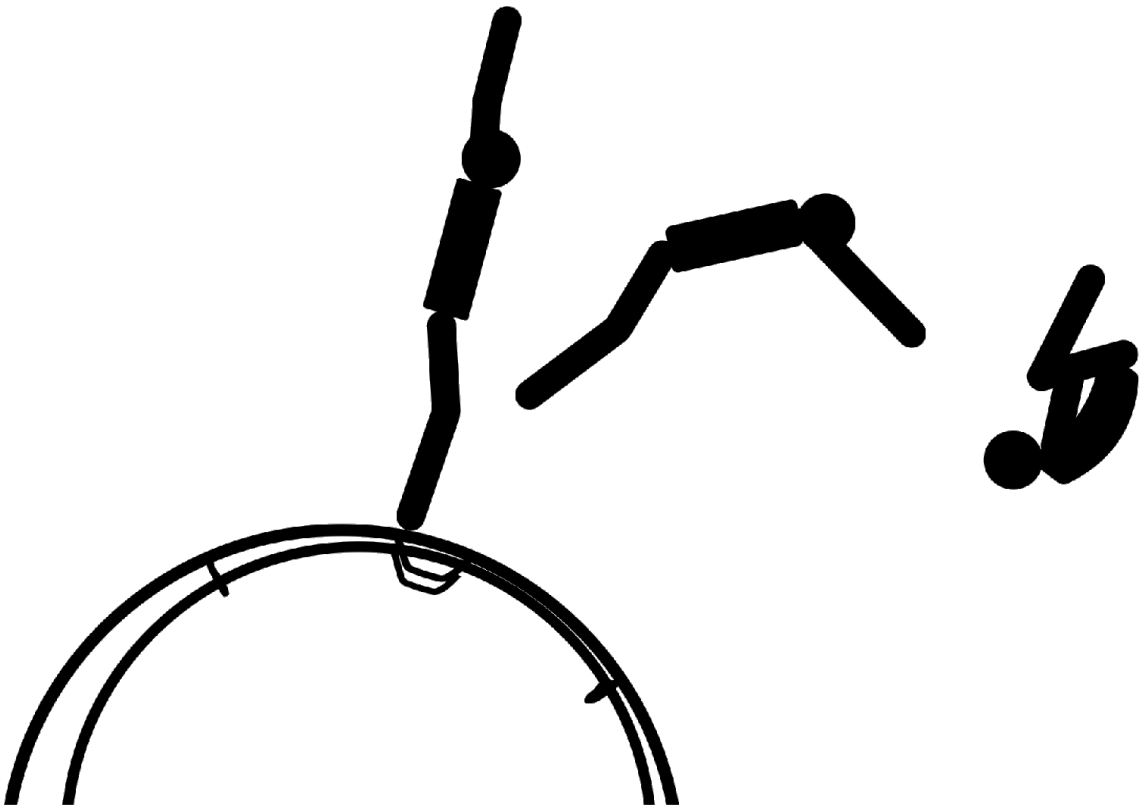
TURNEN!

