

Datum: 04.10.26
Uhrzeit: 9:00-15:00 (Hallenöffnung 8:00 Uhr)
Ort: Kreissporthalle, Nikestraße, 49477 Ibbenbüren
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, ein 2. Versuch wird von den Karis's angesagt (Seniors beginnen):
 1. jeder einzeln das 1. Element (hintereinander weg)
 2. Einzelne 2. Versuch bei mißlungenen Versuch (Karis führen durch)
 3. jeder einzeln das 2. Element (hintereinander weg)
 4. Einzelne 2. Versuch bei mißlungenen Versuch (Karis führen durch)
 5. jeder einzeln das 3. Element (hintereinander weg)
 6. Einzelne 2. Versuch bei mißlungenen Versuch (Karis führen durch)
 7. jeder einzeln das 4. Element (hintereinander weg)
 8. Einzelne 2. Versuch bei mißlungenen Versuch (Karis führen durch)
 9. Wechsel der Altersklasse (Senior → Junior), während des Wechsels kann sich für die nächsten 4 Elemente eingeturnt werden

 Die Abnahme der TE erfolgt hintereinander weg. Erst Juniors, dann Seniors nacheinander auf Aerobicboden (auf Läufer möglich mit entsprechendem Vermerk).
 Zu zeigende AE in der Mini-Choreo sind als Anlage für JUN und SEN beigefügt.

Der Rückmeldebogen #Elite2027 ist als Anmeldung zur Sichtung bis zum **23.09.2026** beim LSA von den jeweiligen Heimtrainern als pdf einzureichen.

ELITE AEROBICELEMENTE - JUNIOR (4x4 Elemente = 16 Elemente)

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
B617	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	0,7
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
A115	A-FRAME TO WENSON	0,5
B457	BUTTERFLY 1/1 TWIST	0,7
		10,7

ELITE AEROBICELEMENTE - SENIOR (4x4 Elemente = 16 Elemente)

A157	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP	0,7
A158	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT	0,8
A159	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO WENSON	0,9
B588	½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	0,8
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
B649	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT (NUR FRAUEN)	0,9
B5118 + A157	1/2 GRÄTSCH 1/2 TO PU + 1/2 A-FRAME TO PU	0,8+0,1+0,6
B697	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PU	0,8
A336	HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT	0,7
A357	HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON	0,7
B666 + B697	1/1 SPLIT JUMP + 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	0,6+0,1+0,7
B666 + B5118	1/1 SPLIT JUMP + 1/2 GRÄTSCH 1/2 TO PU	0,6+0,1+0,8
B457	BUTTERFLY 1/1 TWIST	0,7
C728	TRIPLE ILLUSION	0,8
		14,5

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

ELEMENTE MINI-CHOREO JUNIORS

B697	1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	0,7
A157	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP	0,7
B627	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	0,7
C726	DOUBLE ILLUSION	0,6
		2,7

ELEMENTE MINI-CHOREO SENIORS

B588	½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	0,8
A159	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO WENSON	0,9
B627	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	0,7
C728	TRIPLE ILLUSION	0,8
		3,1