



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

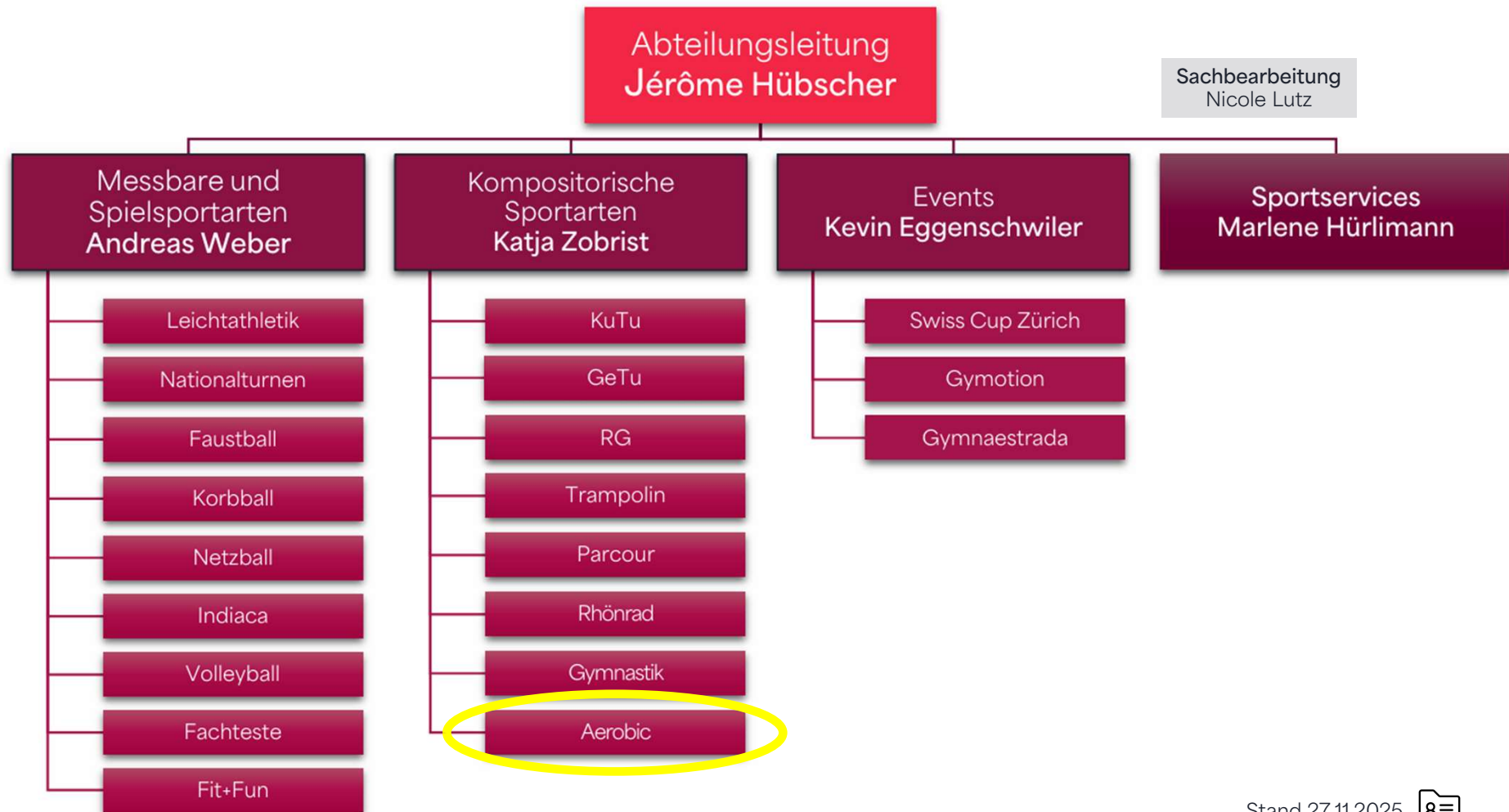
1. Informationen STV
2. Neuerungen Weisungen 2026
3. Anpassungen Grundlagen Technik Aerobic
4. Fragen



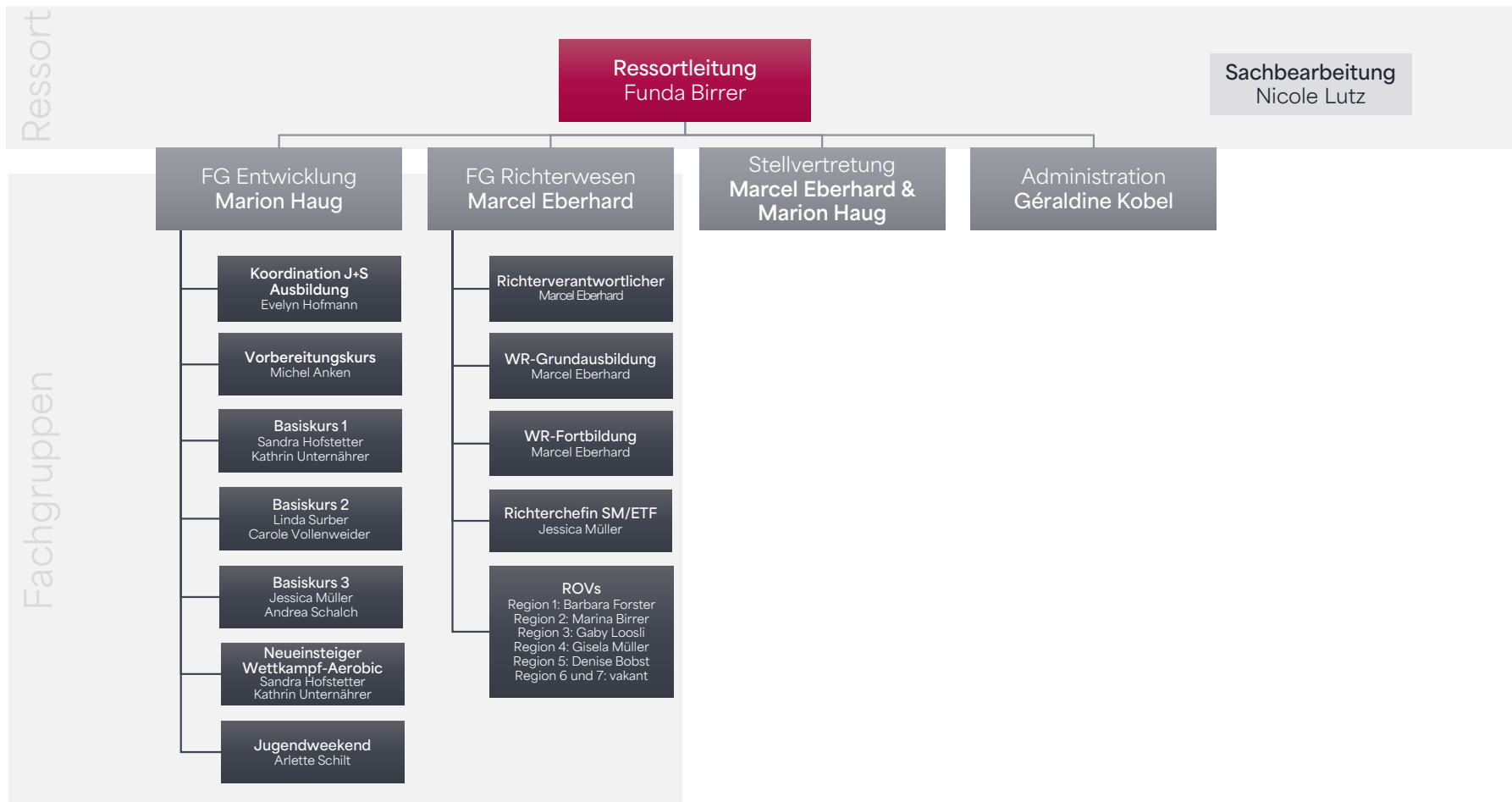
Informationen STV



Abteilung Sportförderung



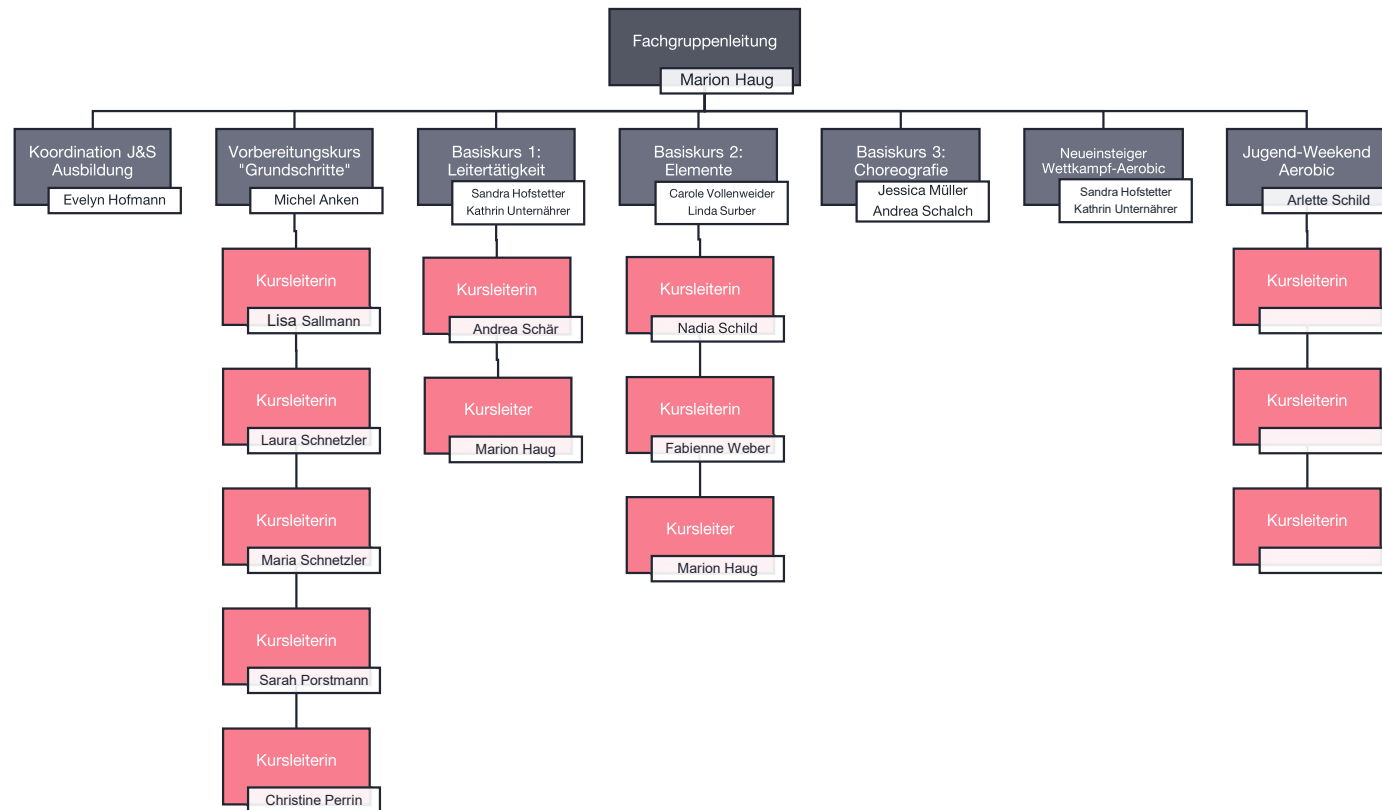
Ressort Aerobic 2026



Stand 27.11.2025



Ressort Aerobic: Fachgruppe Entwicklung



Ausbildungsstruktur

Leiterausbildung Aerobic +
Ausbildung zum Ausbilder Aerobic STV

Richterlehrgang Wettkampf Aerobic +
Ausbildung zum ROV / Richterausbildner
Aerobic STV

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

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

Leiterausbildung Aerobic	
Stufe 2	2 Tage Basiskurs 3 – Choreografie Musik und Komposition, Aerobic Grundschr (Technik), Schrittkombinationen 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 – Leitertätigkeit Leitertätigkeit (Leiterpersönlichkeit, Methodik, Didaktik, Teaching), Trainingslehre und Sportphysiologie, Musiklehre, Anwendung und Aufbau von Schritten und Schrittkombinationen, Sportartenspezifisch relevante Sicherheitsaspekte