RHÖNRADTURNEN

Rhönradturnabzeichen

Sprung



Name des Aktiven:_____

Passbild

Unterschrift des Turners

Name, Vorname

Adresse

Verein

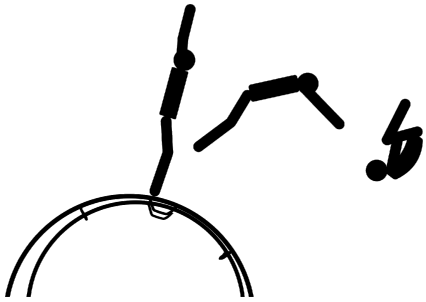
Ausgabedatum

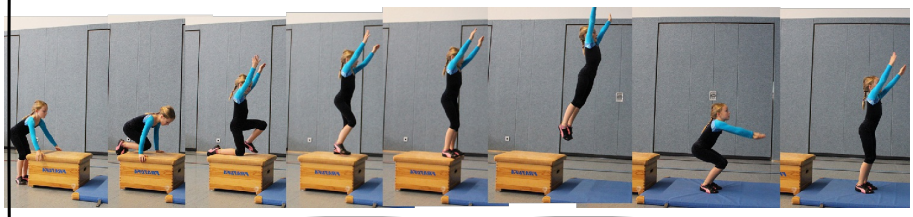
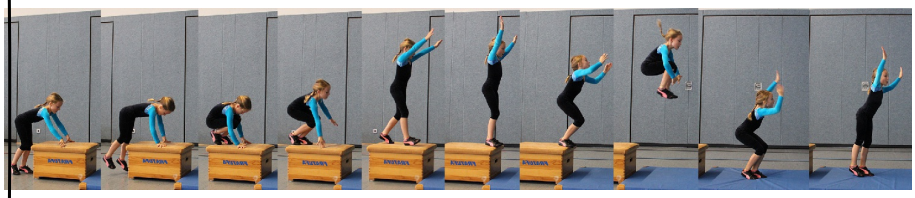
Unterschrift und Stempel des Vereins

Rhönradturnabzeichen

Sprung

Stufe 1



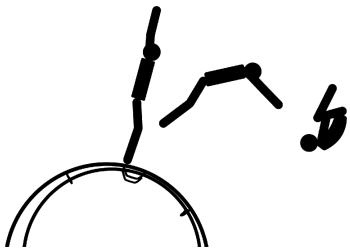
Stufe	Übungsbeschreibung/ Bildfolge	bestanden: Datum und Unterschrift
1/ I	Stand vor dem Kasten / beidbeiniger Absprung / **Aufknien**/ Vorlaufen / Schlussstand / **Strecksprung vorw.**/Schlussstand	
		
1/ II	Stand vor dem Kasten / beidbeiniger Absprung / **Aufhocken** / Vorlaufen / Drehen und Schlussstand/ **Strecksprung rückw./** Schlussstand	
1/ III	Anlauf / beidbeiniger Absprung / **Aufhocken** / Vorlaufen / Schlussstand / **Hocksprung/** Schlussstand	
		

Name des Aktiven:_____

Rhönradturnabzeichen

Sprung

Stufe 2



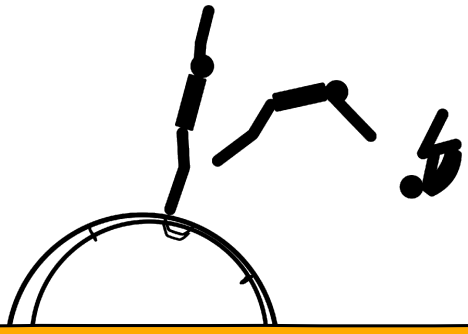
Stufe	Übungsbeschreibung/ Bildfolge	bestanden: Datum und Unterschrift
2/ I	Anlauf /beidbeiniger Absprung / **Aufgrätschen in den Grätschsitz** / Aufstützen der Arme hinter dem Körper, Spitzwinkelsitz, Aufrichten beliebig /Vorlaufen /Schlussstand/ **Strecksprung vorw./** Schlussstand	
2/ II	Anlauf / beidbeiniger Absprung / **Aufhocken** / Vorlaufen / ½ Drehung / Schlussstand / **Strecksprung rückw./** Schlussstand	
2/ III	Anlauf /beidbeiniger Absprung / **Aufbücken auf kleinen Kasten** / Vorlaufen / Schlussstand **Strecksprung vorw.**1/2 Drehung und Schlussstand **Handstand gegen die Wand – Bauch zur Wand** (5sec.halten), Bewegung in und aus dem Handstand beliebig (hochklettern, Abrollen, „1/2 Rad", ...)	

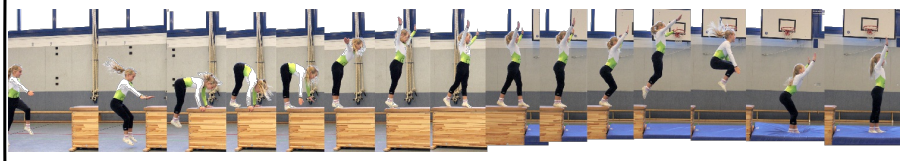
Name des Aktiven:_____

Rhönradturnabzeichen

Sprung

Stufe 3



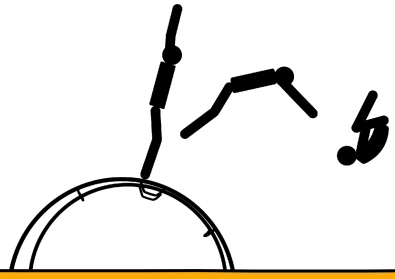
Stufe	Übungsbeschreibung/ Bildfolge	bestanden: Datum und Unterschrift
3/ I	Anlauf / beidbeiniger Absprung / **Aufhocken oder Aufbücken**/ Vorlaufen / Schlusstand / **Hocksprung vw.**./ Schlussstand	
		
