


4.Stern-Test Stil

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	
Vorwärts Übersetzen in Achterform (1x), wie beim Interbronze-Stiltest (ohne Spiralposition) UebV	<input type="checkbox"/> keine Zackenabstösse <input type="checkbox"/> schwungvoll/rhythmisch <input type="checkbox"/> Oberkörper und Arme ruhig	<input type="checkbox"/> nicht rhythmisch <input type="checkbox"/> Stolperer <input type="checkbox"/> ve-Bogen nach Wechsel nicht gehalten		3	
Rückwärts Übersetzen in Achterform (1x), wie beim Interbronze-Stiltest (ohne Spiralposition) UebR	<input type="checkbox"/> schwungvoll <input type="checkbox"/> guten Körperlage in Den Kreis <input type="checkbox"/> kein Kratzen	<input type="checkbox"/> Kratzen <input type="checkbox"/> schlechte Arm- und Körperhaltung <input type="checkbox"/> ra-Bogen nicht gehalten		3	
ISCB-Interbronze-Kürtest- Schritt (linksherum  beginnen): Rra-Bogen, offener Mohawk (oMo) von Rra nach Lva, übersetzen, va-Abstoss, Schlangenbogen von va nach ve, ve-Abstoss, oMo von Rve auf Lre, Auslauf Rra, oMo von Rra auf Lva, Dreier von Lva auf Lre, Auslauf Rra, oMo von Rra auf Lva, übersetzen, ve-Dreier von Rve auf Rra, alles gegengleich wiederholen (1x).	<input type="checkbox"/> saubere Dreier <input type="checkbox"/> saubere Kanaten <input type="checkbox"/> ruhige Knie- und Arm- Führung	<input type="checkbox"/> unsaubere Dreier <input type="checkbox"/> keine Kanten <input type="checkbox"/> unruhige Haltung		3	
2-3 rückwärts Übersetzen gefolgt von ra-Bogen (min. 3 Sek. Gehalten) min. 1x R und 1x L, in Achterform	<input type="checkbox"/> gute Kanten <input type="checkbox"/> länger als 3 Sek. Gehalten <input type="checkbox"/> beide Seiten gut	<input type="checkbox"/> Keine Kante <input type="checkbox"/> nicht 3 Sek. Gehalten <input type="checkbox"/> wackelig		3	
1 va-Flieger und 1 ra- Flieger (1 davon darf ein Königsflieger sein) Reihenfolgen und Über- gang frei	<input type="checkbox"/> 1 Bein über Hüfthöhe <input type="checkbox"/> beide Beine über Hüfthöhe <input type="checkbox"/> schwungvoll	<input type="checkbox"/> Beide Beine unter Hüfthöhe <input type="checkbox"/> wackelig <input type="checkbox"/> seine Seite schwächer <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: