

1-4		
5-8		
1-4		
5-8		



Tipps:

1. Setzt vor uns nach einem komplizierten Schritt einen einfachen Schritt (z.B. March) zum Wechsel ein.
2. Zählt laut mit und sprecht die komplizierten Schritte, bevor ihr sie ausführt (z.B. im March)
3. Wählt einfach zu verbindende Formationen (z.B. V-Form und Reihe).

Grundsätze der Bewertung:

1. Schwierigkeitsgrad laut Vorgabe
2. Vielfalt und Kombination der Schritte
3. Ausführung (Körperspannung, Bewegungsumfang)
4. flüssige Bewegungsverbindungen
5. Aufbau in 32-iger Blöcken



Beispielvorgaben für Schülerinnen und Schüler (von Doris Langhoff)

Blöcke sehr guter Bereich zum eigenen Zusammenstellen, Verändern.....

Jeder Block beinhaltet einen Fußwechsel, so dass der nächste Block mit dem anderen Fuß gestartet wird

Block 1x 32 b

- Six Count Mambo, 2 b March mit 1 Turn am Boden 1x8b
- ½ Basic, von oben 1x Tap Down nach vorn, Reverse Turn nach vorne ab 1x8b
- 1x Box Corner, 1x Kick Lift 1x8b
- 1x Tango Mambo (mit Cross Back), ½ Turn am Boden ½ Mambo und zurück zur Front 1x8b

Block 1x 32 b

- Step Knee Lift, nicht nach hinten absetzen, sondern nach vorn über die li Stepecke (wenn re beginnt)
- ½ Mambo Schritt vor und 1 Turn reverse am Boden zurück zur Front 1x 8b
- 2x Stomp auf li (wenn re den Block beginnt) um die Ecke re, li Straddle down, re 1x Stomp auf das Step und zur Front ab 1x 8b
- 1x Cross Back Lift , 1x Over the Top 1x 8b
- 1x Repeater Knee Lift (Lift, 1x drei kleine Tap nur unten nach außen zur Seite (1 – 4), den dritten wieder als Lift oder andere Variante) 1x 8b

Block 1x 32 b

- 2er Repeater Knee Lift mit Cross Back am Ende nach hinten setzen, ¼ Reverse Turn am Boden zur kurzen Ecke 1x 8b
- 1x Pivot Turn 1x 8b
- 1x Step Knee Lift zur Front, mit ¼ Turn 1x 8b
- 1x Back Lift 1x 8b

Block 1x 32 b

- 1x Helicopter (3x Stomp, ½ Mambo rück, die ½ Drehung nach dem 2. und nach dem 3. Stomp) 1x 8b
- ½ L-Step Knee Lift, ½ Turn oben auf dem Step (5 und 6), 7 und 8 runter 1x 8b
- 1x Kick High Impact, 1x Box Step Corner 1x 8b
- 1x 3er Repeater Variante z.B.: den ersten Lift Cross rück rüber, Tap, den dritten Lift Cross rüber 1x 8b

Blöcke sehr guter Bereich zum eigenen Zusammenstellen, Verändern.....

Block 1x 32 b

- 1x ½ Mambo , 3x Chasse am Boden(re Fuß zur li Ecke oder li Fuß zur re Ecke),
um den Step ½ herum 1x 8b
- 2x Shuffle (1x vor, 1x rück) 1x 8b
- 1x ½ Mambo, Chasse über den Step, wiederhole 1x 8b
- 1x Pony, 1x Step Knee Lift 1x 8b

Block 1x32b

- 2x Cha Cha am Boden, ½ um den Step (mit dem re Fuß zur li Ecke oder wenn mit li
begonnen wird zur re Ecke), 1x Turn Reverse 1 – 8 b
- Helicopter (3x Stomp, ½ Mambo rück) 1 – 8b
- 1x Cross back auf 2b, ¼ Turn zur kurze Ecke, 2b 1 - 4b
- 1x ½ Basic , Straddle down, 1x Knee Lift Jump zurück zur Front 1 – 8b
- 1x Over The Top 1- 4b

