



Turnen - Eignungstest für Kinder

Name des Kindes:	
Geburtsdatum des Kindes:	
Telefonnummer der Eltern:	

	Anzahl / Wert
--	----------------------

<u>Kraft/Athletik/Spannung</u>		
Liegestütze (Anzahl)	Blick zu den Händen, ohne dass Bauch oder Knie den Boden berühren	
Schrägliegehänge (Anzahl)	Füße stützen sich an der Sprossenwand ab, Körper bleibt gestreckt, Kinn zu Stange	
Aufschwung und/oder Stütz am Reck	<input type="checkbox"/> Aufschwung i.O. <input type="checkbox"/> Hüfte nicht an der Stange <input type="checkbox"/> keine Stützkraft, Arme knicken ein	
Krebstgang (zurückgelegter Weg)	vorwärts oder rückwärts auf Händen und Füßen ohne Pause, Po darf den Boden nicht berühren	
Winkelstütz im Barren (Zeit)	<input type="checkbox"/> Beine gestreckt <input type="checkbox"/> Beine gehockt <input type="checkbox"/> Winkelstütz nicht geschafft	
Rumpfbeuge (Anzahl)	Hände hinter den Kopf, Beine angewinkelt, Füße werden gehalten, Po darf nicht vom Boden abheben	

<u>Dehnung/Spannung</u>		
Strecksitz an der Wand (Zeit)	Sitzen auf dem Boden mit gestreckten Beinen, Arme in Hochhalte, gerader Rücken und Po an der Wand, Zehen gestreckt	
Vorbeugen bei gestreckten Knien (Abstand Fingerspitzen-Bank +/- cm)	Kind steht auf einer Bank und beugt sich vor, Finger berühren min. die Bank (0) oder darüber hinaus (+ x cm), Knie sind dabei gestreckt	

<u>Koordination</u>		
Rolle vorwärts	<input type="checkbox"/> i.O. <input type="checkbox"/> seitliches Wegrollen <input type="checkbox"/> Rücken nicht rund gemacht <input type="checkbox"/> ohne Aufstehen (keine Käferschaukel)	
Standweitsprung (Weite)	Sprung aus dem Stand, dabei Armzug von unten nach oben	
Handstand an der Schräge (Gesicht zur Wand, Blick zu den Händen)	<input type="checkbox"/> Handstand i.O. <input type="checkbox"/> Kinn nicht an der Wand <input type="checkbox"/> keine Körperspannung (Po nicht fest) <input type="checkbox"/> keine Stützkraft, Arme knicken ein	