



Sportaerobic 2022-2024

Pflichtübung "Talente Scout"

Jahrgänge 2015, 2016, 2017

1.	4 8er Grundschr am Platz	4 8er Grundschr mit Raumbeweg mind. 2 8er	4 8er Grundschr mit Raumbeweg komplett (vw., rw. Kreis, Diagonal) alle 4 8er	4 8er Grundschr mit Raumbeweg + Drehung + Armen
2.	Rad rechts und links	Rad rechts und links einhändig	Ellenbogenrad oder Kopfrad re und li	Rad - einarmiges Rad - Ellenbogenrad - Kopfrad - mind. 3 IN SERIE
3.	Brücke aus der Rückenlage - in die Rückenlage	Brücke vom Stand - wieder zum Stand	Brücke vom Stand - abrollen - über Bruststand wieder in die Brücke - aufstehen	Bogen rw. Re und li
4.	Strecksitz - Kerze - Beine hinter dem Kopf - zurück zur Kerze - Strecksitz	Strecksitz-Kerze - Beine hinter dem Kopf - Kerze - Strecksitz - Pancake (Fisch/Frosch) mit Unterstützung der Hände in die Bauchlage gespannt	Strecksitz-Kerze - Beine hinter dem Kopf - Kerze - Strecksitz - Pancake (Fisch/Frosch) mit Unterstützung der Hände in die Bauchlage gespannt - wieder zurück zum Strecksitz	Strecksitz-Kerze - Beine hinter dem Kopf - Kerze - Strecksitz - Pancake ohne Unterstützung der Hände vw+rw
5.	Straddle + L support (Füße am Boden)	Straddle + L support halten 2"	Straddle und L Support halten 5"	Straddle oder L- support (mind. 5" halten) - a) in den Handstand - abrollen ODER b) mit Drehung - mit 2x umgreifen der Hände
6.	Liegestütz auf Knien	Liegestützt	Liegestütz + Wenson PU eine Seite	Liegestütz + Wenson PU bds.
7.	Rolle vw - mit beiden Beinen ohne Hilfe der Hände aufstehen	Rolle vw - Strecksprung - Landung beidbeining im Stand	Rolle vw. - Strecksprung mit 1/2 Drehung	Rolle vw. - Strecksprung 1/2 Drehung - Rolle rw. in den beidbeiningen Stand
8.	Strecksprung vom Stand	Hocksprung eingesprungen	Air Turn eingesprungen	a) Hocksprung b) AirTurn ohne einspringen c) Cosack



9.	Spagat re - mitte oder li	Spagat 2 Formen	Spagat re + mitte + links (Spagat re, li mit Erhöhung 1Yogablock-vorne)	Spagat re + mitte + li (mit Erhöhung je 1Yogablock vorne und hinten)
10.	Kopfstand mit angezogen Beinen	Kopfstand mit gestreckten Beinen aus der Bauchlage - Grätsche	Kopfstand - Grätsche - Spagat re-Spagat li - abrollen zum Stand.	Kopfstand - aus der Bauchlage mit gestreckten Beinen - Grätsche - Spagat re-Spagat li - abrollen zum Stand
11.	Passestand re + li auf ganzer Sohle	Passe re + li im Relevé	Passedrehung re oder li en dedans	Passedrehung re und li
12.	in den Handstand kurz ausschwingen - wieder zurück - schön stehen!	Handstand aufschwingen - kurz im Handstand stehen - abrollen - schön stehen zum Schluß!	Handstand aufschwingen - kurz stehen bleiben - abrollen - Rolle vw - gehockt in den Handstand - Rolle vw.- gegrätscht in den Handstand - abrollen - zum Stand	Schweizer-Handstand vom Stehen (wer kann vom Straddle Support)-kurz stehen bleiben - abrollen - gehockt in den Handstand -abrollen-gegrätscht in den Handstand - abrollen - zum Stand

