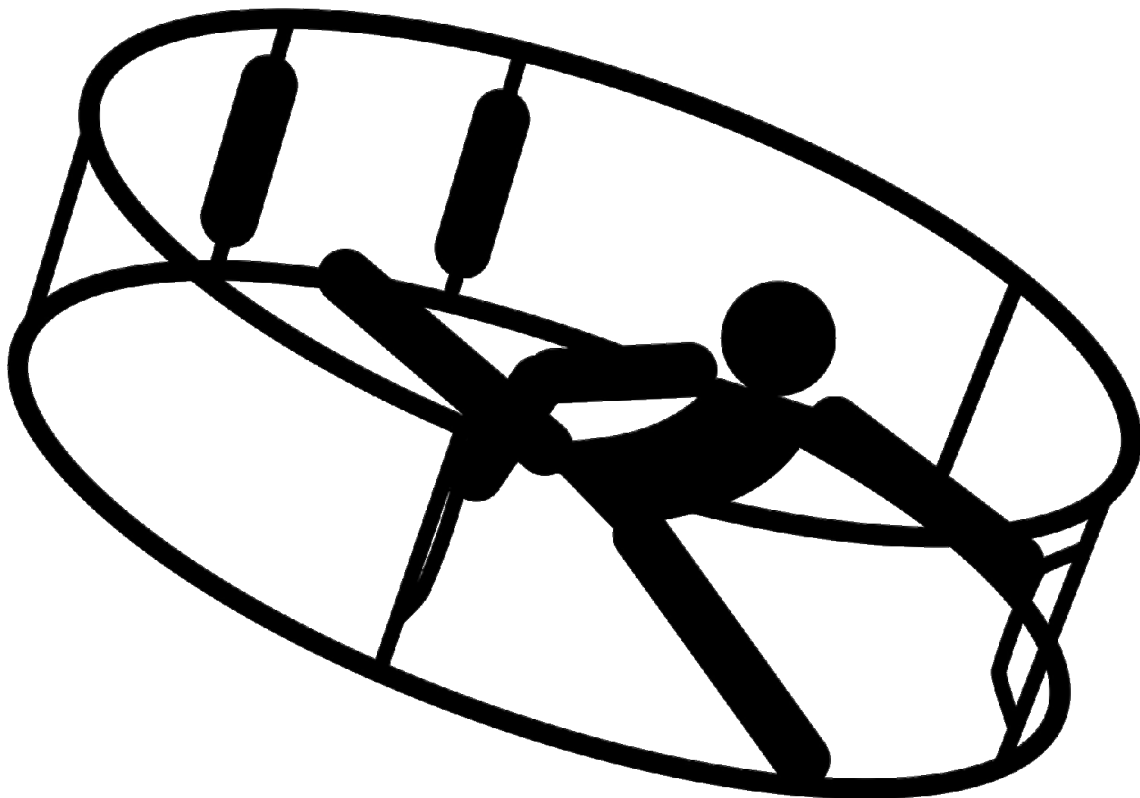


Rhönradturnabzeichen

Spirale



Name des Aktiven: _____



Passbild

Unterschrift des Turners

Name, Vorname

Adresse

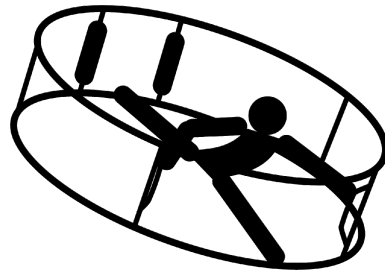
Verein




Ausgabedatum

Unterschrift und Stempel des Vereins

Rhönradturnabzeichen

Spirale Stufe 1

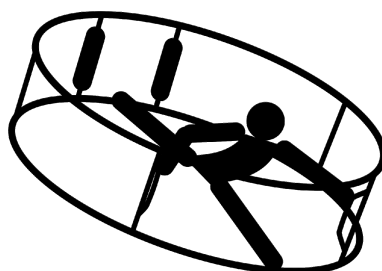


Stufe	Übungs- beschreibung	Bildfolge	bestanden am: Datum und Unterschrift
1 / I Hilfestellung beim Antrudeln	Führen des Rades in der kleinen Spirale einhändig (5 Umdrehungen)		
1 / II Hilfestellung beim Antrudeln	Führen des Rades in der kleinen Spirale beidhändig (5 Umdrehungen)		
1 / III	Führen des Rades in der kleinen Spirale von innen beidhändig (5 Umdrehungen)		

