

**Broschüre 1 - Fassung 01/2019**

# Deutsches Gymnastikabzeichen

**DGA** DAS MITMACHANGEBOT

Gymnastikball  
Gymnastikband  
Gymnastikkeulen  
Gymnastikreifen  
Gymnastikseil  
Gymnastikstab  
Hanteln  
Springender Medizinball  
ohne Handgerät

  
**Gymnastik/Tanz**



# Inhaltsverzeichnis

1	Vorbemerkung und wichtige Hinweise	2
2	Was ist das Deutsche Gymnastikabzeichen (DGA)?	2
3	Welche Ziele werden mit dem DGA angestrebt?	3
4	Welche Anforderungen sind zu erfüllen?	3
5	Wer kann das DGA erwerben - wo und wie?	4
6	Welche Abzeichen gibt es?	4
7	Wie wird die DGA-Lizenz erworben?	5
8	Welche Regelungen gelten für das Ausstellen des DGA?	5
9	Die Übungsbeschreibungen	6

Genderhinweis: Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher, weiblicher und diverser Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechter.

# Deutsches Gymnastikabzeichen (DGA)

Gymnastikball - Gymnastikband - Gymnastikkeulen - Gymnastikreifen -  
Gymnastikseil - Gymnastikstab - Hanteln - Springender Medizinball -  
Ohne Handgerät

## 1 Vorbemerkung und wichtige Hinweise

Das vorliegende Konzept des Deutschen Gymnastikabzeichens (DGA) und die neun Übungen wurden von einem Team ehrenamtlicher Fachkräfte unter Leitung von Marita Bruckmann 2006/2007 erstellt und unter Leitung von Gerhild Fischer 2014 und 2018 überarbeitet.

Verantwortlich für den Inhalt ist der Ausschuss ‚Freizeitsport und Zielgruppen‘ im Technischen Komitee Gymnastik / Rhythmische Sportgymnastik des Deutschen Turner-Bundes.

Dies ist die überarbeitete Fassung von Januar 2019.

Zur Unterstützung des Vermittelns und Lernens der Übungen dient die DGA-Broschüre 2, die in gedruckter Form bei den DGA-Beauftragten in den LTV vorliegt und zudem als Download auf der Homepage des DTB bereitsteht.

Eine DVD mit acht der neun Übungen ist beim DTB-Shop zu erwerben.

### **Bonusregelung**

Das Deutsche Gymnastikabzeichen ist in den meisten Kranken-/ Gesundheitskassen in das Bonusprogramm aufgenommen.

### **Deutsches Sportabzeichen**

Seit 2013 kann das Deutsche Gymnastikabzeichen im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens den Disziplinbereich ‚Koordination‘ auf der Leistungsebene ‚Gold‘ ersetzen.

## 2 Was ist das Deutsche Gymnastikabzeichen (DGA)?

Der Deutsche Turner-Bund (DTB) hat 1974 das ‚Deutsche Gymnastikabzeichen‘ (DGA) als Auszeichnung für ein vielseitiges gymnastisches Bewegen geschaffen. Mit diesem Abzeichen wird eine besondere Möglichkeit geboten, außerhalb von Wettkampf oder Wettbewerb das gymnastische Können unter Beweis zu stellen. Dieses Können kann in regelmäßigen Übungsstunden im Verein ausgebildet und dann mit dem Erwerb des Gymnastikabzeichens bestätigt werden. Außer im Verein kann das Abzeichen auch in der Schule und im Rahmen regionaler / überregionaler Turn- und Sportfeste in speziellen Angebotsformen erworben werden. Insofern ist das Gymnastikabzeichen mit seinen vielfältigen motorischen Anforderungen ein interessantes Angebot für Vereine und Schulen, aber auch für den nicht organisierten Freizeit- und Breitensport. Das Abzeichen gibt es in den ‚Farben‘ Bronze, Silber und Gold.

### **3 Welche Ziele werden mit dem DGA angestrebt?**

Ein wesentliches Ziel des Gymnastikabzeichens ist es, ein vielfältiges und vielseitiges gymnastisches Bewegungskennenzulernen und auszubilden und dadurch eine allgemeine Bewegungs- und Leistungsfähigkeit zu erreichen und zu steigern. Im Einzelnen können genannt werden:

- Die Bewegungsfreude herausfordern und fördern
- Das Bewegen in der Gemeinschaft erleben
- Die Gelenkbeweglichkeit und Elastizität erhalten bzw. steigern
- Die Muskulatur kräftigen
- Die koordinativen Fähigkeiten ausbilden
- Die Körperhaltung verbessern
- Gymnastische Elemente entwickeln und ihre Bewegungsqualität steigern
- Das Bewegungsgedächtnis schulen.

Zudem werden den Vereinen und Schulen mit den Übungen des Gymnastikabzeichens vielseitige und vielfältige Bewegungsbeispiele und Anregungen für die Übungsstunden angeboten.

