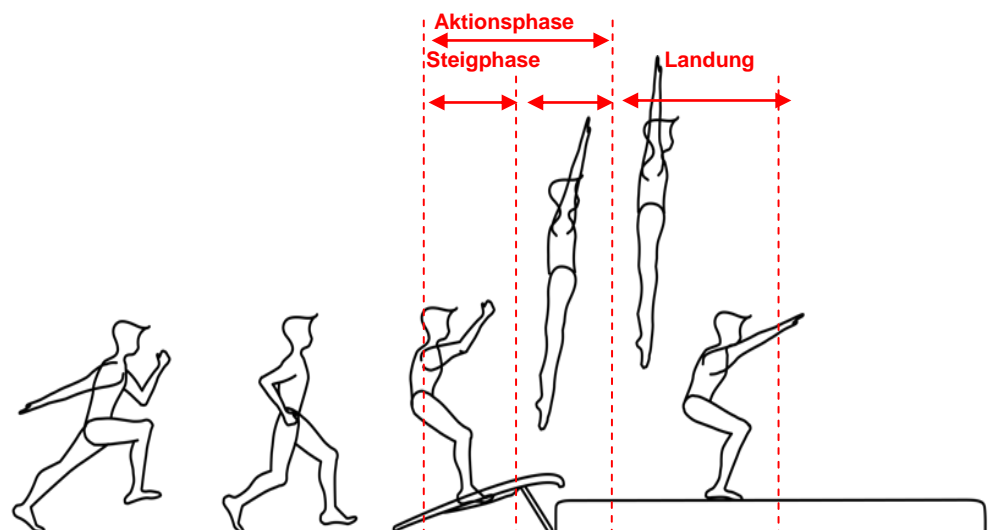


Bewertung Sprung K1 Streck sprung ab Booster



(Landung auf Matte 16 cm)

Phase	Kriterium	Frage	Abzug Pkt.
Steigphase	Absprung	Ist ein kräftiger Absprung sichtbar? Ist der Absprung beidbeinig?	0.1 – 0.5
		Absprung und Ladung auf Booster	0.4
	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
			max. 1.00
Aktionsphase	Einleitung	Streckung zur I-Pose?	0.1 – 0.7
		Kann die I-Pose gehalten werden?	0.1 – 0.8
			max. 1.50
Höhe, Weite Richtung	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
			max. 1.00
Landung	Landung	Stimmt die Position (über I-Pose)? Ist die Landung harmonisch? Anzahl Schritte?	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