



# AEROSPORT CLUB WOLLERAU 2022



## Unser Verein:

Der ASCW-Verein wurde im Jahr 2009 von Matthias Schäfer, Nathalie Schäfer und Martina Jung gegründet. Momentan trainieren ca. 56 Mädchen und Buben im Alter von 4 - 20 Jahren in verschiedenen Gruppen. Viele von ihnen haben schon erfolgreich an unterschiedlichsten Wettkämpfen teilgenommen.

Sechs Trainerinnen (3 Trainerinnen und 3 Hilftainerinnen) bieten sportliche Angebote von Sport Aerobic und Gymnastik und Tanz Kindersport & Jugendsport an.

Es gibt sowohl Breitensportangebote mit einem Trainingsaufwand von 1- bis 2-mal in der Woche als auch ein Leistungsteam mit 3 Trainings pro Woche.

Es ist jederzeit möglich zu einem Schnuppertraining vorbeizuschauen. Die Trainingsgruppe, in der die Anfänger trainieren werden, ist immer dienstags von 17:00-18:15 Uhr in MGH Riedmatt Wollerau und donnerstags von 17:00-18:15 Uhr in Erlenmoos Wollerau anzutreffen.

Unser Motto: Sport und Spass!

## Impressionen



## Unsere Verbände:



### **FISAF (the Federation of International Sports, Aerobics & Fitness Inc.)**

Die FISAF ist ein internationaler, unabhängiger, demokratischer, gemeinnütziger Verband, welche sich international dem Aerobic- und Hiphopsport und der Entwicklung der Aerobics-/Fitnessindustrie widmet.

Die FISAF entwickelt ihre starke und stabile Grundlage durch die fortwährende Expansion in Betätigungsfelder, welche der grössten Anzahl Mitglieder die grösstmöglichen Vorteile bringen. Dies umfasst: Sports Aerobic, Fitness und Hip-Hop Team und Fitness Individual Trophy Wettkämpfe, Erziehung & Zertifizierung, Kommunikation, Tagungen und Ausstellungen, Produkte, Geschäftsnetz.



### **Swiss federation of Aerobic Gymnastics**

The Association of National Aerobic Championships (ANAC) is the founding organization for sportaerobics/aerobic gymnastics worldwide. First established in 1983 as the United States National Aerobic Championship and later as the International Competitive Aerobics Federation (ICAF), the ANAC will present its 25th Annual International Aerobic Championship in Senior and Youth divisions in August 2014 in Las Vegas.

The ANAC is pleased to include the AeroDance Division for the third year since its successful debut in 2011. Teams of 5 to 10 members create routines founded in aerobic gymnastics but perform them with their choice of optional dance styles like hip hop, salsa, and others. AeroDance is quickly becoming the athletes' and spectators' favorite at ANAC events.



## Die Organisation des ASCW

### **Vorstand:**

Präsident: Marco Bachmann

Kassier: Susanne Weiss

Generalsekretär: Veronika Dittli

J+S (Jugend+Sport) Coach / Technische Leiterin: Nathalie Schäfer

Revisorinnen: Irène Brunner und Jeanette Imhasly

Beisitzerin: Veronika Wormser

### **Trainerinnen:**

Haupttrainerin: Nathalie Schäfer (J+S Expertin Gymnastik & Tanz Jugend- & Kindersport, ESA-Expertin).

Trainerinnen: Flavia Steiner & Veronika Wormser (J+S Leiterinnen Gymnastik & Tanz Jugend- & Kindersport).

J+S 1418-Coaches: Anastasia Dittli & Samira Hutter.

Hilfstrainerinnen: Laura Ringwald & Lina Schaeberle.



## Ein wenig Geschichte ...

Der Begriff "Aerobics" wurde erstmals in den USA im Jahr 1968 auf von Dr. Kenneth Cooper verwendet („Aerobics „wurde anfänglich als „Bewegunstraining“ übersetzt). Als Präventivmediziner war er ein Vorreiter im Bereich des vorbeugenden Gesundheitssports. Ein in diesem Feld spezialisiertes Labor in Dallas (The Cooper Institute for Aerobic Research), stützt sich auf die wissenschaftlichen Resultate anderer Wissenschaftler und belegt die positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System durch aerobe körperliche Betätigung von niedriger oder mittlerer Intensität.

Coopers Ziel war es, den Mängeln eines reinen Muskelaufbautrainings und den Folgen der Bewegungsarmut des modernen Lebens vorzubeugen.

Daraus bildeten sich zwei Strömungen:

### Fitness- und Freizeitsport

In den USA beruht die Bewegung auf die Medienpräsenz starker Persönlichkeiten wie Jane FONDA im Jahr 1977.

In den späten Siebzigern wird in Europa das Konzept unter verschiedenen Formen vom Fernsehen übernommen und popularisiert.

1986 entwickelt Gin MILLER die ersten Step-Kurse in den USA. Später verbreitet Les Mills eine ganze Reihe von weiteren Formen und Unterformen dieses Gruppentrainings: Body Pump, Body Attack, Body Balance, Body Jam, RPM und zuletzt 2007 das Body Vive.

### Artistische Aerobic , Wettkampfsport

Zu Beginn 80er, wollten Howard und Karen SCHWARTZ die Entwicklung und Aufwertung von Aerobic als Wettkampfsport vorantreiben.

Dank ihrer Funktion als Vorsitzende der Bewegung "Fitness-Sport International", und und dank des Erstellens eines Reglements im Jahr 1984, entstand in den USA der erste Aerobics-Wettkampf unter dem Namen „National Aerobic Championship“ (NAC). Dieser Sport wurde in wenigen Jahren ein echtes weltweites Phänomen. Von da an schliessen sich viele Länder der Idee von SCHWARTZ an und übernehmen die Reglemente und Kriterien des NAC, und ermöglichen so, im März 1990 die Durchführung der 1. Weltmeisterschaft mit 16 Nationen.

1994 beginnt sich das Internationale Olympische Komitee (IOK) dafür zu interessieren und fördert die Entwicklung einer Praxis auf hohem Niveau indem es den internationalen Turnverband (FIG) mit der Organisation der ersten „Aerobic-Gymnastik“ WM beauftragte, welche in Paris vom 15. bis 17. Dezember 1995 stattfand.



Obwohl die FIG die Unterstützung des IOK hatte, boten zu dieser Zeit die International Federation of Sports Aerobic und Fitness (FISAF) in Frankreich und die ANAC (Association of National Aerobic Championships Worldwide) in den USA jungen Athleten die Möglichkeit, sich in bei Wettkämpfen auf nationaler Ebene zu messen (sowie bei Europa- und Weltmeisterschaften).

Diese beiden Verbände waren die Vorreiter im Breitensport und organisierten in immer mehr Ländern Wettkampfserien, um der Begeisterung der Öffentlichkeit für diese anspruchsvolle Sportart gerecht zu werden.

Es ist in diesen Verbänden in welchen die grundlegenden Prinzipien, die Quintessenz der Sportart gelebt werden: **für die Grösstmögliche Anzahl an Athleten offen sein, welche eine Show auf spielerische und sportliche Art erleben wollen.**



## Was ist Sport Aerobic?

Als "Melting Pot" von Kunstturnen und Fitnesport, ist SPORT AEROBIC eine Sportart, bei welcher der Athlet seine Fähigkeit synchron mit einer gewählten Musik eine Reihe von vordefinierten Fuss- und Armbewegungen auszuführen.

Diese dynamische Choreographien, welche auf einer Parkettfläche von 7 x 7 bis 10 x 10 Metern durchgeführt wird, sollte eine Abfolge von kontinuierlichen Kraft- und Dehnübungen um gymnastische Elemente sein welche die Werte von Aerobics, das heisst Aktivierung der Atmung, Stärkung des Herzkreislaufes und Beatmung der Gewebe, demonstriert.

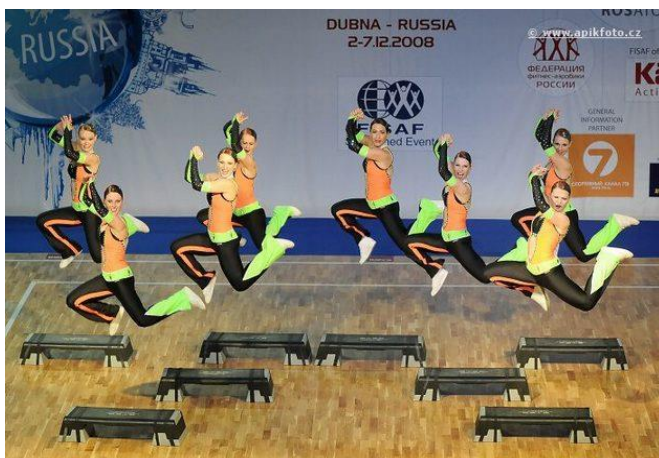
Eine Kür könnte also als akrobatischer Tanz oder getanzte Gymnastik umschrieben werden. Denn wenn sie die ausgewogene Struktur der Gymnastik-Übungen, mit der Flexibilität und Extrovertiertheit des "Jazz-Dance" vereint, ist sie physiologisch eine Extremsportart.

Gestartet wird in verschiedenen Kategorien (Einzelstarter männlich/weiblich, Paare, Trios, 6er-Teams und Großgruppen mit 5-10 Sportlern) in 2 Stufen, international and national.


