

Balken GL 2 A-Note: 13.0 Punkte + max. 2.0 Bonus + 0.3 Landebonus

Überspreizen in den Reitsitz_ GWS (2 Sek.) – Bauchlage – Fersensitz ... +0.5 GWS + Hochziehen i. d. Rückstand ... – Aufrichten	Grand Battement vor (135°) – Battement rück (45°) – Schließen	Sissone >90° – Landung in Arabesque im Demi-plié	Handstand-Vorbereitung + 0.5 Aufschwüngen z. Hdstd. +1.0 Hdstd. + Aufspreizen d. Beine im Hdstd.	Seitwärtsbewegung & 2 x Schritt mit Passé u. Développé – ½ Dr. im Relevé m. Passé	Arabesque – Standwaage >135° 2 Sek. – Arabesque	Gymnastische Kombination: Spagatsprung – Strecksprung ins Demi-plié – Aufrichten z. Stand	2 Schritte rw. – Anfersen eines Beines – Schließen – Hocksprung ins Demi-plié	+ 0.5 Rad	Abgang: – Rad m. ¼ Dr. u. Schließen d. Beine oder – Salto rw. gehockt + 0.3 LB	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
Rist unter Horiz.....0.3 Hü. in Schulterhöhe0.1 Hü. unter Schulterh.kein Bonus	vor: unter 135°0.1 unter Horiz.0.3 rück: unter 45°0.1		Handstand: > 0° - 10°0.10 > 10°kein Bonus kein Aufspreizen..... Bonus 0.5		Fehlende Arab.. je 0.3 < 135° - 90° 0.1/0.3 < 90° 0.5	Mangelhafter Rhythmus in Kombination .. 0.1		<u>Gleichz. Aufsetzen Hände 0.3</u> <u>Ungen. Hüftstreckg/nicht über Senkr. 0.1/0.3</u>	Rad: Nicht üb. Senkrechte 0.3 Einbücken0.1/0.3 Landung: BRW0.1/0.3	
Nr./Name: _____										A-Note: 13.00 Bonus: + _____ LB: + _____ A-gesamt: _____ Abzüge+Art.: _____ Neutral: _____ Endnote: _____
Nr./Name: _____										A-Note: 13.00 Bonus: + _____ LB: + _____ A-gesamt: _____ Abzüge+Art.: _____ Neutral: _____ Endnote: _____
Nr./Name: _____										A-Note: 13.00 Bonus: + _____ LB: + _____ A-gesamt: _____ Abzüge+Art.: _____ Neutral: _____ Endnote: _____
Nr./Name: _____										A-Note: 13.00 Bonus: + _____ LB: + _____ A-gesamt: _____ Abzüge+Art.: _____ Neutral: _____ Endnote: _____