen werden.

~~Bewegungsstopps können vorhanden sein.~~

Weisungen 2026

Die Bewegungsauswahl soll passend zur Musik **und Tempo** sein.

Musikakzente sollen mit passenden Bewegungskräften unterstrichen werden.



Komposition - Ebenen

Weisungen 2022

Die Bewegungen sollen in allen Ebenen (Höhen und Tiefen) vorkommen.

Weisungen 2026

Die Bewegungen müssen in allen drei Ebenen vorkommen
(am Boden, stehend, stehend über Schulterhöhe = Hebefigur).



Differenzierte Gruppenarbeit

Weisungen 2026

Neu zusammengefasst unter Komposition. Inhaltlich identisch.

Differenzierte Gruppenarbeit **muss klar ersichtlich** auf folgende Weisen in der Vorführung vorkommen:

- **Schritt-Schritt** = in Schritt-kombinationen (zwei oder mehrere unterschiedliche Choreografien zur gleichen Zeit).
- **Schritt-Element** = in Schritt-Element-Verbindungen (Schrittchoreografie und Elemente zur gleichen Zeit).
- **Element-Element** = Zwei oder mehrere Elemente der gleichen oder von unterschiedlichen Elementgruppen müssen zur gleichen Zeit ausgeführt werden.



Aerobic - Schritte

Weisungen 2022

Grundschritte in kurzer Abfolge
aneinanderreihen.

Grundform der Schritte abändern
(Variation).

Schritt-kombinationen
abwechslungsreich und
zusammenhängend gestalten.

Drehungen und Richtungswechsel
einbauen.

Weisungen 2026

Verschiedene Schritt-kombinationen aus
mehreren 8er Blöcken (ein 8er = 1x8
Zählzeiten) abwechslungsreich und
zusammenhängend gestalten.

Vielseitige Auswahl von Grundschritten.

Grundschritte in kurzer Abfolge
aneinanderreihen.

Grundform der Schritte abändern
(Variation).

Drehungen und Richtungswechsel
einbauen.



Aerobic - Koordinative Fähigkeiten

Weisungen 2022

Bewegungen einbauen, die koordinative Fähigkeiten beanspruchen (gleichzeitige Arm und Beinarbeit). variantenreiche Armbewegungen (auf 1 Beat und/oder differenziert) wählen.

Aerobic - Koordinative Fähigkeiten

Weisungen 2026

Bewegungen, die koordinative Fähigkeiten beanspruchen (gleichzeitige Arm- und Beinarbeit). variantenreiche und **differenzierte** Armbewegungen wählen.



Technik / P-Note

Anpassung Hilfsnotenblatt

- Musiktempo
- Ebenen
- Differenzierte Gruppenarbeit
- Aerobic - Schritte
- Teilnoten Aerobic und Elemente
- Bonus 1/3
- Verstösse

Aerobic / Hilfsnotenblatt P-Note		Aktive Verein		
Anlass		WK-Zeit		
Verein		Gesamtzeit / Drittel	/	
WK-Typ		Anzahl Turnende	P:	
Musik		1.00	Punkte	
Musikmix	Stilvolles Ganzes / Melodiebogen unterschiedliche Musiktempo Schnitt / Tonqualität	0.00 0.05 0.10 0.15 0.20	Teileinstufung	
Musik-umsetzung	Bewegungsauswahl Musikinterpretation / Akzente		optimal 1.00 sehr gut 0.90 - 0.95 gut 0.75 - 0.85 genügend 0.50 - 0.70 ungenügend 0.00 - 0.45	
Komposition		1.00	Punkte	
Raumaus-nützung			Teileinstufung	
Formationen / Positionen	A S		optimal 1.00 sehr gut 0.90 - 0.95 gut 0.75 - 0.85 genügend 0.50 - 0.70 ungenügend 0.00 - 0.45	
Fronten	L H V R D			
Formations-wechsel	Koordinative anspruchsvolle / unvorhersehbare Wechsel			
Ebenen	Höhen und Tiefen	U	M	O
Differenzier.	In Schritt-Schritt / Schritt-Element / Element-Element			
Aerobic		1.00	Punkte	
Schritte	Schritt-kombinationen aus mehreren Schritten Viereckige Auswahl der Grundschritte Grundschritte in kurzer Abfolge (Level 2) Grundform der Schritte abändern / Variationen (Level 3)		Teileinstufung	
Koordinative Fähigkeiten	Arm- und Beinarbeit gleichzeitig variativ-reiche und differenzierte Armbewegungen		optimal 1.00 sehr gut 0.90 - 0.95 gut 0.75 - 0.85 genügend 0.50 - 0.70 ungenügend 0.00 - 0.45	
Elemente		1.00	Punkte	
Viereckigkeit	Akrobatik Beweglichkeit dynamische Beweglichkeit statische Gleichgewicht Kraft dynamische Kraft statische Sprünge		Teileinstufung	
Schwungkeit	Beweglichkeit dynamische Beweglichkeit statische Gleichgewicht 1/2: Kraft dynamische Kraft statische Sprünge		optimal 1.00 sehr gut 0.90 - 0.95 gut 0.75 - 0.85 genügend 0.50 - 0.70 ungenügend 0.00 - 0.45	
Verstöße		1.00	Gesamteinstuung	
Wettkampf / Wettkampf. (0.50)	Zeit n. erfüllt / überschritten (0.20)	Fitnessschule (0.20)	Grundnote	
Altersgruppe (1.00)	Musik / Tonträger (0.20)	Schmuck / Haare (0.20)	1.00	
Anzahl Turnende (1.00)	Abbruch / Neustart d. Tonr. (0.30)	Richtlinien Bekleidung (0.20)	optimal 5.00 sehr gut 4.00 - 4.95 gut 4.00 - 4.55	
Unerhebt. Markierungen (0.50)	Übermittl. (0.10)	Kaugummi (0.10)	Vorführnote	
Bemerkungen:	Bonus Drittel (0.10) (bei einer 5.00 enthält dieser)			
	ungenügend 1.00 - 2.95			



Programmgestaltung

T-Note



Sicherheit

Weisungen 2022

- Bewegungsfluss:

~~Rhythmus und Bewegung stimmen im Ablauf überein.~~

harmonischer Bewegungsfluss in der Gruppe.

~~fliessende Ausführung von Übergängen.~~

- Sicherheit im Übungsablauf:

keine Unsicherheiten sichtbar.

kein Mitzählen während der Übung.

kein Aussetzen der Turner:innen.

Weisungen 2026

Harmonischer Bewegungsfluss in der Gruppe.

Eine konstante Sicherheit ist während der Übung sichtbar.

Der Übungsablauf sitzt und wird durchgeturnt.

Mitzählen während der Übung vermeiden.



Engagement

Weisungen 2026

Ergänzend:

koordinierte, aufrechte Körperhaltung



Technik / T-Note

Anpassung Hilfsnotenblatt

- Mehr Abzugsmöglichkeiten Elemente
- Mehr Abzugsmöglichkeiten Übergeordnete Kriterien
- Sicherheit
- Ergänzung Körperhaltung
- Verstöße

Aerobic / Hilfsnotenblatt T-Note										Aktive Verein		
Anlass					WK-Zeit							
Verein					Gesamtzeit / Drittel							
WK-Typ					Anzahl Turnende					T:		
Bewegungsausführung (max. Abzug 0.10 pro Schritt)										Teileinstufung		
Low Impact		0.05	0.10			0.05	0.10	Abzug				
Box Step		Lunge		Side Squat						optimal 0.00		
Grapevine		Mambo		Side to Side						sehr gut 0.05		
Heel Back / Leg Curl		March / Walk		Step Touch						gut 0.10 - 0.20		
Kick		Pivot Turn		Tap						genügend 0.25 - 0.45		
Knee Lift		Repeater		V-Step						ungenügend 0.50 - 1.50		
High Impact		0.05	0.10			0.05	0.10	Abzug		Teileinstufung		
Chassé		Jumping Jack		Scoop						optimal 0.00		
Heel Back / Leg Curl		Kick		Side Jack						sehr gut 0.05		
Jogging		Knee Lift		Side Pump						gut 0.10		
										genügend 0.15 - 0.35		
										ungenügend 0.40 - 0.90		
Elementgruppen (max. Abzug 0.20 pro Elementgruppe)										Teileinstufung		
Akrobatik		0.05	0.10	0.15	0.20	Abzug				optimal 0.00		
Beweglichkeit dynam.										sehr gut 0.05		
Beweglichkeit statisch										gut 0.10 - 0.20		
Gleichgewicht										genügend 0.25 - 0.45		
Kraft dynamisch										ungenügend 0.50 - 1.40		
Kraft statisch												
Sprünge												
Sicherheit (max. Abzug 0.25)										Teileinstufung		
Harmonischer Bewegungfluss in der Gruppe		0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug			optimal 0.00		
Konstante Sicherheit ist während der Übung sichtbar										sehr gut 0.05		
Der Übungsablauf sitzt und wird durchgetragen										gut 0.10		
Mitzählen während der Übung vermeiden										genügend 0.15		
										ungenügend 0.20 - 0.25		
Bewegungsweite (max. Abzug 0.25)										Teileinstufung		
Großzügige Arm- und Beinbewegungen an Ort oder in einer Fortbewegung		0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug			optimal 0.00		
										sehr gut 0.05		
										gut 0.10		
										genügend 0.15		
										ungenügend 0.20 - 0.25		
Engagement (max. Abzug 0.25)										Teileinstufung		
Konstante Leistung mit viel Energie und Körperspannung		0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug			optimal 0.00		
Koordinierte, aufrechte Körperhaltung										sehr gut 0.05		
Starke, selbstsichere Ausstrahlung der Gruppe										gut 0.10		
Ständiges Mitsingen vermeiden										genügend 0.15		
										ungenügend 0.20 - 0.25		
Synchronität (max. Abzug 0.25)										Teileinstufung		
Zeitgleiche Impulse und Einsätze innerhalb der Gruppe/Untergruppe		0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug			optimal 0.00		
