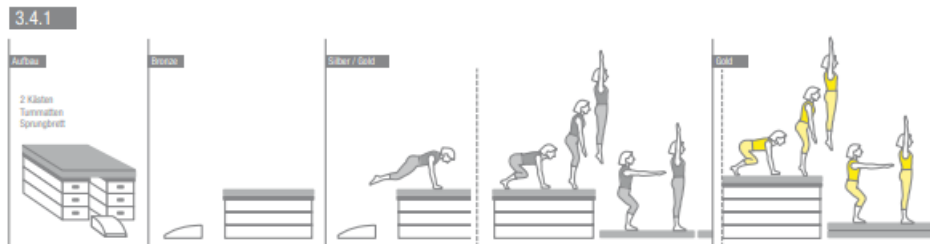


# Turnübungen für das deutsche Sportabzeichen

## „Schnelligkeit“

Alter: 6-7 und ab 70

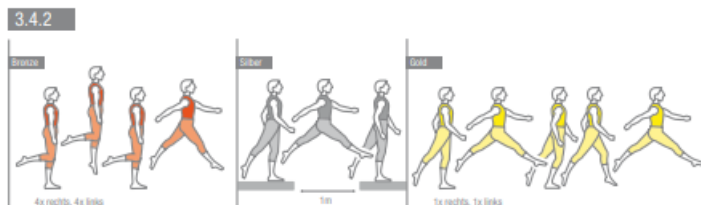
6.3.4.1 Altersgruppe: 6-7 und 70 und älter  
**Sprungaufhocken als Stützsprung**  
 Material: Turnmatten, 2 Kästen, 1 Sprungbrett



Bronze	Aus dem Anlauf beidbeiniger Absprung von einem Sprungbrett (nur ein Brettkontakt) und Landung (beliebig) auf einem ca. hüfthohen Mattenberg.
Silber	Aufhocken mit Stütz der Hände und Streck sprung auf die Landematte. Zwei dreiteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Streck sprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Streck sprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.
Gold	Aufhocken mit Stütz der Hände und Streck sprung auf die Landematte. Zwei vierteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Streck sprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Streck sprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.

Alter: 8-9 und 60-69

6.3.4.2 Altersgruppe: 8-9 und 60-69  
**Schrittsprung**  
 Material: Turnmatten



Bronze	Stephops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts.
Silber	Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (1 m).
Gold	Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung. Wiederholen mit der anderen Seite.

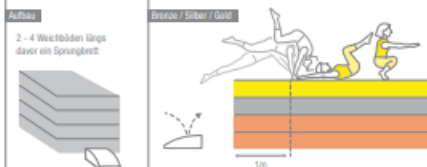
## Alter: 10-11 und 50-59

### 6.3.4.3 Altersgruppe: 10-11 und 50-59

#### Sprungrolle

**Material:** 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) - alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden und 1 Sprungbrett

#### 3.4.3



<b>Bronze</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf zwei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
<b>Silber</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf drei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
<b>Gold</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf vier übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.

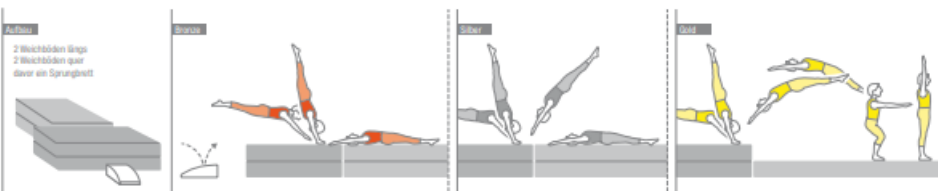
## Alter: 12-13 und 40-49

### 6.3.4.4 Altersgruppe: 12-13 und 40-49

#### Handstütz-Sprungüberschlag

**Material:** 4 Weichbodenmatten, mindestens 1 davon fest, so dass ein Einsinken der Handgelenke (Schraubstockeffekt) vermieden wird (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden - alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett

#### 3.4.4



<b>Bronze</b>	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
<b>Silber</b>	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und abdrücken, dann umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
<b>Gold</b>	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, eine weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in den Stand kommen auf der längs gelegten Weichbodenmatte.

## Alter: 14-15 und 30-39

### 6.3.4.5 Altersgruppe: 14-15 und 30-39 Grätsch(winkel)sprung Material: 1 Sprungbrett, 4 Turnmatten

3.4.5

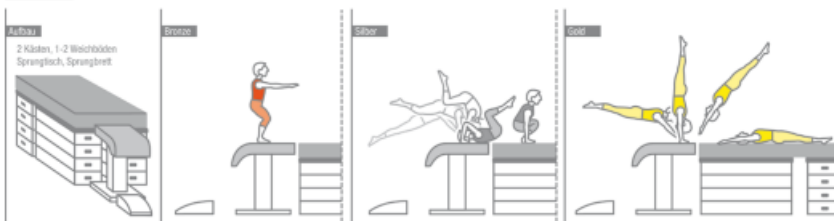


<b>Bronze</b>	Aus dem Anlauf (2-3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit beliebiger Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
<b>Silber</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
<b>Gold</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschwinkelsprung (mit deutlichem Hüftwinkel, Knie zeigen nach oben) mit Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten in den ruhigen Stand.

## Alter: 16-17 und 18-29

### 6.3.4.6 Altersgruppe: 16-17 und 18-29 Handstütz-Sprungüberschlag Material: 1 Sprungbrett, 1 Sprungtisch (1,25 m), 3 vierteilige Kästen, 2 Weichbodenmatten (ca. 30 cm hoch); Alternativ zum Sprungtisch: 1 fünfteiliger Kasten (quer gestellt) oder Pferd (1,20 m, quer gestellt)

3.4.6



<b>Bronze</b>	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird ohne Aufsatz der Hände auf den Sprungtisch gesprungen.
<b>Silber</b>	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird mit Stütz der Hände (leicht ausgedreht) und gestreckten Armen auf dem Sprungtisch aufgerollt (methodischer Hinweis: Als Vorbereitung für „Gold“ ist es sinnvoll, die Arme im Stütz möglichst gestreckt zu lassen und die Hände leicht auszurehen, um das Abrollen ohne Abdruck schmerzfrei zu ermöglichen).
<b>Gold</b>	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung Stützaufnahme auf dem Sprungtisch, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in der Rückenlage auf dem Weichbodenmattenberg landen.