

Sprung # 12

1. Flugphase	
LA-Drehung	
Hüftwinkel	
Hohlkreuz	
Knie gebeugt	
Beine geöffnet	1

Abdruck	
Handstütz	
Arme gebeugt	
Schulterwinkel	
Vertikale	
LAD zu früh	

2. Flugphase	
Snap	
Höhe	3
Präzision LAD	
Ungenüg. N - V	
Body alignment	1
Nicht Beibehalten der gestreckten Körperpos.	3
Knie gebeugt	1
Beine/Knie geöffnet	
Unterrotation	
Weite	
Abweichen Richtung	1
Dynamik	

Landung	
Geöffnete Beine	
Schritt/Hüpfen	
Großer Schritt	3
Körperposition	
Tiefe Landung	
Sturz	
Abschnitt 8.3	
Beine gekreuzt	1
Füße	1
Präzision	

D-Note

5,00 P.

E-Abz.

1,50 P.

E-Note

8,50 P.

**Sprung
4.34**

