

# Boden GL 1 A-Note: 10.0 Punkte + max. 2.0 Bonus

<b>Battement seit re.+li. – Battement re. vor – li. rück – Schließen</b>	<b>Streck-sprung – Landung im Demi-plié</b>	Aufschwingen z. <b>Handstand</b> – Aufrichten z. Stand	Armkreis rw. zur Hocke – <b>Rolle vw.</b> – aufrichten z. Stand	<b>&gt; Rad +0.5: Rad – Felgrolle rw. in den Bückstand</b> – Rollen zur <b>Kerze</b>	Abrollen in den <b>&gt; Grätschsitz + 0.5: GWS 2 Sek.</b> <b>+1.0: über GWS und halben Schweizer i.d. Bückstand – Abrollen i.d. Grätschsitz</b>	<b>Briefmarke – Aufrichten – Abrollen zur C+Position 2 Sek.</b>	<b>+0.5: Brücke 2 Sek. – Ablegen</b>	Führen der gestreckten Beine über den Kopf – <b>Schwimmen</b> zur Bauchlage – Heben zum <b>Liegestütz 2 Sek.</b>	<b>Chassé seit re. – ½ Dr. – Chassé seit li. – ¼ Dr. zum Schlusstand – Schlusspose (Ausfallschritt)</b>	Am Ende der Übung: Körperhaltung/Artistik: Körperhaltung .....0.1/0.3 Füße .....0.1/0.3 Amplitude/Elongation .....0.1/0.3 Rhythmus .....0.1/0.3 Dynamik .....0.1/0.3
Bttmt. vor/seit <90°.....0.1/0.3 Bttmt rück <45°..... 0.1		>10°-30° .0.10 >30° .....0.30 >45° .....0.50	Kopf/Scheitel.... 0.30 Unkoordin. Rollbew. .... 0.1/0.3 Hände b.Aufstehen ..... 0.5 Unkoordin. Aufstehen ..... 0.1/0.3	Beginn/Ende n.im SV je 0.3 Kein Battement ..... 0.1 Hände gleichzeitig ..... 0.3 Hüfte/Senkrechte .. 0.1/0.3 Max. Abzüge o. Sturz ... 0.8 Kein Felgansatz .... k.Bonus	GWS: Beine stützen auf Armen ..... 0.3 <b>Schweizer:</b> <45° v. Vertik..... 0.1/0.3 >45° v. Vertik.. kein Bonus Absitzen vor Heben... N 0.5 Füße berühren Matte....0.3	Abstoßen von Matte ..... 0.3 Ungen. Rüstreckg 0.1/0.3	<u>Ungen. Schulterbew.</u> ..... 0.1/0.3	Schwimmen: ungen. Rhythmus ..... 0.1 Liegestütz: Ungen.Rumpfspanng ..... 0.1/0.3 Unkoordin. Anhocken ..... 0.1/0.3	Rhythmus ....0.1	

Nr./Name: _____										A-Note: 10.00
										Bonus: + _____
										<b>A-gesamt:</b> _____
										Abzüge+Art.: _____
										Neutral: _____
										<b>Endnote:</b> _____

Nr./Name: _____										A-Note: 10.00
										Bonus: + _____
										<b>A-gesamt:</b> _____
										Abzüge+Art.: _____
										Neutral: _____
										<b>Endnote:</b> _____

Nr./Name: _____										A-Note: 10.00
										Bonus: + _____
										<b>A-gesamt:</b> _____
										Abzüge+Art.: _____
										Neutral: _____
										<b>Endnote:</b> _____

Nr./Name: _____										A-Note: 10.00
										Bonus: + _____
										<b>A-gesamt:</b> _____
										Abzüge+Art.: _____
										Neutral: _____
										<b>Endnote:</b> _____