Richterlehrgang Wettkampf Aerobic	
Stufe 2	1 Tag Modul 4 – Prüfung / Nachprüfung Praktische und theoretische Prüfung / Nachprüfung auf Wettkampfbplatz
	1 Tag Modul 3 – Bewertungskriterien 2 Praktische Anwendung: Werten mit Hilfsnotenblätter auf Wettkampfbplatz 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 Grundschr (Theorie + Praxis); inkl. Qualifikation für den weiteren Verlauf des Richterlehrgangs

Vorbereitungskurs	
Stufe 1	1 Tag Workshop – Grundschr Technikkenntnisse der Grundschr (Low Impact), Technikkenntnisse der Grundschr (High Impact), Anwendung leichte Schrittvariationen

Vorbereitungskurs	
Stufe 1	1 Tag Workshop – Grundschr Technikkenntnisse der Grundschr (Low Impact), Technikkenntnisse der Grundschr (High Impact), Anwendung leichte Schrittvariationen

(noch) ohne J&S Aerobic

Reihenfolge einhalten

→ Kurse müssen der Reihe nach
durchlaufen werden

Für J&S: Keine Zeit verlieren und
jetzt starten

→ Wenn J&S Aerobic da: Wer Basiskurs 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 (Grundschrirte-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!



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

Frühlingsmeister-
schaften



Offene Anlässe

Anmeldungen noch möglich



25.04.2026

Roggwil

Rocco-Cup



30.05.2026

Schupfart

Fricktalercup



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-Wettkampfbeglement
- 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

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.



Altersstufen

U17 und 35+

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:

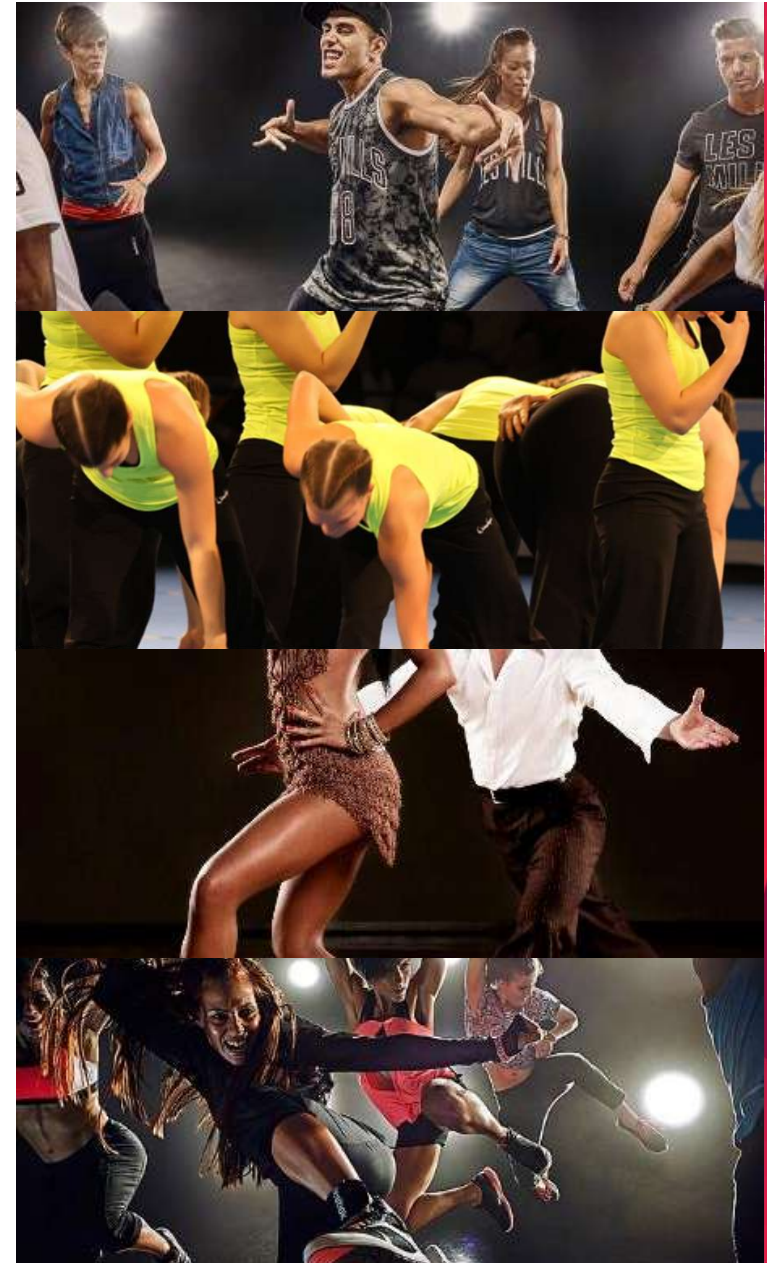
- Verletzt sich eine teilnehmende Person während der Vorführung und verlässt die Wettkampffläche, gilt dies nicht als Übertritt.
- Ereignet sich auf der Vorführfläche ein schwerer Unfall, kann die Richterleitung, Oberrichtende Person oder der Verein die Vorführung abbrechen. Muss eine Vorführung auf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



