



Handbuch Rangturnen Jugend Disziplinen

Abteilung: Turnbetrieb

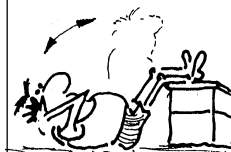
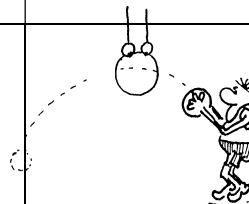
Ressort: Jugend

10.40.01

Version
12.10

Seite 1

1 UNTER- UND MITTELSTUFE

Aufgabe	Material	Ausführung	Zeit	Zeichnung
1.1 Pendellauf	2 Bodenmarkierungen, ca. 9 Meter 2 Spielbündel oder ähnliches Stoppuhr	Start bei Startlinie auf Kommando „los“. Der Turner rennt zur gegenüberliegenden Markierung, nimmt dort den ersten Bündel auf und trägt ihn zur Startlinie zurück, wo er ihn hinter die Linie legt. Anschliessend holt er den zweiten Bündel und läuft damit über die Ziellinie (= Startlinie). Die Zeit wird beim Überqueren der Ziellinie gestoppt. 2 Versuche, der bessere zählt.		
1.2 Rumpfeheben	Turnmatte und Kasten	Turner liegt in Rückenlage auf Matte, die Beine auf x Kastenteilen (keine Fixation), Arme auf der Brust verschränkt. Aufheben des Oberkörpers soweit als möglich. Die Rumpfehebungen werden gezählt.	1 Minute	
1.3 Steptest	Bänkli	Der Turner steigt so oft wie möglich auf das Bänkli und wieder hinunter (auf-auf-ab-ab). Jede Besteigung wird gezählt. Die Beine müssen auf der Bank vollständig durchgestreckt sein.	1 Minute	
1.4 Standweitsprung	Absprunglinie auf Hallenboden Messband parallel zur Sprung	Beidbeiniger Absprung ohne Anlauf. Gemessen wird die Distanz zwischen Absprunglinie und hinterstem den Boden berührenden Körperteil. 3 Versuche, der beste wird gewertet.		
1.5 Zielwurf	1 Ball, 2 Reifen, Schaukelringe 2 Markierungslinien Unterstufe ca. 4 Meter Mittelstufe ca. 6 Meter	Der Turner wirft den Ball so oft wie möglich von der linken oder rechten Abwurfslinie aus durch den Zielreif, wobei er den Ball nach jedem Wurf wieder holen muss. Gezählt werden die Treffer.	1 Minute	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version
Maja Brühlmann	05.02.02	05.02.02	Emil Germann	12.04.03	Von		3
					Grund	Struktur Reglement 6.5.2	



Handbuch Rangturnen Jugend Disziplinen



Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

10.40.01

Version
12.10

Seite 2

Aufgabe	Material	Ausführung	Zeit	Zeichnung
1.6 Stützspringen	Reck (Stange ca. Brusthöhe)	Der Turner springt in den Stütz (Arme durchgestreckt). Jede korrekte Ausführung wird gezählt	1 Minute	
1.7 Hindernislauf	Kann vom Leiter selber bestimmt werden	Der Turner absolviert einen Hindernislauf mit einer Richtzeit von ungefähr 30 sec.	Ca. 30 Sek.	

2 OBERSTUFE

Aufgabe	Material	Ausführung	Zeit	Zeichnung
2.1 Pendellauf	gleich wie Unter- und Mittelstufe	gleich wie Unter- und Mittelstufe		
2.2 Rumpfheben	gleich wie Unter- und Mittelstufe	gleich wie Unter- und Mittelstufe		
2.3 Klettern	Kletterstange 5 m hoch (Markierung) Stoppuhr	Zwei Versuche der bessere zählt		
2.4 Medizinballstossen	Medizinball 2 kg Abstossmarkierung Messband	Je zwei Stösse links und rechts. Der bessere Stoss links und rechts stossen wird zum Endresultat addiert. Uebertritt = 0		
2.5 Korbeinwurf	Korbballkorb, 3 Meter Höhe Korb- oder Fussball	Möglichst viele Korbeinwürfe in einer Minute. Distanz zum Korb freigestellt.	1 Minute	
2.6 Seilhüpfen	Springseil	Möglichst viele Durchzüge in 1 Minute	1 Minute	
2.7 Hindernislauf	gleich wie Unter- und Mittelstufe	gleich wie Unter- und Mittelstufe	Ca. 30 Sek.	
2.8 Klimmhangspringen	Kletterstange schräg, Matte Markierung auf Höhe ausgestreckte Arme des Turners	Mit beiden Händen Boden berühren. Sprung zum Klimmhang aufspringen Höhe Markierung (Kinn über Markierung)	1 Minute	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version
Maja Brühlmann	05.02.02	05.02.02	Emil Germann	12.04.03	Von		3
					Grund	Struktur Reglement 6.5.2	