Schaukelringe K1

Anlass **Datum** **WR**

ABZÜGE:

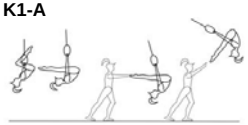
Keine Schwungsteigerung während Übung	0.10 - 0.30
Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement	je 1.20
Ausgang entspricht nicht der Kategorie	0.30
Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4	1.20
Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt	max. 0.40

- Leer- / Zwischenschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)

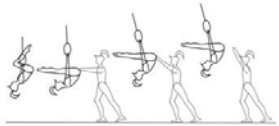
PFLICHTÜBUNG:

K1-A Selbständiges Heben in den Sturzhang,
Ziehen oder Anstossen und Loslassen im Sturzhang
K1-B Rückschaukeln im Sturzhang
K1-C Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang
K1-D Rück- und Vorschaukeln im Hang
K1-E Rück- und Vorschaukeln im Hang
K1-F Rückschaukeln zum Niedersprung

K1-A



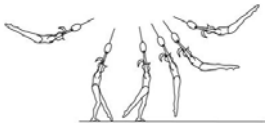
oder



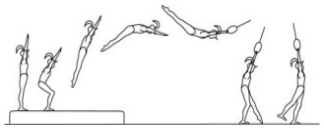
K1-B

K1-C

K1-D / K1-E



K1-F



Nr. / Name	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2	Schwung-steigerung	Landung	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Schaukelringe K2

Anlass **Datum** **WR**

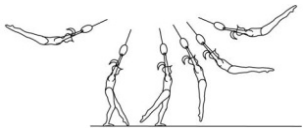
ABZÜGE:

Anfangsschwünge Technik und Haltung	max. 0.80
Keine Schwungsteigerung während Übung	0.10 - 0.30
Zu später Übungsbeginn, pro Schwung	0.30
Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement	je 1.20
Ausgang entspricht nicht der Kategorie	0.30
Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4	1.20
Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt	max. 0.40

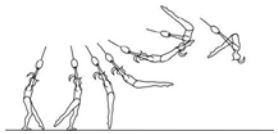
PFLICHTÜBUNG:

K2-A	Anfangsschwünge
K2-B	Vorschaukeln und eben des geb. Körpers zum Sturzhang geb.
K2-C	Rückschaukeln im Sturzhang
K2-D	Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang
K2-E	Rück- und Vorschaukeln im Hang
K2-F	Rückschaukeln zum Niedersprung

K2-A

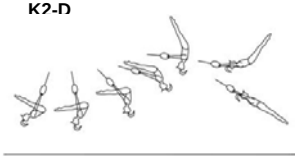


K2-B

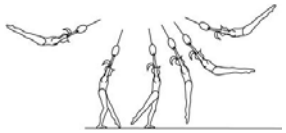


K2-C

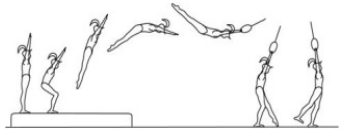
K2-D



K2-E



K2-F



- Leer- / Zwischenschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)

Nr. / Name	Anfangs-schwünge	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2	Schwung-steigerung	Landung	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Schaukelringe K3

Anlass **Datum** **WR**

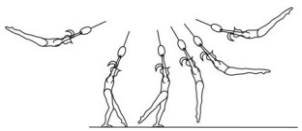
ABZÜGE:

Anfangsschwünge Technik und Haltung	max. 0.80
Keine Schwungsteigerung während Übung	0.10 - 0.30
Zu später Übungsbeginn, pro Schwung	0.30
Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement	je 1.20
Ausgang entspricht nicht der Kategorie	0.30
Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4	1.20
Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt	max. 0.40

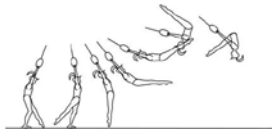
PFLICHTÜBUNG:

K3-A	Anfangsschwünge
K3-B	Vorschaukeln und Heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb.
K3-C	3x Schaukeln im Sturzhang, Öffnen zum Strecksturzhang C+ (hinten, vorne, hinten)
K3-D	Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang
K3-E	Rückschaukeln zum Niedersprung

K3-A

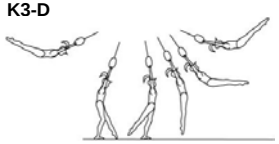


K3-B

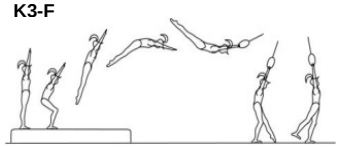


K3-C

K3-D



K3-F



- Leer- / Zwischenschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)

Nr. / Name	Anfangs-schwünge	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2	Schwung-steigerung	Landung	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Schaukelringe K4 2P/3W

Anlass **Datum** **WR**

ABZÜGE:

Anfangsschwünge Technik und Haltung	max. 0.80
Keine Schwungsteigerung während Übung	0.10 - 0.30
Zu später Übungsbeginn, pro Schwung	0.30
Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement	je 1.20
Ausgang entspricht nicht der Kategorie	0.30
Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4	1.20
Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt	max. 0.40
Unerlaubter Leerschwung	je 0.20
Unerlaubter Zwischenschwung	je 0.40

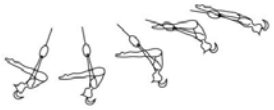
PFLICHTELEMENTE:

K4-A Vorschaukeln und Heben des gestr. Körpers zum Sturzhang geb.

K4-B Schaukeln im Sturzhang, Öffnen zum Strecksturzhang C+

K4-A

K4-B



WAHLELEMENTE:

- Vorschaukeln mit 1/2 Dr.
- Vorschaukeln geb./gegr. und Senken zum Hang (mit oder ohne 1/2 Dr.)
- Rückschaukeln und Heben zum Sturzhg geb./gegr., mit geb. oder gestr. Armen
- Rückschaukeln im Sturzhg. und Auskugeln in den Hang
- Schaukeln im Sturzhang, Öffnen zum Strecksturzhg (nur in Verbindung mit K4-B)
- Vorschaukeln und Salto rw. geh./geb./gestr. zum Niedersprung
- Vorschaukeln mit 1/2 Dr. zum Niedersprung

- Ein Leerschwung erlaubt (auch im Sturzhang möglich)

Nr. / Name	Anfangs-schwünge	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2	Schwung-steigerung	Landung	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote