



## Freestyle Choreographie Checkliste

Individual		Paar		Team	
Pflichtvorgaben					
Zeitvorgabe 1:30 einhalten	<input type="checkbox"/>	Zeitvorgabe 1:30 einhalten	<input type="checkbox"/>	Zeitvorgabe 1:30 einhalten	<input type="checkbox"/>
Pflicht-Stellungen einbauen (Zu Beginn oder langsam oder mehrfach)	<input type="checkbox"/>	Pflicht-Stellungen einbauen (Zu Beginn oder langsam oder mehrfach)	<input type="checkbox"/>	Pflicht-Stellungen einbauen (Zu Beginn oder langsam oder mehrfach)	<input type="checkbox"/>
🚩 Hagdari Sogi	<input type="checkbox"/>	🚩 Hagdari Sogi	<input type="checkbox"/>	🚩 Hagdari Sogi	<input type="checkbox"/>
🚩 Bom Sogi	<input type="checkbox"/>	🚩 Bom Sogi	<input type="checkbox"/>	🚩 Bom Sogi	<input type="checkbox"/>
🚩 Dwit gubi	<input type="checkbox"/>	🚩 Dwit gubi	<input type="checkbox"/>	🚩 Dwit gubi	<input type="checkbox"/>
Reihenfolge der Pflicht-Beintechniken einhalten	<input type="checkbox"/>	Reihenfolge der Pflicht-Beintechniken einhalten	<input type="checkbox"/>	Reihenfolge der Pflicht-Beintechniken einhalten	<input type="checkbox"/>
🚩 Twio Yopchagi Bauch-Überkopf, max. 5 Schritte	<input type="checkbox"/>	🚩 Twio Yopchagi (Alle!) Bauch-Überkopf, max. 5 Schritte	<input type="checkbox"/>	🚩 Twio Yopchagi (Alle!) Bauch-Überkopf, max. 5 Schritte	<input type="checkbox"/>
🚩 Twio Apchagi (Knie beugen!) 3-4-5-fach, max. 5 Schritte Anlauf	<input type="checkbox"/>	🚩 Twio Apchagi (Knie beugen!) 3-4-5-fach, max. 5 Schritte Anlauf	<input type="checkbox"/>	🚩 Twio Apchagi (Knie beugen!) 3-4-5-fach, max. 5 Schritte Anlauf	<input type="checkbox"/>
🚩 Spin Kick* 360°-540°-720°-900°	<input type="checkbox"/>	🚩 Spin Kick* 360°-540°-720°-900°	<input type="checkbox"/>	🚩 Spin Kick* 360°-540°-720°-900°	<input type="checkbox"/>
Spin Kick Kombi mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad ausführen	<input type="checkbox"/>	Spin Kick Kombi mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad ausführen	<input type="checkbox"/>	Spin Kick Kombi mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad ausführen	<input type="checkbox"/>
Steppkombination: (3x steppen)	<input type="checkbox"/>	Steppkombination: (3x steppen)	<input type="checkbox"/>	Steppkombination: (3-5x steppen)	<input type="checkbox"/>
Wettkampftechniken mind. 3 in Folge ohne Zwischenstepps	<input type="checkbox"/>	Wettkampftechniken mind. 3 in Folge ohne Zwischenstepps	<input type="checkbox"/>	Wettkampftechniken mind. 3 in Folge ohne Zwischenstepps	<input type="checkbox"/>
Wettkampfdynamik erzeugen (Gegenpol zum traditionellen Teil)	<input type="checkbox"/>	Wettkampfdynamik erzeugen (Gegenpol zum traditionellen Teil)	<input type="checkbox"/>	Wettkampfdynamik erzeugen (Gegenpol zum traditionellen Teil)	<input type="checkbox"/>
Vielseitige Akrobatik mit Kick* einbauen	<input type="checkbox"/>	Vielseitige Akrobatik mit Kick* einbauen	<input type="checkbox"/>	Vielseitige Akrobatik mit Kick* einbauen	<input type="checkbox"/>
Schlüssigen Übergang nach der Akrobatik einplanen (Bewegung mitnehmen, kurze Stellungen meiden)	<input type="checkbox"/>	Schlüssigen Übergang nach der Akrobatik einplanen (Bewegung mitnehmen, kurze Stellungen meiden)	<input type="checkbox"/>	Schlüssigen Übergang nach der Akrobatik einplanen (Bewegung mitnehmen, kurze Stellungen meiden)	<input type="checkbox"/>
Akrobatik Kombi mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad ausführen	<input type="checkbox"/>	Akrobatik Kombi mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad ausführen	<input type="checkbox"/>	Akrobatik Kombi mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad ausführen	<input type="checkbox"/>

