

Bundeskadertest Aerobicturnen - Step

Technisches Komitee Aerobic im DTB

Einleitung

Der Bundeskadertest dient zur Überprüfung von sportartübergreifenden und sportartspezifischen Grundvoraussetzungen und dient damit für den Leistungssportausschuss als Einschätzung des Leistungsstandes eines Sportlers vor Beginn der Wettkampfsaison.

Rahmenbestimmungen

Die Reihenfolge der Sportler wird anhand einer Startliste sichtbar gemacht. Diese Reihenfolge ist bei allen Testteilen zwingend einzuhalten. Alle Stationen sind ohne größere Pausen zu absolvieren. Kurze Pausen sind beim jeweils nächsten Stationsleiter durch die Sportler zu erfragen. Erscheint ein Sportler auch nach mehrmaligem Aufruf nicht rechtzeitig an der Station, führt dies zur Disqualifikation an der jeweiligen Station. Ein "Durchprobieren" an den einzelnen Stationen (z.B. passive Beweglichkeit) ist aus zeitlichen Gründen nicht gestattet.

Der ausschließliche Erwerb des Bundeskaderstatus Step ist nur für Sportler der AG2 und älter vorgesehen.

Inhalt:

1. Athletische Normen
2. Choreographie

Jeder Teilbereich ist im Einzelnen mit mindestens 40% zu erfüllen, wobei keine Station mit 0 Pkt abgeschlossen werden darf. Insgesamt müssen 60% erreicht werden. Der Teilbereich 1 (Athletik) geht mit 40% und der Teilbereich 2 (Choreografie) mit 60% in die Gesamtwertung ein.

Die Altersangaben im Test beziehen sich auf das Jahr der Kaderzugehörigkeit.

1. Athletische Normen.

Vorbemerkung: Zur Abnahme ist nur ein Versuch gestattet (Ausnahme Hoch- und Weitsprung). Die einzelnen Übungen können mit oder ohne Aerobic-Schuhe absolviert werden.

Stationsübersicht in Reihenfolge:

1. Liegestütze (10 Punkte)
2. Seilspringen (10 Punkte)
3. Spagat und Grätschsitz passiv (15 Punkte)
4. Hoch- und Weitsprung (2x5 Punkte)
5. 8er Lauf (10 Punkte)

1.1 LIEGESTÜTZE (MAX. 10 PKT.)

Der Sportler/ die Sportlerin befindet sich in der Bauchlage, die Arme sind so breit aufgestellt, dass die Unterarme senkrecht zum Boden stehen. Die Position kennzeichnet die maximale Armbreite während der Ausführung der Liegestütze. Die Ausführung der Liegestütze beginnt im gestreckten Stütz. Die Arme werden gebeugt, bis die Oberarme und der obere Rücken eine Linie bilden. Zur besseren Abschätzung der notwendigen Beugung wird unter den Brustbereich ein etwa 10cm hoher Gegenstand platziert. Beim Strecken der Arme ist besonders darauf zu achten, dass der Rücken nicht in die Überstreckung gebracht wird. Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Das Absetzen anderer Körperteile führt zum Abbruch der Abnahme. Die Gesamtübungszeit beträgt 60s.



Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Anzahl AG2	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
Anzahl Sen	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60

1.2 SEILSPRINGEN (MAX. 10 PKT.)

Der Sportler/ die Sportlerin beginnt auf Kommando mit den Durchschlägen, gezählt wird die Anzahl der beidbeinigen Durchschläge. Doppel-Durchschläge sind nicht gestattet. Die Übungszeit beträgt 60s.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG2, Sen Anzahl	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165

1.3 SPAGAT UND GRÄTSCHSITZ PASSIV

1.3.a Querspagat rechts/ links (jeweils max. 5 Pkt.)

Der Sportler/ die Sportlerin sitzt aufrecht in der Spagatposition, vorderes Knie und Fuß zeigen nach oben oder außen, hinteres Knie und Fuß grob nach unten. Auf eine korrekte Hüftstellung ist zu achten, ein Ausdrehen ist zu vermeiden. Die Endposition ist 3s zu halten, die Hüfte liegt dabei deutlich auf dem Boden auf.

Punkte	1	2	3	4	5
Erhöhung beidseitig	-6cm	0cm	6cm	12cm	24cm

1.3.b Grätschsitz (max. 5 Pkt.)

Der Sportler/ die Sportlerin sitzt im Grätschsitz mit den Füßen auf der entsprechenden Erhöhung. Der Spreizwinkel liegt bei nahezu 90 Grad. Ein Erweitern des Spreizwinkels ist nicht gestattet. Der Körper wird vorn abgelegt, dabei liegt der Oberkörper flach auf dem Boden auf, die Arme sind gestreckt nach vorn zu bringen.

Punkte	1	2	3	4	5
Erhöhung beidseitig	-6cm	0cm	6cm	12cm	24cm

1.4 HOCH- UND WEITSPRUNG (MAX. 10 PKT.)

1.4.a Hochsprung (Max. 5 Pkt.)

Der Sportler/ die Sportlerin steht seitlich an einer Wand, der an der Wand befindliche Arm wird senkrecht nach oben gestreckt, die oberste Stelle der Fingerspitzen mittels Kreide markiert. Im Anschluss erfolgen in zwei Versuchen senkrechte, beidbeinige Sprünge mit maximal einem Anlaufschritt. Der Arm wird dabei in der höchsten Position an die Wand geschlagen. Es wird die Differenz zwischen Ausgangshöhe und Sprunghöhe gemessen.

