

Eignungskriterien für die Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktorinnen für Kinderturnen

1. Können an den Geräten:

A) Sprung (Kasten 90cm):

Aufhocken am Längskasten und Streck sprung zur sicheren Landung

B) Reck:

(Hüft)Aufschwung

(Fell)Unterschwung

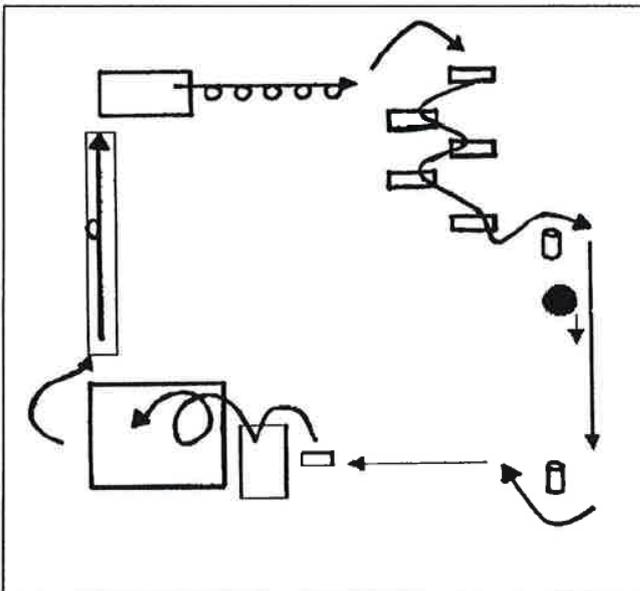
C) Boden:

Rolle vorwärts und rückwärts

Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

2. Allgemeine Gewandtheit:

Folgender Hindernislauf ist auf Zeit zu durchlaufen; wobei es um das schnelle Bewältigen der Aufgaben an sich geht und nicht um das Erreichen eines Limits:



Aufgaben:

1. Klettern: Start auf Kasten und horizontales Klettern über Stangen.
2. Slalom: durch 5 aufgestellte Kastenteile durchlaufen
3. Im Krebsgang die Strecke zwischen den zwei markierten Endpunkten bewältigen, und dabei Ball am Bauch transportieren.
4. Sprung auf 4-teiligen Kasten und Rolle vw. in die dicke Matte
5. Balancieren über umgedrehte Bank mit 1/1 Drehung in der Mitte