

Datum: 21.09.2025
Uhrzeit: 9:00-15:00 (Hallenöffnung 8:00 Uhr)
Ort: ESV Lok Riesa, Sporthalle Oberschule AMP, Merzdorfer Straße 48, 01591 Riesa
Kleidung: Turnanzug, Hotpants, Strumpfhose und Dutt bzw. Turnanzug und Shorts für die Jungs

ZEITPLAN

Zeit	Sichtungsteil	Bewertungskriterien/-fokus
ab 8:00	Warm up & Einturnen Elite Aerobic-Elemente (AE) (selbstständig)	
09:00-10:30	Elite Aerobic-Elemente (AE) (Jenna/Amy)	Status pro AEROBICELEMENT (Potential bis perfekte Ausführung)
10:30-10:45	Einturnen Elite Turn-Elemente (TE) (Jenna/Amy)	
10:45-11:15	Elite Turn-Elemente (TE) (Jenna/Amy)	Status pro TURNELEMENTE (Potential bis perfekte Ausführung)
11:15-12:00	Sichtung Ballett im freien Raum & Ganzkörperbewegungen (Jana)	Ausführung, Körperhaltung, Ganzkörperbewegungen
12:00-12:30	Mittagspause (Selbstverpflegung)	
12:30-12:45	Warm up & Einturnen Aerobic Mini Choreo von Videos (selbstständig)	Videos Mini Choreo
12:45-13:15	Sichtung Aerobic-Technik (Jenna/Amy)	Grundschrte, Präzision Arme, Mittelkörper, Rebound-Technik, Harmonie
13:15-14:00	Sichtung Hip Hop	Tänzerische Bewegungen, Präsentationsfähigkeit, Bewegungsweite
14:00-14:45	Sichtung Contemporary	Auswärtsdrehung/Beinarbeit, Körperhaltung/Bewegungsweite, Ausdruck
14:45-15:00	Abdehnen (selbstständig)	

HINWEISE

Elemente können bei Bedarf mit Schonern gezeigt werden.

Zu zeigende AE und TE sind als Anlage für JUN und SEN beigefügt.

Wenn ein AE oder TE noch nicht sicher auf Aerobicboden beherrscht wird, kann das Element entsprechend auf einem Turnläufer gezeigt werden (mit entsprechendem Vermerk).

Die Abnahme der AE erfolgt einmal sportlerweise und dann als Gruppe (Seniors beginnen):

1. jeder einzeln das 1. Element (hintereinander weg)
2. alle gemeinsam das 1. Element
3. jeder einzeln das 2. Element (hintereinander weg)
4. alle gemeinsam das 2. Element
5. jeder einzeln das 3. Element (hintereinander weg)
6. alle gemeinsam das 3. Element
7. Wechsel der Altersklasse (Senior → Junior), während des Wechsels kann sich für die nächsten 3 Elemente eingeturnt werden

Die Abnahme der TE erfolgt hintereinander weg. Erst Juniors, dann Seniors nacheinander auf Aerobicboden (auf Läufer möglich mit entsprechendem Vermerk).

Der Rückmeldebogen #Elite2026 ist als Anmeldung zur Sichtung bis zum **15.9.2025** beim LSA von den jeweiligen Heimtrainern als pdf einzureichen.

ELITE AEROBICELEMENTE - JUNIOR

A216	STRADDLE-SUPPORT 2/1 TURNS	0,6
A206	L-SUPPORT 2/1 TURNS	0,6
B546	1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT	0,6
B557	1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PU	0,7
B627	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	0,7
A157	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP	0,7
A336	HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT	0,7
A357	HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON	0,7
B596	1/1 STRADDLE JUMP	0,6
A1 + B697	Radwende + 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	0,1+0,7
C726	DOUBLE ILLUSION	0,6
C737	FREE DOUBLE ILLUSION	0,7
B677	SPLIT JUMP 1/1 TURN TO SPLIT	0,7
B697	1/2 TURN SPLIT JUMP TO PU	0,7
B455	BUTTERFLY	0,5
B457	BUTTERFLY 1/1 TWIST	0,7

ELITE AEROBICELEMENTE - SENIOR

A216	STRADDLE-SUPPORT 2/1 TURNS	0,6
A206	L-SUPPORT 2/1 TURNS	0,6
B5118	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP (1/2 Straddle 1/2)	0,8
B5118	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	0,8
B627	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	0,7
B627 + B666	SCISSORS LEAP 1/1 TURN + 1/1 SPLIT JUMP	0,7+0,6
A336	HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT	0,7
A357	HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON	0,7
A157	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP	0,7
A158	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT	0,8
A158	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT	0,8
B588	½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	0,8
B666 + B697	1/1 SPLIT JUMP + 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	0,6+0,7
B697	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PU	0,8
A1 + B697	Radwende + 1/2 SPLIT JUMP TO PU	0,1+0,7
B455	BUTTERFLY	0,5
B457	BUTTERFLY 1/1 TWIST	0,7
C726	DOUBLE ILLUSION	0,6
C737	FREE DOUBLE ILLUSION	0,7
C728	TRIPLE ILLUSION	0,8

TURNELEMENTE JUNIOR & SENIOR

TE 2.5	Menicelli	7
TE 4.1	Radwende (Rondat) + Flick Flack / Menicelli	10
TE 4.2	Radwende (Rondat) + Salto rw gehockt	12
TE 4.3	Radwende (Rondat) + Salto rw gestreckt	14
TE 4.4	Radwende (Rondat) + Spreizsalto rw	15