

6. AerobicBeginner

Der AerobicBeginner ist ein Angebot des Deutschen Turner-Bundes für Gruppen von 2-6 Personen, die Aerobic in Form eines Wettkampfes austragen möchten, ohne den hohen Stellenwert der Elemente wie beim Masters. Er vollzieht sich auf der Grundlage der Wertungsvorschriften des DTB. AerobicBeginner ist eine vorgeschriebene Choreographie nach Musik, die mit der Vielfalt der Grundschriffe aus der Fitness-Aerobic durchgeführt wird. Maximal während der letzten 8 beats soll die Schlussposition vorbereitet werden.

6.1. Allgemeine Bestimmungen

Der AerobicBeginner sollte als Einstiegs-Wettkampfform in den Wettkampfkalender der Landesturnverbände aufgenommen sowie bei allen Landes- bzw. Gauturnfesten als fester Bestandteil ausgetragen werden. Das Stellen eines Kampfrichters pro Verein ist verpflichtend. AerobicBeginner-Wettkämpfe werden nur auf Länderebene angeboten.

6.2. Teams/Fläche

Ein Team besteht aus 2-6 Personen und kann sich auf unterschiedliche Weise zusammensetzen: rein weiblich, rein männlich oder gemischt.

Alle Teams starten auf der 10x10m-Fläche.

6.3. Altersklassen

In den folgenden Altersklassen wird der Wettkampf AerobicBeginner ausgeschrieben:

- AK 18 Jahre und älter
- AK 15-17 Jahre
- AK 12-14 Jahre
- AK 8-11 Jahre

Gestartet wird immer in der Altersklasse, der die Mehrzahl der Wettkämpfer angehört, bei Gleichstand wird in der „höheren“ Kategorie gestartet. Die Wettkämpfer dürfen aber nur der nächst höheren **oder** tieferen Altersklasse angehören.

Bei Wettkämpfen mit geringer Beteiligung können Altersklassen zusammengelegt werden.

6.4. Musik

Die Länge der Musik beträgt 1:00 +/- 10 sec.

Die vorgeschriebene Übung wird zu einer fröhlichen, rhythmischen, dynamischen Musik gezeigt. Die Geschwindigkeit der Musik soll zwischen 130 und 145 bpm liegen. Die Übung kann zu einem Titel gezeigt werden, es können aber auch zwei Musiktitel gemischt werden. Soundeffekte sind erlaubt. Die Wettkampfmusik muss auf einer CD aufgenommen sein. Es darf nur der eine Titel auf der CD sein.

6.5. Bekleidung/Aussehen

Beim AerobicBeginner ist die Gestaltung der Bekleidung relativ freigestellt.

Die Bekleidung (Anzug/Schuhe) und das Aussehen sollten ordentlich und der Sportart angepasst sein.

- Der Blick auf intime Körperteile soll durch die Bekleidung verhindert werden. Unterwäsche darf nicht zu sehen sein.

- Die Bekleidung muss den sportlichen Charakter der Sportart unterstreichen. Die Sicht auf die Bewegungen darf nicht durch lockere Kleidung behindert werden.
- Bekleidung, die Krieg, Gewalt, Theater oder religiöse Themen darstellt, ist verboten.
- Die Wettkämpfer müssen Aerobic-Schuhe/ aerobic-geeignete Schuhe und gleichfarbige Socken wie die Schuhe (knöchelbedeckend) tragen.
- Bewegliche Teile wie Gürtel, Hosenträger oder Bänder sind nicht erlaubt.
- Jede Dekoration oder Ergänzung zum Anzug, in loser oder fester Form (Blumen, Bänder etc.) ist nicht gestattet.
- Schmuck (auch Piercing) darf nicht getragen werden.
- Taping ist erlaubt.
- Zusatzgeräte wie Tubes, Handgewichte, Stäbe etc. sind nicht gestattet.
- Make up sollte sparsam verwendet werden, keine Bemalung.
- Die Haare müssen so fixiert sein, dass sie dem Sportler nicht ins Gesicht fallen.

