



Name, Vorname: _____

Jahrgang: _____

Verein: _____

A. Beweglichkeitsübungen

1. Fußdehnung (cm)

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08		
___.05.08			___.06.08		
___.07.08			___.08.08		
___.09.08			___.10.08		
___.11.08			___.12.08		

2. Armrumpfwinkel (Grad)

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08		
___.05.08			___.06.08		
___.07.08			___.08.08		
___.09.08			___.10.08		
___.11.08			___.12.08		

3. Briefmarke (Grad)

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08		
___.05.08			___.06.08		
___.07.08			___.08.08		
___.09.08			___.10.08		
___.11.08			___.12.08		

4. Bückbeweglichkeit (cm)

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08		
___.05.08			___.06.08		
___.07.08			___.08.08		
___.09.08			___.10.08		
___.11.08			___.12.08		

5. Querspagat (cm)/rechts

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08		
___.05.08			___.06.08		
___.07.08			___.08.08		
___.09.08			___.10.08		
___.11.08			___.12.08		

5. Querspagat (cm)/links

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08		
___.05.08			___.06.08		
___.07.08			___.08.08		
___.09.08			___.10.08		
___.11.08			___.12.08		



Name, Vorname: _____

Jahrgang: _____

Verein: _____

B. Kraft- und Konditionsübungen

1. Liegestütz (Stück)

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08	
___.05.08			___.06.08	
___.07.08			___.08.08	
___.09.08			___.10.08	
___.11.08			___.12.08	

3. Beinheben (Stück)

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08	
___.05.08			___.06.08	
___.07.08			___.08.08	
___.09.08			___.10.08	
___.11.08			___.12.08	

5. Rollenverbindung (Stück)

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08	
___.05.08			___.06.08	
___.07.08			___.08.08	
___.09.08			___.10.08	
___.11.08			___.12.08	

7. Handstand (sec)

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08	
___.05.08			___.06.08	
___.07.08			___.08.08	
___.09.08			___.10.08	
___.11.08			___.12.08	

2. Klimmzug (Stück)

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08	
___.05.08			___.06.08	
___.07.08			___.08.08	
___.09.08			___.10.08	
___.11.08			___.12.08	

4. Rückenzieher (Stück)

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08	
___.05.08			___.06.08	
___.07.08			___.08.08	
___.09.08			___.10.08	
___.11.08			___.12.08	

6. Hürdenbahn (sek)

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08	
___.05.08			___.06.08	
___.07.08			___.08.08	
___.09.08			___.10.08	
___.11.08			___.12.08	



Bremer Turnverband
Trampolinturnen

Birgit Radfelder-Henning
Landeslehrwartin

Name, Vorname: _____

Jahrgang: _____

Verein: _____

B. Kraft- und Konditionsübungen - auf dem Gerät

8. Standsprünge (sec)

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08		
___.05.08			___.06.08		
___.07.08			___.08.08		
___.09.08			___.10.08		
___.11.08			___.12.08		

9. Pflichthöhe (sec)

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08		
___.05.08			___.06.08		
___.07.08			___.08.08		
___.09.08			___.10.08		
___.11.08			___.12.08		



Name, Vorname: _____

Jahrgang: _____

Verein: _____

C. Trampolin

1. Drei schwierigste Sprünge (3 SKG)

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08		
___.05.08			___.06.08		
___.07.08			___.08.08		
___.09.08			___.10.08		
___.11.08			___.12.08		

2. Salto-Barani-Technikverbindung

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08		
___.05.08			___.06.08		
___.07.08			___.08.08		
___.09.08			___.10.08		
___.11.08			___.12.08		

3. Pflichtpunkte

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08		
___.05.08			___.06.08		
___.07.08			___.08.08		
___.09.08			___.10.08		
___.11.08			___.12.08		

4. Kürschwierigkeit

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08		
___.05.08			___.06.08		
___.07.08			___.08.08		
___.09.08			___.10.08		
___.11.08			___.12.08		

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08		
___.05.08			___.06.08		
___.07.08			___.08.08		
___.09.08			___.10.08		
___.11.08			___.12.08		

Datum	Ergebnis	Punkte	26.04.08		
___.05.08			___.06.08		
___.07.08			___.08.08		
___.09.08			___.10.08		
___.11.08			___.12.08		

Trainingsplan

Name/Jg.: _____

Datum (von - bis): _____

Verein: _____

KW: _____

Tag/Datum:	Übung: Pflicht L ___ / M ___ / Kür ___			Verbindungen			Trainer-Infos:									
	Dg./Sprünge	Dg./Sprünge	Dg./Sprünge	Dg./Sprünge	Dg./Sprünge	Dg./Sprünge										
	Einzelsprünge			Kommentare - Aktive, Trainer:												
Sprung/Hilfsm.		Sprung/Hilfsm.		Sprung/Hilfsm.												
Tag/Datum:	Übung: Pflicht L ___ / M ___ / Kür ___			Verbindungen			Kürübungen:									
	Dg./Sprünge	Dg./Sprünge	Dg./Sprünge	Dg./Sprünge	Dg./Sprünge	Dg./Sprünge										
	Einzelsprünge			Kommentare - Aktive, Trainer:												
Sprung/Hilfsm.		Sprung/Hilfsm.		Sprung/Hilfsm.												



Wunschzettel für:

Name, Jahrgang, Verein: _____

für Kadertraining am: _____

Übungen:

Pflicht: _____ **Kür¹:** _____

Einzelstrünge, Vorübungen: 1. _____

2. _____

3. _____

Verbindungen: 1. _____

2. _____

3. _____

Bemerkungen² :

Rückmeldung vom Kadertraining:

Technik: _____

Verbindungen: _____

Einzelstrünge: _____

¹ Angabe SW

² Nächster wichtiger WK; Besonderheiten;