

AK 9 Vorwärts

Name:

A	unkoord Anlauf	bis 0,5	
	Einsprung		
	Tempo	bis 0,3	
E	Armzug	0,5	
	1. Hüftwinkel	<170° 0,3	
		< 120° 0,5	
Ab	Hohlkreuz	0,3/0,5	
	geb Beine	bis 0,5	
	geöff	bis 0,3	
	Beine	je 1,00	
		Schulterwink	bis 0,5
	ung Hüftstreck	0,3/0,5/1,0	
	zu lange	0,3/0,5	
	Blickkontakt	0,5	
	Kopfstand	5,00	

2.	ungenü Höhe	bis 0,8	
	ungenü Weite	bis 0,8	
	Körperstreckung	bis 0,5	
	ARW	bis 0,5	
	Hohlkreuz	bis 0,5	
	Kopfhaltung	0,5	
	geb Beine	bis 0,5	
	Geöff Beine	bis 0,3	
	Abrollen	3,0	
	ungenüg Rotation	bis 0,5	
	Körperhaltung	bis 0,5	
	Dynamik		

Gesamt 1.Spr	
E-Note	
Endnote 1.Spr	

Rückwärts

A	unkoord Anhüpf	bis 0,5	
	R	Einspringen	0,3
	fehlerh Stütz	bis 0,5	
Ab	Arme Brett oben	0,5	
	Knieschub	0,5	
L	Kopf	0,5	
	Schulterwinkel	bis 0,5	
	ungenü Kurbet	bis 0,5	
	gebeug Beine	bis 0,5	
	geöff Beine	bis 0,3	
	geb Hüfte	bis 0,5	
	ungenü Rotation	bis 0,5	
	ung Körperhaltung	bis 0,5	
	geöff Beine	0,1	
	Arme nicht oben	0,50	
Dynamik	bis 0,5		

Gesamt 2.Spr	
E-Note	
Endnote 2.Spr	

EN 1.Spr	
EN 2.Spr	
Mittelwert	

AK 9 Vorwärts

Name:

A	unkoord Anlauf	bis 0,5	
	Einsprung		
	Tempo	bis 0,3	
E	Armzug	0,5	
	1. Hüftwinkel	<170° 0,3	
		< 120° 0,5	
Ab	Hohlkreuz	0,3/0,5	
	geb Beine	bis 0,5	
	geöff	bis 0,3	
	Beine	je 1,00	
		Schulterwink	bis 0,5
	ung Hüftstreck	0,3/0,5/1,0	
	zu lange	0,3/0,5	
	Blickkontakt	0,5	
	Kopfstand	5,00	

2.	ungenü Höhe	bis 0,8	
	ungenü Weite	bis 0,8	
	Körperstreckung	bis 0,5	
	ARW	bis 0,5	
	Hohlkreuz	bis 0,5	
	Kopfhaltung	0,5	
	geb Beine	bis 0,5	
	Geöff Beine	bis 0,3	
	Abrollen	3,0	
	ungenüg Rotation	bis 0,5	
	Körperhaltung	bis 0,5	
	Dynamik		

Gesamt 1.Spr	
E-Note	

Rückwärts

A	unkoord Anhüpf	bis 0,5	
	R	Einspringen	0,3
	fehlerh Stütz	bis 0,5	
Ab	Arme Brett oben	0,5	
	Knieschub	0,5	
L	Kopf	0,5	
	Schulterwinkel	bis 0,5	
	ungenü Kurbet	bis 0,5	
	gebeug Beine	bis 0,5	
	geöff Beine	bis 0,3	
	geb Hüfte	bis 0,5	
	ungenü Rotation	bis 0,5	
	ung Körperhaltung	bis 0,5	
	geöff Beine	0,1	
	Arme nicht oben	0,50	

Gesamt 2.Spr	
E-Note	
Endnote 2.Spr	

EN 1.Spr	
EN 2.Spr	
Mittelwert	

Endnote 1.Spr

Dynamik

bis 0,5