Bonus 1/3 «drittel»

Weisungen 2026

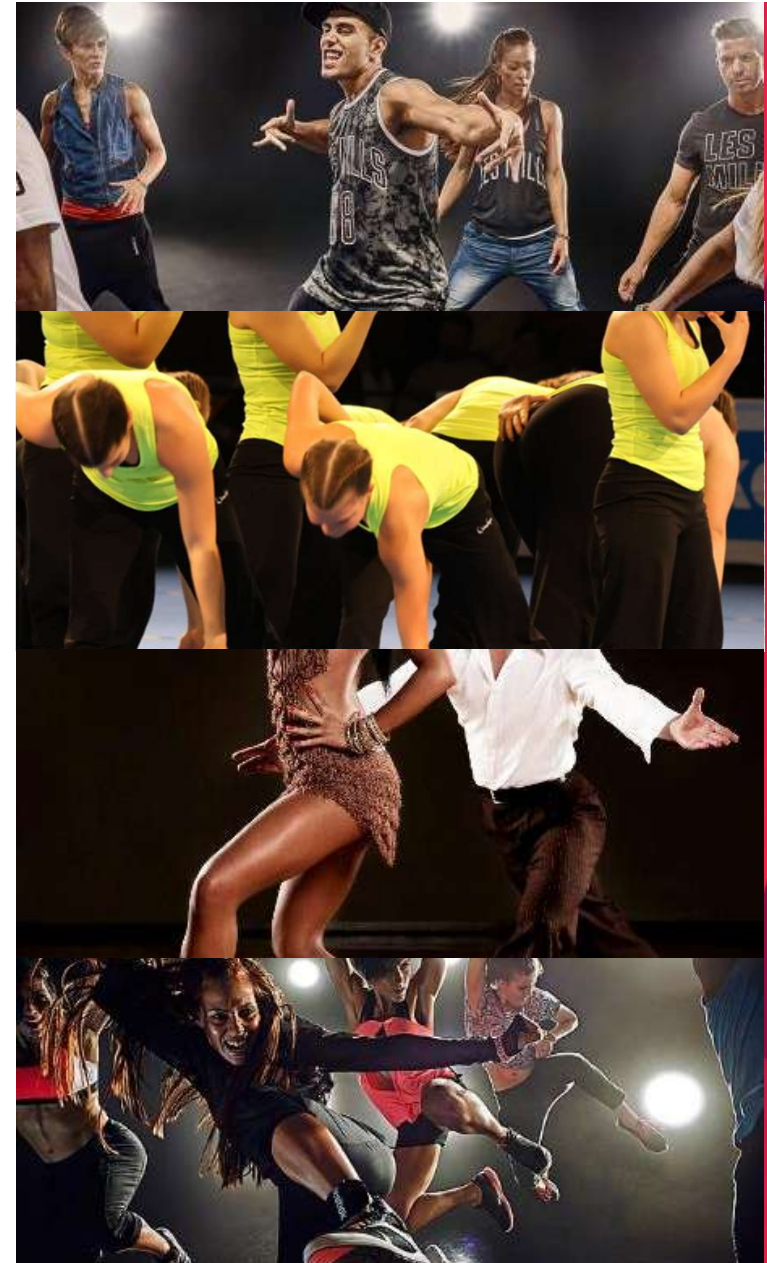
- Um den Bonus von 0.10 Punkten in der Programmwertung zu erhalten, muss der Drittel der gesamten Choreografie mindestens 8x8 Zählzeiten umfassen.
- Zudem ist es erforderlich, dass mindestens die Hälfte der Turnenden diesen Drittel aktiv und zeitgleich ausführen (Beispiel: 7 = 4).



