



# Laufkarte „Frankfurter Kinderturnabzeichen“

aktualisiert 2024

Gerät / Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	Gesamt
<b>Boden</b>	Liegestützposition Rückenschaukel (Keine Verbindung)  <input type="checkbox"/>	Rolle vorwärts Strecksprung in Verbindung  <input type="checkbox"/>	Hocksprung Hüftwinkel mind. 120°  <input type="checkbox"/>	Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz  <input type="checkbox"/>	Sprungrolle Flugphase erkennbar  <input type="checkbox"/>	Anhüpfer (Mädchen), Vorspreizen (Jungen) Rad  <input type="checkbox"/>	1 Schritt, Handstand, abrollen  <input type="checkbox"/>	Rondat/ Radwende  <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 i.d. Stütz, Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung  <input type="checkbox"/>	Hüftabzug  <input type="checkbox"/>	Felgunter- schwung, (mit Schwungbein o. beidbeinig)  <input type="checkbox"/>	Hüftaufschwung (mit Schwungbein)  <input type="checkbox"/>	Hüftaufzug (ohne Schwungbein)  <input type="checkbox"/>	Rückschwung, Hüftum- schwung  <input type="checkbox"/>	Vor- + Rückschwung über den Kipp- o. Winkelhang  <input type="checkbox"/>	Umschwung vorwärts o. Kippe  <input type="checkbox"/>	
<b>Parallel- barren</b>	Vorschwung i.d. Außenquersitz  <input type="checkbox"/>	Vorschwung in den Grätschsitz (2 sek.)  <input type="checkbox"/>	Stützel ½ Barren  <input type="checkbox"/>	Vor- + Rück- schwung über Holmhöhe  <input type="checkbox"/>	Grätschsitz Arme in Seithalte 2 Sek. fixiert  <input type="checkbox"/>	Kehre in den Außenquerstand  <input type="checkbox"/>	Rückschwung mind. 45 ° über waagerecht, Wende  <input type="checkbox"/>	Rolle vw in den Grätschsitz  <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 07 24  
WK 08 30

WK 09 36  
WK 10 42  
WK 11 48

WK 12 54  
WK 13 60  
WK 14 66

erfüllt?