

Infos Turnen

Disziplin Kraft

6-7 Jahre: Kopfstand an kleinen Kästen

8-9 Jahre: Kerze/Nackenstand an kleinen Kästen

10-11 Jahre: Schwingen im Stütz am Parallelbarren (mit Grätschen und Schließen der Beine Gold)

12-13 Jahre: Klimmzüge

14-15 Jahre: Handstand

16-17 Jahre: Hüftaufschwung am schulterhohen Reck

18-29 Jahre: Hüftaufschwung am schulterhohen Reck

30-39 Jahre: Handstand

40-49 Jahre: Klimmzüge

50-59 Jahre: Schwingen im Stütz am Parallelbarren (mit Grätschen und Schließen der Beine Gold)

60-69 Jahre: Kerze/Nackenstand an kleinen Kästen

ab 70 Jahre: Kopfstand an kleinen Kästen

Disziplin Schnelligkeit

6-7 Jahre: Anlauf und Aufhocken auf einem großen Kasten (3/4-tlg)

8-9 Jahre: Schrittsprünge auf dem Boden

10-11 Jahre: Anlauf und Sprungrolle auf erhöhte Weichböden

12-13 Jahre: Anlauf und Überschlag am Mattenberg

14-15 Jahre: Anlauf und Grätsch(Winkel)Sprung

16-17 Jahre: Anlauf und Aufhocken/Rolle/Überschlag am Sprungtisch

18-29 Jahre: Anlauf und Aufhocken/Rolle/Überschlag am Sprungtisch

30-39 Jahre: Anlauf und Grätsch(Winkel)Sprung

40-49 Jahre: Anlauf und Überschlag am Mattenberg

50-59 Jahre: Anlauf und Sprungrolle auf erhöhte Weichböden

60-69 Jahre: Schrittsprünge auf dem Boden

ab 70 Jahre: Anlauf und Aufhocken auf einem großen Kasten (3/4-tlg)

Disziplin Koordination

6-7 Jahre: Balancieren auf dem Schwebebalken

8-9 Jahre: Sprung in den Stütz am Reck (Umschwung für Gold)

10-11 Jahre: Schwingen an den Ringen

12-13 Jahre: Handstand/Rad auf einer Matte

14-15 Jahre: Rolle vw/rw am kleinen Kästen

16-17 Jahre: Strecksprung mit Drehung

18-29 Jahre: Strecksprung mit Drehung

30-39 Jahre: Rolle vw/rw am kleinen Kästen

40-49 Jahre: Handstand/Rad auf einer Matte

50-59 Jahre: Schwingen an den Ringen

60-69 Jahre: Sprung in den Stütz am Reck (Umschwung für Gold)

ab 70 Jahre: Balancieren auf dem Schwebebalken

Weitere Details zu den Übungen und Ausführungen finden sich [hier](#)