



Paarlaufen



Update und Wertungskriterien

Agenda



- Paarlaufelemente im Detail
 - Im Fokus: Todesspirale und Hebungen



Die Elemente

Einzelstrünge

- gleichzeitig ausgeführt
- gleicher Standard wie Einzellauf
- Distanz zwischen Partnern optimal 1, 5 Meter
- Parallele Ausführung, gleichmäßig hinsichtlich Höhe, Weite und Körperposition „Schatten“

Einzelpirouette

- gleichzeitig ausgeführt
- gleicher Standard wie Einzellauf
- Distanz zwischen Partnern optimal 1, 5 Meter
- Mindestens 3 Umdrehungen
- Parallele Ausführung, Ein- und Auslauf gleichzeitig und – mäßig, synchron, ästhetisch

Wurfelemente/Pirouetten

Wurfelemente

- Anerkannte Sprünge
- Landung frei oder Mann hält die Frau fest (Twist)
- In der Landung sollten die Partner im besten Fall frontal voreinander positioniert sein, wobei auch andere Landungen erlaubt sind, die aber dann schlechter zu bewerten sind.

Gut bewertet werden:

- Erfolgreich/Komplett abgeschlossene Drehungen, mit den Umdrehungen in der Luft !
- Guter Schwung vor dem Absprung
- Erzielen einer guten Sprunghöhe und –länge während dem Sprung
- Sichere Körperbeherrschung bei der Landung

Paarlaufpirouette

Kriterien:

- **Einheitliche Drehachse**
- **2 konzentrische Kreise**
- **Benutzung des Stoppers ist verboten**
- **In Pirouetten, in denen die Frau angehoben wird, darf der Mann nur einen Fuß auf der Bahn haben**

Besser bewertet wird:

- **Kein Wandern / einheitliche Rotationsachse**
- **Ausreichende Anzahl von Drehungen**
- **Korrekte Winkel der Partner zueinander**
- **Körperbeherrschung und korrekte Positionen**

Im Fokus



Hebungen und Todesspirale



Wertungskriterien

1. Frau über Kopf des Mannes, Arm(e) des Mannes sind gestreckt
geringere Wertigkeit wenn die Frau an den Gelenken, im Nacken oder unter den Achseln getragen wird. Hebungen im Stand oder ohne Umdrehungen werden nicht bewertet
2. Der Mann darf weder im Aufgang, noch während der Hebung oder der Landung den Stopper benutzen.
3. Nicht mehr als 4 Umdrehungen sind in der gleichen Position erlaubt

Besonders gut:

- Weiche, gefällige Hebung ohne Anzeichen von Anstrengung.
Hebungen über die Schulter werden bestraft
- Gutes Tempo der Umdrehungen und gute artistische Positionen der Partnerin
- Sanfte, leise Landung mit guter Körperbeherrschung. Landungen auf dem Stopper oder Aufschlagen des Spielbeins werden bestraft

Todesspirale



Verboten:

- Der Mann hält die Frau mit beiden Händen fest
- Der Mann zentriert seinen Stopper nicht fest und dreht sich insoweit nicht korrekt um seinen Stopper
- Die Drehachse wird nicht beibehalten
- Der Mann steht aufrecht anstatt im gebeugten Knie
- Die Frau dreht nicht auf der korrekten Kante mit mindestens drei Rollen auf der Lauffläche

Besser zu bewerten ist:

- Korrekter Winkel
- Angemessene Anzahl von Umdrehungen
- Korrekte Position der Dame mit der Hüfte „inverted“ und dem Kopf so nah am Boden wie möglich
- Korrekte Position des Mannes mit den Knien gebeugt in der Höhe der Partnerin
- Gute Körperkontrolle beim Ausgang



Was ist leicht und schwierig ?

Siehe CIPA Regularien - verteilt

Video

https://www.youtube.com/watch?v=_-DL5Xg1EUs

<https://www.youtube.com/watch?v=cqahufjLiUA>

<https://www.youtube.com/watch?v=gu8WFInXuFk>