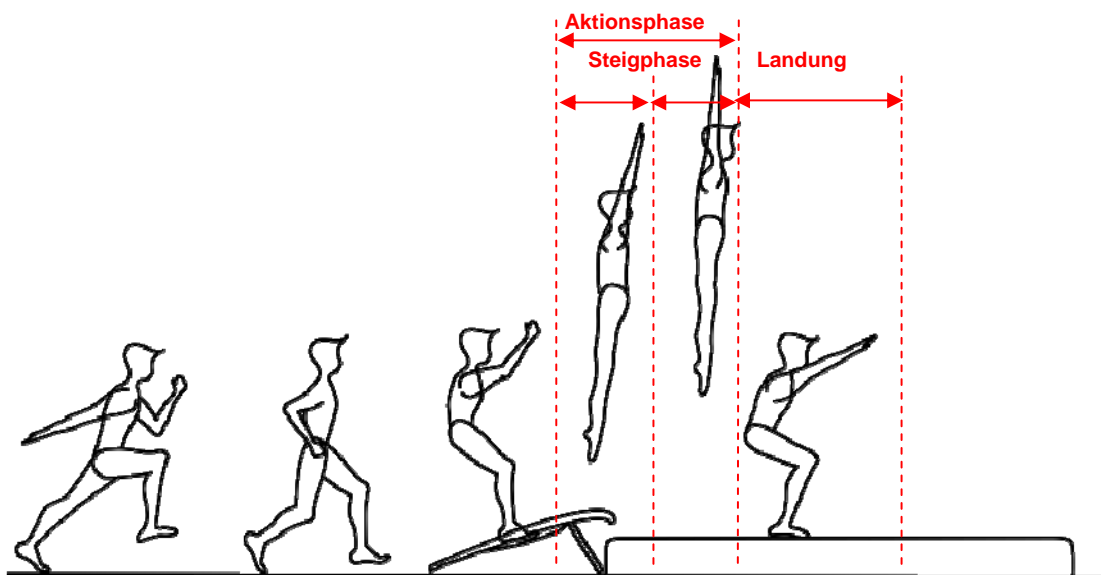


## Bewertung Sprung K1 Streck sprung ab Booster



(Landung auf Matte 16 cm)

Phase	Kriterium	Frage	Abzug Pkt.
<b>Steigphase</b>	Absprung	Ist ein kräftiger Absprung sichtbar? Ist der Absprung beidbeinig?	0.1 – 0.5
	Steigphase	Sind die Arme in Vor-Hochhalte auf dem Booster? Erzeugt der Armzug Spannung im Körper? Ist der Körper in einer C+ Pose (Arme in Hochhalte)?	0.1 – 0.5
			<b>max. 1.00</b>
<b>Aktionsphase</b>	Einleitung	Streckung zur I-Pose?	0.1 – 0.7
		Kann die I-Pose gehalten werden?	0.1 – 0.8
			<b>max. 1.50</b>
<b>Höhe, Weite Richtung</b>	Höhe	Stimmt die Höhe? Füße mind. auf Kniehöhe (ab Absprungpunkt)	0.1 – 0.5
	Weite	Stimmt die Weite? Weite darf max. 1 Körperlänge der Ti/Tu entspr. (gemessen ab Absprungpunkt)	0.1 – 0.2
	Richtung	Stimmt die Richtung?	0.1 – 0.3
			<b>max. 1.00</b>
<b>Landung</b>	Landung	Stimmt die Position (über I-Pose)? Ist die Landung harmonisch? Anzahl Schritte?	0.1 – 0.4
			<b>max. 0.40</b>
<b>Haltung</b>	Haltung	Stimmt die Haltung? Spannung im ganzen Körper?	0.1 – 0.5
			<b>max. 0.50</b>
<b>Sturz</b>	Sturz	Sturz?	<b>0.40</b>