 Laufkarte „Frankfurter Kinderturnabzeichen“

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Gerät / Punkte* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Gesamt |
| **Boden** | Liegestützposition Rückenschaukel(Keine Verbindung) | Scher- oder Pferdchensprung | Rolle vorwärtsStrecksprung *in Verbindung* | Hocksprung *Hüftwinkel mind. 120°* | Rolle rückwärts*über den hohen Hockstütz* | Sprungrolle *Flugphase erkennbar* | Anhüpfer (Mädchen), Rad | 1 Schritt, Handstand, abrollen |  |
|  | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** |  |
| **Sprung** | 2-3 Schritte Anlauf, Einsprung mit Absprung, StrecksprungLandung beidbeinig | Sprunghocke mit Strecksprung vom Kasten(quer, 3 tlg.) | Sprunghocke mit Hocke/Grätsche vom Kasten (quer, 4 tlg.) | Sprunggrätsche(Bock, 0,90 m) | Sprunggrätsche(Bock, 1,10 m) | Sprunghocke(Bock, 1,10 m) | Handstand-überschlag auf den Mattenberg (Rückenlage)90 cm | Handstand-überschlag auf den Mattenberg (Rückenlage)1,10 m / Sprunghocke über den Sprungtisch (1,10 m) |  |
|  | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** |  |
| **Reck** | Sprung in d. Stütz, Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung | Hüftabzug | Felgunter-schwung, auchmit Schwungbein(auch beidbeinig) | Hüftaufschwung(mit Schwungbein) | Rückschwung, Hüftumschwung  | Hüftaufzug(ohne Schwungbein) | Vor- + Rückschwungüber den Kipp- o. Winkelhang | Umschwung vorwärts o.Kippe |  |
|  | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** |  |
| **Parallel-barren** | Vor - + Rück- schwung über Holmhöhe | Vorschwung in den Grätschsitz(2 sek.) | Stützeln ½ Barren | Vorschwung i.d. Außenquersitz | Grätschsitz *Arme in Seithalte**2 Sek. fixiert* | Kehre in den Außenquer-stand | Vorschwung mit Grätschen und Schließen d. B. | Rückschwung *mind. 45 °,* Wende |  |
|  | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** |  |
| **Mini-trampolin** | Strecksprung | Hocksprung  | Grätschsprung | Strecksprung mit ½ Drehung | Grätschwinkel-sprung | Bücksprung | Strecksprung mit 1/1 Drehung | Salto beliebig |  |
|  | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** | **🞏** |  |
| **Balken** **(1 bis 3: umgedrehte Bank o. Übungsbalken möglich)** | Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, heben in den Ballenstand | Nachstellsprung, rechts/links (Reihenfolge ist egal)  | Strecksprung | ½ LAD im beidbeinig en Ballenstand | Überspreizen, Spitzwinkelsitz(kurz fixieren) | Standwaage, mind. 90° Spreizwinkel, 2 sec. fixiert  | Pferdchen-sprung | Radwendezum Querstand vorlinks auf der Matte |  |
| Balkenhöhe: 1m | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Name:Verein:Alter / WK: | C:\Users\Netta\TUJU\Logos\Tuju Ffm Logo rot.bmp | *Punktgrenzen:* WK 06 **18** WK 09 **36** WK 12 **54** WK 07 **24** WK 10 **42** WK 13 **60** WK 08 **30** WK 11 **48** WK 14 **66** |   ⮰ *erfüllt?* |  |