6.6. Bewertung

		Ausreichend	Gut	Sehr gut
1	Choreographie	Bis 1,0	1,1 – 3,0	3,1 - 4,0
2	Ausführung	Bis 2,0	2,1 – 4,0	4,1 - 5,0
3	Musik (Umsetzung)	Bis 0,5	0,6 – 1,5	1,6 - 2,0
4	Intensität	Bis 0,3	0,4 – 0,7	0,8 - 1,0
5	Präsentation	Bis 0,3	0,4 – 0,7	0,8 - 1,0
6	Synchronität	Bis 0,3	0,4 – 0,7	0,8 - 1,0

Sehr gut: durchgängig fehlerfrei oder nur vereinzelt geringe Abweichungen.

Gut: mit durchgängig kleinen oder vereinzelt größeren Abweichungen.

Ausreichend: vermehrte mittlere oder größere Abweichungen sowie durchgängig nicht erfüllte Anforderungen.

6.6.1. Choreographie

Die AerobicBeginner-Übung ist bis auf die ersten und letzten 2x8beats komplett vorgeschrieben. Die ersten 2x8 beats können zur Auflösung einer Anfangspose, ersten Schritten mit Formationswechsel, Partnerübung etc benutzt werden. Elemente (Schwierigkeiten aus dem Elementekatalog der Wettkampfaerobic) und Hebungen während der Übung sind verboten. Ein kurzes „Intro“ (max. 4 beats) zum „Einhören“ in die Musik ist erlaubt. Die Zeit wird ab dem ersten beat gemessen.

Die letzten 2x8 beats können wieder frei gestaltet werden, innerhalb der letzten acht beats sollte die Endpose aufgebaut werden. Nur in der Endpose ist eine einfache Hebefigur erlaubt (Siehe Punkt 6.7.1.).

Richtungsangaben innerhalb der vorgegebenen Schrittfolgen sind nicht detailliert vorgegeben und können immer auch zum Formationswechsel bzw. zur

Positionsveränderung benutzt werden – je kreativer, desto besser! Beispiel: grapevine nach rechts – kann auch schräg nach rechts ausgeführt werden, die ersten vorgeschriebenen Schritte der Übung können bis auf den genau festgelegten step touch auch in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung gezeigt werden und zum Positionswechsel genutzt werden.

Koordination der Arme:

Die Armbewegungen sind frei wählbar. Es sollten aber mindestens zwei Armbewegungen während 1x8 beats gezeigt werden.

Eine gute, fehlerfreie Koordination der Arme zeichnet sich durch variantenreiche und zahlreiche Bewegungen aus.

Wenn nicht anders beschrieben, enden die Bewegungen immer in der „neutralen Position“, d.h. die Füße sind geschlossen (bitte auf die Anzahl der angegebenen beats achten!)

Pflichtanforderung:

