

Die Rope-Skipping Jury

Einzelkür (wettkampforientiert)

- Auswahl der Elemente
- mind. 8 verschiedene
- Punkte:

10 11 12 13 14 15

Anerkennung der Elemente:



Juror 1

- technische Ausführung
- Körperspannung
- aufrechte Körperhaltung
- ruhige Schwungbewegung aus dem Handgelenk

Juror 2

- Kreativität
- ausgewählte Sprünge werden im Fluss geturnt
- Anfangs- und Schlusspose
- Übereinstimmung mit der Musik
- Zusatzpunkte: 1 2 3

Trainingstipp:

ja / nein

Gruppenkür (gesundheitsorientiert)

- Auswahl der Elemente
- mind. 8 verschiedene
- Punkte:

4 5 6 7 8 9

Durchhalten der Übung:



Juror 1

- Komposition der Übung
- aufrechte Körperhaltung
- synchrone Ausführung
- angemessene Länge der Kür (mind. eine Minute)
- Zusatzpunkte: 1 2 3

Juror 2

- Kreativität
- Übung im Fluss geturnt
- Anfangs- und Schlusspose
- Übereinstimmung mit der Musik
- Zusatzpunkte: 1 2 3

Trainingstipp:

ja / nein