Name des Aktiven: _____

Rhönradturnabzeichen

Spirale Stufe 2

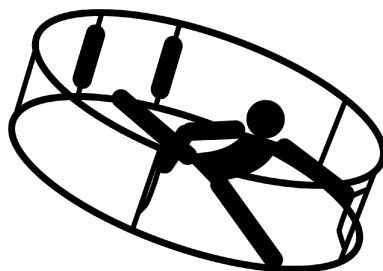


Stufe	Übungs- beschreibung	Bildfolge	bestanden am: Datum und Unterschrift
2/ I	<p>Seitliegestütz ohne Bindungen mit Trainerhilfe</p> <p>(Füße geschlossen oder leicht gegrätscht erlaubt)</p>		
2/ II	<p>Seitliegestütz ohne Bindungen mit <u>mehreren</u> Radumdrehungen</p> <p>Starthilfe des Trainers</p> <p>(Füße geschlossen oder leicht gegrätscht erlaubt)</p>		
2/ III	<p>Seitliegestütz ohne Bindungen mit <u>einer</u> Radumdrehung</p> <p>Starthilfe des Trainers</p> <p>(Füße geschlossen oder leicht gegrätscht erlaubt)</p>		

Name des Aktiven: _____

Rhönradturnabzeichen

Spirale Stufe 3

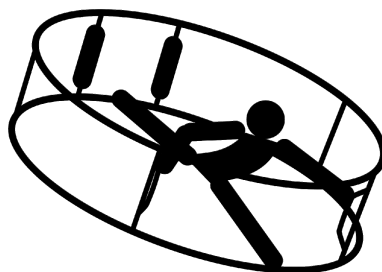


Stufe	Übungs- beschreibung	Bildfolge	bestanden am: Datum und Unterschrift
3/ I	Tiefer Seitgrätsch- winkelstand mit oder ohne Hilfestellung		
3/ II	Seitliegestütz ohne Bindungen mit leicht geöffneten/ gegrätschten Beinen (Füße nicht geschlossen)		
3/ III	Seitliegestütz ohne Bindungen mit geschlossenen Beinen/Füßen		

Name des Aktiven: _____

Rhönradturnabzeichen

Spirale Stufe 4

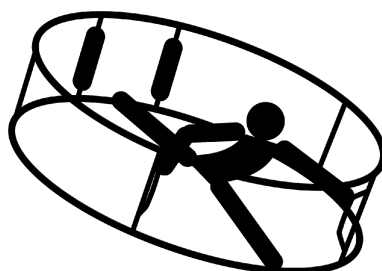








Stufe	Übungs- beschreibung	Bildfolge	bestanden am: Datum und Unterschrift
4/ I	<p>Seitliegestütz ohne Bindungen mit leicht geöffneten/ gegrätschten Beinen (5 RU) (Umstellen der Füße beliebig, aber in der Bewegung und ohne Bodenkontakt)</p> <p>Seitliegestütz ohne Bindungen mit geschlossenen Beinen/Füßen (5 RU)</p>	<p>und</p>	
4/ II	<p>Seitliegestütz mit Voraufspreizen ohne Bindungen oder mit Seitaufspreizen beider Füße ohne Bindungen (5 RU)</p>	<p>oder</p>	
4/ III	<p>Seitliegestütz mit Voraufspreizen ohne Bindungen oder mit Seit spreizen beider Füße ohne Bindungen (5 RU) (Umsetzen der Füße in der Bewegung und ohne Bodenkontakt)</p> <p>tiefer Seitgrätschwinkelstand (5 RU)</p>	<p>oder</p> <p>und</p>	

