



Laufkarte „Frankfurter Kinderturnabzeichen“

Gerät / Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	Gesamt
Boden	Liegestützposition Rückenschaukel (Keine Verbindung)	Rolle vorwärts Strecksprung in Verbindung	Hocksprung Hüftwinkel mind. 120°	Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz	Sprungrolle Flugphase erkennbar	Anhüpfer (Mädchen), Vorspreizen (Jungen) Rad	1 Schritt, Handstand, abrollen	Rondat/ Radwende	
Sprung	2-3 Schritte Anlauf, Einsprung mit Absprung, Strecksprung Landung 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	
Reck	Sprung i.d. Stütz, Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung	Hüftabzug	Felunter- schwung, (mit Schwungbein o. beidbeinig)	Hüftaufschwung (mit Schwungbein)	Hüftaufzug (ohne Schwungbein)	Rückschwung, Hüftum- schwung	Vor- + Rückschwung über den Kipp- o. Winkelhang	Umschwung vorwärts o. Kippe	
Parallel- baren	Vorschwung i.d. Außenquersitz	Vorschwung in den Grätschsitz (2 sek.)	Stützeln ½ Barren	Vor- + Rück- schwung über Holmhöhe	Grätschsitz Arme in Seithalte 2 Sek. fixiert	Kehre in den Außenquerstand	Rückschwung mind. 45 ° über waagerecht, Wende	Rolle vw in den Grätschsitz	
Mini- trampolin	Strecksprung	Hocksprung	Grätschsprung	Strecksprung mit ½ Drehung	Grätschinkel- sprung	Bücksprung	Strecksprung mit 1/1 Drehung	Salto beliebig	
Balken (1 bis 3: umgedrehte Bank o. Übungsbalken möglich) Balkenhöhe: 1m	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	Radwende zum Querstand vorlinks auf der Matte	

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?