

Sequenz 3		
Zählzeit	Schrittbewegungen (Pflicht)	Armbewegungen (Beispiele)
1 – 4	Mambo rechts	Bei der Vorwärtsbewegung die Arme in der Hochhalte kreuzen, beim Rücksetzen des Beines die Arme in der Tiefhalte kreuzen
5 – 8	Squat rechts	„Wolle wickeln“ beim Aufrichten
1	Jog vorwärts rechts	1x klatschen
2	Jog vorwärts links	1x klatschen
3 – 4	Kick rechts (enden in Schlusstellung)	Rechten Arm in die Vorhalte strecken, linken Arm in die Seithalte
5 – 6	Schlussprung mit ½ Drehung rechts	Bizeps curl
7 – 8	Jumping Jack	Beim Öffnen der Beine die Arme in die Hochhalte wie ein „V“ strecken, beim Schließen zurück an den Körper nehmen

Sequenz 4	
1 – 2	Step touch rechts zur Seite
3 – 4	Jumping Jack
5 – 6	Knee lift links (enden in Schlusstellung)
7 – 8	Kick rechts (enden in Schlusstellung)
1 – 2	Knee lift rechts mit gleichzeitiger ¼ Drehung rechts (enden in der Schlusstellung, linke Schulter zum Prüfer)
3 – 4	Lunge links (enden in der Schlusstellung, linke Schulter zum Prüfer)
5	Jumping Jack offen
6	Jumping Jack schließen mit gleichzeitiger ¼ Drehung links, Blick wieder nach vorne zum Prüfer
7 – 8	Kick links (enden in Schlusstellung)

Sequenz 5	
1 – 4	Crunch : Das linke Bein ist angewinkelt, der linke Fuß steht auf dem Boden. Das rechte Bein ist im rechten Winkel gebeugt. Beim Heben des Oberkörpers drückt die linke Hand von innen gegen das rechte Bein.
5 – 8	Crunch: Nun erfolgt ein Seitenwechsel.
1 – 2	Drehung in die Bankstellung. Dabei liegt das rechte Knie (rechter Unterschenkel) auf dem Boden, das linke Bein ist gestreckt und wird parallel zum Boden gehalten.
3 – 6	2 Push up
7 – 8	Beine heranziehen und schließen und Aufrichten zum Fersensitz

Sequenz 6 (Step) – allein auf dem Step	
1 – 2	Scoop rechts
3 – 4	Scoop links
5	Side leg lift rechts
6	Side leg lift links (Pendel)
7 – 8	Knee lift rechts (enden in der Schlusstellung)
1 – 4	V-Step links
5 – 8	Squat links

Sequenz 7 (Step) – allein auf dem Step	
Ausgangsposition: frontal vor dem Step	
1 – 2	Step up rechts, leg curl links (in die Diagonale)
3 – 4	Step down links, step down rechts
5 – 8	Piqué jump links: Step up links(5), Sprung mit links, dabei das rechte Knie anwinkeln und eine halbe Drehung linksschultrig(6), step down rechts (7), step down links (8)
1 – 2	Jogging up rechts, Jogging up links
3 – 4	Lunge rechts seitwärts
5 – 6	Lunge links seitwärts, beim Zurückführen des Beines knee lift links
7 – 8	Step down links, Step down rechts

Sequenz 8 (Step) – Allein oder paarweise auf dem Step möglich!	
Ausgangsposition: frontal vor und hinter dem Step (Paarweise: versetzt, jeweils an den Ecken)	
1 – 4	Knee lift rechts
5 – 8	Kick links
1 – 4	Turn step rechts
5 – 8	Over links



Deutsches Aerobic-Abzeichen

FÜR JUNG UND ALT DAS ATTRAKTIVE MITMACHANGEBOT

Deutsches Aerobic-Abzeichen



Fotos: © pro-photo by Michael Horaczek

Aerobic DTB

Endlich ist es soweit: das Deutsche Aerobic-Abzeichen vermittelt allen Interessierten erste Einblicke in die Welt der Aerobic. Es ist als attraktives Mitmachangebot für Jung und Alt konzipiert und in Schule, Verein sowie auf Turn- und Spielfesten leicht in die Praxis umzusetzen. Dieses Konzept hat ein Team ehrenamtlicher Fachkräfte erarbeitet; verantwortlich für den Inhalt ist der Ausschuss „Freizeitsport, Zielgruppen und Schulsport“ im Technischen Komitee Aerobic unter Leitung von Katrin Engel.

