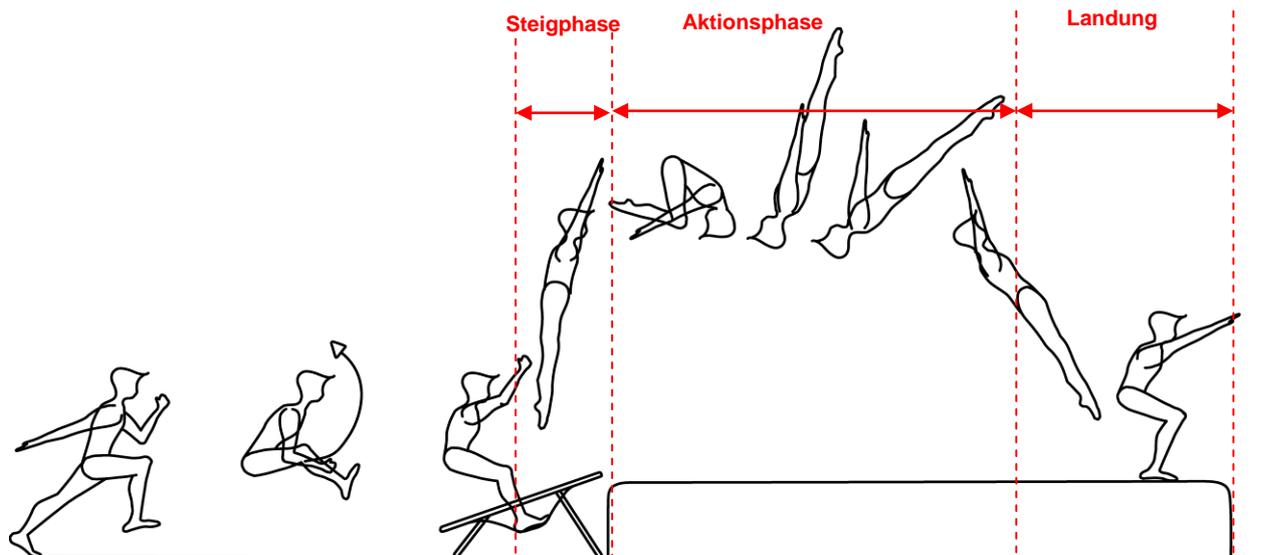


## Bewertung Sprung K4 Salto vw. gehockt



Phase	Kriterium	Frage	Abzug Pkt.
<b>Steigphase</b>	Absprung	Ist ein kräftiger Absprung sichtbar?	0.1 – 0.5
	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 – 0.5
			<b>max. 1.0</b>
<b>Aktionsphase</b>	Einleitung	Ist die Einleitung der Rotation korrekt / aktiv? (Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine)	0.1 – 0.7
	BAD	Wird die geforderte Position eingenommen (gehockte C+ Pose)? (Der Körper dreht um die Breitenachse der Schultern)	
	Öffnung	Ist die Öffnung aktiv? Ist die Öffnung in der geforderten Lage und Pose? (Aktives Strecken des Körpers nach oben)	0.1 – 0.8
			<b>max. 1.5</b>
<b>Höhe / Richtung</b>	Höhe	Stimmt die Höhe? (Grösse der Tu/Ti berücksichtigen)? Drehachse auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme (ab Absprungpkt.) Ist die Flugkurve harmonisch?	0.1 – 0.7
	Richtung	Stimmt die Richtung?	0.1 – 0.3
			<b>max. 1.0</b>
<b>Landung</b>	Landung	Stimmt die Position und Lage? (über die 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>