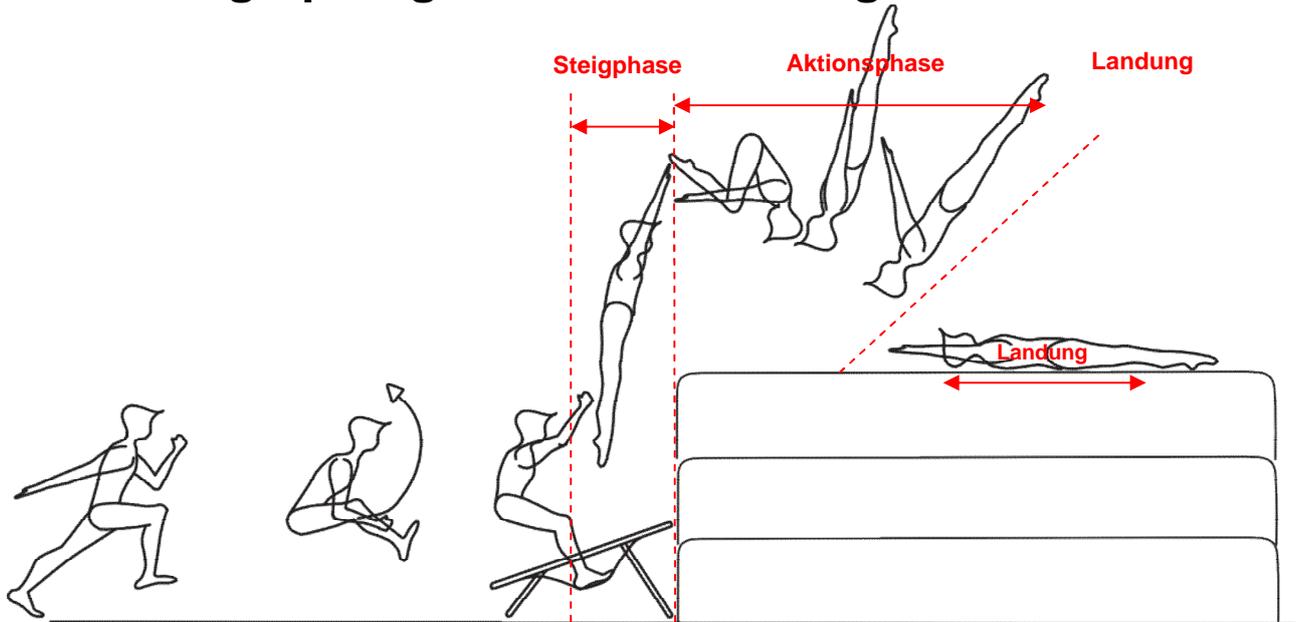


Bewertung Sprung K3 $\frac{3}{4}$ Salto vw. gehockt



zur Rückenlage auf 120 cm (oberste Lage muss ein 40er Matte sein)

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? (in Vor-Hochhalte) Ist der Körper in einer C+ Pose?	0.1 – 0.6
			max. 1.00
Aktionsphase	Einleitung	Ist die Einleitung der Rotation korrekt / aktiv? (Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine)	0.1 – 0.5
	BAD	Wird die geforderte Position eingenommen (gehockte C+ Pose)? (Der Körper dreht um die Breitenachse der Schultern)	0.1 – 0.5
	Öffnung	Ist die Öffnung aktiv? Ist die Öffnung in der geforderten Lage und Pose? (Aktives Strecken des Körpers nach oben)	0.1 – 0.5
			max. 1.50
Höhe / Richtung	Höhe	Stimmt die Höhe? (Grösse der Tu/Ti berücks.) Drehachse (Breitenachse) 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	Stimmt die Position und Lage? (in I-Pose auf den Rücken) Ist die Landung harmonisch?	0.1 – 0.5
			max. 0.50
Haltung	Haltung	Stimmt die Haltung? Spannung im ganzen Körper?	0.1 – 0.5
			max. 0.50
Sturz	Sturz	Sturz?	0.40