Eine besondere Bedeutung haben die Wiederholungen und die Erweiterungen der gymnastischen Übungen. Wiederholungen dienen dem Könnenserhalt und dem Könnensbewusstsein, sowohl hinsichtlich des bewegungstechnischen als auch des koordinativen und konditionellen Niveaus. Die Erweiterungen (durch das Erlernen weiterer Übungen) stellen neue Herausforderungen und Anforderungen an die Koordination, die Kondition sowie an das Bewegungslernen und das Bewegungsgedächtnis.

Durch das Gymnastikabzeichen sollen die Aktiven letztlich zu einem regelmäßigen und langfristigen Üben in der Gymnastik motiviert werden.

### **4 Welche Anforderungen sind zu erfüllen?**

Mit den Übungen des DGA sind jeweils spezifische motorische Anforderungen und Herausforderungen verbunden, von sportlich-athletisch bis gymnastisch-tänzerisch. Das Angebot besteht aus neun gymnastischen Übungen mit jeweils unterschiedlichen Handgeräten: Gymnastikball, Gymnastikband, 2 Gymnastikkeulen, Gymnastikreifen, Gymnastikseil, Gymnastikstab, 2 Hanteln und springender Medizinball. Zusätzlich gibt es eine Übung ohne Handgerät. Aus diesem Angebot werden mindestens vier Übungen (für das Abzeichen in Bronze) individuell ausgewählt.

Für den Erwerb des Gymnastikabzeichens müssen die Übungen im Übungsablauf folgerichtig und in der Ausführung den gesetzten qualitativen Mindestanforderungen entsprechend geturnt werden. Diese erforderlichen Mindestanforderungen sind in speziellen Ausführungsbestimmungen näher ausgeführt und festgelegt und in der Broschüre 2 zum Vermitteln und Lernen der Übungen inhaltlich aufgearbeitet.

Für den Fall, dass eine der gezeigten Übungen den Anforderungen noch nicht entspricht, kann diese Übung innerhalb desselben Kalenderjahres wiederholt werden. Die Übungen können auch mit passender Musik ausgeführt werden.

## 5 Wer kann das DGA erwerben - wo und wie?

Jede/r kann das Deutsche Gymnastikabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Die Übungen sind so konzipiert, dass Jüngere und Ältere, Mädchen und Jungen, Frauen und Männer durch die unterschiedlichen motorischen Anforderungen angesprochen und zum Üben motiviert werden.

Die Abnahme des Gymnastikabzeichens kann während der Vereinsübungsstunden, bei öffentlichen Veranstaltungen (z.B. bei Turnfesten) oder auch im Rahmen von Schulveranstaltungen erfolgen. In allen Fällen ist für die Abnahme eine vom Deutschen Turner-Bund anerkannte Prüferin bzw. ein anerkannter Prüfer mit gültiger DGA-Lizenz erforderlich.

Im Unterschied zu einem Wettkampf ist es möglich, die Übungen auch an verschiedenen Terminen zu absolvieren. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr. Das Abzeichen kann nur einmal pro Kalenderjahr erworben werden.

## 6 Welche Abzeichen gibt es?

Das Gymnastikabzeichen kann altersunabhängig in verschiedenen ‚Farben‘ erworben werden.

Abzeichen	Voraussetzungen	Bedingungen
<b>Bronze</b>	Keine	Innerhalb eines Kalenderjahres vier ausgewählte Übungen den Anforderungen entsprechend zeigen.
<b>Silber</b>	Keine	Innerhalb eines Kalenderjahres sechs ausgewählte Übungen den Anforderungen entsprechend zeigen.
<b>Gold</b>	Keine	Innerhalb eines Kalenderjahres acht ausgewählte Übungen den Anforderungen entsprechend zeigen.

## **7 Wie wird die DGA-Lizenz erworben?**

- Das Deutsche Gymnastikabzeichen kann nur von einer anerkannten Prüferin bzw. einem anerkannten Prüfer mit gültiger DGA-Lizenz abgenommen werden, wobei es eine Landeslizenz und eine Bundeslizenz gibt.
- Die DGA-Landeslizenz wird in speziellen Lehrgängen der Landesturnverbände erworben. Die Landesturnverbände geben Auskunft über Voraussetzungen, Lehrgangs- und Prüftermine für das Erwerben dieser Lizenz.
- Die DGA-Beauftragten der Landesturnverbände erwerben und verlängern ihre DGA-Bundeslizenz in einem entsprechenden Bundeslehrgang des DTB (TK Gymnastik/RSG). Mit dieser DGA-Bundeslizenz sind sie qualifiziert und berechtigt, in den Landesturnverbänden entsprechende Lehrgänge zum Erlangen bzw. Verlängern der DGA-Landeslizenz durchzuführen.
- Der Zeitraum für die Gültigkeit der DGA-Lizenzen beträgt vier Kalenderjahre. Bei Ablauf der Lizenz muss diese um jeweils weitere vier Kalenderjahre verlängert werden.
- Mit dem Erscheinen neuer Übungen für das Deutsche Gymnastikabzeichen verfallen alle DGA-Lizenzen - unabhängig von dem Vier-Jahres-Rhythmus.
- Die DGA-Beauftragten der Landesturnverbände müssen bei Erscheinen neuer Übungen eine neue DGA-Bundeslizenz beim DTB (TK Gymnastik/RSG) erwerben. Anschließend werden dann Lehrgänge zum Neuerwerb der DGA-Landeslizenz durchgeführt.
- Die DGA-Lizenz wird in das Wettkampfbuch bzw. das DGA-Lizenzbuch eingetragen.