Block 1x32b

- 1x Tango Mambo, 1x Pivot Turn 1x 8b
- ½ Turn Reverse auf den Step , 2x Tap von oben, ½ Turn Reverse runter 1x 8b
- 1x 3er Repeater Knee Lift Variante (Lift rüber, drei kleine Tap am Boden außen zur kurzen Seite
und zurück zur Front mit Lift) 1x 8b
- 1x Box Step, 1x Box Corner 1x 8b

Block 1x32b

- 1x ½ Step Knee Lift, oben Pendel (3x Bein i.W. seitlich raus) auf 6 Knee Lift und oben, ½ Basic
down 1x 8b
- ½ Mambo, 3x ChaCha um den Step 1x 8b
- 1x 2er Repeater mit Knee Lift, Kick dann Straddle down und das Bein direkt wieder zurück 1x 8b
- 1x Chacha over (1 und 2), ½ Mambo back am Boden (3 und4), 1x Reverse Turn 1x8b

Blöcke guter Bereich zum eigenen Zusammenstellen, Verändern.....

Jeder Block beinhaltet einen Fußwechsel, so dass der nächste Block mit dem anderen Fuß gestartet wird

Block 1x 32b

- 2x Power Step 1x 8b
- 1x Box Step
- 1x Box Step Corner 1x 8b
- 1x Pony
- 1x Over the Top 1x 8b
- 2x Kick Lift 1x 8b

Block 1x 32b

- 4 ChaCha am Boden um den ganzen Step (mit dem re Fuß zur li Ecke oder wenn mit li begonnen wird zur re Ecke) 1 - 8b
- 1x Step Lift , 1x Mambo 1 - 8b
- 1x Pivot , 1x Basic 1 - 8b
- 1x Reverse Turn, 1x Basic 1 - 8b

Block 1x 32b

- ½ Basic auf den Step mit ¼ , 2x Lunge Side und gehe zur anderen langen Seite ab 1x 8b
- 2x Tap Down 1x 8b
- 1x Over the Top, 1x Lift 1x 8b
- 1x 3er Repeater : drei verschiedene Liftbewegungen ausführen 1x 8b

Block 1x 32b

- 1x Step Knee Lift, Straddle Down, Knee Lift und zur anderen langen Seite ab 1x 8b
- 2x Squat , leicht eingesprungen 1x 8b
- 1x Mambo, 1x Turn Reverse 1x 8b
- 1x Over The Top, 1x Step Lift 1x 8b

Blöcke guter Bereich zum eigenen Zusammenstellen, Verändern.....

Jeder Block beinhaltet einen Fußwechsel, so dass der nächste Block mit dem anderen Fuß gestartet wird

Block 1x 32b

- 1x 3er Repeater Lift, die Liftbewegungen in der Luft ausführen, zwischendurch keinen Bodenkontakt 1x 8b
- 1x 3er Repeater Lift Scissors 1x 8b
- 2x Box Corner 1x 8b
- 1x Reverse Turn, 1x Kick Lift 1x 8b

Block 1x32b

- 4x Cha Cha am Boden, um den Step herum (mit dem re Fuß zur li Ecke oder wenn mit li begonnen wird zur re Ecke) 1x 8
- Helicopter (3x Stomp, ½ Mambo rück am Boden / nach dem zweiten Stomp ½ Turn, nach dem dritten ½ Turn) 1x 8
- 1x Mambo, zur kurzen Ecke 1x 4
- 1x ½ Basic , Straddle down, 1x Knee Lift Jump zurück zur Front, 1x 8
- 1x Basic Step (oder auch Reverse Turn oder Over The Top) 1x 4

Block 1x 32 b

- 1x Basic Step, 1x Power Step) 1 - 8
- 1x ½ V-Step auf je 2b rauf 1 - 4
- 2 March in, oben, 2 March down 5 - 8
- 1x Mambo, kurze Ecke, - 1x Pivot Turn 1 - 8
- 1x ½ Basic mit ¼ Turn, Straddle down, 1x Knee Lift Jump zurück zur Front 1 - 8