Beats	Bewegung
	1. Teil:
(ggf. Intro)	
1-8	FREIE GESTALTUNG
1-8	FREIE GESTALTUNG
	2. Teil:
1-2	Step touch rechts, zur Seite (rechter Fuß beginnt, linken Fuß ransetzen)
3-4	Jumping Jack
5-6	Knee lift links
7-8	Kick rechts
1-2	Knee lift rechts mit gleichzeitiger ¼ Drehung rechts
3-4	Lunge links
5	Jumping Jack öffnen
6	Jumping Jack schließen mit gleichzeitiger 1/4 Drehung links (Blick wieder zum Kampfgericht)
7-8	Kick links
1	In die Hocke absenken mit 1/4 Drehung rechts
2-4	Einbeinige Knieliegestützposition einnehmen (linkes Bein nach hinten gestreckt, parallel zum Boden)
5-6	Knieliegestütz Abwärtsbewegung Pflichtelement Dynamische Kraft
7-8	Knieliegestütz Aufwärtsbewegung
1-2	Abwärtsbewegung in die Bauchlage
3-4	½ Drehung um die Längsachse in die Rückenlage (wahlweise rechts oder links herum)
5-6	Wahlweise rechtes oder linkes Bein gestreckt Richtung Kopf spreizen (mit Schwung) Pflichtelement Beweglichkeit
7-8	Bein gestreckt wieder ablegen, anderes Bein anwinkeln
	3. Teil:
1-4	Aufstehen mit oder ohne Hilfe der Hände, Schlussstellung mit Ausrichten zum Kampfgericht
5-6	Scoop rechts
7-8	Scoop links
1	Side leg lift rechts
2	Side leg lift links
3	Knee lift rechts
4	Schlussstellung
5-8	Grapevine links, enden auf links mit rechts im curl
1	Lunge rechts mit ¼ Drehung links (rechte Schulter zum Kampfgericht)
2	Schlussstellung
3-4	Jumping Jack (immer noch rechte Schulter zum Kampfgericht)
5	rechts Schritt vorsetzen als Ansatz zur:

6-8	Einbeinigen 1/1 Drehung,(wahlweise rechts oder links herum drehen) enden in der Schlusstellung oder im passé, rechte Schulter wieder zum Kampfgericht, Pflichtelement Balance	
1-4	Mambo mit links, dabei wieder zum Kampfgericht ausrichten	
5	Jog links	
6	Jog rechts	
7	Skip links	
8	Schlusstellung	
	4. Teil:	
1-2	Hopscotch rechts	
3-4	Hopscotch links	
5-8	chassé rechts zur Seite wie double step touch im high impact, enden in der Schlusstellung	
1-2	Lunge rechts (Fuß gerade nach hinten setzen), kneelift rechts	
3-4	Side leg lift links, Schlusstellung	
5-8	V-Step mit rechts begonnen	
1-2	Kick rechts	
3-7	Linken Unterschenkel am Boden ablegen (einbeiniger Kniestand) und hinsetzen mit ¼ Drehung rechts (linke Schulter zum Kampfgericht), mit oder ohne Hilfe der Hände	
8	ansetzen zum Langsitz-Stütz Statische Kraft	Pflichtelement
1-4	Langsitz-Stütz halten	
5-8	Aufstehen mit Variationen, enden in der Schlusstellung mit Blick zum Kampfgericht	
	5. Teil:	
1-2	Jumping Jack öffnen, links ins curl ziehen	
3-4	Jack noch einmal offen landen, schließen	
5-6	Einspringen zur:	
7-8	Gesprungenen ½ Drehung Wahlweise rechts oder links herum gesprungen	Pflichtelement Sprung
1+2	Cha cha cha links (weg vom Kampfgericht = nach hinten)	
3+4	Cha cha cha rechts (weg vom Kampfgericht)	
5-6	Pivot links (mit ½ Drehung rechts herum)	
7-8	Kick links	
1-8	FREIE GESTALTUNG	
1-8	FREIE GESTALTUNG inklusive Aufbau der Endpose, als Endpose ist auch eine einfache Hebung erlaubt (Beschreibung siehe Punkt 6.7.1.)	

Kick: mit gestrecktem Bein (Knie- und Fußgelenk), im AerobicBeginner ab 45° bis Schulterhöhe

