

# Aerobic / Hilfsnotenblatt T-Note

# Jugend Paar



Anlass \_\_\_\_\_

WK-Zeit \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Gesamtzeit / Drittel \_\_\_\_\_

WK-Typ \_\_\_\_\_

Anzahl Turnende \_\_\_\_\_

T: \_\_\_\_\_

Bewegungsausführung (max. Abzug 0.05 pro Schritt)						Abzug	Teileinstufung
<b>Low Impact</b>	0.05		0.05		0.05	...	optimal 0.00
Box Step		Mambo		Side to Side			sehr gut 0.05
Grapevine		March		Step Touch			gut 0.10 - 0.20
Heel Back / Leg Curl		Pivot Turn		Tap			genügend 0.25 - 0.45
Kick		Repeater		V-Step			ungenügend 0.50 - 0.70
Knee Lift		Side Squat					
<b>High Impact</b>	0.05		0.05		0.05	0,.....	optimal 0.00
Chassé		Jumping Jack		Scoop			sehr gut 0.05
Heel Back / Leg Curl		Kick		Side Jack			gut 0.10
Jogging		Knee Lift		Side Pump			genügend 0.15 - 0.35
							ungenügend 0.40 - 0.45

Elementgruppen (max. Abzug 0.15 pro Elementgruppe)	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug	Teileinstufung
Akrobatik						...	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 - 1.05
Kraft statisch							
Sprünge							

Sicherheit (max. Abzug 0.25)	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug	Teileinstufung
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)	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug	Teileinstufung
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)	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug	Teileinstufung
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)	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug	Teileinstufung
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
<input type="checkbox"/> Weisungen / Wettkampf. (0.50)	<input type="checkbox"/> Zeit n. erfüllt / überschritten (0.20)	<input type="checkbox"/> Fitnessschuhe (0.20)	.....	optimal 5.00
<input type="checkbox"/> Altersstufen (1.00)	<input type="checkbox"/> Musik / Tonträger (0.20)	<input type="checkbox"/> Schmuck / Haare (0.20)	<b>Vorführnote</b>	sehr gut 4.60 - 4.95
<input type="checkbox"/> Anzahl Turnende (1.00)	<input type="checkbox"/> Abbruch / Neustart d. Tontr. (0.30)	<input type="checkbox"/> Bekleidung / Reklame (0.20)		.....
<input type="checkbox"/> Unerlaubte Markierungen (0.50)	<input type="checkbox"/> Übertritt (0.10)	<input type="checkbox"/> Kaugummi (0.10)	<b>Ordnungsabzug</b>	genügend 3.00 - 3.95
Bemerkungen:				.....