## **8 Welche Regelungen gelten für das Ausstellen des DGA?**

- Der Erwerb des Gymnastikabzeichens wird auf einer Urkunde dokumentiert. Die Urkunden werden vom jeweiligen Landesturnverband beim DTB-Shop angefordert.
- Auf der Vorder- und Rückseite der Urkunde sind alle erforderlichen Angaben deutlich lesbar einzutragen.
- Bei Wiederholung des Abzeichens muss die Urkunde der vorherigen Prüfung vorgelegt werden. Die Lizenzinhaberin / der Lizenzinhaber trägt die Anzahl der abgelegten Prüfungen in die neue Urkunde ein.
- Hat die Bewerberin / der Bewerber alle Bedingungen erfüllt und sind diese von der Lizenzinhaberin / dem Lizenzinhaber unterschrieben, wird die Urkunde an den zuständigen Landesturnverband zur Registrierung geschickt.

Nähere Erläuterungen zum Lizenzerwerb und zu den Regelungen sind den entsprechenden Ausführungsbestimmungen zum DGA des TK Gymnastik/RSG zu entnehmen. Die jeweils aktuellen Versionen liegen den DGA-Beauftragten der Landesturnverbände vor.

## 9 Die Übungsbeschreibungen

### Zur Fachsprache

Grundstellung bedeutet: aufrechter Stand bei geschlossenen Füßen. Die Füße können auch leicht geöffnet und/oder ausgedreht werden.

Diese Grundstellung gilt für alle Übungen bis auf die Übung mit den Hanteln.

### Grundstellung mit Hanteln:

aufrechter Stand, Füße in paralleler Stellung und geöffnet (etwa Hüftbreite), die Beine sind passiv gestreckt, d.h. die Knie sind nicht durchgestreckt.

### Die Abkürzungen

li	links
re	rechts
vw	vorwärts
rw	rückwärts
sw	seitwärts
Zz	Zählzeit
Dreh.	Drehung

Gymnastikball		
Ausgangsstellung:	Rechte Körperseite zur Prüferin / zum Prüfer; Grundstellung, der Ball ist in der rechten Hand. Auftaktbewegung: den rechten Arm zur Seithalte nach re anheben.	
Takt	Zz	Übungsbeschreibung
1	1-4	Schritt li sw zur Grätschstellung, dabei mit Seitverlagerung nach li den Ball durch die Tiefe nach li schwingen und abwerfen, mit der li Hand fangen, mit Seitverlagerung nach re den Ball durch die Tiefe nach re schwingen, dabei ¼ Dreh. re, den li Fuß zur Grundstellung heransetzen, beide Arme sind gestreckt in der Vorhalte, der Ball liegt auf beiden Händen;
2	1-4	den Ball über beide Arme zur Brust und wieder in die Hände rollen mit angepasster Körperbewegung (Wellenbewegung);
3	1-4	2 Schlusssprünge und 1 Schlussfederung, dabei je 1 x prellen, das 3. Prellen hoch, den Ball mit einer Hand fangen;
4	1-4	vw laufen und sofortiger Abwurf nach vorn oben, den Ball mit der Wurfhand fangen [ggf. Schritt(e) anfügen], ¼ Dreh. re zur Grundstellung, dabei den Ball hinter dem Körper in die andere Hand geben;
5	1-4	2 Schritte vw gehen, dabei 2 x einhändig prellen, die Füße zur Grundstellung schließen, 2 x beidhändig prellen mit deutlicher Körperfederung;
6	1-4	Wiederholung von Takt 5, dabei einhändiges Prellen mit der anderen Hand;
7	1-4	mit ¼ Dreh. li beidhändiger ¾ Achterkreis (Spirale) vor dem Körper von unten nach oben (von re nach li beginnen), am Ende sind beide Arme gestreckt über dem Kopf;
8	1-2 3-4	den Ball beidhändig in die Vorhalte führen, ein Bein gebeugt anheben, den Ball mit dem Oberschenkel hochprellen, einhändig fangen, dabei das Bein senken, den Ball vor dem Körper 2 x mit geringer Höhe abwerfen und jeweils mit der Gegenhand fangen, die Arme senken.