### \*Spin Kickz & Akrobatik

Damen	Herren
<u>Must have</u>	
- Rondat-Backflip + Flash/X-out	- Rondat-Backflip + Flash/X-out
- 540°+720° Momdollyo	- 900° Momdollyo
- Flic-Flac/Aerial	- Gainer
- 4-fach Apchagi	- 5-fach Apchagi
- Handstand Überschlag	- Cork/Hyperhook/Boxcutter/...
- Tricking-Kombination?	- Tricking-Kombination?
<u>Nice to have</u>	
- 5-fach Apchagi	
- Salto vorwärts/Webster/...	
- B-Twist	
- ...	



## Freestyle Choreographie Checkliste

Individual		Paar		Team	
<b>Grundsätzliches zur Choreografie</b>					
Abwechslungsreiches, eingängiges Musikstück wählen	<input type="checkbox"/>	Abwechslungsreiches, eingängiges Musikstück wählen	<input type="checkbox"/>	Abwechslungsreiches, eingängiges Musikstück wählen	<input type="checkbox"/>
Musik und Choreographie aufeinander abstimmen (Variieren: Auf den Takt/Zwischen den Takten/... → Monotonie vermeiden)	<input type="checkbox"/>	Musik und Choreographie aufeinander abstimmen (Variieren: Auf den Takt/Zwischen den Takten/... → Monotonie vermeiden)	<input type="checkbox"/>	Musik und Choreographie aufeinander abstimmen (Variieren: Auf den Takt/Zwischen den Takten/... → Monotonie vermeiden)	<input type="checkbox"/>
Prinzip: <u>Jede</u> Sequenz gefällt! (Auch die „Übergangssequenzen“!)	<input type="checkbox"/>	Prinzip: <u>Jede</u> Sequenz gefällt! (Auch die „Übergangssequenzen“!)	<input type="checkbox"/>	Prinzip: <u>Jede</u> Sequenz gefällt! (Auch die „Übergangssequenzen“!)	<input type="checkbox"/>
Die Perspektive der Kampfrichter berücksichtigen ( <u>Position und Nähe!</u> )	<input type="checkbox"/>	Die Perspektive der Kampfrichter berücksichtigen ( <u>Position und Nähe!</u> )	<input type="checkbox"/>	Die Perspektive der Kampfrichter berücksichtigen ( <u>Position und Nähe!</u> )	<input type="checkbox"/>
Die eigenen Stärken betonen und Schwächen kaschieren	<input type="checkbox"/>	Die eigenen Stärken betonen und Schwächen kaschieren	<input type="checkbox"/>	Die eigenen Stärken betonen und Schwächen kaschieren	<input type="checkbox"/>
Sequenzen aus bestehenden Formen vermeiden	<input type="checkbox"/>	Sequenzen aus bestehenden Formen vermeiden	<input type="checkbox"/>	Sequenzen aus bestehenden Formen vermeiden	<input type="checkbox"/>
Bewegungen aus anderen Kampfkünsten/Tanzstilen stimmig und dosiert einfügen	<input type="checkbox"/>	Bewegungen aus anderen Kampfkünsten/Tanzstilen stimmig und dosiert einfügen	<input type="checkbox"/>	Bewegungen aus anderen Kampfkünsten/Tanzstilen stimmig und dosiert einfügen	<input type="checkbox"/>
<b>Sequentielles zur Choreografie</b>					
Intro eindrucksvoll/elegant/kreativ/humorvoll gestalten	<input type="checkbox"/>	Intro eindrucksvoll/elegant/kreativ/humorvoll gestalten	<input type="checkbox"/>	Intro eindrucksvoll/elegant/kreativ/humorvoll gestalten	<input type="checkbox"/>
