

11.0 NTB-Wahlwettkampf

Der Vielseitigkeitswettkampf für alle ab 6 Jahre

Hinweise und Übungsangebot Aerobic / Step Aerobic

Übungsangebot Aerobic

In der Aerobic sowie der Step Aerobic gibt es jeweils 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.

Auswahl der Übungen und Bewertungsgrundsätze:

Den Schwierigkeitsgrad der Übungen (S1 bis S9) können die Teilnehmenden frei wählen, der zu wählende Schwierigkeitsgrad ist damit altersunabhängig.

Die Höchstpunktzahl der Übungen richtet sich nach dem Schwierigkeitsgrad, für eine S1 kann das Kampfgericht max. einen Punkt vergeben, für eine S9 entsprechend neun Punkte.

Aerobic

Grundübung 1 (GÜ1)

Start mit dem rechten Fuß aus dem March!

- | | |
|---------|------------------------------|
| 1 – 12 | 3 x Grapevine |
| 13 – 16 | 2 x Step Leg Curl |
| 17 – 32 | 4 x V-Step |
| 33 – 40 | 4 x Step Touch vorwärts |
| 41 – 48 | 2 x Double Step Touch zurück |
| 49 – 56 | 4 x Step Knee Lift |
| 57 – 64 | 1 x Mambo, 1 x Pivot Turn |

mit Armkreis vorm Körper
mit Bizeps Curl
Arme nacheinander z. V heben u. senken
mit Arme Front Raise (frontales heben)
Arme bleiben
Arme fest neben dem Körper
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 seitl.eingestützt mit Trizeps Curl
9 - 12	2 x Leg Curle sgl. vor	
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:

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