Block 1x 32 b

- 2x Kick eingesprungen 1 - 8
- 1x L-Step Knee Lift dabei das innere Bein gedreht beugen 1 - 8
- 1x 3er Repeater Knee Lift Variante mit:
- ½ Drehung rüber, Hacke bleibt auf dem Step, ½ Drehung wieder zurück 1 - 8
- 1x 3er Repeater Kick mit Variante: Kick, ChaCha am Boden und wieder Kick 1 - 8

Blöcke guter Bereich

zum eigenen Zusammenstellen, Verändern.....

Jeder Block beinhaltet einen Fußwechsel, so dass der nächste Block mit dem anderen Fuß gestartet wird

Block	1x 32 b	
-	2x Shuffle vor	1 – 8b
-	1x Step Curl über die kurze Ecke ab, beim Absetzen direkt ½ Mambo vor	1 – 4b
-	4b March am Boden zurück zur Front evtl. mit Turn	5 – 8b
-	2x Squat Sprung an der Ecke, ein Fuß oben, der andere Fuß unten	1 - 8b
-	1x Basic Step, 1x Turn reverse	1 – 8b

Block 1	1x32b	
-	1x Mambo, 1x Over The Top	1 - 8
-	1x L-Step Knee Lift	1 – 8
-	2x Step Back Lift, High Impact	1 – 8
-	1x Box Step Corner zurück, 1x Turn Reverse	1 – 8

Block	1x 32 b	
-	1x Kick Lift, Pivot Turn	1x 8b
-	1x Knee Lift Straddle down, Knee Lift zur anderen Seite ab	1x 8b
-	1x ½ Mambo zum Step oder zum Boden, 3x ChaCha am Boden und zurück zur Front	1x 8b
-	1x Back Lift, 1x Power Step	1x 8b

Block	1x 32 b	
-	½ Basic mit ½ Turn aufgehen, 2x Lunge back, ½ Basic down	1x 8 b
-	1x 3er Repeater Variante (z.B. Rocking Horse oben)	1x 8 b
-	1x Step Knee Lift, die Schritte nach unten mit ½ Turn gehen und am Boden nach hinten Step Knee Lift und mit den Schritten ½ Turn zur Front zurück	1x 8 b
-	1x Mambo, 1x Pivot Turn	1x 8 b

Block	1x 32 b	
-	1x Lift Cross Over tief nur auf 2b, gehe 2b zur kurzen Seit mit ½ Turn	1 – 4
-	1x ½ Basic, Straddle down	5 – 8
-	1x Box Step Corner, 1x Basic Step	1 – 8
-	1x 3er Repeater Variante	1 – 8
-	2x Side Leg Lift, beim ersten vorne absteigen, beim zweiten rückwärts aufsteigen und wieder ab zur Font	1 – 8

Blöcke guter Bereich

zum eigenen Zusammenstellen, Verändern.....

Jeder Block beinhaltet einen Fußwechsel, so dass der nächste Block mit dem anderen Fuß gestartet wird

Block	1x 32 b	
-	1x Shuffle vor, 2 Schritte, Shuffle rück, 2 Schritte	1x 8
-	2x Cha Over Cross back	1x 8
-	4x Chacha um den Step	1x 8
-	1x 3er Repeater, Scissors Knee	1x8

Blöcke befriedigender Bereich zum eigenen Zusammenstellen, Verändern.....

Jeder Block beinhaltet einen Fußwechsel, so dass der nächste Block mit dem anderen Fuß gestartet wird

Block	1x 32 b	
- 2x Basic Step , 2x Power Step		2x 8b
- 2x Step Knee Lift, 1x 3erRepeater Knee Lift		2x 8b

Block	1x 32 b	
- 2x L-Step Knee Lift zur Seite und zurück		2x 8b
- 2x Over the Top		1x 8b
- 1x 3er Repeater Lift		1x 8b

Block	1x 32 b	
- 1x Basic, 1x V-Step		1x 8b
- 1x 3er Repeater Kick		1x 8b
- 2x Over The Top		1x 8b
- 2x Kick		1x 8b

Block	1x 32 b	
- 4x Step Knee Lift Knee Around The World (Lift, Straddle Down, Lift nach hinten ab und wieder Lift Straddle Down, Lift und ab zur Front)		2x 8b
- ½ Basic, von oben 2x Lunge back, ½ Basic down		1x 8b
- 1x Lift, 1x Power Step		1x 8b

Block	1x 32 b	
- 1x Basic Step, 1x Pivot Turn		1x 8b
- 2x Power Step re		1x 8b
- 1x L-Step Knee Lift, re		1x 8b
- 2x Step Lift li, re		1x 8b

Blöcke befriedigender Bereich zum eigenen Zusammenstellen, Verändern.....

Jeder Block beinhaltet einen Fußwechsel, so dass der nächste Block mit dem anderen Fuß gestartet wird

Block	1x 32 b	
- um den Step gehen		1 - 8
- 1x Mambo, 1x Pivot Turn		1 - 8
- ½ Mambo zum Step, Cha Cha am Boden mit ½ Drehung nach hinten, ½ Mambo zum Boden, Cha Cha am Boden mit ½ Drehung zurück zum Step		1 - 8
- 1x Step Knee Lift, 1x V - Step		1 - 8
Block	1x 32 b	
- 2x 3er Repeater, Variante		1 - 16
- 2x Box Step Corner		1 - 8
- 1x 3er Repeater, Variante, re		1 - 8
Block	1x 32 b	
- 2x Basic		1 - 8b
- 1x Reverse Turn		1 - 4b
- 1x Box Corner		5 - 8b
- 2x Kick Lift		1 - 8b
- 1x 3er Repeater, Variante		1 - 8b
Block	1x 32 b	
- 1x Basic Step, 1x Power Step		1x 8b
- 2x V-Step		1x 8b
- 2x Kick		1x 8b
- 1x Repeater Knee Lift		1x 8b

Vorgaben der Fachanforderungen

6.4 Anforderungen in der sportpraktischen Abiturprüfung

Allen Bewertungen wird die folgende Notendefinition zugrunde gelegt:

Note	Punkte	Beschreibung
1	15-13	Nahezu alle Bewegungshandlungen entsprechen den festgelegten Kriterien.
2	12-10	Die Bewegungshandlungen, die den festgelegten Kriterien entsprechen, überwiegen in hohem Maße.
3	9-7	Die Bewegungshandlungen, die den festgelegten Kriterien entsprechen, überwiegen.
4	6-4	Die den festgelegten Kriterien entsprechenden und nicht entsprechenden Bewegungshandlungen halten sich in etwa die Waage.
5	3-1	Die Bewegungshandlungen, die den festgelegten Kriterien nicht entsprechen, überwiegen deutlich.
6	0	Nahezu alle Bewegungshandlungen entsprechen nicht mehr den festgelegten Kriterien.

Diese Notendefinition ist über die Einzelkriterien der Sportarten konkretisiert und damit in sämtlichen Kurs- und Abiturprüfungen zu realisieren.

Teil 2: Präsentation einer Einzelpflichtaufgabe

- Die Einzelpflichtaufgabe wird von der Fachlehrkraft schriftlich (ggf. mit einer Skizzierung) vier Wochen vor der Prüfung dem Prüfling bekanntgegeben. Die Begleitmusik entspricht der Fitnessorientierung und wird von der Fachlehrkraft zeitgleich vorgegeben.
- Die Fachlehrkraft entwickelt für die jeweilige Disziplin nach verschiedenen Anforderungsbereichen (4-6, 7-9, 10-12 und 13-15 Punkte) Choreografien, die den Prüflingen zur Auswahl gestellt werden.
- Die Pflichtaufgabe dauert 90 Sekunden.

