

Gerät: **RINGE**
 Elementkatalog: **Masters**

	Schlecht	mangelhaft	ausreichend	gut	Sehr gut
Technik	0 - 0,5	1 - 1,5	2 - 2,5	3 - 3,5	4
Haltung	0 - 0,5	1 - 1,5	2 - 2,5	3 - 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2



Mitschreibebblatt
 Entwickelt vom ÖTB Oberösterreich



Riege	WK-Nr.	!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Stütz 2 Sek.	Beugehang 2 Sek.	Strecksturzhang 2 Sek.	Sturzhang zum Hang rl.	Winkelhang 2 Sek.	4 Schwünge	(Grätsch) Winkelstütz	Ein-kugeln	Schleudern	Stemme rw	Stemme vw.	Beugehandstand/Fl. Hstd.	Kippe	Salto vw./ rw.	Zugst./Hangwaage rl. 2 Sek	
Name		Gewertete Elemente															
<div> <div>Übungsmitschrift:</div> <div> <div>Grundwert (A):</div> <div>Technik:</div> <div>Haltung:</div> <div>Dynamik:</div> <div>Abzüge: (Stürze/An-/Abgänge)</div> <div>ENDNOTE:</div> </div> </div>																	
<div> <div>Übungsmitschrift:</div> <div> <div>Grundwert (A):</div> <div>Technik:</div> <div>Haltung:</div> <div>Dynamik:</div> <div>Abzüge: (Stürze/An-/Abgänge)</div> <div>ENDNOTE:</div> </div> </div>																	