



Anlass _____

WK-Zeit _____

Verein _____

Gesamtzeit / Drittel _____

WK-Typ _____

Anzahl Turnende _____

T: _____

| Bewegungsausführung (max. Abzug 0.05 pro Schritt) | | | | | | Abzug | Teileinstufung |
|---|------|--------------|------|--------------|------|---------|------------------------|
| Low Impact | 0.05 | | 0.05 | | 0.05 | 0,..... | optimal 0.00 |
| Box Step | | Mambo | | Side to Side | | | sehr gut 0.05 |
| Grapevine | | March | | Step Touch | | | gut 0.10 - 0.20 |
| Heel Back / Leg Curl | | Pivot Turn | | Tap | | | genügend 0.25 - 0.45 |
| Kick | | Repeater | | V-Step | | | ungenügend 0.50 - 0.70 |
| Knee Lift | | Side Squat | | | | | |
| High Impact | 0.05 | | 0.05 | | 0.05 | 0,..... | optimal 0.00 |
| Chassé | | Jumping Jack | | Scoop | | | sehr gut 0.05 |
| Heel Back / Leg Curl | | Kick | | Side Jack | | | gut 0.10 |
| Jogging | | Knee Lift | | Side Pump | | | genügend 0.15 - 0.35 |
| | | | | | | | ungenügend 0.40 - 0.45 |

| Elementgruppen (max. Abzug 0.15 pro Elementgruppe) | 0.05 | 0.10 | 0.15 | 0.20 | 0.25 | Abzug | Teileinstufung |
|--|------|------|------|------|------|---------|------------------------|
| Akrobatik | | | | | | 0,..... | optimal 0.00 |
| Beweglichkeit dynamisch | | | | | | | sehr gut 0.05 |
| Beweglichkeit statisch | | | | | | | gut 0.10 - 0.20 |
| Gleichgewicht | | | | | | | genügend 0.25 - 0.45 |
| Kraft dynamisch | | | | | | | ungenügend 0.50 - 1.05 |
| Kraft statisch | | | | | | | |
| Sprünge | | | | | | | |

| Sicherheit (max. Abzug 0.25) | 0.05 | 0.10 | 0.15 | 0.20 | 0.25 | Abzug | Teileinstufung |
|--|------|------|------|------|------|---------|------------------------|
| Harmonischer Bewegungsfluss in der Gruppe | | | | | | 0,..... | optimal 0.00 |
| Eine konstante Sicherheit ist während der Übung sichtbar | | | | | | | sehr gut 0.05 |
| Der Übungsablauf sitzt und wird durchgeturnt | | | | | | | gut 0.10 |
| Mitzählen während der Übung vermeiden | | | | | | | genügend 0.15 |
| | | | | | | | ungenügend 0.20 - 0.25 |

| Bewegungsweite (max. Abzug 0.25) | 0.05 | 0.10 | 0.15 | 0.20 | 0.25 | Abzug | Teileinstufung |
|---|------|------|------|------|------|---------|------------------------|
| Grosszügige Arm- und Beinbewegungen an Ort oder in einer Fortbewegung | | | | | | 0,..... | optimal 0.00 |
| | | | | | | | sehr gut 0.05 |
| | | | | | | | gut 0.10 |
| | | | | | | | genügend 0.15 |
| | | | | | | | ungenügend 0.20 - 0.25 |

| Engagement (max. Abzug 0.25) | 0.05 | 0.10 | 0.15 | 0.20 | 0.25 | Abzug | Teileinstufung |
|--|------|------|------|------|------|---------|------------------------|
| Konstante Leistung mit viel Energie und Körperspannung | | | | | | 0,..... | optimal 0.00 |
| Koordinierte, aufrechte Körperhaltung | | | | | | | sehr gut 0.05 |
| Starke, selbstsichere Ausstrahlung | | | | | | | gut 0.10 |
| Ständiges Mitsingen vermeiden | | | | | | | genügend 0.15 |
| | | | | | | | ungenügend 0.20 - 0.25 |

| Synchronität (max. Abzug 0.25) | 0.05 | 0.10 | 0.15 | 0.20 | 0.25 | Abzug | Teileinstufung |
|--|------|------|------|------|------|---------|------------------------|
| Zeitgleiche Impulse und Einsätze innerhalb der Gruppe/Untergruppe | | | | | | 0,..... | optimal 0.00 |
| Akzente gleichzeitig turnen (ausgenommen Wellenbewegungen „Kanon“) | | | | | | | sehr gut 0.05 |
| Klar koordinierte Arm-, Fuss- und Beinpositionen | | | | | | | gut 0.10 |
| Einheitliche Bewegungsausführung in Grösse und Form | | | | | | | genügend 0.15 |
| | | | | | | | ungenügend 0.20 - 0.25 |

| Formationen (max. Abzug 0.25) | 0.05 | 0.10 | 0.15 | 0.20 | 0.25 | Abzug | Teileinstufung |
|--|------|------|------|------|------|---------|------------------------|
| Symmetrie und/oder Asymmetrie der Formationen und Gruppierungen klar ersichtlich | | | | | | 0,..... | optimal 0.00 |
| Exakte räumliche Abstimmung innerhalb der Formationen und Gruppierungen | | | | | | | sehr gut 0.05 |
| | | | | | | | gut 0.10 |
| | | | | | | | genügend 0.15 |
| | | | | | | | ungenügend 0.20 - 0.25 |

| Verstösse | | | Total Abzug | Gesamteinstufung | |
|----------------------------------|--|-------------------------------|----------------------|------------------|-------------|
| O Weisungen / Wettkampf. (0.50) | O Zeit n. erfüllt / überschritten (0.20) | O Fitnessschuhe (0.20) | | optimal | 5.00 |
| O Altersstufen (1.00) | O Musik / Tonträger (0.20) | O Schmuck / Haare (0.20) | Vorführnote | sehr gut | 4.60 - 4.95 |
| O Anzahl Turnende (1.00) | O Abbruch / Neustart d. Tontr. (0.30) | O Bekleidung / Reklame (0.20) | | | gut |
| O Unerlaubte Markierungen (0.50) | O Übertritt (0.10) | O Kaugummi (0.10) | Ordnungsabzug | genügend | 3.00 - 3.95 |
| Bemerkungen: | | | | | ungenügend |