Gesamte Fläche ausfüllen (Alle vier Quadranten betreten)	<input type="checkbox"/>	Gesamte Fläche ausfüllen (Alle vier Quadranten betreten)	<input type="checkbox"/>	Gesamte Fläche ausfüllen (Alle vier Quadranten betreten)	<input type="checkbox"/>
Bodenlevel einplanen	<input type="checkbox"/>	Bodenlevel einplanen	<input type="checkbox"/>	Bodenlevel einplanen	<input type="checkbox"/>
Ca. 3 Kihaps einbauen	<input type="checkbox"/>	Ca. 3 Kihaps einbauen	<input type="checkbox"/>	Ca. 3 Kihaps einbauen	<input type="checkbox"/>
Technikkombinationen mit Blickrichtungswechseln einbauen	<input type="checkbox"/>	Technikkombinationen mit Blickrichtungswechseln einbauen	<input type="checkbox"/>	Technikkombinationen mit Blickrichtungswechseln einbauen	<input type="checkbox"/>
Technikkombinationen mit Stellungswechsel einbauen	<input type="checkbox"/>	Technikkombinationen mit Stellungswechsel einbauen	<input type="checkbox"/>	Technikkombinationen mit Stellungswechsel einbauen	<input type="checkbox"/>
Technikkombination in Rückwärtsrichtung einbauen	<input type="checkbox"/>	Technikkombination in Rückwärtsrichtung einbauen	<input type="checkbox"/>	Technikkombination in Rückwärtsrichtung einbauen	<input type="checkbox"/>
Stellungsfolgen mit 360°-Drehungen um die eigene Achse einbauen	<input type="checkbox"/>	Stellungsfolgen mit 360°-Drehungen um die eigene Achse einbauen	<input type="checkbox"/>	Stellungsfolgen mit 360°-Drehungen um die eigene Achse einbauen	<input type="checkbox"/>
Beintechnikfolge mit hohem Schwierigkeitsgrad einbauen	<input type="checkbox"/>	Beintechnikfolge mit hohem Schwierigkeitsgrad einbauen	<input type="checkbox"/>	Beintechnikfolge mit hohem Schwierigkeitsgrad einbauen	<input type="checkbox"/>
Langsame Bewegungen <u>ausdrucksstark</u> gestalten	<input type="checkbox"/>	Langsame Bewegungen <u>ausdrucksstark</u> gestalten	<input type="checkbox"/>	Langsame Bewegungen <u>ausdrucksstark</u> gestalten	<input type="checkbox"/>
Mit einem Highlight enden	<input type="checkbox"/>	Mit einem Highlight enden	<input type="checkbox"/>	Mit einem Highlight enden	<input type="checkbox"/>
		75% synchrone Ausführung	<input type="checkbox"/>	75% synchrone Ausführung	<input type="checkbox"/>
		Positionswechsel einbauen	<input type="checkbox"/>	Positionswechsel einbauen	<input type="checkbox"/>
		Kreuzende Wege einplanen	<input type="checkbox"/>	Formationswechsel einbauen	<input type="checkbox"/>
		Front to front/Back to back einbauen	<input type="checkbox"/>	Kaskade einbauen	<input type="checkbox"/>
		Hoch/Tief-Wechsel einbauen	<input type="checkbox"/>	Implosion/Explosion einbauen	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	Hoch/Tief-Wechsel einbauen	<input type="checkbox"/>