Skip: kick mit deutlicher Beugung und Streckung im Kniegelenk

Cha cha cha: schneller Tripelschritt mit Raumweg

Pflichtelemente

Elementgruppe	Name	Beschreibung	Bild
Dynamische Kraft (A)	Einbeiniger Knieliegestütz	Knieliegestütz auf einem Knie, anderes Bein gestreckt nach hinten parallel zum Boden, Hüfte vor dem stützenden Knie, bei der Ab- und Aufwärtsbewegung Schultern parallel zum Boden, bis 10 cm tief gehen, Armbeugung möglichst wie im Tricepsliegestütz (Ellenbogen nach hinten). Knie behält die ganze Zeit Bodenkontakt und die Hüfte bleibt vor dem stützenden Knie.	
Statische Kraft (B)	Langsitzstütz	Ausgangsposition: sitzend mit gestreckten, geschlossenen Beinen. Gleichzeitiges Anheben der Hüfte und eines gestreckten Beines. Hände stützen flach auf dem Boden neben oder vor der Hüfte. 2 Sekunden halten.	
Sprünge (C)	Gesprungene 1/2 Drehung	Beidbeiniger Absprung und beidbeinige Landung. 180°-Drehung in der Luft. Gestreckte Körperhaltung, der ganze Körper in einer Linie. Die Armhaltung ist freigestellt.	
Beweglichkeit und Balance (D)	1. Spreizen in Rücklage	Ausgangsposition: Rücklage, Kopf am Boden, Arme seitlich am Boden. Dynamisches Spreizen eines gestreckten Beines Richtung Schulter. Winkel 135° oder größer. Am Boden liegendes Bein bleibt die ganze Zeit gestreckt.	
Beweglichkeit und Balance (D)	2. Einbeinige 1/1 Drehung	360°-Drehung auf einem Ballen, das andere Bein (Spielbein) im passé. Die Drehung erfolgt in senkrechter Körperhaltung. Sie muss abgeschlossen sein, bevor das Spielbein abgesetzt wird.	

6.6.2. Ausführung

Eine gute Ausführung ist gekennzeichnet durch korrekte, kontrollierte Arm- und Beinbewegungen sowie große Präzision in der Bewegungsausführung und durch Körperspannung.

Kriterien der Ausführung sind:

- Körperhaltung
- Grundtechnik der Aerobic-Schritte
- Präzision der Bewegung (Arme und Beine)
- Kraft und muskuläre Ausdauer
- Technik der Pflichtelemente

6.6.3. Musik (Umsetzung)

Das zeitgleiche Bewegen zur Musik und das Umsetzen der gewählten Musik in Bewegung wird bewertet.

Die Teilnehmer sollen die Musik nicht als Hintergrundmusik nutzen sondern mit den Bewegungen der Musikstruktur folgen.

Die genutzten Soundeffekte müssen eine gute Qualität haben, müssen adäquat zur Musik sein und zu den Bewegungen passend gewählt werden.

Musik-Themen, die Gewalt, Religion, Rassismus oder Sex darstellen, widersprechen den sportlichen Idealen (Code of Ethics).

6.6.4. Intensität

Die Intensität wird bestimmt durch das gewählte Tempo, die Ausführung im High Impact, die Bewegungsfrequenz und das Ausnutzen der Fläche. Der letzte Punkt meint die Ausnutzung jeder Ecke, des Zentrums und aller Flächenabschnitte sowie den Einsatz aller Raumwege (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal, kreisförmig).

6.6.5. Präsentation

Die Freude an der Bewegung sollte während der gesamten Übung gezeigt werden.

Die Harmonie der Gruppe sollte hierbei deutlich werden.

Dies sollte sowohl durch die Mimik als auch durch die Körperhaltung zum Ausdruck kommen.

6.6.6. Synchronität

Die Fähigkeit, alle Bewegungen im Team wie eine Einheit auszuführen.

Zeitgleiches Bewegen mit:

- identischer Bewegungsweite
- gleichmäßiger und vergleichbarer Energie
- identischer Sprunghöhe

6.7. Der Oberkampfrichter

Die Abzüge des Oberkampfrichters werden von den Punkten der anderen Kampfrichter abgezogen, daraus ergibt sich die Endnote.

Der Oberkampfrichter gibt Abzüge für folgende Punkte:

Zeitüberschreitung / Zeitfehler

< 0:45	0:45 – 0:49,9	0:50.....1:00.....1:10	1:10,01 – 1:15	> 1:15
1,0 Abzug	0,5 Abzug	Toleranzzone	0,5 Abzug	1,0 Abzug

verspätetes Erscheinen auf der Wettkampffläche nach Aufruf	bis zu 0,5 Pkt.
Unterbrechung der Übung durch den Sportler zwischen 2 und 10 sec	bis zu 0,5 Pkt.
Abbruch der Übung	Null-Wertung
schlechte Qualität der Musik	bis zu 0,5 Pkt.
Tragen von Requisiten z.B: Stirnbänder, Schweißbänder für Stirn und Handgelenk, Handschuhe, Gürtel, Mützen, Kopftücher, Kappen, Stulpen, Schmuck (Ohringe, Ketten, Armbänder, Ringe etc.)	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.

Blick auf intime Körperteile oder Unterwäsche, Bekleidung, die während der Übung deutlich sichtbar verrutscht bzw. verloren geht (auch Haarbänder und Schnürsenkel etc.)	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Haare nicht fixiert / größerer Haarschmuck	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
übermäßige Schminke (Bemalung)	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Unkorrektes Verhalten	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Falsches Schuhwerk / Bekleidung	pro Wettkämpfer 2,0 Pkt.
verbotene Elemente	jedes Mal 1,0 Pkt.
verbotene abschließende Hebung	1,0 Pkt.
Hebefiguren während der Übung	jedes Mal 0,5 Pkt.

6.7.1. Hebefiguren

Hebefiguren sind definiert, wenn ein- oder mehrere Wettkämpfer ohne Bodenkontakt ist/sind und dabei Körperkontakt zu einem oder mehreren Wettkämpfern mit Bodenkontakt hat/haben.

Körperberührungen sind definiert als eine Berührung zwischen zwei oder mehreren Wettkämpfern während einer Bewegung, z.B. wie beim Lateinamerikanischen Tanz, und zählen nicht als Hebefigur.

Im AerobicBeginner sind Hebefiguren während der Übung verboten, nur als Schlusspose ist eine einfache Hebung erlaubt. Um eine gewisse Stabilität zu gewährleisten, dürfen die hebenden Personen nicht im Stand tragen, sondern in folgenden Positionen: Bankstellung, Rückenlage oder (einbeiniger) Kniestand. Alle anderen Hebungen sind verboten.

6.7.2. Verbotene Elemente

Verbotene Elemente sind:

1. Alle Drehungen um die Breitenachse und Tiefenachse, z.B. Salto, Rolle oder Überschläge seitwärts (Räder)
2. Alle Handstütze mit senkrechter Körperstreckung z.B. Handstand
3. Körperbewegungen in gegensätzlicher Ausführung zur natürlichen Körperposition / unnatürliche Gelenkpositionen, z.B. Überstrecken des Rückens, Kniepirouetten oder Zehenstand (Ballett)
4. Akrobatische Bewegungen, z.B. Breakdance
5. Flugphasen mit Partnerunterstützung (Propelling),
d.h., wenn eine Person durch einen Partner geworfen wird oder diese Person den Partner zum Absprung (Flugphase entgegen der Schwerkraft) in eine Flugphase benutzt. (z.B. Bockspringen, wenn eine Auftriebsbewegung erfolgt)
Eine Flugphase ist definiert, wenn eine Person keinen Kontakt mehr zum Boden und zum Partner hat.

Im AerobicBeginner sind außerdem alle Elemente aus dem Elementekatalog des Masters (Code of points), die nicht im Inhalt beschrieben werden, **Verbotene Elemente**, so z.B. 360°-Sprung statt 180°-Sprung oder „normaler“ Liegestütz statt Knieliegestütz.

Jede verbotene Bewegung zieht einen Abzug von 1,0 Punkten nach sich.

6.8. Linienrichter

Die beiden Linienrichter geben für jedes Übertreten der Fläche einen Abzug von 0,1 Punkten.