

11.0 NTB-Wahlwettkampf

Der Vielseitigkeitswettkampf für alle ab 6 Jahre

Übungsangebot Aerobic / Step Aerobic

Stand: Juli 2022

Übungsangebot Aerobic

In der Aerobic gibt es zwei Grundübungen (GÜ1 und GÜ2). Durch die Hinzunahme von Armbewegungen im ersten Schritt und Raumänderungen im Weiteren können jeweils höhere Einstufungen erreicht werden. Um das Üben in der Gruppe zu fördern, kann ein Team ab 3 Personen in der Bewertung einen Punkt höher, also eine Stufe weiter bewertet werden. Ein Team kann sich aus unterschiedlichen Altersstufen zusammensetzen, die TeilnehmerInnen können aber nur die jeweils höchste Punktzahl der eigenen Alterskategorie erreichen.

Übungsangebot Step-Aerobic

In der Step-Aerobic gibt es zwei Grundübungen (GÜ1 und GÜ2). Durch die Hinzunahme von Armbewegungen im ersten Schritt und Raumänderungen im weiteren können jeweils höhere Einstufungen erreicht werden. Um das Üben in der Gruppe zu fördern, kann ein Team ab 3 Personen in der Bewertung einen Punkt höher, also eine Stufe weiter bewertet werden. Ein Team kann sich aus unterschiedlichen Altersstufen zusammensetzen, die TeilnehmerInnen können aber nur die jeweils höchste Punktzahl der eigenen Alterskategorie erreichen.

Wertungstabelle – Aerobic (S = Stufe)

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9
06-07	X	x	x						
08-09	X	x	x	x					
10-11		x	x	x	x				
12-13			x	x	x	x	x		
14-15				x	x	x	x	x	
16-17					x	x	x	x	x
18-19					x	x	x	x	x
20-24					x	x	x	x	x
25-29					x	x	x	x	x
30-34				x	x	x	x	x	x
35-39				x	x	x	x	x	
40-44				x	x	x	x		
45-49				x	x	x	x		
50-54			x	x	x	x			
55-59			x	x	x	x			
60-64		x	x	x	x				
65-69		x	x	x	x				
70-74	X	x	x	x					
75-79	X	x	x	x					
80+	X	x	x						

Achtung! Die bisher geltende Altersbegrenzung für Step Aerobic wurde aufgehoben. Step Aerobic ist auch im Alter von über 60 Jahren möglich.

Aerobic

Stand: November 2007

Grundübung 1 (GÜ1)

Start mit dem rechtem Fuß aus dem March!

1 – 12	3 x Grapevine	mit Armkreis vorm Körper
13 – 16	2 x Step Leg Curl	mit Bizeps Curl
17 – 32	4 x V-Step	Arme nacheinander z. V heben u. senken
33 – 40	4 x Step Touch vorwärts	mit Arme Front Raise (frontales heben)
41 – 48	2 x Double Step Touch zurück	Arme bleiben
49 – 56	4 x Step Knee Lift	Arme fest neben dem Körper
57 – 64	1 x Mambo, 1 x Pivot Turn	Arme präsentieren n. vorne!

Wiederholung: alles über die andere Seite!

Tempo: 128 – 145 BPM ´s

Musik frei wählbar

Grundübung 2 (GÜ2)

1 - 8	Chachacha ½ Mambo vor, Chachacha Drehung zurück	Arme seidl.eingestützt
9 - 12	2 x Leg Curle sgl. vor	mit Trizeps Curl
13-16	Leg Curl dbl.	
17-24	Squat re u. Li	Arme hoch im „V“
25-32	Scoop rück	3 x klatschen, 1 x doppelklatsch
33- 40	2 x Pony + 1 x Grapevine mit Side Leg Lift (auf 8)	Schwung re/ li/ kreisen
41- 48	2 x Box Step (kreuzen beginnt- Ende in Schrittstellung)	Arme fest
49- 52	4 x Scissors (Sprünge in Schrittstellung)	Arme gegengleich gestreckt
53 -56	2 x Push Touch zur Seite	Arme zur Seite
57- 64	2 x V-Step mit halber Drehung	Arme öffnen und kreuzen

Wiederholung: alles über die andere Seite!

Tempo: 128 – 145 BPM ´s

Musik frei wählbar

Step- Aerobic:

Stand: November 2007

Grundübung 1 (GÜ St1)

Start mit dem rechten Fuß aus dem March!

1 - 8	2 x Step Knee Lift	Arme Side Raise (seitlich heben)
9 - 16	1 x Repeater- 3- Knee Lift	Arme mitschwingen
17 - 32	4 x Basic Step	+ ARMKOMBINATION ausdenken
33 - 40	2 x Step Side Leg Lift	Upright Row (aufrechtes rudern)
41 - 48	2 x Step Leg Curl	Trizeps Curl
49 - 56	2 x Mambo Chacha	Hände eingestützt
57 - 64	1 x V-Step, 1 x V- Step reverse	Arme diagonal nach oben strecken

Wiederholung: alles über die andere Seite!

Tempo: 120- 132 BPM ´s

Musik frei wählbar

Grundübung 2 (GÜ St2)

1 - 8	1 x L-Step mit Knee Lift zur Seite
9 - 16	V-Step- halbe Drehung unten, V-Step unten- halbe Drehung /weiter drehen bis ganze Drehung ergibt! (bei li, linke Schulter führt jeweils an - bei re, re Schulter führt jeweils an)
17 - 28	2 x Double Leg Curl
29 - 32	Reverse Turn
33 - 40	Double Stomp zur Seite, Single Stomp zurück
41 - 48	2 x Shuffle (Shuffle 41,42,Mach43,44,...)
49 - 56	2 x Step Kick Ballchange
57 - 64	2 x Box-Step um den Step herum

Wiederholung: alles über die andere Seite!

Tempo: 124- 136 BPM ´s

Musik frei wählbar

Aerobic

- S1= Grundübung 1 ohne Arme
- S2= Grundübung 1 mit Armbewegungen laut Ausschreibung
oder S1 im Team
- S3= Grundübung 1 mit Armbewegungen, frei wählbar + eigene Raumwege
oder S2 im Team
- S4= Grundübung 2 mit Armbewegungen laut Ausschreibung
oder S3 im Team
- S5= Grundübung 2 Armbewegungen frei wählen
oder S4 im Team
- S6= Grundübung 1 + 2 mit Armbewegungen laut Ausschreibung
oder S5 im Team
- S7= Grundübung 1 + 2 mit komplett eigenen Armbewegungen
oder S6 im Team
- S8= Grundübung 1 + 2 mit komplett eigenen Armbewegungen + eigene Raumwege
oder S7 im Team
- S9= S8 im Team

Step-Aerobic

- S1= Grundübung 1 mit Armbewegungen laut Ausschreibung
- S2= Grundübung 1 mit komplett eigenen Armbewegungen
oder S1 im Team
- S3= Grundübung 2 Arme in Hüfthalte bzw. leichtes Mitführen
oder S2 im Team
- S4= Grundübung 1 mit Armbewegungen, frei wählbar + eigene Raumänderung
oder S3 im Team
- S5= Grundübung 2 mit kreativen Armbewegungen
oder S4 im Team
- S6= Grundübung 1 mit Armbewegungen laut Ausschreibung + 2 mit Armbewegungen
oder S5 im Team
- S7= Grundübung 1 + 2 mit komplett eigenen Armbewegungen
oder S6 im Team
- S8= Grundübung 1 + 2 mit komplett eigenen Armbewegungen + eigene Raumwege
oder S7 im Team
- S9= S8 im Team