

Freispringen			-3	-2	-1	0	1	2	3		
Freispringen	Rhythmus	unrhythmisch								rhythmisch, flüssig	
	Elastizität	fest / krampfzig								elastisch	
	Balance	wenig ausbalanciert								gut ausbalanciert	
	Abdruck	kraftlos								energisch	
	Reflexe	langsam								schnell	
	Vorsicht	unvorsichtig								vorsichtig	
	Übersicht	wenig								viel	
	Springvermögen	wenig								viel	
	Leistungsbereitschaft	wenig								viel	
	Vorbereitung	negativ								positiv	
	Technik Vorderbein	gerade, lang									gewinkelt
		ungleich									deutlich ungleich
		Vorderbeine unter d. Körper									deutl. vorgreifendes Vorderbein
	Technik Rücken	gerade									deutliche Aufwölbung
		Verdrehen im Rücken									deutliches Verdrehen
	Technik Hinterbein	unter dem Körper (angezogen)									langes Hinterbein
stehendes Hinterbein										deutlich geöffnet	