<b>Gymnastikband</b>		
Ausgangsstellung:		Blick zur Prüferin / zum Prüfer; Grundstellung, der Stab ist in der rechten Hand, das Band liegt re auf dem Boden. Die gesamte Übung kann gegengleich ausgeführt werden.
<b>Takt</b>	<b>Zz</b>	<b>Übungsbeschreibung</b>
1	1-2 3-4	Schritt li sw zur Grätschstellung, mit Seitverlagerung nach li und re den Arm/ das Band in Brusthöhe dynamisch nach li und re schwingen, den re Fuß zur Grundstellung heransetzen, dabei horizontaler Armkreis nach li (einwärts) über dem Kopf, das Band nach li ausschwingen;
2	1-4	$\frac{3}{4}$ Schrittdrehung am Ort nach re, dabei in Brusthöhe senkrechte Schlange, die Füße zur Grundstellung schließen, dabei das Band in die Schrägrücktiefhalte re schwingen;
3	1-4	an der re Seite das Band vorhoch bis hinter den Kopf schwingen, rw gehen und dabei das Band mit horizontaler Schlange nach vorn abwärts führen, $\frac{1}{4}$ Dreh. re zur Grundstellung, dabei das Band durch die Tiefhalte nach re ausschwingen;
4	1-2 3-4	großer Kreis vor dem Körper durch die Tiefe nach oben (Frontalkreis auswärts), Wiederholung des Kreises mit Pferdchensprung über das Band zur Grundstellung;
5	1-4	Wiederholung von Takt 4;
6	1-4	4 Schritte rw gehen, dabei vertikale Spirale (Spiralansatz in Brusthöhe);
7	1-4	$\frac{1}{1}$ Schrittdrehung am Ort nach re zur Grundstellung, dabei den re Arm nach re schwingen, das Band mit der li Hand nahe am Stab fassen und in Brusthöhe durch die Hand gleiten lassen, die Arme sind am Ende re und li in der Seithalte;
8	1-4	die li Hand lösen und $1\frac{1}{2}$ Achterkreis vw neben dem Körper li, re, li, dann den Arm/ das Band über die Hochhalte nach re unten schwingen.



<b>2 Gymnastikkeulen</b>		
Ausgangsstellung:		Die rechte Körperseite zeigt zur Prüferin / zum Prüfer; Grundstellung, in jeder Hand ist eine Keule re und li neben dem Körper mit Griff am Keulenkopf/Keulenhals. Auftaktbewegung: beide Arme nach vorn anheben.
<b>Takt</b>	<b>Zz</b>	<b>Übungsbeschreibung</b>
1	1-2 3-4	neben dem Körper paralleler Rückschwung, Vorschwung, am Ende des Vorschwungs eine Keule mit $\frac{1}{2}$ Rotation abwerfen und am Keulenbauch fangen, Wiederholung mit Abwerfen und Fangen mit der anderen Hand;
2	1-4	$\frac{1}{4}$ Dreh. re und Schritt re sw, Kreuzschritt li vor dem re Fuß, Schritt re sw mit $\frac{1}{4}$ Dreh. re den li Fuß zur Grundstellung heransetzen, dabei vor dem Körper paralleler Kreisschwung li (durch die Tiefe nach re beginnen), am Ende sind beide Arme in der Vorhalte;
3	1-4	Wiederholung des Schwung- und Wurfteils von Takt 1 mit Fangen am Keulenkopf/Keulenhals;
4	1-4	gegengleiche Wiederholung von Takt 2 nach li;
5	1-4	paralleler Rückschwung, Vorschwung, mit $\frac{1}{4}$ Dreh. re Schritt re sw zur Grätschstellung, dabei den re Arm über die Höhe in die Seithalte nach re schwingen, Armgegenschwung mit Kreuzen der Arme vor dem Körper, Schwung nach außen und $\frac{1}{4}$ Dreh. re, den li Fuß zur Grundstellung heransetzen, dabei den li Arm über die Höhe neben den re nach vorn oben schwingen;
6	1-4	Wiederholung von Takt 5 mit Schritt nach li sw, nach dem Kreuzen die Arme über außen in die Hochhalte schwingen, dabei den re Fuß zur Grundstellung an den li heransetzen; Blick nach vorn, die zweite $\frac{1}{4}$ Dreh. Aus Takt 5 entfällt;
7	1-4	paralleler Rückschwung und Vorschwung beider Arme an der li, dann an der re Körperseite, am Ende sind beide Arme in der Schrägvorhochhalte;
8	1-2 3-4	beidseitiger Unterarmkreis mit Handkreis vw (Keulen außen), die Arme nach vorn oben strecken und dann nach hinten schwingen, die Arme nach vorn schwingen und dabei neben den Beinen Handkreis rw (Keulen außen), die Arme leicht nach vorn ausschwingen und dann senken.

