Aerobic / Hilfsnotenblatt T-Note

Jugend Verein

Anlass		WK-Zeit	
Verein		Gesamtzeit / Drittel	/
WK-Typ		Anzahl Ti / Tu	

T:

Bewegungsausführung		(max. Abzug 0.05 pro Schritt / Element)					
Low Impact	0.05		0.05		0.05	Abzug	Teileinstufung
Box Step		Grapevine		Heel Back / Leg Curl		0,.....	optimal 0.00
Kick		Knee Lift		Lunge			sehr gut 0.05
Mambo		March / Walk		Pivot Turn			gut 0.25 - 0.10
Repeater		Side Squat		Side to Side			genügend 0.40 - 0.30
Step Touch		Tap		V-Step			ungenügend 0.75 - 0.45
High Impact	0.05		0.05		0.05	Abzug	Teileinstufung
Chassé		Heel Back / Leg Curl		Jogging		0,.....	optimal 0.00
Jumping Jack		Kick		Knee Lift			sehr gut 0.05
Scoop		Side Jack		Side Pump			gut 0.15 - 0.10
							genügend 0.25 - 0.20
							ungenügend 0.45 - 0.30
Elementgruppen	0.05		0.05		0.05	Abzug	Teileinstufung
Gleichgewicht		Beweglichkeit dynam.		Kraft dynamisch		0,.....	optimal 0.00
Sprünge		Beweglichkeit statisch		Kraft statisch			sehr gut 0.05
Akrobatik							gut 0.10
							genügend 0.20 - 0.15
							ungenügend 0.35 - 0.25

Harmonie / Sicherheit	(max. Abzug 0.20)	0.05	0.10	Abzug	Teileinstufung
Rhythmus und Bewegung stimmen im Ablauf überein				0,.....	optimal 0.00
Harmonischer Bewegungsfluss in der Gruppe					sehr gut 0.05
Fliessende Ausführung von Übergängen					gut 0.10
Keine Unsicherheiten sichtbar. Kein Mitzählen während der Übung					genügend 0.15
Kein Aussetzen der Turnenden					ungenügend 0.20
Bewegungsweite	(max. Abzug 0.20)	0.05	0.10	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
Engagement	(max. Abzug 0.20)	0.05	0.10	Abzug	Teileinstufung
Konstante Leistung mit viel Energie und Körperspannung				0,.....	optimal 0.00
Starke, selbstsichere Ausstrahlung der Gruppe					sehr gut 0.05
Ständiges Mitsingen vermeiden					gut 0.10
					genügend 0.15
					ungenügend 0.20
Synchronität	(max. Abzug 0.20)	0.05	0.10	Abzug	Teileinstufung
Zeitgleiche Impulse und Einsätze innerhalb der Gruppe/Untergruppe				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
Formationen	(max. Abzug 0.20)	0.05	0.10	Abzug	Teileinstufung
Symmetrie und/oder Asymmetrie der Formationen und Gruppierungen klar ersichtlich				0,.....	optimal 0.00
Exakte räumliche Abstimmung innerhalb der Formationen und Gruppierungen					sehr gut 0.05
					gut 0.10
					genügend 0.15
					ungenügend 0.20

Ordnungsabzüge						
Zeit (0.20)	Übertreten (0.10)	Musik (0.20)	Bekleidung (0.20)	**Abzug**	...,.....	Gesamteinstufung
Altersgrenze (0.50)	Disziplin (0.10-0.50)	Verstösse (0.50-1.00)		**Vorführnote**	...,.....	optimal 5.00
Bemerkungen:		Visum WR:				sehr gut 4.60 - 4.95
						gut 4.00 - 4.55
				Ordnungsabzug	...,.....	genügend 3.40 - 3.95
						ungenügend 2.45 - 3.35

Version Januar 2022