



# Laufkarte „Frankfurter Kinderturnabzeichen“



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

Name:

Verein:

Alter / WK:



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?