

Turnübungen für das deutsche Sportabzeichen

„Kraft“

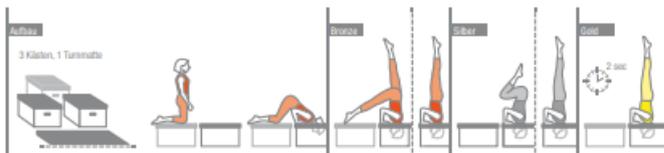
Alter: 6-7 und ab 70

6.2.7.1 Altersgruppe: 6-7 und 70 und älter

Kopfstand

Material: 3 kleine Kästen und 1 Turnmatte

2.7.1



Bronze	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Stand auf beiden Schultern mit Stütz der Hände und Aufschwingen der Beine nacheinander ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Silber	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Stand auf beiden Schultern mit Stütz der Hände und Anhocken und Strecken der Beine ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Gold	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Stand auf beiden Schultern mit Stütz der Hände (Beine beliebig) ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die gestreckte Endposition 2 Sekunden gehalten.

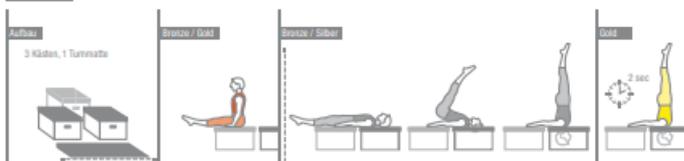
Alter: 8-9 und 60-69

6.2.7.2 Altersgruppe: 8-9 und 60-69

Kerze/Nackenstand

Material: 3-4 kleine Kästen und 1 Turnmatte

2.7.2



Bronze	Aus dem Sitz auf dem Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Silber	Aus der Rückenlage wird an den beiden dahinter parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Gold	Ausgangsposition ist frei wählbar. An den beiden parallel gestellten Kästen wird ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die Endposition 2 Sekunden gehalten.

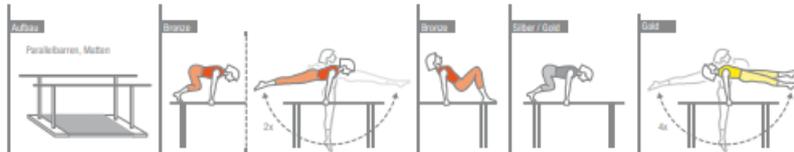
Alter: 10-11 und 50-59

6.2.7.3 Altersgruppe: 10-11 und 50-59

Stützschwingen

Material: 1 Parallelbarren mit Turnmatten abgesichert

2.7.3



Bronze	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren zweimal vor- und zurückschwingen, nach dem dritten Vorschwing Landung im Vierfüßlerstand rücklings auf dem Barren.
Silber	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.
Gold	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen mit Grätschen und Schließen der Beine über dem Holm im Vorschwing. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.

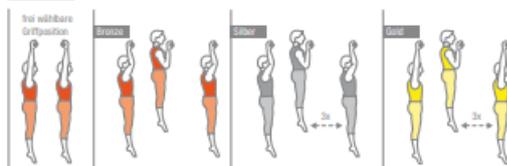
Alter: 12-13 und 40-49

6.2.7.4 Altersgruppe: 12-13 und 40-49

Klimmzüge

Material: Reck, Turnmatten zum Absichern

2.7.4



Bronze	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): ein Klimmzug mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
Silber	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
Gold	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange, dazwischen stets ganz aushängen (Arme müssen zwischen den Klimmzügen immer komplett gestreckt werden).

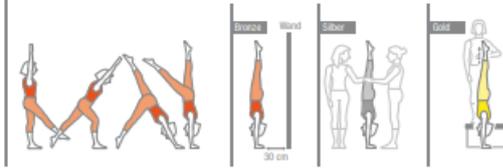
Alter: 14-15 und 30-39

6.2.7.5 Altersgruppe: 14-15 und 30-39

Handstand

Material: 3 Matten, Wand, 1 kleiner Kasten

2.7.5



Bronze	Aus dem Aufschwingen Handstehen auf der Matte vor einer Wand, Handabstand zur Wand ca. 30 cm (gemessen ab Fingerspitzen). Die Wand darf für die Gültigkeit des Versuchs (auch Aufschwingen) nicht berührt werden. Die Position muss kurz erreicht (Füße berühren sich kurz), aber nicht gehalten werden.
Silber	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, ggf. Sicherung durch zwei Personen (siehe 6.2.6 Sicherheitshinweis).
Gold	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, eine Person steht daneben auf einem kleinen Kasten und lässt seine Hand zwischen den Füßen der Turner*innen eingeklemmt. Nun versucht diese Person, die Hand nach oben herauszuziehen. Die Turner*innen halten die Handstandposition 2 Sekunden.

Alter: 16-17 und 18-29

6.2.7.6 Altersgruppe: 16-17 und 18-29

Hüft-Aufschwung

Material: Sprossenwand, Reck, kleiner Kasten, Turmmatten zur Absicherung

2.7.6



Bronze	Aus dem Hang an der Sprossenwand oder am sprunghohen Reck dreimaliges Anheben der geschlossenen und gehockten Beine möglichst bis zum Rumpf, mindestens jedoch bis die Oberschenkel die Waagerechte erreichen.
Silber	Hüft-Aufschwung am kopfhohen Reck mit kleinem Kasten als Geländehilfe.
Gold	Hüft-Aufschwung am schulterhohen Reck.