

Aerobic / Hilfsnotenblatt T-Note

Aktive Paare



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					
Akrobatik						0,.....	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 - 1.40	
Kraft statisch									
Sprünge									

Sicherheit (max. Abzug 0.25)						Abzug		Teileinstufung	
	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25				
Harmonischer Bewegungsfluss						0,.....	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						0,.....	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						0,.....	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	

Synchronität (max. Abzug 0.25)						Abzug		Teileinstufung	
	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25				
Zeitgleiche Impulse und Einsätze innerhalb des Paares						0,.....	optimal	0.00	
Akzente gleichzeitig turnen (ausgenommen Wellenbewegungen „Kanon“)							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	

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)	Vorführnote		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)	Ordnungsabzug		genügend 3.00 - 3.95
Bemerkungen:					ungenügend 0.30 - 2.95