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 Aerobicsschritten 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

Weisungen 2026

Die Bewegungsauswahl soll passend zur Musik sein.

Bewegungsvariationen in Tempo-/Rhythmuswechsel sollen vorhanden sein.

Musikakzente sollen mit passenden Bewegungsakzenten unterstrichen werden.

Bewegungsstopps können vorhanden sein.

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

Musikakzente sollen mit passenden Bewegungsakzenten 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 Schrittkombinationen (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

Grundschrirte in kurzer Abfolge aneinanderreihen.

Grundform der Schritte abändern (Variation).

Schrittkombinationen abwechslungsreich und zusammenhängend gestalten.

Drehungen und Richtungswechsel einbauen.

Weisungen 2026

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

Vielseitige Auswahl von Grundschrirten.

Grundschrirte in kurzer Abfolge aneinanderreihen.

Grundform der Schritte abändern (Variation).

Drehungen und Richtungswechsel einbauen.



Aerobic – Koordinative Fähigkeiten

Weisungen 2022

Weisungen 2026

Bewegungen ~~einbauen~~, die koordinative Fähigkeiten beanspruchen (gleichzeitige Arm und Beinarbeit).

variantenreiche Armbewegungen (~~auf 1 Beat und/oder differenziert~~) wählen.

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	0.00	0.05	0.10	0.15	0.20	Punkte	Teileinstufung
Musikmax	Stivolles Ganzes / Melodiebogen								optimal 1.00
	unterschiedliche Musikdemos								sehr gut 0.90 - 0.95
	Schnitt / Tonqualität								gut 0.75 - 0.85
Musik-umsetzung	Bewegungsauswahl								genügend 0.50 - 0.70
	Musikinterpretation / Akzente								ungenügend 0.00 - 0.45

Komposition		1.00	0.00	0.05	0.10	0.15	Punkte	Teileinstufung
Raumaus-nützung								optimal 1.00
								sehr gut 0.90 - 0.95
								gut 0.75 - 0.85
								genügend 0.50 - 0.70
								ungenügend 0.00 - 0.45
Formationen / Positionen	A							...
Fronten	L							
Formations-wechsel	Koordinative anspruchsvolle / unvorhersehbare Wechsel							
Ebenen	Höhen und Tiefen							
Differenziert	In Schritt-Schritt / Schritt-Element / Element-Element							

Aerobic		1.00	0.00	0.05	0.10	0.15	Punkte	Teileinstufung
Schritte	Schrittkombinationen aus mehreren Ser							optimal 1.00
	Vielseitige Auswahl der Grundschriften							sehr gut 0.90 - 0.95
	Grundschriften in kurzer Abfolge (Level 2)							gut 0.75 - 0.85
	Grundform der Schritte abändern / Variationen (Level 3)							genügend 0.50 - 0.70
	Drehungen / Richtungswechsel							ungenügend 0.00 - 0.45
Koordinative Fähigkeiten	Arm- und Beinarbeit gleichzeitig variantenreiche und differenzierte Armbewegungen							

Elemente		1.00	0.00	0.05	0.10	Punkte	Teileinstufung
Vielseitigkeit	Akrobatik						optimal 1.00
	Beweglichkeit dynamische						sehr gut 0.90 - 0.95
	Beweglichkeit statische						gut 0.75 - 0.85
	Gleichgewicht						genügend 0.50 - 0.70
	Kraft dynamische						ungenügend 0.00 - 0.45
Schwierigkeit	Kraft statische						...
	Sprünge						
	Beweglichkeit dynamische						
	Beweglichkeit statische						
	Gleichgewicht						
1/2:	Kraft dynamische						
	Kraft statische						
	Sprünge						

