

1.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)	Negative Bewertungen (je minus -0.1)	Weitere Bemerkungen	Bewertung des Elements
Vorwärts fahren	<input type="checkbox"/> gutes Gleiten <input type="checkbox"/> gute Kniearbeit <input type="checkbox"/> hohes Tempo <input type="checkbox"/> gerader Oberkörper	<input type="checkbox"/> Spitzenabstösse <input type="checkbox"/> Stolperer <input type="checkbox"/> sehr langsam <input type="checkbox"/> schlechte Haltung		3
Vorwärts bremsen VwB	<input type="checkbox"/> sicheres Bremsen	<input type="checkbox"/> unsicheres Bremsen <input type="checkbox"/> in die Bande gefahren		
Rückwärts fahren	<input type="checkbox"/> gutes Gleiten <input type="checkbox"/> gute Kniearbeit <input type="checkbox"/> hohes Tempo <input type="checkbox"/> ruhige Haltung	<input type="checkbox"/> Spitzenabstösse <input type="checkbox"/> Stolperer <input type="checkbox"/> sehr langsam <input type="checkbox"/> schlechte Haltung <input type="checkbox"/> Abstösse nicht geschlossen		
Rückwärts bremsen RwB	<input type="checkbox"/> sicheres Bremsen	<input type="checkbox"/> unsicheres Bremsen <input type="checkbox"/> in die Bande gefahren		
ca. 4 Schritte und Päckli (Eisbahnbreite) Pac	<input type="checkbox"/> hohes Tempo <input type="checkbox"/> tiefe Kniebeuge <input type="checkbox"/> ruhige Haltung	<input type="checkbox"/> Kniebeuge ungenügend <input type="checkbox"/> langsam <input type="checkbox"/> Stolperer		3
ca. 4 Schritte und Storch rechts (Eisbahnbreite) Sto R	<input type="checkbox"/> lange gehalten <input type="checkbox"/> ruhige Haltung	<input type="checkbox"/> Wackler <input type="checkbox"/> unruhige Haltung		3
ca. 4 Schritte und Storch links (Eisbahnbreite) Sto L	<input type="checkbox"/> lange gehalten <input type="checkbox"/> ruhige Haltung <input type="checkbox"/> beides Seiten gut	<input type="checkbox"/> Wackler <input type="checkbox"/> unruhige Haltung <input type="checkbox"/> eine Seite schwächer		
Ca. 4 Schritte und 2-Fuss- Sprung (Lockigump) JuA	<input type="checkbox"/> gute Höhe <input type="checkbox"/> gute Kniearbeit <input type="checkbox"/> sicherer Auslauf	<input type="checkbox"/> knappe Höhe <input type="checkbox"/> steif <input type="checkbox"/> unsicherer Auslauf <input type="checkbox"/> Sturz (-3 Punkte)		3
Vorwärts übersetzen auf dem Kreis, rechts UebV R	<input type="checkbox"/> sauberes Gleiten auf beiden Füßen <input type="checkbox"/> flüssig <input type="checkbox"/> ruhige Armhaltung	<input type="checkbox"/> Spitzenabstösse <input type="checkbox"/> kein «Drüberziehen» <input type="checkbox"/> unruhige Haltung		3
Vorwärts übersetzen auf dem Kreis, links UebV L	<input type="checkbox"/> sauberes Gleiten auf beiden Füßen <input type="checkbox"/> flüssig <input type="checkbox"/> ruhige Armhaltung <input type="checkbox"/> beide Seiten gut	<input type="checkbox"/> Spitzenabstösse <input type="checkbox"/> kein «Drüberziehen» <input type="checkbox"/> unruhige Haltung <input type="checkbox"/> eine Seite schwächer		
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: