

Teil 6 Aerobic Newcomer*

- 6.1 Allgemeine Bestimmungen
- 6.2 Teams/Fläche
- 6.3 Altersklassen
- 6.4 Musik
- 6.5 Bekleidung/Aussehen
- 6.6 Pflichtübung
- 6.7 A-Note
- 6.8 B-Note
- 6.9 Oberkampfrichter

6.1. Allgemeine Bestimmungen*

Der Aerobic Newcomer sollte als Einstiegs-Wettkampfform in den Wettkampfkalender der Landesturnverbände aufgenommen sowie bei allen Landes- bzw. Gauturnfesten als fester Bestandteil ausgetragen werden.

Aerobic Newcomer Wettkämpfe werden nur auf Länderebene angeboten.

Der Aerobic Newcomer ist ein Angebot des Deutschen Turner-Bundes für Gruppen von 2 -3, 4 - 6 und 7 – 12 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.

Aerobic Newcomer ist eine vorgeschriebene Choreographie nach Musik, die mit der Vielfalt der Grundschritte aus der Fitness-Aerobic durchgeführt wird. Die Armbewegungen sind frei wählbar.

Im Teil 6 sind die spezifischen Bestimmungen für Aerobic-Newcomer aufgelistet – im Teil 7 die Erläuterungen für alle Wettkämpfe.

6.2. Teams/Fläche*

Ein Team besteht aus

- 2 -3 Personen
- 4 – 6 Personen oder
- 7 – 12 Personen

	2-3er Team	4-6erTeam	7- 12er Team
AK 8-11	7m x 7m	7m x 7m	10m x 10m
AK 12 -14	7m x 7m	10m x 10m	10m x 10m
AK 15 – 17	7m x 7m	10m x 10m	10m x 10m

6.3. Altersklassen*

In den folgenden Altersklassen wird der Wettkampf Aerobic Newcomer ausgeschrieben:

- 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 Übung wird durchgängig zu einer rhythmischen, dynamischen Musik gezeigt. Die Übung kann zu einem Titel gezeigt werden, es können aber auch zwei oder mehrere Musiktitel gemischt werden, solange die Einheitlichkeit der Musik nicht gestört wird.

Soundeffekte sind erlaubt.

Die Wettkampfmusik muss auf einer CD aufgenommen sein. Es darf nur der eine Titel auf der CD sein.

Eine Musikgeschwindigkeit von 130 und 145 bpm wird empfohlen.

6.5. Bekleidung/ Aussehen*

Beim Aerobic Newcomer ist die Gestaltung der Bekleidung relativ freigestellt. Die Wettkämpfer sollten einen ordentlichen und sportlichen Eindruck hinterlassen.

Erlaubt sind:

- Lange Leggings, Radler, Shorts, Bustiers, eng anliegende T-Shirts und Gymnastikanzüge aller Art mit und ohne Strumpfhosen in unterschiedlichen Farben für die Wettkämpfer, solange die Harmonie der Mannschaft gewahrt bleibt.
- Aerobic-Schuhe und für Aerobic geeignete Schuhe mit gleichfarbigen sichtbaren Socken (gleiche Farbe wie die Schuhe)
- Das Thema der Musik kann durch die Kleidung unterstrichen werden, der Showcharakter darf deutlich werden.
- Make up, Pailletten, Paillettenhaarspray, Haargel und Body- Glitzercreme sollte sparsam verwendet werden, keine Bemalung.
- Taping nur hautfarben
- Die Haare müssen so fixiert sein, dass sie dem Sportler nicht ins Gesicht fallen (ein Pony muss so fixiert sein, dass die Augen nicht verdeckt werden/darf nur bis zu den Augenbrauen reichen – international müssen die Haare fest am Kopf fixiert sein).

Aber:

- Der Blick auf intime Körperteile soll durch die Bekleidung verhindert werden. (Bauchnabel gehört nicht zur Intimzone)
- Unterwäsche darf nicht zu sehen sein
- keine Strings, HipHop-Hosen etc.
- Die Sicht auf die Haltung und Gelenkstellungen darf nicht durch lockere Kleidung behindert werden.
- Bekleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellt, sind verboten.
- Kleidung, die typisch für andere Sportarten ist (z.B. kurze Röcke für Cheerleading) sind nicht gestattet.
- Bewegliche Teile wie Gürtel, Hosenträger oder Bänder sind nicht erlaubt.
- Jede Dekoration oder Ergänzung zum Anzug, in loser oder fester Form (Blumen, Bänder etc.) sind nicht gestattet.
- Schmuck (auch Piercing) darf nicht getragen werden.
- Zusatzgeräte wie Tubes, Handgewichte, Stäbe etc. sind nicht gestattet.

6.6 Pflichtübung*

Die Beinbewegungen sind als Pflichtübung festgelegt worden. Armbewegungen können frei dazu ausgeführt werden.

Die Musik kann frei gewählt werden – das TK stellt einige Musiken zur Auswahl zur Verfügung. Auf diese Vorschläge beziehen sich die ersten 4 Beats.

Für eigene Musiken ist ein Vorspann bis zu 8 Beats möglich.

Beats	Bewegungen	Raumwege
1 - 4	March mit rechts beginnend	am Ort
1 2 3 - 4 5 - 6 7 - 8	Jog links (auf das linke Bein springen, rechts angewinkelt) Jog rechts (auf das rechte Bein springen, links angewinkelt) Jog links (auf das linke Bein springen, rechts angewinkelt), Jog re Jumping Jack Jumping Jack	nach vorne am Ort am Ort
1 - 2 3 - 4 5 6 7 8	Step touch (Schritt schräg rechts vor + ranspringen) Step touch (Schritt schräg links vor + ranspringen) Pendel rechts (auf das linke Bein springen, rechte zur Seite) Pendel links (auf das rechte Bein springen, links zur Seite) Pendel rechts Ransetzen (Schlussstellung)	schräg rechts vor schräg links vor am Ort ¼ Drehung nach links am Ort am Ort
1 - 2 3 - 4 5 - 7 8	March mit rechts beginnend Knee lift langsamer Nachstellschritt mit links (Körper dreht sich wieder ¼ Drehung nach rechts Æ Blick nach vorne) Schlussstellung	Vorwärts am Ort seitlich
1 - 4 5 - 6 7 - 8	V step rechts (rechts vor, links vor, rechts hinter, links) Jumping Jack Lunge links (linkes Bein nach hinten)	am Ort rückwärts am Ort
1 - 2 3 - 4 5 - 6 7 8	Ausfallschritt links vorwärts, Hände auf den Boden linkes Bein nach hinten Æ Liegestützposition ablegen in die Bauchlage (Beine lang) rechtes Bein anwinkeln, linkes bleibt lang linkes Bein anwinkeln, rechtes wird dabei gestreckt	
1 - 2 3 - 4 5 6 7 - 8	Drehung auf den Rücken (rollen über rechte Körperseite, mit an gewinkelten Beinen) gewinkelten Beine auf dem Boden stellen strecken des rechten Beines zur Decke strecken des linken Beines zur Decke öffnen beider Beine nach außen (Grätsche) und schließen,	
1 - 4 5 - 6 7 - 8	Beine angewinkelt am Boden aufstellen, weiterrollen über die linke Körperseite (Beine bleiben angewinkelt) und Bankstellung einnehmen in die Hocke springen (Hände neben den Füßen) Strecksprung nach oben und stehen (aus der Hockstellung)	

1 - 3 4 5 6 7 8	Chassée (Nachstellschritt) mit links Ransetzen mit rechts (ohne Belastung auf dem rechten Bein) Jog links Jog rechts Jog links Jog rechts	Blick zur Seitenlinie Blick nach hinten
1 - 4 5 6 7 8	Grapevine (Kreuzschritt) links (Schritt links seitwärts, rechtes Bein kreuzt hinter dem linken Bein, mit dem linken Bein erneut Schritt links seitwärts, rechtes Bein unbelastet ransetzen Pivot turn rechts (Schritt mit rechts vorwärts, in der Schrittstellung mit dem Körper ½ Drehung nach links – „offene Seite“ Schritt mit rechts vorwärts linkes Bein ransetzen, Blick nach vorne	Blick zur Seitenlinie Ganze Formation befindet sich in einer Reihe hintereinander!
1 - 2 3 - 6 7 - 8	Person 1,3,5,7,9,... (von vorne abgezählt) Step touch rechts (Schritt nach rechts und linkes Bein unbelastet ransetzen) double Step touch links (Schritt nach links, rechtes Bein ansetzen, Schritt nach links, rechtes Bein unbelastet ansetzen) Step touch rechts (Schritt nach rechts und linkes Bein unbelastet ransetzen)	Person 2,4,6,9,10,... (von vorne abgezählt) GEGENGLEICH Step touch links (Schritt nach links und rechtes Bein unbelastet ransetzen) double Step touch rechts (Schritt nach rechts, linkes Bein ansetzen, Schritt nach rechts, linkes Bein unbelastet ansetzen) Step touch links (Schritt nach links und rechtes Bein unbelastet ransetzen)
1 - 4 5 6 7 - 8	wieder alle gemeinsam gegangene 1/1 Drehung nach rechts (Schritt mit rechts seitwärts, Schritt mit links, dabei ½ Drehung nach rechts (Blick hinten) Schritt mit rechts, dabei ½ Drehung nach rechts (Blick vorne) mit links ransetzen, Schlussstellung Schlussprung auf der Stelle Schlussprung auf der Stelle mit ¼ Drehung rechts Lunge (links nach hinten; OHNE springen!, einfach nach hinten setzen)	seitwärts
1 - 2 3 - 4 5 - 6 7 - 8	Skip rechts (rechtes Bein anwinkeln und nach vorne strecken) Skip mit links, mit ¼ Drehung nach links, Blick nach vorne Knee lift rechts Air Jack	
1 - 4 5 - 7 8	Jog links, rechts, links, rechts Schritt mit rechts, links, rechts March ransetzen	Kreisformation (egal welche Raumwege)
1 - 3 4 5 6 7 8	Chassée (Nachstellschritt) mit links im Kreis ransetzen mit rechts Schritt mit rechts in die Kreismitte „March“ Schritt mit links in die Kreismitte Schritt mit rechts in die Kreismitte kleiner Skip links, Fuß bleibt in der Luft	

1	March rückwärts, direkt mit dem Fuß aus dem Skip in den Schritt rückwärts übergehen	Blick aller Sportler nach vorne (Kreisform bleibt erhalten)
2	March rechts rückwärts (Schritt rechts rückwärts)	
3	March links rückwärts (Schritt links rückwärts)	
4	rechtes Bein ansetzen Æ eventuell Sportler mit diesem Schritt nach vorne drehen (alle um linke Schulter)	
5 - 6	Knee lift rechts Schlussstellung	
7 - 8	Knee lift links und Schlussstellung	
1 - 2	in die Seitgrätschstellung aufspringen, Hände dabei am Boden lassen <u>Übergang zum Boden</u>	
3 - 4	Mit einer ¼ Drehung rechts Beine anhocken (linkes Bein zum rechten Bein ziehen) dabei die Hände neben die Füße stellen	
Die letzten 4 Beat können frei gewählt werden, unten aufgeführt ein Vorschlag für die 4 letzten Beat.		
5 - 6	mit angewinkelten Beinen hinsetzen, dabei rechte Hand vom Boden lösen und an der rechten Körperseite aufsetzen	
7	Beine zum Strecksitz ausstrecken	
8	individuelle Endpose	

6.7 A – Note*

Bewertungskriterien:

Gesamtpunktzahl A - Note	5 Punkte
A. Pflichtübung / Armeinsatz	max. 3 Punkte
B. Präsentation	max. 1 Punkte
C. Musik	max. 1 Punkte

A Pflichtübung / Armeinsatz 3 Punkte

Die Abfolge der vorgegebenen Pflichtübung muss in den Schrittfolgen korrekt ausgeführt werden.

Koordination der Arme: Die Armbewegungen sind frei wählbar. Es sollten aber mindestens zwei Armbewegungen während 1x8 Beats gezeigt werden.

Ein guter und interessanter Armeinsatz zeichnet sich durch variantenreiche, zahlreiche und asymmetrische Bewegungen aus.

Inhalt Pflichtübung	Punkte
Schrittfolge ohne Fehler	1,5
1-2 Fehler	1,3
3-4 Fehler	1,0
> 4 Fehler	0,5
Fehler durch die ganze Übung/Black out	0,2-0,1

Armeinsatz	Punkte
Überall Armeinsatz und zum Teil asymmetrisch und variabel	1,4
Überall Armeinsatz aber symmetrisch und/oder mit Wiederholungen	1,2
2-3 Stellen ohne Armeinsatz	1,0
4-5 Stellen ohne Armeinsatz	0,5
Mehr als 5 Stellen ohne Armeinsatz	0,2
Kein oder sehr geringer Armeinsatz	0,0

Bonus für Formationen.	0,1
-------------------------------	-----

B Präsentation 1 Punkt

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.

Präsentation	Punkte
exzellent	1,0-0,9
sehr gut	0,8-0,7
gut	0,6-0,5
befriedigend	0,4-0,3
ausreichend	0,2-0,1
mangelhaft	0,0

C Musik 1 Punkt

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.

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

Musikumsetzung und Timing	Punkte
exzellent	1,0-0,9
sehr gut	0,8-0,7
gut	0,6-0,5
befriedigend	0,4-0,3
ausreichend	0,2-0,1
mangelhaft	0,0

6.8 B- Note (Ausführungsnote)*

Kriterien der Ausführung sind:

- Form und Körperhaltung
- Präzision
- Kraft, Schnellkraft und muskuläre Ausdauer

Ausführungsnote (B-Note)	Max. 5,0 Punkte
Technik	
Synchronität	

Technik

Alle Bewegungen müssen in perfekter Ausführung gezeigt werden.

Kleiner bis mittlerer Fehler	jedes Mal 0,1 Punkte
großer Fehler	jedes Mal 0,2 Punkte
Sehr großer Fehler	jedes Mal 0,3 Punkte
Mehrere große Fehler	jedes Mal 0,4 Punkte
Sturz	jedes Mal 0,5 Punkte

Synchronität

Ist die Fähigkeit aller Sportler alle Bewegungen wie eine Einheit auszuführen.

Zeitgleiches Bewegen mit:

- identischer Bewegungsweite
- identischer Energieeinsatz

Synchronitätsfehler	max. – 1,0 Punkte pro Übung.
---------------------	------------------------------

6.9 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
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.
Haare nicht fixiert / größerer Haarschmuck	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
übermäßige Schminke (Bemalung)	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
verbotene Elemente	jedes Mal 1,0 Pkt.