Balken GL 2 A-Note: 13.0 Punkte + max. 2.0 Bonus + 0.3 Landebonus

Überspreizen in den Reitsitz **– GWS (2 Sek.)** – Bauchlage – Fersensitz … **+0.5 GWS + Hochziehen i. d. Bückstand** … … – Aufrichten	**Grand Battement vor** (135°) **– Battement rück** (45°) – Schließen	**Sissone >90°** – Landung in Arabesque im Demi-plié	Handstand-Vorbereitung **+ 0.5 Aufschwingen z. Hdstd. +1.0 Hdstd. + Aufspreizen d. Beine** im Hdstd.	**Seitwärtsbe-wegung & 2 x Schritt mit Passé** u. Developpé – **½ Dr. im Relevé m. Passé**	Arabesque – **Standwaage >135° 2 Sek.** – Arabesque	Gymnastische Kombination: **Spagatsprung – Strecksprung** ins Demi-plié – Aufrichten z. Stand	2 Schritte rw. – Anfersen eines Beines – Schließen - **Hock-sprung** ins Demi-plié	**+ 0.5 Rad**	**Abgang: - Rad m. ¼ Dr. u. Schließen d. Beine** oder **- Salto rw. gehockt** **+ 0.3 LB**	
Rist unter Horiz. 0.3 Hü. in Schulterhöhe ..... 0.1 Hü. unter Schulterh. ..... kein Bonus	vor: unter 135° ..0.1 unter Horiz. ....0.3 rück: unter 45° ...0.1		Handstand: > 0° - 10°....0.10 > 10° .kein Bonus kein Aufspreizen ..... Bonus 0.5		Fehlende Arab.....je 0.3 < 135° - 90° ..... 0.1/0.3 < 90° 0.5	Mangelhafter Rhythmus in Kombination .. 0.1		Gleichz. Auf-setzen Hände .0.3 Ungen. Hüft-streckg/nicht über Senkr. 0.1/0.3	Rad: Nicht üb. Senkrechte .... 0.3 Einbücken .....0.1/0.3 Landung: BRW.....0.1/0.3	
Nr./Name: _____										A-Note: 13.00 Bonus: + _____ LB: + _____ **A-gesamt:** _____ Abzüge: _____ Neutral: _____ **Endnote:** _____
Nr./Name: _____										A-Note: 13.00 Bonus: + _____ LB: + _____ **A-gesamt:** _____ Abzüge: _____ Neutral: _____ **Endnote:** _____
Nr./Name: _____										A-Note: 13.00 Bonus: + _____ LB: + _____ **A-gesamt:** _____ Abzüge: _____ Neutral: _____ **Endnote:** _____
Nr./Name: _____										A-Note: 13.00 Bonus: + _____ LB: + _____ **A-gesamt:** _____ Abzüge: _____ Neutral: _____ **Endnote:** _____

Stand: Mai 2019