Punkte	1	2	3	4	5
Sprunghöhe in cm AG2/Sen	30	35	40	45	50

1.4.b Weitsprung (Max. 5 Pkt.)

Der Sportler/ die Sportlerin steht an der Absprunglinie und führt einen beidbeinigen Schlussprung aus. Eine Schwungbewegung mit den Armen ist erlaubt, sofern der Absprung aus dem Stand erfolgt. Gemessen wird die Weite (hinter der Ferse) auf 5cm gerundet. Der weiteste Sprung von 2 Wertungsversuchen zählt..

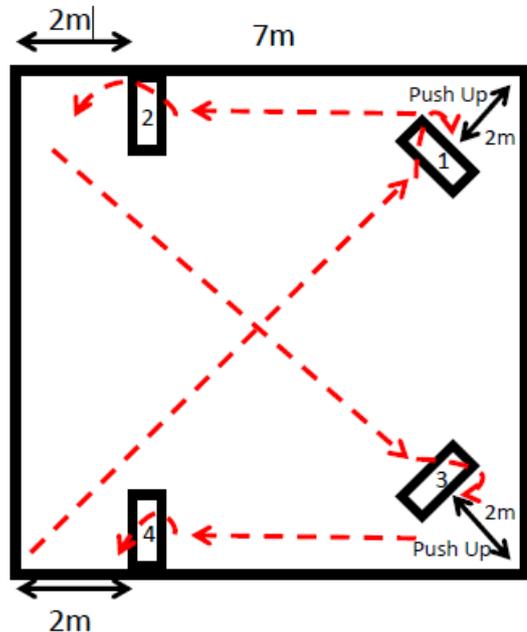
Punkte	1	2	3	4	5
Weite in m AG2/Sen	1,60m	1,80m	2,00m	2,20m	2,40m

1.5 8ER LAUF (MAX. 10 PKT.)

Als Grundaufbau wird ein 7mx7m Feld genutzt. Der Aufbau der Hocker erfolgt gemäß nebenstehender Skizze. Die Hocker haben etwa 36-40cm Höhe und stehen 2m von der jeweiligen Ecke entfernt. Der Sportler/ die Sportlerin beginnt, wie in der Skizze gezeigt, in der linken unteren Ecke.

Ablauf:

- (1) Lauf von links unten nach rechts oben
- (2) Überspringen von Hocker Nr. 1
- (3) Liegestütz in Ecke Nr. 1 gemäß Minimalkriterien
- (4) Lauf von rechts oben nach links oben
- (5) Überspringen von Hocker Nr. 2 und Berühren des Bodens mit beiden Händen
- (6) Lauf von links oben nach rechts unten
- (7) Überspringen von Hocker Nr. 3
- (8) Liegestütz in Ecke Nr. 3 gemäß Minimalkriterien
- (9) Lauf von rechts unten nach links unten
- (10) Überspringen von Hocker Nr. 4 und Berühren des Bodens mit beiden Händen



Nach dem Ablauf von 8 Runden endet die Zeitnahme mit dem Berühren des Bodens mit beiden Händen. Bei der Ausführung der Liegestütze erfolgt bei unzureichender Ausführung einmalig eine Verwarnung. Jede weitere unzureichende Ausführung wird mit einer Zeitstrafe von 3s belegt. Das gleiche gilt sinngemäß für ein seitliches Überspringen der Hocker.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG2, Sen	2:25	2:20	2:15	2:10	2:05	2:00	1:55	1:50	1:45	1:40

2. Choreographie

Der Sportler/ die Sportlerin zeigt eine Choreographie auf einem oder mehreren Steps zu einer neutralen, vorgegebenen Musik. Es sind insgesamt genau 4 x 8 Beats Step-AMP aus mindestens 4 Step-Grundsritten (GS) mit passenden Armbewegungen und Raum- bzw. Richtungswechsel zu zeigen (32 Beats). Die Sequenz wird gegengleich (startend mit dem anderen Fuß) wiederholt. Die Steps bleiben am Ort. Es sind mehrere Steps erlaubt. Anschließend wird eine Sequenz aus 4 x 8 Beats mit Wechsel der Ebenen und Step-Ausrichtung gezeigt. Es muss ein Bodenteil enthalten sein.

4.1 Vorgeschriebener Ablauf:

- **Anfang:** Pose am oder auf dem Step
- **4 x 8 Beats:** Step-AMP (4 GS, + Arme)
- **4 x 8 Beats:** vorhergehende Sequenz gegengleich (Start mit anderem Fuß)
- **4 x 8 Beats:** Sequenz mit Wechsel der Ebenen und Step-Ausrichtung sowie Bodenteil
- **Ende:** Schlusspose

4.2 Berechnung

Die Bewertung erfolgt in Anlehnung an A- und B-Note gemäß CoP 2017-2020.

Zu beachten sind:

- Fußtechnik
- Koordination Arm- und Beinbewegung
- Beziehung zum Step
- Raumausnutzung
- Synchronität mit Musik (Timing)

4.3 Verbotene Elemente und Abzüge

Verboten sind:

- Elemente gemäß CoP
- Akro-Elemente gemäß CoP
- zu viel oder zu wenig gezeigte AMP

Für Verstöße gegen den genannten Ablauf (insbesondere zu viel oder zu wenig gezeigte AMP) ist eine Minderung von bis zu 20% der erreichten Punktzahl im Teilbereich Choreographie vorgesehen.