

Name:  
 Geburtstag:  
 Straße:  
 PLZ/Ort:  
 E-Mail:  
 Handy:

### Sichtungsturnen 2018

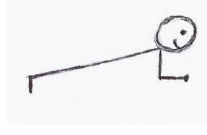


Für die Aufnahme in die Union Sportakrobatik Horn ist ein Sichtungsturnen notwendig, bei dem abgeklärt wird, ob die körperlichen Voraussetzungen für die Sportakrobatik bei der/dem angehenden Turner/-in gegeben sind. Dabei beobachten wir Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Koordination, Kraft, Umsetzung der Trainerangaben und Kondition der Kinder.

Alle Übungen müssen mit gestreckten Zehen geturnt werden! (nicht mit angezogenen)

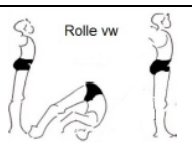


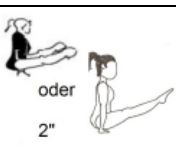


Die Turner/-innen müssen eine enges Shirt und eine kurze Hose tragen. Ebenfalls müssen die Haare zusammengebunden werden. Es darf kein Schmuck getragen werden.



" => Sekunden

### Körperspannung:

 10-15"	 10-15"	 3-5"	
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

### Individual:

 Rolle vw	 Rolle mv	 3"	 oder 2"	 3"	 3"
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:

 1'	RAD	RAD einarmig	 Rondat	Rad + Rad	Rondat + Streckspung 180° + Rad
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:


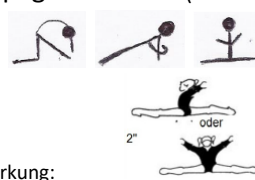

**Unangekündigte Übung:**

(Koordination / Umsetzung der Traineranweisung)

Übung 1:  ja  nein

Bemerkung:

**Dehnen:**

<p><b>Rückendehnen:</b></p>  <p>Bemerkung:</p>	<p><b>Spagat dehnen: (re. &amp; li.)</b></p>  <p>Bemerkung:</p>	<p><b>Fisch:</b></p> <p>vom Langsitz gegrätscht in die Bauchlage</p> <p><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</p>	<p><b>Griff zu Beinen:</b></p>  <p><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</p>
---	--	---	---