Teil 3: Präsentation einer Kür

- Die Prüflinge gestalten und demonstrieren eine Kür aus dem Bereich Rope Skipping (mit Partner oder in der 3er- oder 4er- Gruppe) oder aus den Bereichen Aerobic bzw. Step-Aerobic (in der 3er- oder 4er-Gruppe).
- Die Kür wird vor der Prüfung vorbereitet, eine Skizzierung des Kürprogramms wird einen Tag vor der Prüfung dem Prüfungsausschuss schriftlich vorgelegt.
- Die Wahl der Begleitmusik ist freigestellt, der Rhythmus soll der Fitnessorientierung der Bewegungen entsprechen.
- Die Präsentation dauert mindestens 3 Minuten.
- Die individuelle Leistung innerhalb einer Gruppe ist unter Berücksichtigung der u. a. Bewertungskriterien nach Qualität der Ausführung von Note 1 (15 Punkte) bis Note 6 (0 Punkte) zu benoten.

Step Aerobic	
Die aufgeführten Elemente können ergänzt und dem jeweiligen Schwierigkeitsgrad der Kategorien zugeordnet werden. Eine Kombination muss mindestens acht verschiedene Elemente enthalten, davon mindestens sechs aus der jeweiligen Benotungskategorie.	
Grundsätze der Bewertung (gelten für die Pflicht und die Kür)	
1. Gestaltung der Kür / Kombination <ul style="list-style-type: none"> • Schwierigkeitsgrad der Elemente (links - rechts) • Vielfalt der Schritte und Armbewegungen • angemessener Wechsel zwischen Low und High Impact Elementen • Bewegungsverbindungen sind flüssig, Aufbau rechts/links ausgewogen • Aufbau in 32er-Bögen • Wahl der Raumwege, Drehungen und Positionen (frontal, diagonal, seitlich, hinter dem Step, Straddle) • komplexer Aufbau der Kombinationen • Step-Aufstellung (Step-Wechsel, 2 Steps pro Person, Aufbau und Übereinstimmung im Gegenüber, am Step zu zweit) 	2. Bewegungsausführung <ul style="list-style-type: none"> • grundsätzlich aufrechte Körperhaltung • Aerobic spezifische Ausführung der einzelnen Schritte (ohne federn, Fuß abrollen) • Dynamik, Körperspannung • Bewegungsumfang • Übereinstimmung mit der Musik • Synchronie Gestaltung in der Gruppe

Zuordnung der Elemente zum Punktebereich		
Mögliche Inhalte		
Elemente Kategorie I <ul style="list-style-type: none"> • Tap Up and Down • V-Step • March • Basic Step • Jogging (Power Step) 	Elemente Kategorie II <ul style="list-style-type: none"> • Stomp • Repeater Step • Mambo • Cha Cha Cha • Lunge Back, Lunge Side • Step Lift : Knee Lift, Back Lift, Curl, Side Lift, Kick, Front Lift • Straddle • Shuffle • Tap Down (zum Beispiel mit Side Tap) 	Elemente Kategorie III <ul style="list-style-type: none"> • Pivot Turn • Pony • Reverse Turn • Triple Step • Basic over the Top • Squat • Across • Box Step • Box Step Ecke
Erhöhung des Schwierigkeitsgrades: alle Elemente in der jeweiligen Kategorie werden um eine Stufe erhöht, zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> • wenn einzelne Schritte im High Impact ausgeführt werden • wenn die Schritte variiert werden, wenn die Rhythmisierung verändert wird • wenn gedreht wird: ¼ Turn, ½ Turn, 1Turn mit zwei Schritten 		
Note	Punkte	Elemente
4	4-6	weniger als 3 Elemente der Kategorie II
3	7-9	mindestens 3 Elemente der Kategorie II
2	10-12	mindestens 3 Elemente der Kategorie II und 2 Elemente der Kategorie III
1	13-15	mindestens 5 Elemente der Kategorie II und mindestens 3 Elemente der Kategorie III