Verstösse			Grundnote	1.00	Gesamteinstufung
Wettkampf (0.50)	Zeit n. erfüllt / Überschritten (0.20)	Fitnessschuhe (0.20)	Vorführernote		optimal 5.00
Altersufen (1.00)	Musik / Tonträger (0.20)	Schmuck / Haare (0.20)			sehr gut 4.50 - 4.95
Anzahl Turnende (1.00)	Abbruch / Neustart d. Tons (0.30)	Richtlinien Beileidung (0.20)			gut 4.00 - 4.55
Unterleibt. Markierungen (0.50)	Übertritt (0.10)	Kaugummi (0.10)	Bonus Drittel (0.10) (bei einer 5.00 entfällt dieser)		genügend 3.00 - 3.95
Bemerkungen:					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)				Abzug		Teileinstufung	
Low Impact		0.05	0.10	0.05	0.10	0.05	0.10		
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	0.05	0.10		
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)	0.05	0.10	0.15	0.20	Abzug	Teileinstufung	
Akrobatik							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)	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug	Teileinstufung	
Harmonischer Bewegungsfluss in der Gruppe								optimal	0.00
Konstante Sicherheit ist während der Übung sichtbar								sehr gut	0.05
Der Übungsablauf sitzt und wird durchgeturnt								gut	0.10
Mitzielen während der Übung vermeiden								genügend	0.15
								ungenügend	0.20 - 0.25

Bewegungsweite	(max. Abzug 0.25)	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug	Teileinstufung	
Grosszügige Arm- und Beinbewegungen an Ort oder in einer Fortbewegung								optimal	0.00
								sehr gut	0.05
								gut	0.10
								genügend	0.15
								ungenügend	0.20 - 0.25

Engagement	(max. Abzug 0.25)	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug	Teileinstufung	
Konstante Leistung mit viel Energie und Körperspannung								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)	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug	Teileinstufung	
Zeitgleiche Impulse und Einsätze innerhalb der Gruppe/Untergruppe								optimal	0.00
Akzente gleichzeitig turnen (ausgenommen Wellenbewegungen „Kanari“)								sehr gut	0.05
Klar koordinierte Arm-, Fuss- und Beinpositionen								gut	0.10
Einheitliche Bewegungsausführung in Grösse und Form								genügend	0.15
								ungenügend	0.20 - 0.25

Formationen	(max. Abzug 0.25)	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug	Teileinstufung	
Symmetrie und/oder Asymmetrie der Formationen und Gruppierungen klar ersichtlich								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			Abzug		Gesamteinstufung	
Weisung / Wettkampf (0.50)	Zeit n. erfüllt / Überschriften (0.20)	Fitnessschuhe (0.20)			optimal	5.00
Alterstufen (1.00)	Musik / Tonträger (0.20)	Schmuck / Haare (0.20)			sehr gut	4.00 - 4.95
Anzahl Turnende (1.00)	Abbruch / Neustart d. Tons (0.30)	Richtlinien Beileitung (0.20)			gut	4.00 - 4.95
Un erlaubt. Markierungen (0.50)	Übertritt (0.10)	Kaugummi (0.10)			genügend	3.00 - 3.95
Bemerkungen:					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 Grundschrirte mit Wiederholungen.

Merkmale:

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



Aerobic im Wettkampf

Levels

Level 2:

Eine Kombination der Grundschrirte ohne Wiederholungen.

Merkmale:

- Jeder Grundschrirrt wird nur einmal ausgeführt (Beispiel: 1 Step Touch gefolgt von einem anderen Grundschrirrt)
- Grundschrirte bleiben in ihrer ursprünglichen Form
- Beginn rechts und links
- Keine Variationen
- Ca. 10 Grundschrirte 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 Grundschrirte durch Variationen angepasst oder ergänzt werden.

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

Mögliche Variationen der Grundschrirte:

- Schritre halbieren
- Schritre 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 massgeben



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*