3/ II	Anlauf / beidbeiniger Absprung / **Aufhocken oder Aufbücken**/ Vorlaufen / Schlusstand / **Strecksprung vw. ½ Drehung/** Schlussstand	
3/ III	Aufschwingen in den **Handstand gegen die Wand** (5 sec.halten)	

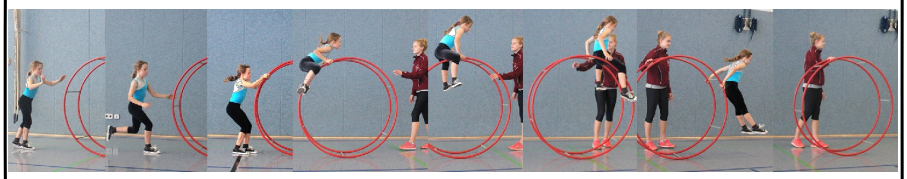
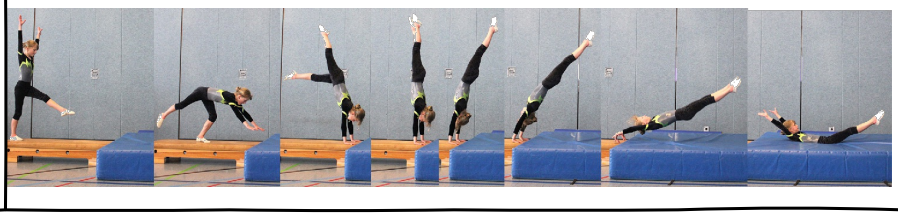
Name des Aktiven:_____

Rhönradturnabzeichen

Sprung

Stufe 4



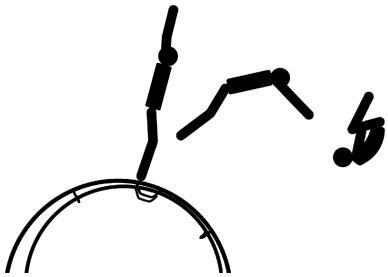
Stufe	Übungsbeschreibung/ Bildfolge	bestanden: Datum und Unterschrift
4/ I	Anlauf / beidbeiniger Absprung / **Grätschsitz** über das Rad **mit Hilfestellung** - Auflage der Ellenbogen / Unterarme auf dem Rad erlaubt	
		
4/ II	Anlauf / beidbeiniger Absprung / **Grätschsitz** auf das Rad mit anschließender Rundschaukel (Ende freigestellt) **mit Hilfestellung** - Auflage der Ellenbogen / Unterarme auf dem Rad erlaubt	
4/ III	Aufschwingen in den **Handstand; Umfallen in die Schiffchenposition** (5 sec.) auf der Weichbodenmatte	
		

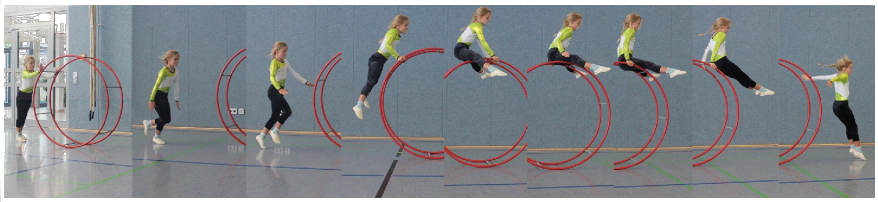
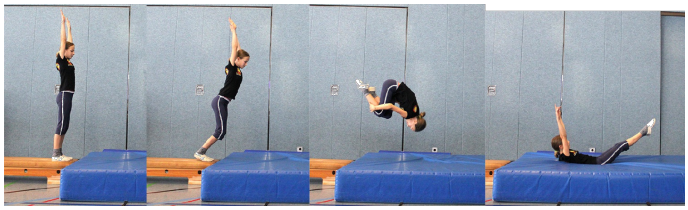
Name des Aktiven:_____

