

AK 10/11

Name:

Vorwärts

| | | | | | | |
|----|----------------|-------------------------|----|------------------|---------|---------|
| A | unkoord Anlauf | bis 0,5 | 2. | ungenü Höhe | bis 0,8 | |
| | Einsprung | | | ungenü Weite | bis 0,8 | |
| | Tempo | bis 0,3 | | Körperstreckung | bis 0,5 | |
| E | Armzug | 0,5 | | ARW | bis 0,5 | |
| 1. | Hüftwinkel | <170° 0,3 < 120° 0,5 | | Hohlkreuz | bis 0,5 | |
| | Hohlkreuz | 0,3/0,5 | | Kopfhaltung | 0,5 | |
| | geb Beine | bis 0,5 | | geb Beine | bis 0,5 | |
| | geöff | bis 0,3 | | Geöff Beine | bis 0,3 | |
| Ab | Beine | je 1,00 | L | Abrollen | 3,0 | |
| | Schulterwink | bis 0,5 | | ungenüg Rotation | bis 0,5 | |
| | ung Hüftstreck | 0,3/0,5/1,0 | | Körperhaltung | bis 0,5 | |
| | zu lange | 0,3/0,5 | | Dynamik | bis 0,5 | |
| | Blickkontakt | 0,5 | | | | Gesamt |
| | Kopfstand | 5,00 | | | | E-Note |
| | | | | | | Endnote |

Rückwärts

| | | | | | |
|----|-------------------|---------|----|-----------------|---------|
| A | unkoord Anhöpf | bis 0,5 | 2. | Arme unten | 0,5 |
| R | Einspringen | 0,3 | | Hüftstreck | 0,3/0,5 |
| | fehlerh Stütz | bis 0,5 | | geb Beine | bis 0,5 |
| | Arme Brett oben | 0,5 | | geöff Beine | bis 0,3 |
| Ab | Knieschub | 0,5 | L | geb Hüfte | bis 0,5 |
| 1. | Kopf | 0,5 | | ung Rotation | bis 0,5 |
| | kein aktiver Hüft | 0,1/0,3 | | nicht gestreckt | bis 0,5 |
| | Hüftwinkel | bis 1,0 | | geöff Beine | 0,1 |
| | Hohlkreuz | bis 0,5 | | | |
| | geb Beine | bis 0,3 | | Gesamt 2. Spr | |
| | geöff Beine | bis 0,3 | | E-Note | |
| S | ung Kurbet | bis 0,5 | | Endnote | |
| | Schulterwinkel | bis 0,5 | | | |
| | zu lange | bis 0,5 | | MW bd Sprünge | |
| | Blick | 0,50 | | (ENDNOTE) | |

Name:

Vorwärts

| | | | | | | |
|----|----------------|-------------------------|----|------------------|---------|---------|
| A | unkoord Anlauf | bis 0,5 | 2. | ungenü Höhe | bis 0,8 | |
| | Einsprung | | | ungenü Weite | bis 0,8 | |
| | Tempo | bis 0,3 | | Körperstreckung | bis 0,5 | |
| E | Armzug | 0,5 | | ARW | bis 0,5 | |
| 1. | Hüftwinkel | <170° 0,3 < 120° 0,5 | | Hohlkreuz | bis 0,5 | |
| | Hohlkreuz | 0,3/0,5 | | Kopfhaltung | 0,5 | |
| | geb Beine | bis 0,5 | | geb Beine | bis 0,5 | |
| | geöff | bis 0,3 | | Geöff Beine | bis 0,3 | |
| Ab | Beine | je 1,00 | L | Abrollen | 3,0 | |
| | Schulterwink | bis 0,5 | | ungenüg Rotation | bis 0,5 | |
| | ung Hüftstreck | 0,3/0,5/1,0 | | Körperhaltung | bis 0,5 | |
| | zu lange | 0,3/0,5 | | Dynamik | bis 0,5 | |
| | Blickkontakt | 0,5 | | | | Gesamt |
| | Kopfstand | 5,00 | | | | E-Note |
| | | | | | | Endnote |

Rückwärts

| | | | | | |
|----|-------------------|---------|----|-----------------|---------|
| A | unkoord Anhöpf | bis 0,5 | 2. | Arme unten | 0,5 |
| R | Einspringen | 0,3 | | Hüftstreck | 0,3/0,5 |
| | fehlerh Stütz | bis 0,5 | | geb Beine | bis 0,5 |
| | Arme Brett oben | 0,5 | | geöff Beine | bis 0,3 |
| Ab | Knieschub | 0,5 | L | geb Hüfte | bis 0,5 |
| 1. | Kopf | 0,5 | | ung Rotation | bis 0,5 |
| | kein aktiver Hüft | 0,1/0,3 | | nicht gestreckt | bis 0,5 |
| | Hüftwinkel | bis 1,0 | | geöff Beine | 0,1 |
| | Hohlkreuz | bis 0,5 | | | |
| | geb Beine | bis 0,3 | | Gesamt 2. Spr | |
| | geöff Beine | bis 0,3 | | E-Note | |
| S | ung Kurbet | bis 0,5 | | Endnote | |
| | Schulterwinkel | bis 0,5 | | | |
| | zu lange | bis 0,5 | | MW bd Sprünge | |
| | Blick | 0,50 | | (ENDNOTE) | |