

Aerobic / Hilfsnotenblatt P-Note

35+ Einzel



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 | |
|----------------|----------------------------------|------|------|------|------|------|------|--------|----------------|-------------|
| Musikmix | Stilvolles Ganzes / Melodiebogen | | | | | | | | optimal | 1.00 |
| | verschiedene Musiktempos | | | | | | | | sehr gut | 0.90 - 0.95 |
| | Schnitt / Tonqualität | | | | | | | | gut | 0.75 - 0.85 |
| Musikumsetzung | Bewegungsauswahl | | | | | | | | genügend | 0.50 - 0.70 |
| | Musikakzente | | | | | | | | ungenügend | 0.00 - 0.45 |

| Komposition | | 1.00 | 0.00 | 0.05 | 0.10 | 0.15 | | Punkte | Teileinstufung | |
|----------------------------|--|------|------|------|------|------|--|--------|----------------|-------------|
| Raumausnützung | <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> + </div> | | | | | | | | optimal | 1.00 |
| | | | | | | | | | sehr gut | 0.90 - 0.95 |
| | | | | | | | | | gut | 0.75 - 0.85 |
| | | | | | | | | | genügend | 0.50 - 0.70 |
| | | | | | | | | | ungenügend | 0.30 - 0.45 |
| Formationen/ Positionen | | | | | | | | | | |
| Fronten | L H V R D | | | | | | | | | |
| Formations- wechsel | Koordinative anspruchsvolle / unvorhersehbare Wechsel | | | | | | | | | |
| Ebenen | Höhen und Tiefen | | | | U M | | | | | |
| 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 8er | | | | | | | | optimal | 1.00 |
| | Vielseitige Auswahl von Grundsritten | | | | | | | | sehr gut | 0.90 - 0.95 |
| | Grundsritte ohne Wiederholung 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 | 0.10 - 0.45 |
| | Kraft statische | | | | | | | | |
| Schwierigkeit | Sprünge | | | | | | | | |
| | Beweglichkeit dynamische * | | | | | | | | |
| | Beweglichkeit statische * | | | | | | | | |
| | Gleichgewicht | | | | | | | | |
| | Kraft dynamische | | | | | | | | |
| Kraft statische | | | | | | | | | |
| Sprünge | | | | | | | | | |

| Verstöße | | | Grundnote | 1.00 | Gesamteinstufung | |
|----------------------------------|--|-------------------------------|----------------------------------|-------|------------------|-------------|
| O Weisungen / Wettkampf. (0.50) | O Zeit n. erfüllt / überschritten (0.20) | O Fitnessschuhe (0.20) | Vorführnote | | optimal | 5.00 |
| O Altersstufen (1.00) | O Musik / Tonträger (0.20) | O Schmuck / Haare (0.20) | | | sehr gut | 4.60 - 4.95 |
| O Anzahl Turnende (1.00) | O Abbruch / Neustart d. Tontr. (0.30) | O Bekleidung / Reklame (0.20) | | | gut | 4.00 - 4.55 |
| O Unerlaubte Markierungen (0.50) | O Übertritt (0.10) | O Kaugummi (0.10) | Bonus Drittel (0.10) | | genügend | 3.00 - 3.95 |
| Bemerkungen: | 1/3: | | (bei einer 5.00 entfällt dieser) | | ungenügend | 1.40 - 2.95 |