Beschreibung der Grundschritte

Name	Description (all the steps must be performed with rebound – interlocking with hip, knee, foot joints)		Optimal Step
March	<ul style="list-style-type: none"> Leg is bending in front of body: Hip and knee flexion. Ankle shows clear movement, toe-ball-heel. Total movement is upwards, not downwards. Upper body is erect with neutral spine, natural alignment. 	<ul style="list-style-type: none"> Upper body shows core strength, no co-movement upwards-downwards or forwards-backwards. Amplitude: From neutral position to full plantar flexion of ankle, 30-40° flexion in hip and knee 	
Jog	<ul style="list-style-type: none"> Lower leg is lifted maximally backwards to the gluteus. Neutral hip or slight hip flexion or extension (+/- 10°). Knee flexion. Ankle is showing plantar flexion at top position. 	<ul style="list-style-type: none"> Feet show controlled movement, landing toe-ball-heel. Upper body is erect with neutral spine, natural alignment. Amplitude: Neutral position to 0-10° hip extension, 110-130° knee flexion, full plantar flexion 	
Skip	<ul style="list-style-type: none"> Skip starts as a jog with hip extension, knee flexion and heel backwards to the gluteus to set of a low kick with hip flexion of 30-45° and full knee extension to 0° - a skip. Movement is seen in both hip and knee. 	<ul style="list-style-type: none"> Muscle control is shown through all of the movement. Lower leg is stopped by the quadriceps. Upper body stays erect with neutral spine, natural alignment. Amplitude: From neutral hip to 30-45° flexion, from full knee flexion to complete extension 	
Knee lift	<ul style="list-style-type: none"> Working leg shows a high degree of flexion in hip and knee, minimum 90° flexion in both joints. When thigh of moving is at the top position, the lower leg is vertical, with ankle plantar flexion. Elevated Ankle can be dorsal or plantar flexed but muscle control must show. 	<ul style="list-style-type: none"> Standing leg is straight, maximum knee/hip flexion is approx. 10°. Upper body stays erect with neutral spine, natural alignment. Amplitude: From neutral position to minimum 90° flexion in hip and knee of working leg. 	
Kick	<ul style="list-style-type: none"> Straight leg high kick, minimum amplitude: heel at shoulder height, approx. 145°. Only movement is hip flexion. Leg is straight – knee joint is showing no movement. Ankle is plantar flexed throughout movement. 	<ul style="list-style-type: none"> Standing leg stays straight, maximum knee/hip flexion approx 10°. Upper body stays erect with neutral spine, natural alignment. Amplitude: From neutral position to 150-180° hip flexion in working leg. Knee shows full extension throughout movement. 	
Jumping Jack	<ul style="list-style-type: none"> A hop out and in with legs bending. Natural outwards rotation in hip joint. Landing is with feet further than shoulder width apart, knees and feet point outwards. Controlled but powerful take off and landing. Precise and controlled movement of ankle and foot – toe-ball-heel action. 	<ul style="list-style-type: none"> Hopping in: Feet/heels together, toes point forward (preferred) or outward. Upper body is erect with neutral spine, natural alignment. Amplitude: From neutral position to approximately shoulder width plus 2 foot lengths apart with 25-45° flexion in hip/knees (more if in super low or low with grand plié position) 	
Lunge	<ul style="list-style-type: none"> Legs/feet start together or shoulder width apart, no outward rotation at hip. One leg is extended (without locking the knee) backwards in the sagittal plane. Heels are lowered with control. Feet stay in sagittal plane. Whole body moves (side to side) as a unit. 	<ul style="list-style-type: none"> Low impact: Body slightly forward (front leg is weight bearing), straight line from neck to heel. High impact: Legs are hopping, alternating, in the sagittal plane in a cross-country skiing motion. Amplitude: Approx. 2-3 feet apart in sagittal plane. (Lunge variations = different amplitudes). 	