

Turnen - Sichtungstest für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren

Name:		
Geburtsdatum:		
Telefonnummer der Eltern:		
Übung	Kriterien	geschafft ja/nein
<u>Kraft/Athletik/Spannung</u>		
Liegestützhaltung min 15s halten	ohne dass Bauch oder Knie den Boden berühren	
Hängen am Reck min 15s	min. 10s durchgängig an der Reckstange hängen, Füße berühren nicht den Boden	
Stützen am Reck min 10s	min. 10s Stützen, Hüfte ist dabei an der Stange, ohne Einknicken der Arme (mit Hilfestellung)	
Krebstgang 5m	5 m weit vorwärts oder rückwärts auf Händen und Füßen laufen ohne Pause, Po darf den Boden nicht berühren	
Stützen im Barren min 10s	min. 10s Abstützen, Füße kommen nicht auf den Boden auf, ohne Einknicken der Arme (mit Hilfestellung)	
Körperhalte zwischen zwei Hockern min 15s	das Kind liegt nur auf Schultern und Waden mit Blick nach oben, Hände an der Hosennaht, der Rest des Körpers wird durch Körperspannung in der Schwebe gehalten	
<u>Dehnung/Spannung</u>		
Grätschsitz	Beinwinkel min. 90°, Knie und Zehen gestreckt, Rücken ist gerade	
Strecksitz	Sitzen auf dem Boden mit gestreckten Beinen, Arme in Hochhalte, gerader Rücken, Zehen gestreckt	
Vorbeugen bei gestreckten Knien	Kind steht auf einer Bank und beugt sich vor, Finger berühren min. die Zehen, Knie sind dabei gestreckt	
<u>Koordination</u>		
Rolle vorwärts	vorwärts Rollen ohne seitliches Wegrollen, Kopf zur Brust, Rücken wird rund gemacht	
Stehen auf einem Bein je 10s	je Seite min. 10s einbeinig Stehen ohne Absetzen (je 2 Versuche)	
Übungsbalken vorwärts	Gehen über den Balken ohne Herunterfallen, Arme möglichst in der Waagerechten	
Trampolin min. 10 Sprünge	min 10 aufeinander folgende Sprünge ohne Sturz und ohne Handberührung des Trampolins	
Standweitsprung	Sprung aus dem Stand min. 50cm, dabei Armzug von unten nach oben	
Schlussprüge auf Federboden 10 Stück	Arme dabei gestreckt nach oben, beidseitig gleichzeitige Sprünge	