

# Sprung # 16

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

Abdruck	
Handstütz	
Arme gebeugt	
Schulterwinkel	
Vertikale	
LAD zu früh	

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

Landung	
Geöffnete Beine	
Schritt/Hüpfer	1+1
Großer Schritt	
Körperposition	
Tiefe Landung	
Sturz	

Abschnitt 8.3	
Beine gekreuzt	
Füße	1
Präzision	

**D-Note**

4,20 P.

**E-Abz.**

0,80 P.

**E-Note**

9,20 P.

**Sprung**  
**# 4.32**


