

DANSK SKØJTE UNION

BASIC I - ØVELSE 2 - VALSETRIN

BEDØMMELSE KRITERIER

september 2011

	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
MØNSTER/SYMETRI I VENDINGER	Intet mønster	Mangelfuldt mønster	Svagt men næsten synligt mønster	Acceptabelt mønster	Godt og tydeligt mønster	Meget god symmetri og godt mønster	Symmetrisk deling af vendinger og mohawks
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
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, holdning og kontrol	Meget god balance holdning og kontrol	Præcis og ubesværet
FODPLACERING	Hoppet og/eller udført på to fødder	Fodplacering med stor afstand mellem fødder og/eller tåafsæt	Variet og/eller usikker fodplacering	Acceptable fodplaceringer hæl til hæl	Rene og symmetriske vendinger med gode fodplaceringer	Rene med dybe skær ved vendinger og pæne fodplaceringer	Ren, symmetriske og ubesværet
TRETAL	Hoppet eller udført på to fødder	Skrid eller skrabe vendinger	Ustabil udførelse af vendinger	Acceptabel symmetri før og efter vendinger	Rene og symmetriske vendinger	Rene og symmetriske med dybe skær	Ren, symmetrisk og ubesværet