<b>Gymnastikreifen</b>		
Ausgangsstellung:		Blick zur Prüferin / zum Prüfer; Grundstellung, der Reifen wird mit der rechten Hand mit Aufgriff gehalten und steht vor dem linken Fuß schräg zum Körper auf dem Boden.
<b>Takt</b>	<b>Zz</b>	<b>Übungsbeschreibung</b>
1	1-4	Schritt re sw zur Grätschstellung, Seitverlagerung nach re und li, dabei den Reifen horizontal in Brusthöhe nach re und li schwingen, auf der Geraden 1/1 gegangene Dreh. nach re zur Grundstellung, dabei den Reifen hinter dem Körper in die li Hand geben (von oben greifen), den Reifen am Ende nach re ausschwingen;
2	1-4	gegengleiche Wiederholung von Takt 1 nach li, auf Zz 4 den Reifen mit beidhändigem Untergriff nach li in die Vorhalte schwingen;
3	1-2 3-4	den Reifen an der li Körperseite nach hinten schwingen, nach vorn schwingen und Abwurf mit ½ Rotation, den Reifen mit beiden Händen im Untergriff fangen, Rück- und Vorschwung des Reifens an der re Körperseite;
4	1-2 3-4	Schritt re sw, den li Fuß zur Grundstellung heransetzen, dabei den Reifen über den Kopf nach hinten und wieder nach vorn klappen, Wiederholung, am Ende den Reifen senkrecht vor dem Körper auf den Boden stellen;
5	1-2 3-4	Schritt re sw, Verlagerung auf das re Bein, den li Fuß zur Grundstellung heransetzen und die Knie leicht beugen, dabei den Reifen am Boden mit der li Hand nach re rollen, ihn mit der re Hand annehmen und mit der li Hand in der Grundstellung stabilisieren, den Reifen am Boden mit der re Hand nach li rollen, ¼ Dreh. li und Gehschritte vw, die Füße zur Grundstellung schließen, den Reifen mit der re Hand im Aufgriff an der re Körperseite aufnehmen und nach re ausschwingen (re Körperseite zur Prüferin / zum Prüfer);
6	1-4	den Reifen nach li unter den Körper schwingen und beidbeinig in den Reifen springen, nachfedern, den Reifen nach re schwingen und beidbeinig aus dem Reifen springen; *) <u>Alternative</u> : den Reifen vor dem Körper nach li schwingen und dann mit einer Kreisbewegung auswärts um den Unterarm klappen, den Reifen mit Kreisbewegung einwärts wieder zurück klappen und nach re in die Seithalte schwingen;
7	1-4	den Reifen re neben dem Körper auf den Boden setzen und zwirbeln, ¼ Dreh. re, den Reifen mit der re Hand im Aufgriff aufnehmen und nach re ausschwingen, der Handrücken zeigt nach vorn (Ellgriff);
8	1-2 3-4	den Reifen mit der re Hand vor dem Körper durch die Tiefhalte nach li schwingen zu einem Kreis vor dem Körper, den Reifen vor dem Körper mit der li Hand im Untergriff übernehmen (die Kleinfingerseiten der Hände zeigen beim Handwechsel zueinander) und den Reifen nach li ausschwingen, Wiederholung des Ablaufs mit der li Hand nach re, nach dem Handwechsel in die re Hand den Reifen im Ellgriff nach oben li zu einem kleinen Bogen über dem Kopf abwerfen und mit der li Hand li oben fangen, den Reifen zum Boden senken.
		*) Die Alternative in Takt 6 ist für jene Aktiven gedacht, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr springen können.

<b>Gymnastikseil</b>		
Ausgangsstellung:		Blick zur Prüferin / zum Prüfer; Grundstellung, das Seil ist an einem Knoten gefasst, der Arm ist in der Schrägrücktiefhalte und das Seil liegt hinter dem Griffarm auf einer geraden Linie auf dem Boden.
<b>Takt</b>	<b>Zz</b>	<b>Übungsbeschreibung</b>
1	1-2 3-4	1 Gehschritt vw, den hinteren Fuß zur Grundstellung heransetzen, dabei das Seil nach vorne hochziehen und das Seilende mit der anderen Hand fangen, die Hände zusammenführen und Achterkreis vw neben dem Körper, am Ende beide Arme über/vor dem Kopf öffnen;
2	1-4	4 Laufschr. vw mit 2 Seildurchschlägen vw (Zweierlauf); <b>**)</b> <u>Alternative für Takt 2 (ab 75 Jahre erlaubt):</u> 4 Laufschr. vw, dabei die offene Seilschleife 2x vw um einen Arm wickeln;
3	1-4	2 Schlussprünge mit Nachfedern und 2 Seildurchschlägen vw, auf Zz 4 das li Seilende in die re Hand geben und Seilkreis vw an der re Körperseite; <b>**)</b> <u>Alternative für Takt 3 (ab 75 Jahre erlaubt):</u> in der Grundstellung den Arm wieder auswickeln (Seilschleife kreist rw), auf Zz 4 das li Seilende in die re Hand geben und Seilkreis vw an der re Körperseite;
4	1-4	3 Seitgalopp nach re mit 3 Seilkreisen vw an der re Körperseite, auf Zz 4 erfolgt ½ Dreh. re zur Schlusststellung, dabei weiterer Seilkreis, die li Hand übernimmt ein Seilende, die Hände bleiben aneinander;
5	1-2 3-4	Achterkreis rw neben dem Körper, auf Zz 2 erfolgt ½ Dreh. mit Öffnen der Arme über/vor dem Kopf, 2 Schlussprünge mit 2 Seildurchschlägen vw; <b>*)</b> <u>Alternative für die Zz 3-4:</u> bei der ½ Dreh. bleiben die Hände aneinander, dann Achterkreis vw neben dem Körper, am Ende das Seil über/vor dem Kopf öffnen;
6	1-4	4 Laufschr. vw mit 2 Seildurchschlägen vw (Zweierlauf); <b>**)</b> <u>Alternative für Takt 6 (ab 75 Jahre erlaubt):</u> Hände bleiben aneinander, 4 Laufschr. vw mit Achterkreis vw neben dem Körper;
7	1-4	2 Schlussprünge mit Nachfedern und 2 Seildurchschlägen vw, den zweiten mit Kreuzen und Öffnen der Arme; <b>*)</b> <u>Alternative für Takt 7:</u> Zz 1-2: Bei Beenden des Laufens aus Takt 6 auf dem li Fuß sofort ¼ Dreh. re und Schritt re sw zur Grätschstellung mit Seitverlagerung nach re, dabei das Seil mit offener Schleife vor dem Körper durch die Tiefe nach re schwingen (der re Arm führt die Bewegung an); Zz 3-4: Seitverlagerung des Körpers nach li und ¼ Dreh. li mit Heransetzen des re Fußes an den li Fuß zur Grundstellung, dabei das Seil durch die Tiefe nach li bis in die Vorhochhalte schwingen bei offener Seilschlinge (der li Arm führt die Bewegung an). Fortsetzung Takt 8: Seilschwung li neben dem Körper. Bei Beenden des Laufens aus Takt 6 auf dem re Fuß erfolgt die Schwingbewegung gegengleich mit ¼ Drehung li. Beim Beginn von Takt 8 ist der Seilschwung dann re neben dem Körper;
8	1-4	das Seil mit offener Schleife neben dem Körper nach hinten schwingen, nach vorn schwingen und dann mit großem Armkreis rw über dem Kopf nach hinten schwingen, unter die Fersen führen und straff ziehen oder hinter die Unterschenkel führen und das Seil dort in Spannung halten.
		<b>*)</b> Die Alternativen in Takt 5 (Zz 3-4) und in Takt 7 (Zz 1-4) sind für jene Aktiven gedacht, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr schnell bzw. nicht sicher springen können. Es sind entweder beide Alternativen oder keine wählbar.

