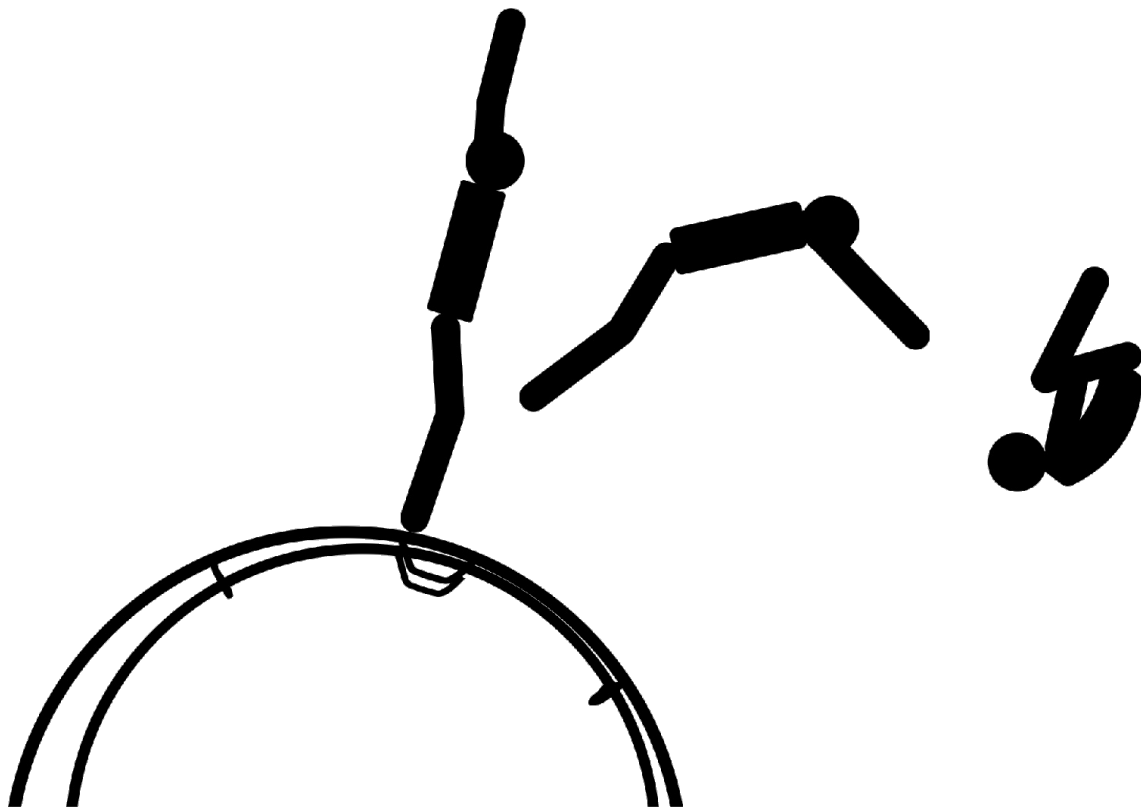


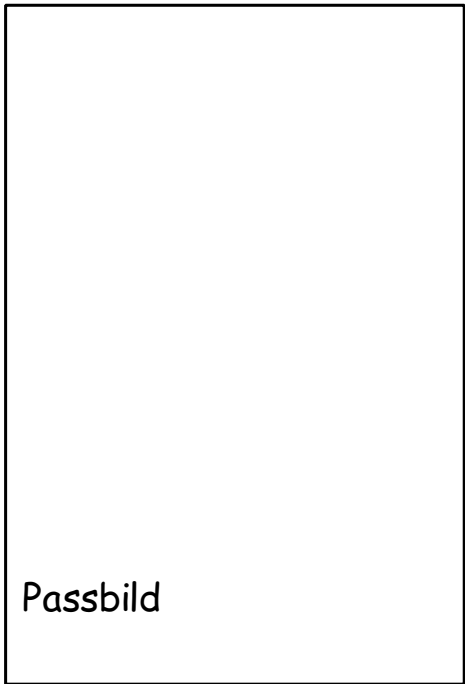
TURNEN!
RHÖNRADTURNEN 

Rhönradturnabzeichen

Sprung



Name des Aktiven: _____



Passbild

.....
Unterschrift des Turners

.....
Name, Vorname
.....

Adresse
.....

