

Turnübungen für das deutsche Sportabzeichen

„Koordination“

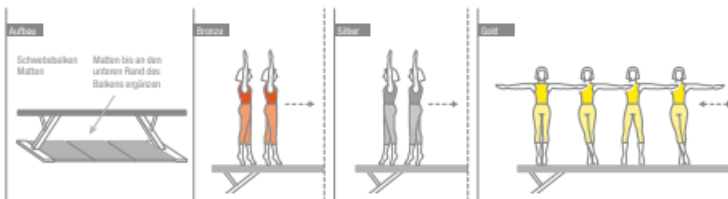
Alter: 6-7 und ab 70

6.4.7.1 Altersgruppe: 6 - 7 und 70 und älter

Gehen auf dem Schwebebalken

Material: Schwebebalken (Höhe: 1,25 m) mit Matten ggf. bis direkt unter den Schwebebalken (siehe Zeichnung) abgesichert. Die Höhe der Mattenlage ist freigestellt (Unterbau der Matten kann aus Kästen oder Turnbänken bestehen), eine Aufstiegshilfe z. B. über einen (kleinen) Kasten ist gestattet. Die Nutzung eines Übungsschwebebalken ist erlaubt, umgedrehte Bänke sind nicht zulässig.

4.7.1



Bronze	Zügiges Gehen auf den Fußballen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken.
Silber	Rückwärts Gehen über den Schwebebalken.
Gold	Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann - ohne Änderung der Blickrichtung - mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück.

Alter: 8-9 und 60-69

6.4.7.2 Altersgruppe: 8 - 9 und 60 - 69

Hüftumschwung

Material: Kleiner Kasten, Reck, Sprungseil, mit Matten

4.7.2



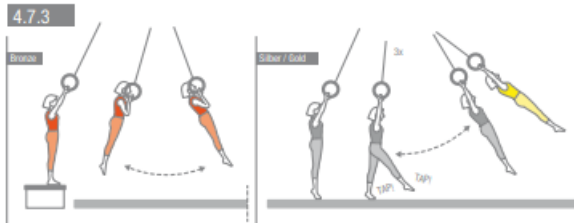
Bronze	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am schulterhohen Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
Silber	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftumschwünge mit Seilhilfe (für die Seilhilfe wird ein Sprungseil zwischen Hand und Körper über die Reckstange gehängt, beide Seilenden werden zusammen eng unterhalb des Gesäßes durchgeführt und an der anderen Seite zwischen dem Körper und der anderen Stützhand wieder befestigt).
Gold	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung (siehe 6.2.6 Sicherheitshinweis).

Alter: 10-11 und 50-59

6.4.7.3 Altersgruppe: 10-11 und 50-59

Schwingen an den Ringen

Material: Kleiner Kasten, Schwingende Ringe, Matten zur Absicherung



Bronze	Die Ringe sind reichhoch. Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Arme und Ringe bilden eine Gerade) mit gestreckten Armen abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und landen.
Silber	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung).
Gold	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung) und deutlichem Höhengewinn.

Alter: 12-13 und 40-49

6.4.7.4 Altersgruppe: 12-13 und 40-49

Rad/Handstützüberschlag seitwärts

Material: Weichbodenmatte, Turnmatten



Bronze	Aus dem Aufschwingen Rad vorlings vor einer hochgestellten Weichbodenmatte. Abstand zur Weichbodenmatte im Handaufsatz ca. 30 cm.
Silber	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung.
Gold	Aus dem Aufschwingen Rad in einem durch Kreidestriche markierten Korridor von 30 cm Breite.

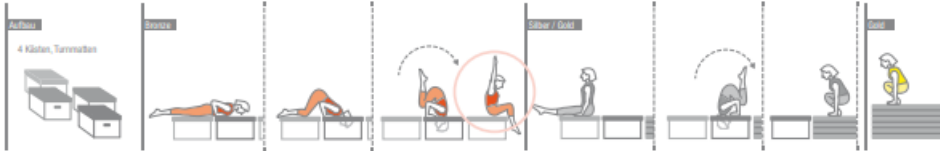
Alter: 14-15 und 30-39

6.4.7.5 Alter 14-15 und 30-39

Rolle

Material: 4 kleine Kästen, Turnmatten

4.7.5



Bronze	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Hand-aufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten, ohne sich mit den Händen abzustützen. Die Füße werden auf dem Boden aufgesetzt.
Silber	Aus dem Streckstuhl auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem etwa gleichhohen Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.
Gold	Aus dem Streckstuhl auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem bezogen auf die Kästen etwa zwanzig Zentimeter höheren Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.

Alter: 16-17 und 18-29

6.4.7.6 Altersgruppe: 16-17 und 18-29

Sprung mit Drehung

Material: Turnmatten

4.7.6



Bronze	Vier Strecksprünge mit jeweils einer 1/4 Drehung in den sicheren Stand, dabei den ersten und dritten nach links, den zweiten und vierten nach rechts als Drehrichtung.
Silber	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung.
Gold	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand.