

# Sprung # 13

1. Flugphase	
LA-Drehung	
Hüftwinkel	
Hohlkreuz	
Knie gebeugt	
Beine geöffnet	3

Abdruck	
Handstütz	
Arme gebeugt	
Schulterwinkel	
Vertikale	1
LAD zu früh	

2. Flugphase	
Snap	
Höhe	3
Präzision LAD	
Ungenüg. N - V	3
Body alignment	
Nichtbeibehalten der /-Position/ung Aufstrecken	1
Knie gebeugt	
Beine/Knie geöffnet	
Unterrotation	
Weite	1
Abweichen Richtung	
Dynamik	1 3

Landung	
Geöffnete Beine	
Schritt/Hüpfen	1
Großer Schritt	
Körperposition	
Tiefe Landung	
Sturz	

Abschnitt 8.3	
Beine gekreuzt	
Füße	1
Präzision	

**D-Note**

3,40 P.

**E-Abz.**

1,5 | 1,7  
P.

**E-Note**

8,5 | 8,3  
P.

**Sprung**  
**# 3.20**  