<b>Gymnastikstab</b>		
Ausgangsstellung:		Blick zur Prüferin / zum Prüfer; Grundstellung, der Stab wird vor dem Körper bei leicht gebeugten Armen waagrecht in beiden Händen von unten gehalten (Handinnenflächen nach oben).
<b>Takt</b>	<b>Zz</b>	<b>Übungsbeschreibung</b>
1	1-2  3-4	Schritt re sw, dabei den Stab leicht hochwerfen und mit beidhändigem Griff von oben fangen, den re Fuß zur Grundstellung heransetzen, dabei erneut werfen und den Stab von unten fangen,  Wiederholung mit Schritt nach li sw;
2	1-4	vw laufen und den Stab sofort nach vorn oben abwerfen, den Stab beidhändig von unten fangen [ggf. Schritt(e) anfügen], die Füße zur Grundstellung schließen, auf Zz 4 mit Griff an den Enden den Stab nach vorn oben führen und den Rumpf dabei so drehen, dass der li Arm über dem Kopf und der re Arm vor dem Körper ist;
3	1-4	den Stab an der re Körperseite durch die Tiefhalte nach hinten und nach vorn oben schwingen, dabei vor/über dem Kopf den Rumpf bei gestreckten Armen so drehen, dass nun der re Arm über dem Kopf ist, den Stab an der li Körperseite nach hinten und nach vorn schwingen, am Ende den Stab bei gestreckten Armen mittig über den Kopf führen;
4	1-2  3-4	Schritt li sw, den re Fuß zur Grundstellung heransetzen, dabei den Stab mit Beugen der Arme hinter den Kopf führen, die Arme strecken und den Stab mit Beugen der Arme vor die Schultern führen,  Wiederholung, am Ende ist der Stab wieder vor den Schultern;
5	1-2  3-4	das li Stabende mit der li Hand und Strecken des li Arms nach re oben wegdrücken und die li Hand lösen, dabei den re Arm strecken und den Stab mit der re Hand vor dem Körper durch die Tiefhalte nach li schwingen zu einem Kreis vor dem Körper, dabei im letzten Teil der Aufwärtsbewegung das Stabende in die li Hand geben, den Kreis mit dem li Arm fortsetzen und den Stab mit Strecken des Armes nach li ausschwingen,  Wiederholung des Ablaufs mit der li Hand nach re, am Ende den Stab mit der re Hand in die Hochhalte über den Kopf schwingen und das freie Stabende bei gestrecktem Arm mit der li Hand fassen (Griff von unten);
6	1-4	vor dem Körper Achterkreis (Spirale) abwärts und dann aufwärts bis über den Kopf (von re nach li beginnen, die re Hand führt zunächst), am Ende sind die Arme gestreckt über dem Kopf;
7	1-4	mit der li Hand das Stab-Ende nach vorn wegdrücken und die li Hand lösen, 2 Gehschritte vw, dabei Achterkreis vw an der re/li Körperseite, den hinteren Fuß zur Grundstellung an den vorderen heransetzen, dabei Kreis vw an der re Körperseite und den Stab weit nach vorn ausschwingen, ¼ Dreh. li und das freie Stabende in die li Hand geben, Griff von unten;
8	1-4	kleiner Abwurf und den Stab beidhändig mit Griff von oben fangen, kleiner Abwurf und beidhändig mit Griff von unten fangen, halb hoher Abwurf und den Stab beidhändig mit Griff von unten fangen, die Arme senken.

<b>2 Hanteln</b>		
Bemerkung:	Zur Erarbeitung der Übung mit den Hanteln wird dringend empfohlen, die entsprechende Textstelle aus der DGA-Broschüre 2 zur Vermittlung der Übungen heranzuziehen. Die Übung sollte mit festen Sportschuhen geturnt werden.	
Gewicht der Hanteln	Das Mindestgewicht pro Hantel beträgt 1 kg. Wenn aufgrund des Alters (unter 15 Jahre und über 70 Jahre) oder bei körperlicher Beeinträchtigung 1 kg zu schwer ist, können auch Hanteln mit 0,5 kg Gewicht gewählt werden.	
Ausgangsstellung:	Linke Körperseite zur Prüferin / zum Prüfer. Spezielle Grundstellung zu den Hanteln (siehe dazu die Ausführungen vorne): Arme re und li neben dem Körper, in jeder Hand eine Hantel, die Handrücken zeigen nach vorn;	
<b>Takt</b>	<b>Zz</b>	<b>Übungsbeschreibung</b>
1	1 2-3 4	Schritt re vw zur Schrittstellung, Gewicht auf beiden Beinen, dabei die Arme mit Körperfederung in die Vorhalte führen: den re Arm gebeugt zum Körper (Hantel vor der re Schulter), den li fast gestreckt vorn (Handrücken zeigt nach oben), mit weiteren 2 Körperfederungen 2 x Armwechsel von Streckung in Beugung und von Beugung in Streckung jeweils mit Drehen der Arme, den re Arm neben den fast gestreckten li Arm führen, ½ Dreh. li durch die Grätschstellung zur Schrittstellung li vorn, dabei die leicht gebeugten Arme durch die Tiefhalte nach li in die Vorhalte führen;
2	1-4	Wiederholung des Ablaufs von Takt 1, auf Zz 4 mit ¼ Dreh. re die Arme senken (Handrücken zeigen nach vorn) und den li Fuß an den re zur Grundstellung heransetzen;
3	1-4	Schritt re sw, den re Fuß wieder zur Grundstellung heransetzen, Schritt li sw, den li Fuß wieder zur Grundstellung heransetzen, jeweils mit betonter Tief- und Hochfederung, beim Schritt sw werden jeweils die Hanteln bei leicht gebeugten Armen hinter dem Körper und beim Schritt heran vor dem Körper zusammengeführt, auf Zz 4 die Arme anheben, dabei die Ellenbogen nach außen und die Hanteln in senkrechter Stellung nach innen zueinander führen (elliptischer Kreis zwischen Armen und Rumpf, Arme in Schulterhöhe, Hanteln in Höhe des Halses, die Daumen sind oben);
4	1-2 3-4	Schritt re sw, den li Fuß zur Grundstellung heransetzen, beim Schritt sw. die gebeugten Arme - durch die Rückenmuskulatur- nach hinten ziehen zur Öffnung der Arme, beim Schritt heran die Arme wieder zum elliptischen Kreis zusammenführen, Wiederholung der Zz 1-2, auf Zz 4 die Ellenbogen/Oberarme zum Körper senken, die Arme zueinander drehen, die Hanteln sind waagrecht über bzw. leicht vor den Schultern, die Handinnenflächen zeigen zueinander;
5	1-4	mit Körperfederungen 2 x die Arme nach oben strecken und dann beugen, auf Zz 4 die Hanteln wieder in die Vorhalte führen wie am Ende von Takt 3;
6	1-4	Wiederholung von Takt 4 nach li, auf Zz 4 die Ellenbogen nach vorn führen, dabei die Arme in den Schultergelenken drehen (Oberarme in Schulterhöhe, Unterarme im rechten Winkel zu den Oberarmen eng nebeneinander), die waagrecht gehaltenen Hanteln berühren sich fast, die Handinnenflächen zeigen zum Körper;
7	1-4	2 x die Oberarme in Schulterhöhe in die Seithalte und wieder in die Vorhalte führen, dabei zeigen die Hände in der Seithalte mit der Kleinfingerseite nach vorn, auf Zz 4 die Unterarme zueinander drehen (die Handinnenflächen zeigen zueinander) und die Oberarme zum Körper senken;
8	1-4	auf jede Zählzeit die Arme gegengleich nach unten strecken und nach oben beugen, dabei liegen die Oberarme am Körper an, auf Zz 4 den oberen Arm zum unteren Arm in die Tiefhalte senken.

