

# Turn Dich fit – Kinderturnwettkampf im Turngau Rhein-Ahr-Nette

- 1) Für Jungen und Mädchen ab 6 Jahren
- 2) Jedes Kind zeigt an drei von fünf Geräten seine Übung aus max. 10 Elementen. Jedes erkennbare Element gibt einen Punkt. (Max 3x10 Pkt)
- 3) Am Sprung hat das Kind zwei Versuche. Hier gilt die Wertigkeit der Tabelle.
- 4) Jedes Kind erhält eine Teilnehmermedaille.

**Datum:** 17.11.24  
**Ort:** Turnhalle der Realschule Andernach, Salentinstraße 12  
**Meldung an:** [LianeGeisen@web.de](mailto:LianeGeisen@web.de) **Meldung mit Verein, Vorname, Nachname und Jahrgang (gerne in excel)**  
**Meldeschluss:** 02.11.24  
**Meldegeld:** pro Kind 2€ (Der Verein erhält eine Rechnung)

Übung	Boden	Reck	Schwebebalken	Sprung	Parallelbarren
1	Rolle vorwärts	Sprung in den Stütz	Aufgang: Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines in den Grätschsitz	Anlauf – Absprung Brett Strecksprung auf Matte	Aufgang: Absprung mit Vorschwing über Holmhöhe
2	Flugrolle	Hüftabzug in den Stand	Spitzwinkelsitz	Kasten quer 0,80m Anlauf – Aufhocken - Strecksprung	Vorschwing - Rückschwung (unter Waagerechte)
3	Rolle rückwärts	Durchhocken	Strecksprung	Kasten quer 0,80m Anlauf – Seithocke	Vorschwing in den Außenquersitz (2 Sek.)
4	Handstand	Rückschwung - Niedersprung	Vorspreizen links Vorspreizen rechts	Bock 0,80m Anlauf – Grätsche	Senken in Grätschsitz mit freien Grätschsitz
5	Rad	Aufschwung	½ Drehung auf einem Bein	Kasten quer 1m Anlauf – Seithocke	Vorschwing mit Auffedern auf den Holmen mit sofortigen Einschwingen vorwärts
6	Strecksprung Mit 1/1 Drehung	Umschwung rw.	Strecksprung mit Beinwechsel	Kasten quer 1m Anlauf – Aufhocken - Strecksprung	Winkelstütz (2 Sek.)
7	Handstand- abrollen	Umschwung vw.	Pferdchensprung	Bock 1m Anlauf – Grätsche	Aus dem Grätschsitz, heben in den Oberarmstand (2 Sek.) anschl. Abrollen in Grätschsitz
8	Spagat	Spreizumschwung (Mühle)	Standwaage	Kasten quer 1m Durchhocken	Aus dem Oberarmstand abrollen in den Grätschsitz
9	Radwende	Laufkippe in den Kniehang	Handstand	60 cm Mattenberg Überschlag in die Rückenlage	Vorschwing - Rückschwung (über Waagerechte)
10	Handstütz- Überschlag	Abgang: Unterschwing Oder Aufgrätschen - Unterschwing	Abgang: Grätschsprung Oder Radwende	90 cm Mattenberg Überschlag in die Rückenlage	Abgang: Rückschwung mit anschl. Wende rückwärts in den Außenquerstand