In den Kategorien mit bis zu 6 Sportlern werden Aerobic-Kombinationen mit turnerischen Elementen wie beispielsweise Kraft-, Beweglichkeits- und Sprungelementen verbunden.

Bei den Großgruppen (Fitness Team, Step Team, Aerodance) steht eher die Show und Choreographie im Vordergrund, dennoch sollen und müssen turnerische Elemente in die Wettkampfübungen integriert sein.


Alle Kategorien haben gemeinsam, dass die Übungen mit einem maximal hohen Maß an Dynamik und Präsentation zu mitreißenden Musiken geturnt werden.

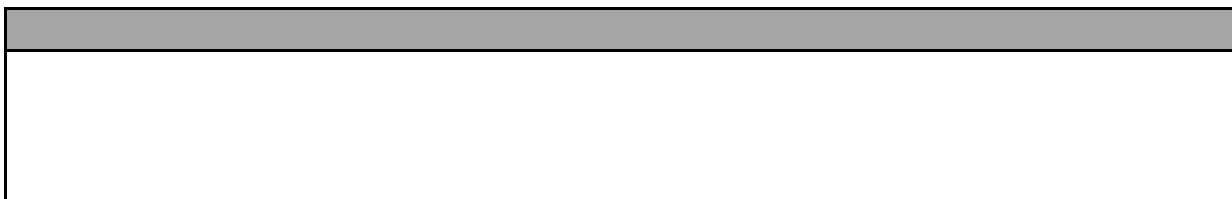


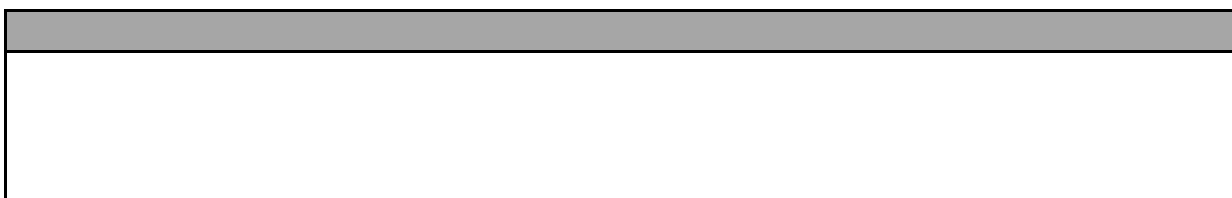
## Sponsors

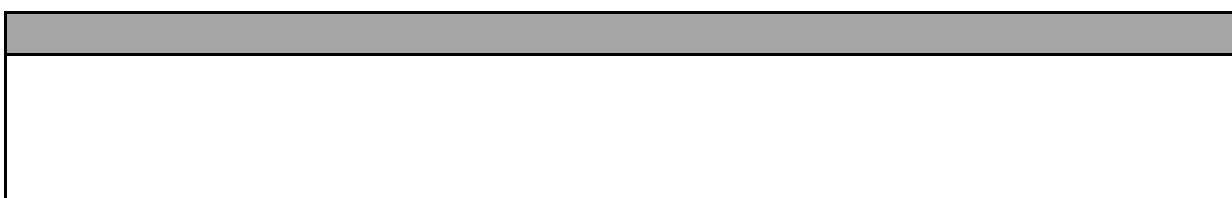
	
Sportförderung Kanton Schwyz	<a href="http://www.sz.ch">www.sz.ch</a> / <a href="http://www.swisslos.ch">www.swisslos.ch</a>

	
	<a href="http://www.schwyzersport.ch">www.schwyzersport.ch</a>

	
	<a href="http://www.bezirk-hoefe.ch">www.bezirk-hoefe.ch</a>

	
--	--


	
--	--


	
--	--








## Partners


	<a href="http://www.fisafinternational.com">www.fisafinternational.com</a>
---	--

	<a href="http://www.fisafswitzerland.ch">www.fisafswitzerland.ch</a>
---	--

	<a href="http://www.sponser.ch">www.sponser.ch</a>
---	--

	<a href="http://www.coolandclean.ch">www.coolandclean.ch</a>
---	--

	<a href="http://www.couturekids.ch">www.couturekids.ch</a>
---	--

 <p>Licht &amp; Ton Vermietung <b>Klavierstimmer</b> Juerg Hauser 079 465 50 90</p>	
--	--



## *Partner / Sponsoren gesucht!*

### **Untersützung**

Jedes Jahr qualifizieren sich Athleten aus unserem Verein für die Schweizermeisterchaften, Europa- und Weltmeisterschaften. Helfen Sie unseren Athleten, damit die Schweiz auch weiterhin an diesen wichtigsten Wettkämpfen vertreten ist und weiterhin als starkes Land gilt.

### **NOCH FRAGEN?**

Einfach uns kontaktieren: [nathalie.schaefer@hispeed.ch](mailto:nathalie.schaefer@hispeed.ch).

