



## Bedømmelseskort for Basic I, Figurdel.

Løber:..... Klub:..... Dato:.....

Øvelse 1 Kryds i snegl	Forl. med ur GOE	Forl. mod ur GOE	Bagl. med ur GOE	Bagl. mod ur GOE
1. mønster				
2. skær				
3. glid-rytme-acceleration				
4. knæarbejde				
5. balance, kontrol og kropssposition				
6. fodplacering				
total				
gentagelse				

Øvelse 2 Valsetrin	Med uret GOE	Mod uret GOE
1. mønster-symetri i vendinger		
2. skær		
3. knæarbejde		
4. balance, kontrol og kropssposition		
5. fodplacering		
6. tretal		
total		
gentagelse		

Øvelse 3 Mohawkvendinger	Med uret GOE	Mod uret GOE
1. mønster		
2. skær		
3. knæarbejde		
4. balance, kontrol og kropssposition		
5. fodplacering		
6. mohawk-symetri i vendinger		
total		
gentagelse		

Bemærkninger:.....

Dommers underskrift:.....