

DANSK SKØJTE UNION

BASIC I - ØVELSE 1 - FORLÆNS OG BAGLÆNS KRYDS I SNEGL

BEDØMMELSSES KRITERIER

september 2011

	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
MØNSTER	Intet mønster	Mangelfuldt mønster	Svagt men næsten synligt mønster	Acceptabelt mønster	Godt og tydeligt mønster	Meget god symmetri og godt mønster	Symmetrisk
SKÆR	Ingen buer på skær	Generelt flade buer	Nogle / en del flade buer	Acceptable skær / hældning på buer	Gode buer på Skær	Dybe skær	Meget dybe skær
GLID - RYTME - ACCELERATION	Intet glid, ingen rytme og acceleration	Mangelfuldt glid, rytme og acceleration	Ustabil glid, rytme og acceleration	Acceptabelt glid, rytme og acceleration	Godt glid og god rytme og acceleration	Betydeligt glid, rytme og acceleration	Ubesværet glid, rytme og acceleration
KNÆARBEJDE	Intet knæarbejde	Mangelfuld rytme i knæarbejde	Ustabil Rytme i knæarbejde	Acceptabel rytme i knæarbejde	God rytme i knæarbejde	Stærkt og rytmisk knæarbejde	Dybt og flydende knæarbejde
BALANCE, KONTROL OG KROPS POSITIONER	Ingen	Mangelfuld	Ustabil	Acceptabel i alle dele	God balance, kontrol og holdning	Meget god balance, kontrol og holdning	Præcis og ubesværet
FODPLACERING	Tåafsæt	Stor afstand mellem fødder	Ustabil fodplacering	Acceptabel fodplacering	Pæn og ordentlig fodplacering	Ren og korrekt fodplacering	Præcis og ubesværet