

Datum: 17.11.24
 Uhrzeit: 9:30-16:30
 Ort: SV Greven, Kroner Heide 13, 48268 Greven
 Kleidung: Turnanzug, Hotpants, Strumpfhose und Dutt bzw. Turnanzug und Shorts für die Jungs

ZEITPLAN

Zeit	Sichtungsteil	Bewertungskriterien/-fokus
09:30-10:00	Begrüßung & Warm up (selbstständig)	
10:00-10:20	Einturnen Elite AEROBICELEMENTE (AE)	
10:20-11:00	Elite AEROBICELEMENTE (AE)	Status pro AEROBICELEMENTE (Potential bis perfekte Ausführung)
11:00-11:15	Einturnen Elite TURNELEMENTE (TE)	
11:15-11:45	Elite TURNELEMENTE (TE)	Status pro TURNELEMENTE (Potential bis perfekte Ausführung)
11:45-12:30	Sichtung Ballett im freien Raum	Ausführung, Körperhaltung, Ganzkörperbewegungen
12:30-13:15	Mittagspause (Selbstverpflegung)	
13:15-13:30	Warm up (selbstständig)	
13:30-14:15	Sichtung Aerobic-Technik	Grundschriffe, Präzision Arme, Mittelkörper, Rebound-Technik
14:15-15:00	Sichtung Hip Hop	Tänzerische Bewegungen, Präsentationsfähigkeit, Bewegungsweite
15:00-15:45	Sichtung Contemporary	Auswärtsdrehung/Beinarbeit, Körperhaltung/Bewegungsweite, Ausdruck
15:45-16:15	Elite Fitness Check Up (ausgewählte Übungen)	Fitness-Zustand, Durchhaltevermögen
16:15-16:30	Abdehnen	

HINWEISE

Outdoor Laufschuhe mitbringen. 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 als Gruppe und dann sportlerweise:

1. alle das 1. Element
2. jeder einzeln das 1. Element (hintereinander weg)
3. alle das 2. Element
4. jeder einzeln das 2. Element (hintereinander weg)
5. alle das 3. Element
6. jeder einzeln das 3. Element (hintereinander weg)
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.

Der Rückmeldebogen #Elite2025 ist als Anmeldung zur Sichtung bis zum **3.11.2024** 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
B5117	1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	0,7
B627	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	0,7
A336	HELICOPTER 1/1 TURN TO PU	0,6
A357	HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON	0,7
A157	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP	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
A1 + B697	Radwende + 1/2 SPLIT JUMP TO PU	0,1+0,7
B426	FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE	0,6
B557	1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PU	0,7
B546	1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT	0,6
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	0,8
B627	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	0,7
A336	HELICOPTER 1/1 TURN TO PU	0,6
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
B426	FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE	0,6
B677	SPLIT JUMP 1/1 TURN TO SPLIT	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
B588	½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	0,8
B589	1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	0,9
B627 + B588	SCISSORS LEAP 1/1 TURN + ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PU	0,7+0,8
C726	DOUBLE ILLUSION	0,6
C737	FREE DOUBLE ILLUSION	0,7
C728	TRIPLE ILLUSION	0,8
B455	BUTTERFLY	0,5
B457	BUTTERFLY 1/1 TWIST	0,7
A326	FLAIR TO WENSON	0,6

TURNELEMENTE JUNIOR & SENIOR

TE 2.1	Bogengang vorwärts	3
TE 2.2	Bogengang rückwärts	4
TE 2.3	Schrittüberschlag	5
TE 2.4	Handstandüberschlag mit Strecksprung	6
TE 2.5	Menicelli	7
TE 2.6	Flick Flack mit Strecksprung	8
TE 3.1	Freies Rad	7
TE 3.2	Seitwärtssalto	9
TE 3.3	Freier Schrittüberschlag	10
TE 3.4	Salto rw gehockt	11
TE 3.5	Spreizsalto rw	13
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