Die Anforderungen

Den Teilnehmer/innen wird eine kurze und einfach gehaltene Gestaltung gezeigt, die auch Aerobic-Interessierte, die bisher noch keine – oder wenig – Erfahrung im Umsetzen von Aerobic-Choreografien haben, anspricht. Die Gestaltung wird mit Grundschritten und deren Variationen aus dem Basisbereich der Aerobic/Step-Aerobic zusammengestellt – ist aber leicht zu erlernen!

Danach wird in kleinen Gruppen geübt. Die Choreografie kann später allein, zu zweit oder in einer kleinen Gruppe (maximal 6 Personen) gezeigt werden.

Die Sequenzen 1 bis 3 enthalten vorgegebene Armbewegungen, bei den Sequenzen 4 bis 8 sind die Arme frei wählbar. Es muss allerdings zu jedem Schritt, jeder Schrittfolge, eine Armbewegung gezeigt werden.

Das Musiktempo liegt zwischen 124 und 132 bpm (beats per minute). Der DTB-Shop bietet eine große Auswahl an Aerobicmusik, so dass diese je nach der entsprechenden Zielgruppe ausgewählt werden kann.

Der Erwerb

Um das Abzeichen abzulegen, müssen mindestens vier (frei wählbar) maximal alle acht Pflichtsequenzen fehlerfrei gezeigt werden.

Das Aerobic-Abzeichen kann einmal pro Kalenderjahr erworben werden. Nach dem Ersterwerb ist eine Wiederholung jeweils nur einmal pro Kalenderjahr möglich.

Die Bewertung

Richtige Reihenfolge der Schritte, Armeinsatz, Umsetzung zur Musik = GESCHAFFT!!!

Die Auszeichnung

Jede/r Teilnehmer/in erhält nach erfolgreicher Präsentation eine Urkunde und einen Pin!

Die Prüfer

Abnahmeberechtigt sind alle Kampfrichter/innen (mindestens Landesebene) oder Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Sportlehrer/innen.



Die Pflichtsequenzen

Die Pflichtsequenzen enthalten vielfältige Aerobic-Elemente Aerobic-Grundschritte, Kräftigungsübungen und Step-Aerobic-Grundschritte.

Sequenz 1		
Zählzeit	Schrittbewegungen (Pflicht)	Armbewegungen (Beispiele)
1 – 2	Step touch rechts, zur Seite	Hände gekreuzt auf die Schultern legen (rechte Hand auf linke Schulter, linke Hand auf rechte Schulter)
3 – 4	Step touch links	Hände auf die Hüften legen (rechte Hand auf rechte Hüfte, linke Hand auf linke Hüfte)
5 – 6	Kick rechts (enden in der Schlussstellung)	1x klatschen
7 – 8	Knee lift links (enden in der Schlussstellung)	1x klatschen
1 – 4	Knee lift rechts zum Lunge rechts, direkt zurück zum Knee lift rechts (enden in der Schlussstellung)	Bizeps curl – nach unten/hinten, parallel zum Bein strecken – Bizeps curl
5 – 8	Kick links zum Lunge links, direkt zurück zum Kick links (enden in der Schlussstellung)	Arme in Vorhalte strecken – nach unten/hinten parallel zum Bein strecken – wieder in die Vorhalte und zurück zum Körper

Sequenz 2		
Zählzeit	Schrittbewegungen (Pflicht)	Armbewegungen (Beispiele)
1 – 4	Grapevine nach rechts, enden im curl links	Armkreis (über die Tiefhalte nach rechts beginnen)
5 – 6	Push touch links mit ¼ Drehung rechts	Arme in der Seithalte (jeweils rechts und links) anheben und wieder zurück zur Ausgangsstellung
7 – 8	Push touch links mit ¼ Drehung links (zurückdrehen in die Ausgangsposition)	Arme in der Seithalte (jeweils rechts und links) anheben und wieder zurück zur Ausgangsstellung
1 – 4	Double Step touch nach links	Linken Arm in die Seithalte strecken, rechten Arm in die Vorhalte (beim ersten Step touch), zurück zur Ausgangsposition, beim zweiten Step touch wiederholen
5 – 8	V-Step rechts	Wenn das rechte Bein nach vorne geht, den linken Arm in die Hochhalte strecken, beim linken Bein den rechten Arm in die Hochhalte strecken; wenn das rechte Bein zurückgeht, den linken Arm zurück zum Körper nehmen und beim linken Bein den rechten Arm