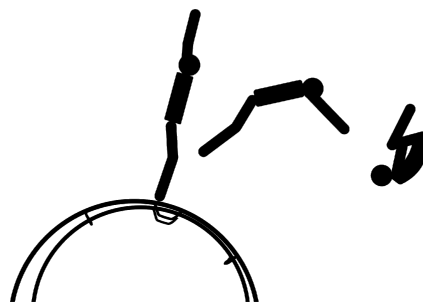
.....
Verein

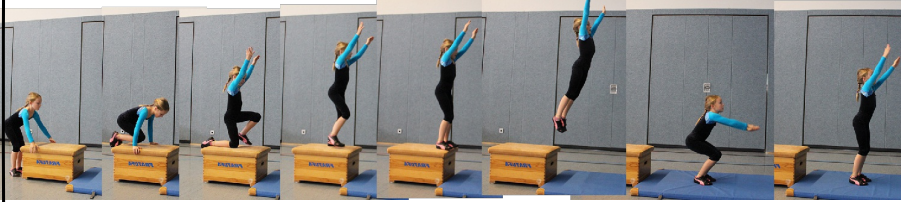

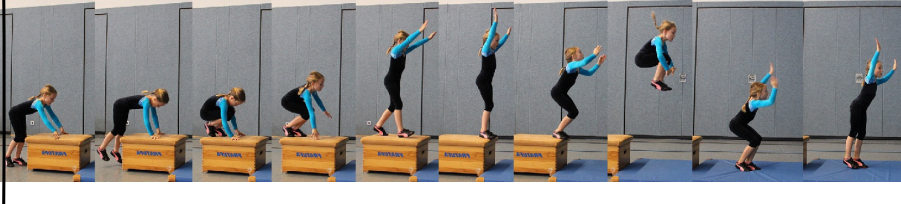
.....
Ausgabedatum

.....
Unterschrift und Stempel des Vereins

Rhönradturnabzeichen

Sprung
Stufe 1

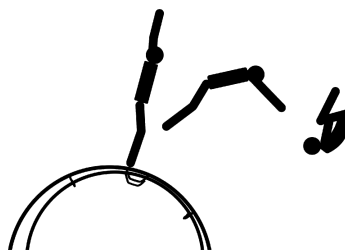





Stufe	Übungsbeschreibung/ Bildfolge	bestanden: Datum und Unterschrift
1/ I	Stand vor dem Kasten / beidbeiniger Absprung / Aufknien / Vorlaufen / / Schlusstand / Strecksprung vorw. /Schlusstand	
		
1/ II	Stand vor dem Kasten / beidbeiniger Absprung / Aufhocken / Vorlaufen / Drehen und Schlusstand/ Strecksprung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

Name des Aktiven: _____

Rhönradturnabzeichen

Sprung Stufe 2

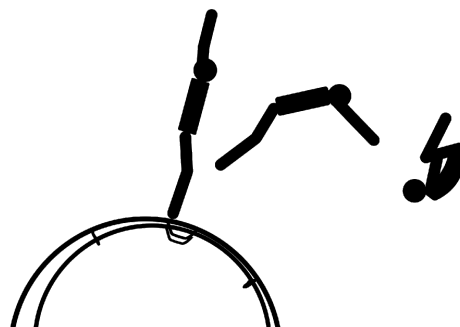




Stufe	Übungsbeschreibung/ Bildfolge	bestanden: Datum und Unterschrift
2/ I	Anlauf / beidbeiniger Absprung / Aufgrätschen in den Grätschsitz / Aufstützen der Arme hinter dem Körper, Spitzwinkelsitz, Aufrichten beliebig / Vorlaufen / Schlussstand/ Strecksprung vorw./ Schlussstand	
		
2/ II	Anlauf / beidbeiniger Absprung / Aufhocken / Vorlaufen / $\frac{1}{2}$ Drehung / Schlussstand / Strecksprung rückw./ Schlussstand	
		
2/ III	Anlauf / beidbeiniger Absprung / Aufbücken auf kleinen Kasten / Vorlaufen / Schlussstand Strecksprung vorw. 1/2 Drehung und 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

