

2.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
Chassés gefolgt von vorwärts-auswärts-Bogen, 2x rechts, 2x links (3 Sek. gehalten)	<input type="checkbox"/> min. 3 Sek. gehalten <input type="checkbox"/> gute Kniewarbeit <input type="checkbox"/> saubere Kanten <input type="checkbox"/> gerader Oberkörper	<input type="checkbox"/> Spitzenabstösse <input type="checkbox"/> keine Auswärts-Kante <input type="checkbox"/> Wackler		3
Vorwärts-einwärts (ve)- Abstoss gefolgt von 2x vorwärts-Übersetzen, ve-Bogen 2x rechts, 2x links	<input type="checkbox"/> min. 3 Sek. Gehalten <input type="checkbox"/> gute ve-Abstösse <input type="checkbox"/> saubere Kanten <input type="checkbox"/> flüssige Übergänge	<input type="checkbox"/> Spitzenabstösse <input type="checkbox"/> keine einwärts-Kanten <input type="checkbox"/> Wackler		3
Rückwärts Übersetzen, rechts (1 ganzer Kreis) UebR R	<input type="checkbox"/> flüssiges Gleiten <input type="checkbox"/> gute Kniewarbeit <input type="checkbox"/> ruhige Armhaltung	<input type="checkbox"/> Kratzen <input type="checkbox"/> kein «Drüberziehen» <input type="checkbox"/> unruhige Armhaltung		3
Rückwärts Übersetzen, links (1 ganzer Kreis) UebR L	<input type="checkbox"/> flüssiges Gleiten <input type="checkbox"/> gute Kniewarbeit <input type="checkbox"/> ruhige Armhaltung <input type="checkbox"/> beide Seiten gut	<input type="checkbox"/> Kratzen <input type="checkbox"/> kein «Drüberziehen» <input type="checkbox"/> unruhige Armhaltung <input type="checkbox"/> eine Seite schwächer		
Dreiersprung Absprung von einem Bein, Landung auf einem Bein (oder zwei Beinen) 1W1	<input type="checkbox"/> guten Höhe <input type="checkbox"/> Landung auf 1 Bein <input type="checkbox"/> kontrollierte Arm- Bewegung von hinten nach vorne	<input type="checkbox"/> keine Gegenhaltung <input type="checkbox"/> knappe Höhe <input type="checkbox"/> unvollständige Drehung <input type="checkbox"/> Sturz (-3 Punkte)		3
Flieger auf Gerade oder im Kreis (min. 3 Sek. Gehalten) rechts und links FIV	<input type="checkbox"/> Bein über Hüfthöhe <input type="checkbox"/> schwungvoll <input type="checkbox"/> beide Beine über Hüfthöhe	<input type="checkbox"/> Bein unter Hüfthöhe <input type="checkbox"/> wackelig <input type="checkbox"/> Sturz (-3 Punkte) <input type="checkbox"/> eine Seite schwächer		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: