

Aerobic / Hilfsnotenblatt T-Note

Aktive Einzel



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			Mambo			Side to Side					0,.....	optimal	0.00
Grapevine			March			Step Touch				sehr gut		0.05	
Heel Back / Leg Curl			Pivot Turn			Tap				gut		0.10 - 0.20	
Kick			Repeater			V-Step				genügend		0.25 - 0.45	
Knee Lift			Side Squat							ungenügend		0.50 - 1.40	
High Impact	0.05	0.10		0.05	0.10		0.05	0.10					
Chassé			Jumping Jack			Scoop					0,.....	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)						Abzug		Teileinstufung		
	0.05	0.10	0.15	0.20						
									optimal	0.00
Beweglichkeit dynamisch									sehr gut	0.05
Beweglichkeit statisch									gut	0.10 - 0.20
Gleichgewicht									genügend	0.25 - 0.45
Kraft dynamisch									ungenügend	0.50 - 1.20
Kraft statisch										
Sprünge										

Sicherheit (max. Abzug 0.25)						Abzug		Teileinstufung		
	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25					
Harmonischer Bewegungsfluss									optimal	0.00
Eine konstante Sicherheit ist während der Übung sichtbar									sehr gut	0.05
Der Übungsablauf sitzt und wird durchgeturnt									gut	0.10
Mitzählen während der Übung vermeiden									genügend	0.15
									ungenügend	0.20 - 0.25

Bewegungsweite (max. Abzug 0.25)						Abzug		Teileinstufung		
	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25					
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)						Abzug		Teileinstufung		
	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25					
Konstante Leistung mit viel Energie und Körperspannung									optimal	0.00
Koordinierte, aufrechte Körperhaltung									sehr gut	0.05
Starke, selbstsichere Ausstrahlung									gut	0.10
Ständiges Mitsingen vermeiden									genügend	0.15
									ungenügend	0.20 - 0.25

Verstösse			Total Abzug		Gesamteinstufung		
O Weisungen / Wettkampf. (0.50)	O Zeit n. erfüllt / überschritten (0.20)	O Fitnessschuhe (0.20)			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)				genügend	3.00 - 3.95
Bemerkungen:						ungenügend	0.75 - 2.95