Akzente gleichzeitig turnen (ausgenommen Wellenbewegungen „Kanon“)										sehr gut 0.05		
Klar koordinierte Arm-, Fuss- und Beinpositionen										gut 0.10		
Einhellige Bewegungsausführung in Größe und Form										genügend 0.15		
										ungenügend 0.20 - 0.25		
Formationen (max. Abzug 0.25)										Teileinstufung		
Symmetrie und/oder Asymmetrie der Formationen und Gruppierungen klar ersichtlich		0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug			optimal 0.00		
Exakte räumliche Abstimmung innerhalb der Formationen und Gruppierungen										sehr gut 0.05		
										gut 0.10		
										genügend 0.15		
										ungenügend 0.20 - 0.25		
Verstöße										Gesamteinstuung		
Wettkampf / Wettkampf. (0.50)	Zelt n. erfüllt / überschritten (0.20)	Rhythmuschule (0.20)					Abzug			optimal 5.00		
Allerluten (1.00)	Musik / Tonträger (0.20)	Schnurk. Hörer (0.20)								sehr gut 4.80 - 4.95		
Anzahl Turnende (1.00)	Abbruch / Neustart d. Tont. (0.30)	Richtlinien Bekleidung (0.20)								gut 4.00 - 4.95		
Unerlaubt. Merkmalungen (0.50)	Übermitt. (0.10)	Kaugummi (0.10)								genügend 3.00 - 3.95		
Bemerkungen:								Ordnungsabzug			ungenügend 0.00 - 2.95	
Version Januar 2026												



Ordnungsabzüge / Verstösse



Ordnungsabzüge/Verstösse

Weisungen 2026

Ergänzend:

- Tragen von offenen Haaren 0.20



Grundlagentechnik



Grundlagen Technik gratis

Das «Büchlein» kann ab dem **05. Januar 2026** auf der Webseite des STV **heruntergeladen** werden.

Ein Kauf über den Shop ist nicht mehr nötig.



Aerobic im Wettkampf

Levels

Level 1:

Eine Kombination der Grundschrifte mit Wiederholungen.

Merkmale:

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



Aerobic im Wettkampf

Levels

Level 2:

Eine Kombination der Grundschritte ohne Wiederholungen.

Merkmale:

- Jeder Grundschritt wird nur einmal ausgeführt (Beispiel: 1 Step Touch gefolgt von einem anderen Grundschritt)
- Grundschritte bleiben in ihrer ursprünglichen Form
- Beginn rechts und links
- Keine Variationen
- Ca. 10 Grundschritte bei 4x8 Zählzeiten



Aerobic im Wettkampf

Levels

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



Aerobic im Wettkampf

Definition Variationen

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

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

Mögliche Variationen der Grundschritte:

- Schritte halbieren
- Schritte kombinieren
- Veränderung der Grundform
- Anpassen des Tempos
- Doppelte Ausführung



Technik Aerobic

Anpassungen

- Textliche Anpassungen
- Klarere Ausführung
- Der Schritt **Lunge** wird technisch nicht mehr bewertet
- Beispielbilder entfallen
- QR-Code bleibt und ist massgebend



Elemente

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



Elemente

Akrobatik

- 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.



Elemente

Beweglichkeit (dyna. & stat.)

- 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)
- Gestreckte Arme (z.B. Rad, Brücke)



Elemente

Gleichgewicht

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



Elemente

Dynamische Kraft

- 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



Elemente

Statische Kraft

- 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)



Elemente

Sprünge

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



Danke



*Das Ressort Aerobic dankt euch
herzlich für euer Engagement für den
Aerobic-Sport im STV*

