

# Sprung # 11

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

Abdruck	
Handstütz	
Arme gebeugt	
Schulterwinkel	
Vertikale	
LAD zu früh	

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

Landung	
Geöffnete Beine	
Schritt/Hüpfen	1
Großer Schritt	3
Körperposition	
Tiefe Landung	
Sturz	
Abschnitt 8.3	
Beine gekreuzt	
Füße	1
Präzision	

**D-Note**

**4,00 P.**

**E-Abz.**

**1,20 P.**

**E-Note**

**8,80 P.**

