

Gerät: **RECK/STUFENBARREN**  
 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



**Mitschreibblatt**  
 Entwickelt vom ÖTB Oberösterreich



Riege	WK-Nr.															
		Sprung i.d. Stütz /Auf- schwung	Knie- hangab- u. auf- schw.	Hüftum- schwung vl. rw.	Spreiz- um- schwung.	Rück- schwung.	Hüftum- schwung. vl. vw.	Kippe (frei)	½ Drhg. Schwung/H std./ Holmw.	4 Schwün- ge	Unter- schwung.	Freie Felge	Riesen- felge vw./rw./A usgrät.	Salto rw.	Stemme rw./ 2. Kippe	Riesen- felgauf- schwung
Name		Gewertete Elemente														
Übungsmitschrift:													Grundwert (A):			
													Technik:			
													Haltung:			
													Dynamik:			
													Abzüge:			
													(Stürze/An-/Abgänge)			
													ENDNOTE:			
Übungsmitschrift:													Grundwert (A):			
													Technik:			
													Haltung:			
													Dynamik:			
													Abzüge:			
													(Stürze/An-/Abgänge)			
													ENDNOTE:			