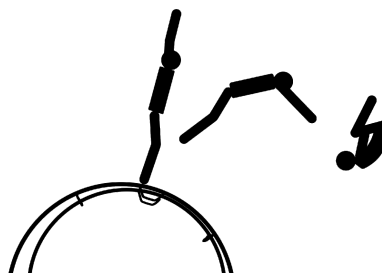


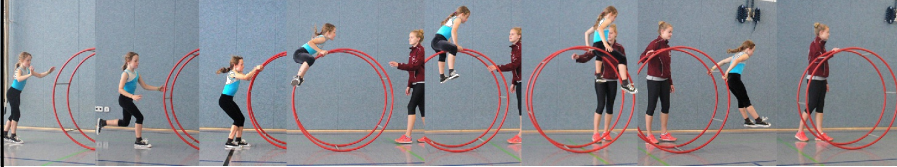
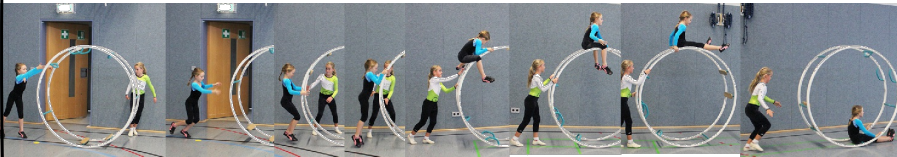
Stufe	Übungsbeschreibung/ Bildfolge	bestanden: Datum und Unterschrift
3/ I	Anlauf / beidbeiniger Absprung / Aufhocken oder Aufbücken / Vorlaufen / Schlusstand / Hocksprung vw.. / Schlusstand	
		
3/ II	Anlauf / beidbeiniger Absprung / Aufhocken oder Aufbücken / Vorlaufen / Schlusstand / Strecksprung vw. 1/2 Drehung / Schlusstand	
		
3/ III	Aufschwingen in den Handstand gegen die Wand (5 sec.halten)	
		

Name des Aktiven: _____

Rhönradturnabzeichen

Sprung Stufe 4

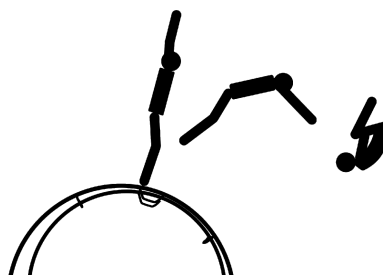


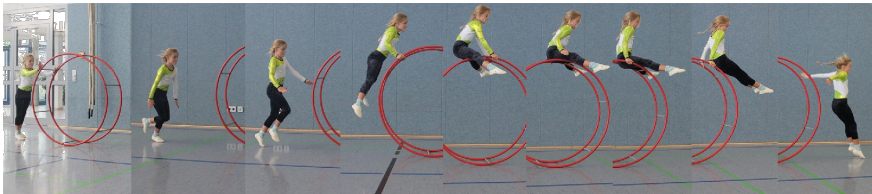

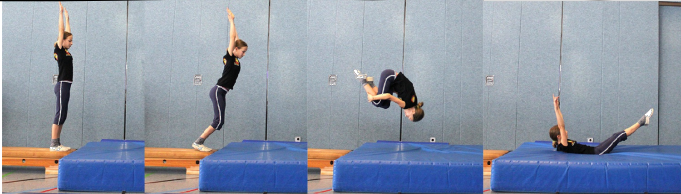
Stufe	Übungsbeschreibung/ Bildfolge	bestanden: Datum und Unterschrift
4/ I	<p>Anlauf / beidbeiniger Absprung / Grätschsitz über das Rad mit Hilfestellung</p> <p>- Auflage der Ellenbogen / Unterarme auf dem Rad erlaubt</p>	
		
4/ II	<p>Anlauf / beidbeiniger Absprung / Grätschsitz auf das Rad mit anschließender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

Name des Aktiven: _____

Rhönradturnabzeichen

Sprung Stufe 5

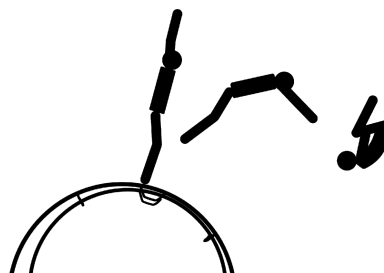



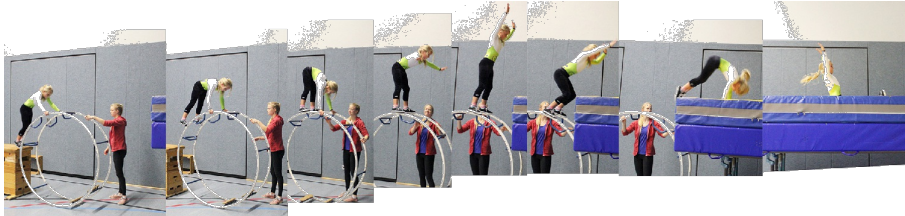

Stufe	Übungsbeschreibung/ Bildfolge	bestanden: Datum und Unterschrift
5/ I	Anlauf / beidbeiniger Absprung / Grätschsitz über das Rad oder mit anschließender Rundschaukel (Ende freigestellt) ohne Hilfestellung - Auflage der Ellenbogen / Unterarme auf dem Rad erlaubt	
		
5/ II	Stand auf Kastenoberteil,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