Name des Aktiven: _____

Rhönradturnabzeichen

Spirale Stufe 5



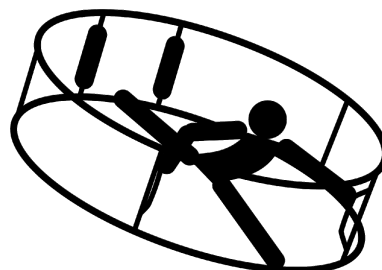
Stufe	Übungs- beschreibung	Bildfolge	bestanden am: Datum und Unterschrift
5/ I	Seitliegestütz ohne Bindungen, (hochsteigen beliebig), Seitliegestütz auf dem oberen Reifen ohne Bindungen		
5/ II	Seitliegestütz ohne Bindungen, (hochsteigen), Seitliegestütz auf dem oberen Reifen mit Spreizvarianten ohne Bindungen	 oder 	
5/ III	Seitliegestütz ohne Bindungen in beide Rollrichtungen (kein Wechsel notwendig: es darf jeweils neu angekippt werden) <u>oder</u> beliebige Kombination von drei verschiedenen Spiraleübungen (jeweils 5 RU)	 und  oder z.B. 	

Name des Aktiven: _____

Rhönradturnabzeichen





Spirale

Stufe 6/ I



Hilfestellung erlaubt:

- beim Ankippen (<, = 3 RU erlaubt)
- beim Wechsel von großer zu kleiner Spirale
- beim In-den-Stand-führen

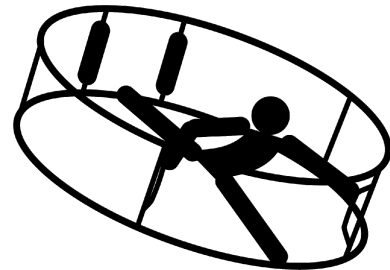
Um- drehung	Übung	Bild	bestanden am: Datum und Unterschrift
1. + 2.	Seitstellung		
3.+ 4.	Seitstellung (alle Varianten) einarmig (auch am vorderen Reifengriff) oder 1 Übung mit Elementverbindung mit mind. 1 RU Seitstellung (alle Varianten) einarmig		
kleine Spirale >5 Um- drehungen	Seitliegestütz in Bindungen		
<u>Abgang</u>	Unterschwung aus dem Seitverhalten		

Name des Aktiven: _____

Rhönradturnabzeichen





Spirale

Stufe 6/ II



Hilfestellung erlaubt

- bei 1. Umdrehung der 1. Übung
- bei letzter Umdrehung zum In-den-Stand-führen

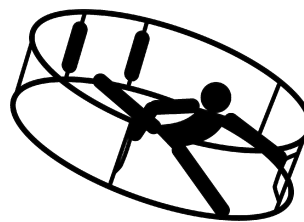
Um- drehung	Übung	Bild	bestanden am: Datum und Unterschrift
1. + 2.	Seitstellung		
3.+ 4	Seitstellung (alle Varianten) einarmig (auch am vorderen Reifengriff)		
kleine Spirale > 5 Um- drehungen	Seitliegestütz in Bindungen		
Abgang	Unterschwung aus dem Seitverhalten		






Name des Aktiven: _____

Rhönradturnabzeichen

Spirale

Stufe 6/ III



Um- drehung	Übung	Bild	bestanden am: Datum und Unterschrift
1. + 2.	Seitstellung mit Bindungen		
3.+ 4.	Seitstellung (alle Varianten) einarmig (auch am vorderen Reifengriff)		
5. + 6.	Übung mit einer RU im Querverhalten <u>oder</u> Freiflug		
kleine Spirale > 5 Umdrehungen	Seitliegestütz mit Bindungen		
Abgang	Unterschwung aus Seitverhalten		

Name des Aktiven: _____