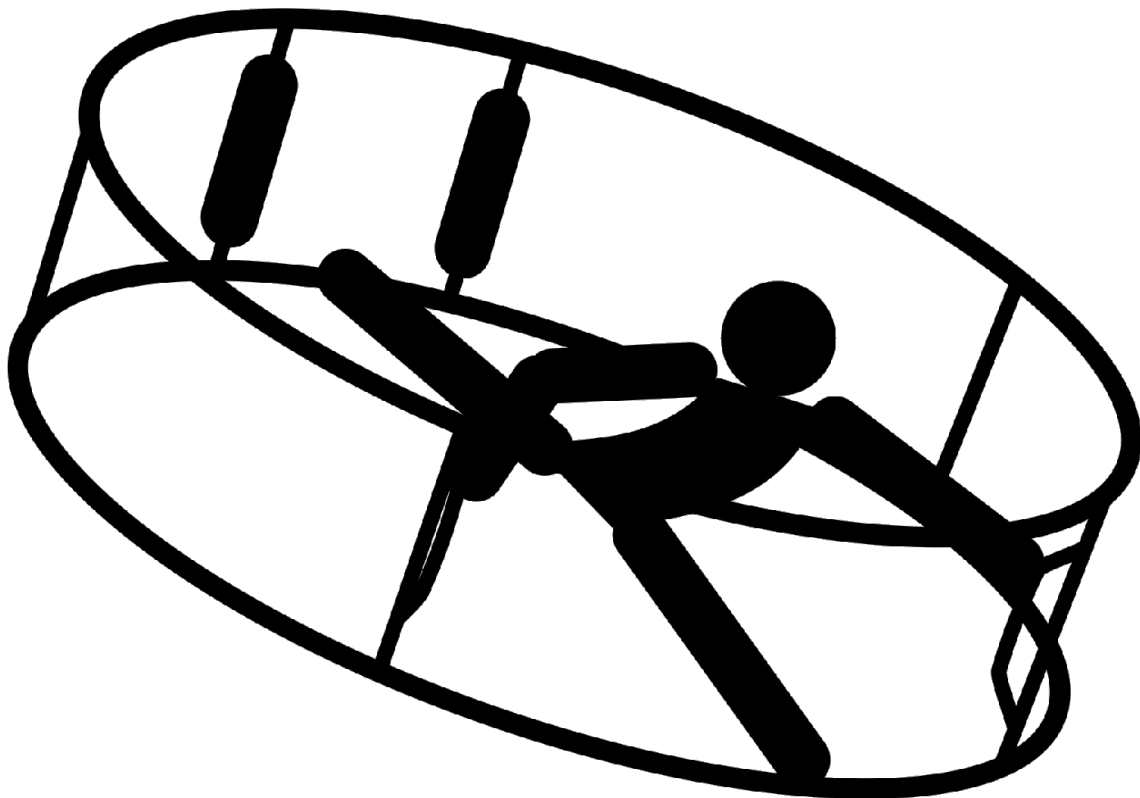


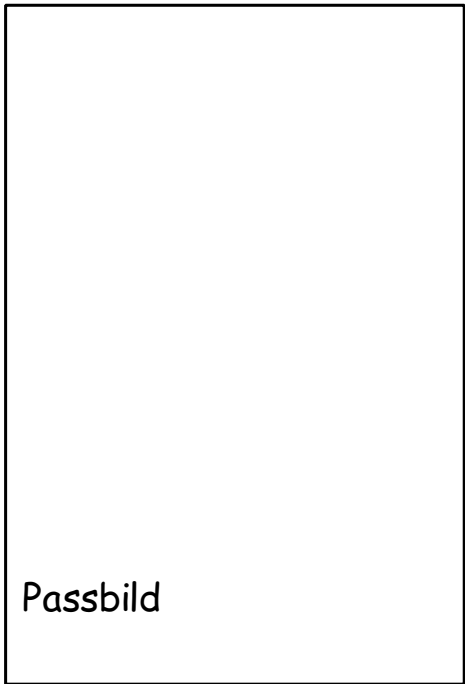
**TURNEN!**  
RHÖNRADTURNEN 

# Rhönradturnabzeichen

## Spirale



Name des Aktiven: \_\_\_\_\_



Passbild

.....  
Unterschrift des Turners

.....  
Name, Vorname

.....  
Adresse

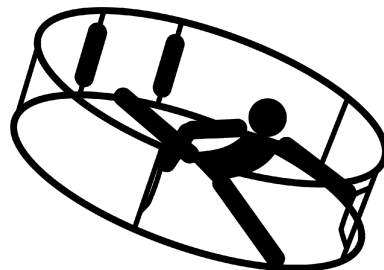
.....  
Verein

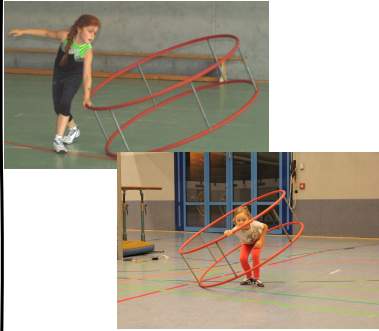


.....  
Ausgabedatum

.....  
Unterschrift und Stempel des Vereins

# Rhönradturnabzeichen

## Spirale Stufe 1

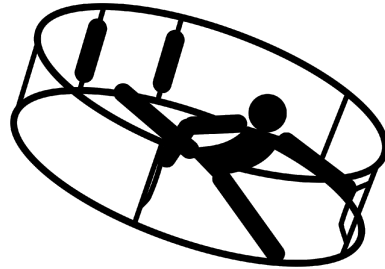


Stufe	Übungs- beschreibung	Bildfolge	bestanden am: Datum und Unterschrift
<b>1/ I</b> Hilfestellung beim Antrudeln	Führen des Rades in der kleinen Spirale einhändig (5 Umdrehungen)		
<b>1/ II</b> Hilfestellung beim Antrudeln	Führen des Rades in der kleinen Spirale beidhändig (5 Umdrehungen)		
<b>1/ III</b>	Führen des Rades in der kleinen Spirale beidhändig (5 Umdrehungen)		

Name des Aktiven: \_\_\_\_\_

# Rhönradturnabzeichen

## Spirale Stufe 2

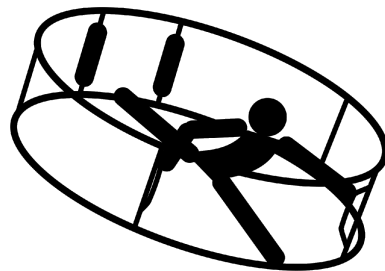


Stufe	Übungs- beschreibung	Bildfolge	bestanden am: Datum und Unterschrift
<b>2/ I</b>	<b>Seitliegestütz ohne Bindungen mit Trainerhilfe</b> (Füße geschlossen oder leicht gegrätscht erlaubt)		
<b>2/ II</b>	<b>Seitliegestütz ohne Bindungen mit mehreren Radumdrehungen</b> <b>Starthilfe des Trainers</b> (Füße geschlossen oder leicht gegrätscht erlaubt)		
