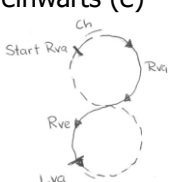


3.Stern-Test

Die Elemente werden ohne Unterbruch nacheinander gelaufen (als Test-Kür).
Missglückte Elemente dürfen am Ende der Test-Kür nochmals gezeigt werden.

LäuferIn:

Name: Vorname:

Elemente	Positive Bewertungen (je plus +0.1 Punkte)	Negative Bewertungen (je minus -0.1 Punkte)	Weitere Bemerkungen	Bewertung des Elements
Chassé Schlangenbogen in Achterform (2x), Kantenwechsel von auswärts (a) auf einwärts (e) 	<input type="checkbox"/> guten Kanten <input type="checkbox"/> sauberer Kantenwechsel <input type="checkbox"/> flüssig gefahren	<input type="checkbox"/> keine Kanten <input type="checkbox"/> wackelig <input type="checkbox"/> langer, gerader Kantenwechsel		3
1-2 Chassé vorwärts (v) Dreier vorwärts-auswärts, 4x repetieren (auf Kreis) rechts und links	<input type="checkbox"/> saubere Dreier <input type="checkbox"/> ruhige Knie- und Armführung <input type="checkbox"/> beide Seiten gut	<input type="checkbox"/> unsaubere Dreier <input type="checkbox"/> keine Kanten <input type="checkbox"/> eine Seite schwächer		3
Übersetzen, offener Mohawk, Auslauf: Links vorwärts-auswärts, vorne kreuzen auf Rechts-vorwärts-einwärts (Spielbein vorne), offener Mowhawk, links-rückwärts-einwärts rechts-rückwärts-auswärts Lva vx – Rve, Lv – oMo – Lre – Rra 4x repetieren (auf Kreis) rechts und links	<input type="checkbox"/> saubere Kanten <input type="checkbox"/> ruhige Knie- und Armführung <input type="checkbox"/> beide Seiten gut	<input type="checkbox"/> gesprungener Mohawk <input type="checkbox"/> keine Kanten <input type="checkbox"/> eine Seite schwächer		3
Dreiersprung mit Ein- und Auslauf 1W	<input type="checkbox"/> gute Höhe <input type="checkbox"/> mit Einlauf von rückwärts oder Mohawk oder va-Dreier <input type="checkbox"/> Auslauf gehalten	<input type="checkbox"/> knappe Höhe <input type="checkbox"/> ohne Schwung <input type="checkbox"/> Auslauf nicht gehalten <input type="checkbox"/> Sturz (-3 Punkte)		3
Standpirouette auf einem Bein (aus Stand oder mit Einlauf) (min. 3 Drehungen)	<input type="checkbox"/> guter Halbbogen oder Einlauf <input type="checkbox"/> mehr als 3 Drehungen <input type="checkbox"/> an Ort	<input type="checkbox"/> weniger als 3 Drehungen <input type="checkbox"/> gewandert <input type="checkbox"/> auf Zacke gedreht <input type="checkbox"/> Sturz (-3 Punkte)		3
Gesamteindruck	<input type="checkbox"/> schöne Präsentation <input type="checkbox"/> eleganter Abschluss <input type="checkbox"/> flüssiger Ablauf	<input type="checkbox"/> unsicherer Ablauf <input type="checkbox"/> Unterstützung nötig <input type="checkbox"/> abw. Reihenfolge		-
Total				

Die Basispunktzahl ist 15 (5x 3 Punkte). Jedes «minus» kann durch ein «plus» aufgeholt werden.
Mit 15 Punkten ist der Test bestanden.

Datum:

Unterschrift: