

Analyse # 2



2



Analyse # 2

D- | E-Note



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

Abdruck	
Handstütz	
Arme gebeugt	
Schulterwinkel	1
Vertikale	
LAD zu früh	

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

Landung	
Geöffnete Beine	
Schritt/Hüpfer	1
Großer Schritt	
Körperposition	
Tiefe Landung	
Sturz	
Abschnitt 8.3	
Beine gekreuzt	
Body alignment	1
Füße	

D-Note

3,60 p.

E-Abz.

1,10 p.

E-Note

8,90 p.

Sprung Nr.
4.30

Symbol

Dynamik

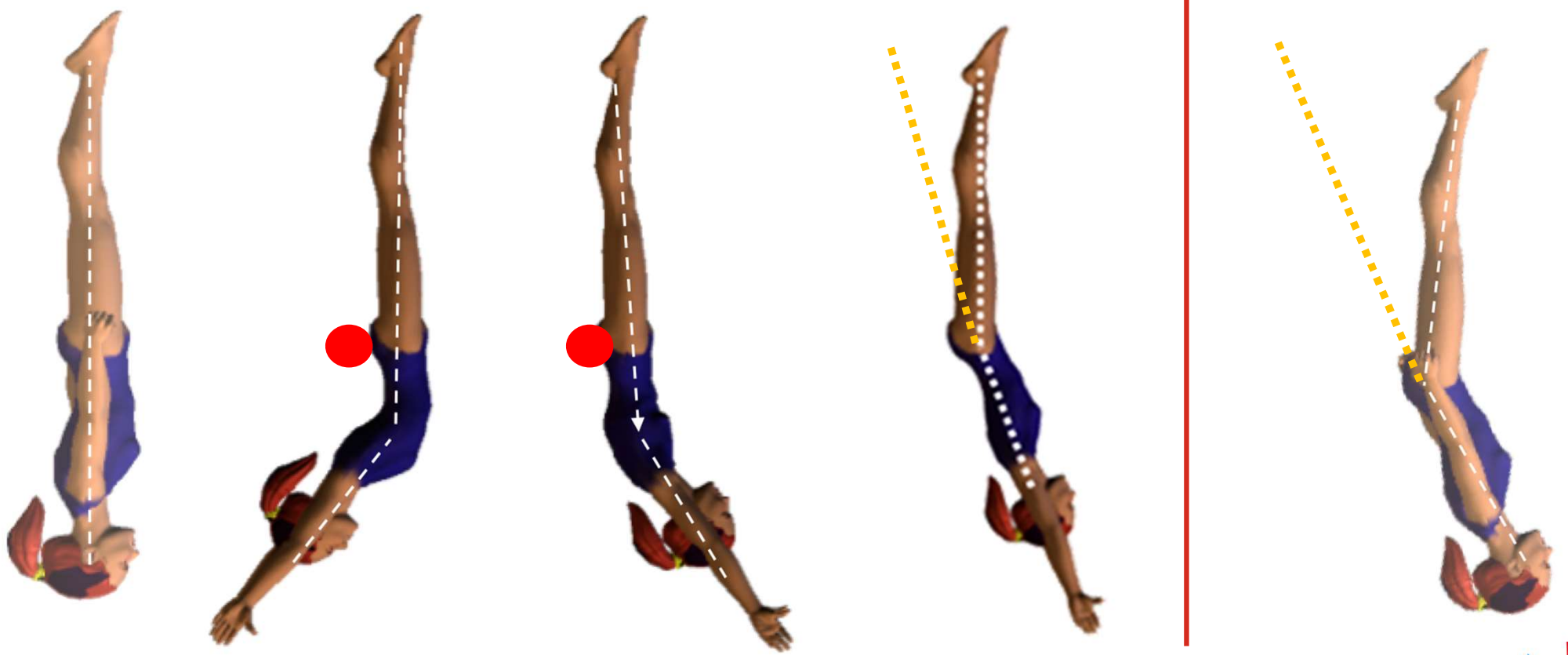




gestreckt

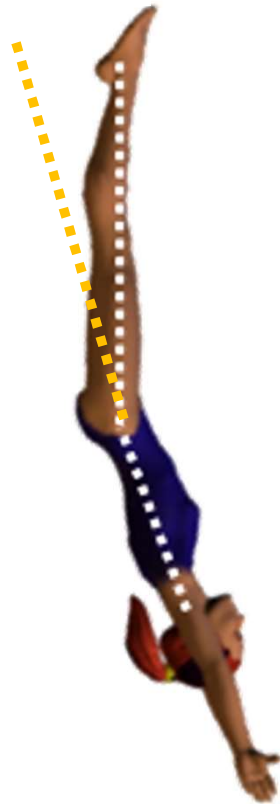
NEW $\leq 30^\circ$

gebückt $> 30^\circ$





NEW $\leq 30^\circ$



Eine leichte Hüftbeugung
(ungefähr bis zu 30°)
ist in Sprüngen ohne LAD erlaubt.

Die gestreckte Körperposition muss während des **Hauptteils der Rotation** beibehalten werden.



inverted position

