










TSV Turn Abzeichen für zuhause
- Gerätturnen Grundlagen-

		★	★ ★	★ ★ ★
Balancieren Stolz wie eine Prinzessin 	auf einem Seil, einer Linie oder einem Handtuch oder draußen auf einer Bordsteinkante oder einem Baumstamm	auf Zehenspitzen	Rückwärts	Pferdchenhüpfer
Laufen 	Im Haus oder draußen	Ganz schnell	Rückwärts	Kniehebelauf
Springen 	Auf einem Bein, jeweils auf dem rechten und linken Bein Über ein Kissen springen	4 Mal 4 Mal	5 Mal 5 Mal	6 Mal 6 Mal
Stützen 	Häschenhüpfer Laufen wie ein Hund auf allen Vieren Auf allen Vieren: Küchenrolle mit Händen hin und her schieben	2 Mal 10 Schritte 2 Mal	4 Mal 15 Schritte 4 Mal	6 Mal 20 Schritte 6 Mal
Schwingen 	An einer Reckstange hin und her schwingen	2 Mal	4 Mal	6 Mal
Hangeln 	An einer Reckstange von einer zu anderen Seite hangeln Zusatzsternchen für Klimmzug	1 Mal	2 Mal	3 Mal 1 Mal
Rollen Ball	Wie ein Baumstamm    Päckchenrolle Purzelbaum	2 Mal 6 Mal 2 Mal	4 Mal 8 Mal 4 Mal	6 Mal 10Mal 6 Mal