

## Mitbestimmung













### Rope Skipping – Gruppenkür:

Formation	Rhythmus	synchron	alle eingebunden
1 ←————→ 10	1 ←————→ 10	1 ←————→ 10	1 ←————→ 10

### Rope Skipping – Einzelkür:

Ausführung der Sprünge	Körperspannung	Kreativität	Nutzung der Räume
1 ←————→ 10	1 ←————→ 10	1 ←————→ 10	1 ←————→ 10

### Rolle vorwärts:

schulterbreites Aufsetzen beider Hände	der Hinterkopf / Nacken berührt die Matte	ohne Hände aufstehen
   	   	   

### Hürdenlauf:

Schwungbein bis zur Streckung	Vorbringen des Gegenarms	Nachziehbein schnell seitlich abspreizen	Schwungbein aktiv nach unten
++ + 0 - --	++ + 0 - --	++ + 0 - --	++ + 0 - --

#### Hinweis:

Eine Bewertungsskala von „1“ bis „6“ setze ich absichtlich nicht ein, um von der klassischen Notenskala Abstand zu nehmen. Weitere Darstellungsmöglichkeiten, z.B. in Form von Smileys oder in Form einer Plus-Minus-Skala sind sehr aussagekräftig, klar und verständlich.