<b>Springender Medizinball</b>		
Bemerkung:	Zur Erarbeitung der Übung mit dem springenden Medizinball wird dringend empfohlen, die entsprechende Textstelle aus der Broschüre zur Vermittlung der Übungen heranzuziehen (DGA-Broschüre 2)	
Gewicht des Balles:	Das Mindestgewicht des Balles beträgt 1 kg. Wenn aufgrund des Alters (unter 15 Jahre und über 70 Jahre) oder bei körperlicher Beeinträchtigung ein Ball von 1 kg zu schwer ist, kann ein Basketball gewählt werden. Der Ball muss stramm aufgepumpt sein.	
Ausgangsstellung:	Blick zur Prüferin / zum Prüfer; Grundstellung, der Ball ist in beiden Händen. Auftaktbewegung: den Ball nach vorn anheben.	
<b>Takt</b>	<b>Zz</b>	<b>Übungsbeschreibung</b>
1	1-2  3-4	Schritt re rw mit ½ Dreh. re, dabei mit Körperfederung den Ball durch die Tiefe nach re bis über oder hinter den Kopf schwingen, am Ende sind die Arme gebeugt, das Gewicht ist auf beiden Beinen,  in der Schrittstellung ½ Dreh. li mit Schwingen des Balles bis über/hinter den Kopf wie zuvor, den re Fuß zur Grundstellung heransetzen;
2	1-4	die Arme strecken und den Ball aus dem ganzen Körper schräg nach vorn prellen, vw laufen, den Ball beidhändig fangen [ggf. Schritt(e) vw anschließen], die Füße zur Grundstellung schließen und die Arme nach li in die Seithalte führen;
3	1-2  3-4	Schritt re sw zur Grätschstellung, vor dem Körper beidarmiger 1½ Armkreis li (durch die Tiefe beginnen) mit Kreisverlagerung, ¼ Dreh. re, den li Fuß zur Grundstellung heransetzen,  bei leicht gebeugten Armen vor dem Körper den Ball 2 x mit den Armen drehen (je 1/2 Rotation, wobei jeweils eine Hand unten und die andere oben ist), dabei Körperfederungen und die Arme jeweils tief und hoch bewegen;
4	1-4	mit ¼ Dreh. li Schritt li sw zur Grätschstellung und gegengleiche Wiederholung von Takt 3;
5	1-4	¼ Dreh. re, 3 Seitgalopp nach re und 1 Schlussfederung, dabei den Ball 4 x beidhändig vor dem Körper prellen;
6	1-2  3-4	Schritt li sw, den re Fuß zur Grundstellung heransetzen, dabei den Ball jeweils mit Strecken und Beugen der Arme (stoßartige Bewegung) hinter den Kopf und dann vor die Brust führen,  Wiederholung von Zz 1-2;
7	1-4	Sprung in die Grätschstellung, Sprung in die Grundstellung, dabei den Ball vor dem Körper 2 x beidhändig prellen, den Ball beidhändig leicht hochwerfen und beidhändig fangen;
8	1-4	den Ball über den Kopf hochwerfen, ½ Dreh. und den Ball beidhändig fangen (ggf. 1 Schritt zur Grundstellung anschließen).

<b>Ohne Handgerät</b>		
Ausgangsstellung:	Blick zur Prüferin / zum Prüfer; Grundstellung.	
<b>Takt</b>	<b>Zz</b>	<b>Übungsbeschreibung</b>
1	1-2  3 4	Re Bein erst vor, dann rück führen, dabei die Fußspitze vorn und hinten auf den Boden setzen, dabei erst li Arm in Vor- und re Arm in Seithalte schwingen, dann gegengleich (Armwechsel durch die Tiefhalte), Kreuzschritt re hinter li, Schritt li sw, Kreuzschritt re vor li; bei den Zzen 3 + 4 die Hände hinter dem Rücken zusammenführen;
2	1-4	Wiederholung von Takt 1 gegengleich;
3	1-2 3-4	2 Schritte vw (re, li), Seitgalopp nach re, Schritt re sw; Arme beliebig;
4	1-2 3-4	2 Schritte rw (li, re), mit ¼ Dreh. li Seitgalopp nach li, Schritt li sw; Arme beliebig;
5	1 2 3 4	Schritt re vw, li Bein vorschwingen, dabei re Arm in Vor- und li Arm in Seithalte schwingen, li Knie beugen und den li Unterschenkel Richtung Standbein schwingen, dabei den re Ellenbogen beugen, so dass der re Unterarm Richtung Brustbein schwingt, li Knie und re Ellenbogen wieder strecken;
6	1-4	Wiederholung von Takt 5 gegengleich;
7	1-2 3-4	1 leicht gehüpfter Nachstellschritt re vw, dabei li Arm in Vor- und re Arm in Seithalte schwingen, Wiederholung von Zz 1-2 gegengleich;
8	1-4	Re Fuß zur Grundstellung heransetzen und li Arm in Rückhalte führen, 1 ½ Gegenarmkreise nach unten beginnend, beim letzten halben Kreis ¼ Dreh. re zur Grundstellung, Arme senken.