

# Aerobic / Hilfsnotenblatt P-Note

35+ Paare



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;"> <span style="font-size: 2em;">+</span> </div>							.....	optimal	1.00
									sehr gut	0.90 - 0.95
									gut	0.75 - 0.85
									genügend	0.50 - 0.70
									ungenügend	0.05 - 0.45
Formationen/ Positionen										
Fronten	L H V R D									
Formationswechsel	Koordinative anspruchsvolle / unvorhersehbare Wechsel									
Ebenen	Höhen und Tiefen				U	M	O			
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	0.00 - 0.45
	Kraft statische								
	Sprünge								
Schwierigkeit	Beweglichkeit dynamische *						.....		
	Beweglichkeit statische *								
	Gleichgewicht								
1/2: .....	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)	<b>Vorführnote</b>	.....	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)	<b>Bonus Drittel (0.10)</b>		genügend	3.00 - 3.95
Bemerkungen:	1/3:		(bei einer 5.00 entfällt dieser)	.....	ungenügend	1.05 - 2.95