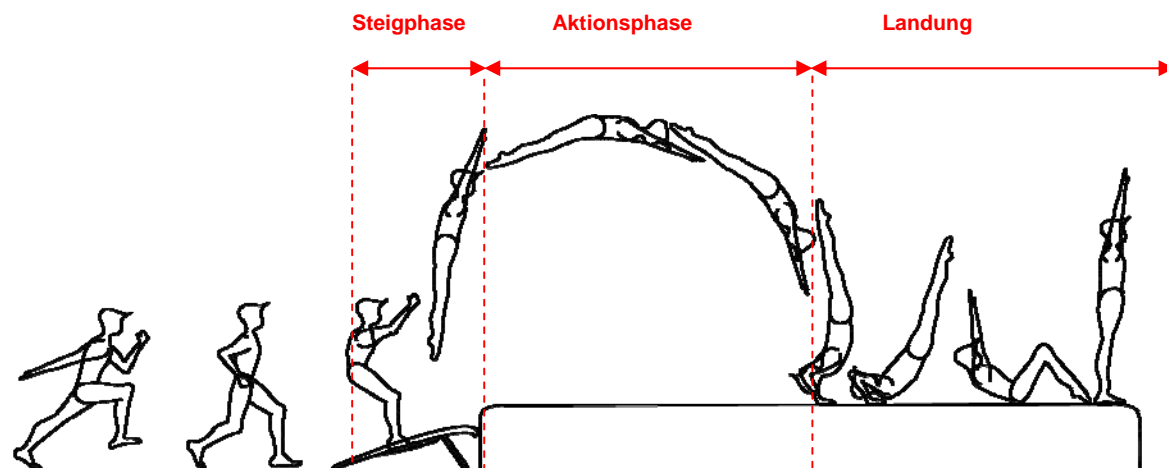


Bewertung Sprung K2 Sprungrolle auf 40 cm



Phase	Kriterium	Frage	Abzug Pkt.
Steigphase	Absprung	Ist ein kräftiger Absprung sichtbar?	0.1 – 0.4
	Steigphase	Erzeugt der Armzug Spannung im Körper? Sind die Arme genügend weit oben? (Hochhalte) Ist der Körper in einer C+ Pose?	0.1 – 0.6
			max. 1.00
Aktionsphase	Einleitung	Wird die C+ Pose gehalten?	0.1 - 0.5
		Hüftwinkel	0.1 – 0.5
		Arm-Rumpf-Winkel	0.1 – 0.5
			max. 1.50
Höhe / Richtung	Höhe	Stimmt die Höhe (Grösse der Tu/Ti berücksichtigen)? Hüfte auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme ab Absprungpunkt Ist die Flugkurve harmonisch?	0.1 – 0.7
	Richtung	Stimmt die Richtung?	0.1 – 0.3
			max. 1.00
Landung	Landung	Wird über C+ abgerollt (Hüftwinkel mind. 120°)? Aufstehen mit Armen in der Vor-Hochhalte? Ist die Landung harmonisch?	0.1 – 0.4
			max. 0.40
Haltung	Haltung	Stimmt die Haltung? Spannung im ganzen Körper?	0.1 – 0.5
			max. 0.50
Sturz	Sturz	Sturz?	0.40