

Name:

Startnummer:

Ergebnis:

	Leeres Feld	~ (Welle) = 1 Abzugspunkt	- (Minus) = 2 Abzugspunkte
RHYTHMUS	Bewegungsausführung klar den jeweiligen Beats zuordenbar	Bewegungsausführung über die vorgesehenen Beats (zu schnell/zu langsam), aber in sich stimmig	Bewegungsausführung <i>keinen</i> Beats mehr zuordenbar, bzw. nicht vorgesehene Rhythmuswechsel innerhalb eines Schrittes
TECHNIK	saubere, korrekte technische Ausführung des Schrittes und der Arme (abgerollt, abgefedert, geführt, klarer Anfang + klares Ende erkennbar, achsengerecht)	technische Ausführung mit einem Mangel (nicht ordentlich abgerollt, nicht abgefedert, unkontrolliert, kein klarer Anfang + kein klares Ende erkennbar, nicht achsengerecht)	zwei oder mehr technische Ausführungsmängel (sh. links)

	Schritt	T <small>Technik Beine</small>	R <small>Rhythmus</small>	T <small>Technik Arme</small>	Arme
BLOCK A	Step Touch				gestreckt im Wechsel nach Vorne
	Squat Step				über vorne zur Seite, parallel z. Boden
	Low Kick				parallel zum Boden, rechter Arm oben wenn re Fuß vorne + umgekehrt
	Kick HI				seit-unten-seit-unten
BLOCK B	Jumping Jack				1-4 eingestützt; 5-8 vor und zurück geschwungen: vorn gebeugt, hinten gestreckt
	Jumping Jack mit ¼ Wendung				s.o.
	Grape Vine re + Scissors li				1-4 eingestützt, 5-7 gegengleich (Rechts zuerst vor), 8 wie 1
	Grape Vine li + Scissors re				s.o.
BLOCK C	½ Drehung + Anfersen				1-4 Arme seit, 5-8 eingestützt
	½ Drehung + Anfersen+re Knie vor				1-4 Arme seit, 5-8 eingestützt
	Kick Back				Eingestützt
	Pony + Prell-Hopser				eingestützt + gegengleich
BLOCK D	Swedish Leg				Wechsel auf jeden Count, oben gestreckt, vor der Brust gebeugt
	Propelled Heel Dig + Jumping Jack (¼ Wendung beim Schließen)				1-2 Criss Cross (egal welcher Arm zuerst oben!), 3 hoch, 4 auf Hüfte
BLOCK E	1 Hoch – 2 Tief – Bewegung				rechts: hoch-seit-runter-seit links: vor-Ellbogen seit-vor-Ellbogen seit
	1 Hoch – 2 Tief – Bewegung				links: hoch-seit-runter-seit rechts: vor-Ellbogen seit-vor-Ellbogen seit

Total = **20 minus (Abzugspunkte:)**

=

Supra
-limit

		Punkte
Supralimit (Supra)	alle Felder leer + keine Abzugspunkte + ausgezeichnete Bewegungsausführung	20 + 🤩
Bestanden (B)	bis maximal 3 Abzugspunkte	20 - 17
Sub-Limit (SL)	bis max. 5 Abzugspunkte	16 - 15
Nicht bestanden (NB)	6 oder mehr Abzugspunkte	14 - 0