<b>2/ III</b>	<b>Seitliegestütz ohne Bindungen mit <u>einer</u> Radumdrehung</b> <b>Starthilfe des Trainers</b> (Füße geschlossen oder leicht gegrätscht erlaubt)		

Name des Aktiven: \_\_\_\_\_

# Rhönradturnabzeichen

## Spirale Stufe 3

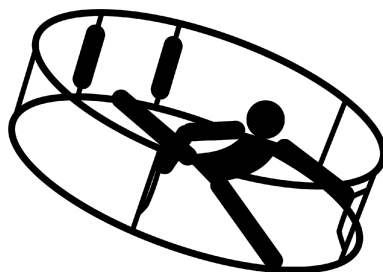


Stufe	Übungs- beschreibung	Bildfolge	bestanden am: Datum und Unterschrift
<b>3/ I</b>	Tiefer Seitgrätsch- winkelstand mit oder ohne Hilfestellung		
<b>3/ II</b>	Seitliegestütz ohne Bindungen mit leicht geöffneten/ gegrätschten Beinen (Füße nicht geschlossen)		
<b>3/ III</b>	Seitliegestütz ohne Bindungen mit geschlossenen Beinen/Füßen		

Name des Aktiven: \_\_\_\_\_

# Rhönradturnabzeichen

## Spirale Stufe 4

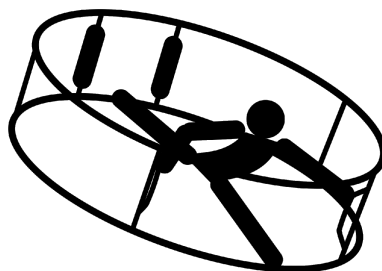








Stufe	Übungs- beschreibung	Bildfolge	bestanden am: Datum und Unterschrift
<b>4/ I</b>	<p>Seitliegestütz ohne Bindungen mit leicht geöffneten/ gegrätschten Beinen (5 RU) (Umstellen der Füße beliebig, aber in der Bewegung und ohne Bodenkontakt)</p> <p>Seitliegestütz ohne Bindungen mit geschlossenen Beinen/Füßen (5 RU)</p>	<p>und</p>	
<b>4/ II</b>	<p>Seitliegestütz mit Voraufspreizen ohne Bindungen oder mit Seitauftspreizen beider Füße ohne Bindungen (5 RU)</p>	<p>oder</p>	
<b>4/ III</b>	<p>Seitliegestütz mit Vorspreizen ohne Bindungen oder mit Seitspreizen beider Füße ohne Bindungen (5 RU) (Umsetzen der Füße in der Bewegung und ohne Bodenkontakt)</p> <p>tiefer Seitgrätschwinkelstand (5 RU)</p>	<p>oder</p> <p>und</p>	

Name des Aktiven: \_\_\_\_\_

# Rhönradturnabzeichen

## Spirale Stufe 5



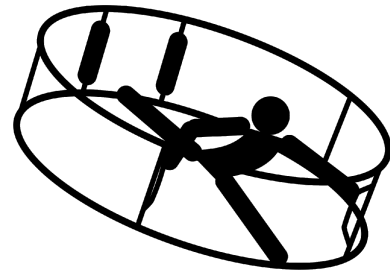
Stufe	Übungs- beschreibung	Bildfolge	bestanden am: Datum und Unterschrift
<b>5/ I</b>	Seitliegestütz ohne Bindungen, (hochsteigen beliebig), <b>Seitliegestütz auf den oberen Reifen ohne Bindungen</b>		
<b>5/ II</b>	Seitliegestütz ohne Bindungen, (hochsteigen), <b>Seitliegestütz auf dem oberen Reifen mit Spreizvarianten ohne Bindungen</b>	 oder 	
<b>5/ III</b>	<b>Seitliegestütz ohne Bindungen in beide Rollrichtungen</b> (kein Wechsel notwendig: es darf jeweils neu angekippt werden) <b>oder</b> <b>beliebige Kombination von drei verschiedenen Spiraleübungen</b> (jeweils 5 RU)	 und   oder z.B. 	

Name des Aktiven: \_\_\_\_\_

# Rhönradturnabzeichen




## Spirale

Stufe 6/ I



Hilfestellung erlaubt:

- beim Ankippen
- beim Wechsel von großer zu kleiner Spirale
- beim In-den-Stand-führen

Um- drehung	Übung	Bild	bestanden am: Datum und Unterschrift
1. + 2.	Seitstellung		
3.+ 4.	Seitstellung (alle Varianten) einarmig (auch am vorderen Reifengriff) oder 1 Übung mit Elementverbindung mit mind. 1 RU Seitstellung (alle Varianten) einarmig		
kleine Spirale >5 Um- drehungen	Seitliegestütz in Bindungen		
<u>Abgang</u>	Unterschwung aus dem Seitverhalten		

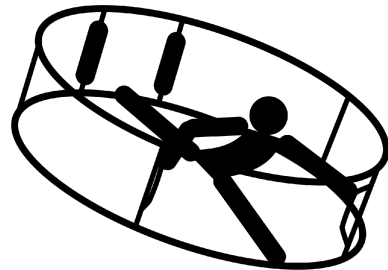
Name des Aktiven: \_\_\_\_\_



# Rhönradturnabzeichen

## Spirale

Stufe 6/ II



Hilfestellung erlaubt

- bei 1. Umdrehung der 1. Übung
- bei letzter Umdrehung zum In-den-Stand-führen

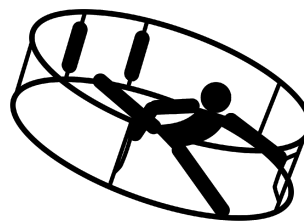
Um- drehung	Übung	Bild	bestanden am: Datum und Unterschrift
1. + 2.	Seitstellung	A photograph of a person in a side standing position on a hula hoop. The person is leaning back, with their feet on the hoop and hands on the floor for support.	
3.+ 4	Seitstellung (alle Varianten) einarmig (auch am vorderen Reifengriff)	A photograph of a person in a side standing position on a hula hoop, using one arm to hold the front of the hoop for support.	
kleine Spirale > 5 Um- drehungen	Seitliegestütz in Bindungen	A photograph of a person in a side lying support position on a hula hoop, with their hands behind their back.	
Abgang	Unterschwung aus dem Seitverhalten	A photograph of a person in a side position on a hula hoop, performing a swing out or transition move.	






Name des Aktiven: \_\_\_\_\_

# Rhönradturnabzeichen

## Spirale

Stufe 6/ III



Um- drehung	Übung	Bild	bestanden am: Datum und Unterschrift
1. + 2.	Seitstellung mit Bindungen		
3.+ 4.	Seitstellung (alle Varianten) einarmig (auch am vorderen Reifengriff)		
5. + 6.	Übung mit einer RU im Querverhalten <u>oder</u> Freiflug		
kleine Spirale > 5 Umdrehungen	Seitliegestütz mit Bindungen		
Abgang	Unterschwung aus Seitverhalten		

Name des Aktiven: \_\_\_\_\_