

## Aufnahmekriterien Sport-HAK Turnen

**Boden:** Rolle vorwärts, Rad, Standwaage, Handstand

**Reck:** Hüftaufschwung, Knieab- Knieauf, Rückschwung in den Stand, Unterschwingung

**Sprung:** Aufhocken- Strecksprung, Durchhocken

**Trampolin:** Grätschwinkelsprung, Hocksprung

Geturnt wird nach den offiziellen Turn 10 Kriterien.

Diese findest du auf folgender Website: [www.turn10.at](http://www.turn10.at)