Rhönradturnabzeichen

Sprung

Stufe 5

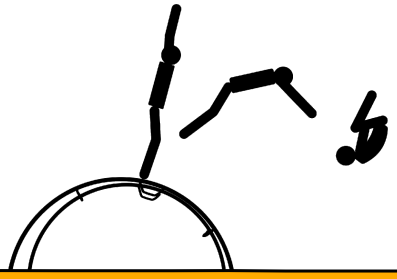


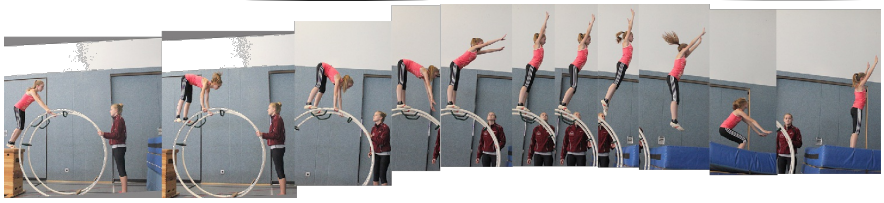
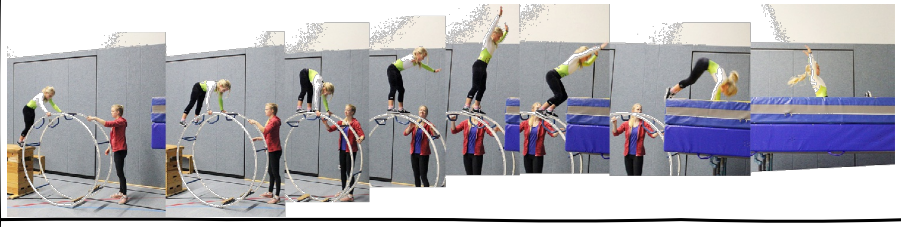
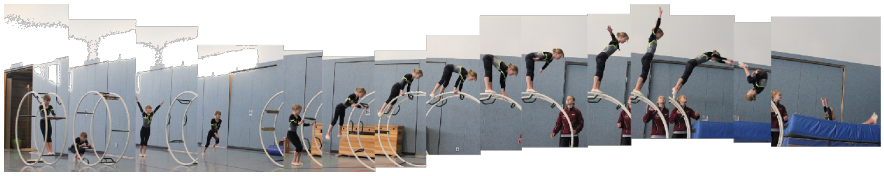
Stufe	Übungsbeschreibung/ Bildfolge	bestanden: Datum und Unterschrift
5/ I	Anlauf / beidbeiniger Absprung / **Grätschsitz** über das Rad oder mit anschließender Rundschaukel (Ende freigestellt) **ohne Hilfestellung** - Auflage der Ellenbogen / Unterarme auf dem Rad erlaubt	
		
5/ II	Stand auf Kastenoberteil, **Sprungrolle in den Sitz** auf die Weichbodenmatte (Sicherheitsstellung des Trainers wird gefordert!)	
5/ III	Stand auf Kastenoberteil, **Salto vw. in die Schiffchenposition** auf die Weichbodenmatte (Sicherheitsstellung des Trainers wird gefordert!)	
		

Name des Aktiven:_____

Rhönradturnabzeichen

Sprung
Stufe 6



Stufe	Übungsbeschreibung/ Bildfolge	bestanden: Datum und Unterschrift
6/ I	**Stand auf Kasten /Aufhocken/ Aufbücken** (Trainer darf den Radlauf unterstützen), **Strecksprung** auf den Mattenberg/ Schlussstand	
		
6/ II	**Stand auf Kasten /Aufhocken / Aufbücken** (Trainer darf den Radlauf unterstützen) **Sprungrolle in Langsitz** auf dem Mattenberg	
		
6/ III	**Anlauf/ Aufhocken/Aufbücken** (Trainer darf den Radlauf unterstützen) **Salto vw. gehockt** aber Landung in Schiffchenposition auf Mattenberg	
		

Name des Aktiven:_____