

TGM/TGW

Turnjugend Gruppen Meisterschaft

Turnjugend Gruppen Wettkampf

Praxisleitfaden

Impressum

Redaktion: Team TGM/TGW in Zusammenarbeit mit den
Disziplinverantwortlichen TGM/TGW
tgmtgw@tju.de

Stand: April 2026

Herausgeber:
Deutsche Turnjugend
Bundesjugendsekretariat
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt a. M.
Tel.: 069 67 80 151
www.dtb.de/dtj
bjs@tju.de

Fotos: TUJU Reporter der Deutschen Turnjugend
Deutscher Turnerbund/A. Eberlein

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Inhaltsverzeichnis	3
1 Aller Einstieg ist schwer	4
2 Allgemeines.....	5
2.1 Wettkampffläche	5
2.2 Kleidung	5
2.3 Kommando	5
2.4 Ablauf.....	5
2.5 Hilfe.....	5
2.6 Schwierigkeit.....	6
2.7 Tonträger.....	6
3 Gymnastik	7
3.1 Rahmenbedingungen	7
3.2 Vorüberlegungen	7
3.3 Wertungskategorien	8
3.4 Erarbeitung einer Gymnastikübung.....	8
3.5 Tipps.....	14
3.6 Anhang.....	14
4 Singen.....	15
4.1 Rahmenbedingungen	15
4.2 Vorüberlegungen	15
4.3 Erarbeitung eines Vortrags	16
4.4 Tipps.....	18
5 Tanzen	19
5.1 Rahmenbedingungen	19
5.2 Vorüberlegungen	19
5.3 Erarbeitung eines Tanzes	20
5.4 Kreativität	23
5.5 Ausführung und Schwierigkeit.....	23
5.6 Umsetzung der Musik/Ausdruck	25
6 Turnen	27
6.1 Rahmenbedingungen	27
6.2 Vorüberlegungen	27
6.3 Erarbeitung einer Bodenübung	28
6.4 Technik.....	28
6.5 Ausführung	31
6.6 Schwierigkeiten.....	31
6.7 Harmonie, Synchronität, Ausdruck.....	32
6.8 Tipps.....	33

1 Aller Einstieg ist schwer

Liebe Trainer*innen und Mannschaften da draußen,

TGM/TGW ist eine der vielfältigsten Sportarten, die Deutschland zu bieten hat! Aber gerade diese Vielfalt kann manchmal überwältigend sein, vor allem, wenn man neu in die Sportart einsteigen oder sich auch einfach mal an einer neuen Disziplin ausprobieren möchte. Vor allem unsere nicht messbaren Disziplinen stellen eine besondere Herausforderung für Neulinge dar.

Diese Trainerhilfe ist für die Turnhalle!

Sie soll Euch bei der Erarbeitung neuer Darbietung in Gymnastik, Singen, Tanzen und Turnen eine kleine Stütze sein!

Sie ist kein Ersatz der Arbeitshilfe, sondern eine Erweiterung derer, für die Praxis gedacht und benutzerfreundlich formuliert.

Sie ist auch kein Ersatz für einen Lehrgangsbesuch. Wir möchten Euch deshalb auch ermuntern auf den Homepages der Landesturnverbände im Lehrgangsangebot zu stöbern.

Links:

DTB mit allen Infos und auch der Arbeitshilfe:

<https://www.dtb.de/tgm-tgw>

Landesturnverbände

Die Landesturnverbände haben jeweils eine Ansprechperson, die euch bei Fragen gerne zur Seite steht. Viele Länder bieten auch Fortbildungen an, die euch sicher weiterhelfen. Dein Landesverband ist nicht dabei? Schau doch mal bei euren Nachbarverbänden.

Baden: <https://www.badischer-turner-bund.de/jugend/wettkaempfe/tgm/tgw>

Bayern: <https://btv-turnen.de/sport/turnerjugendwettkaempfe>

Hessen: <https://www.htj.de/action/jugend-wettbewerbe/tgm-tgw-sgw>

Niedersachsen: <https://www.ntbwelt.de/sportarten/turnsportarten/tgmtgw.html>

Pfalz: <https://www.pfaelzer-turnerbund.de/wettkampfsport/gruppenwettbewerbe>

Rheinland: <https://www.rtb.de/sportarten/wettkampfsport/gruppenwettbewerbe/tgm-/-tgw-/-sgw>

Schleswig-Holstein: <https://www.shtv.de/tgm-tgw-sgw/>

Schwaben: <https://www.stb.de/turnsportarten/tgmtgw/>

Saarland: <https://www.stb.saarland/sportarten/tgm-tgw>

Westfalen: <https://www.wtb.de>

Viel Erfolg und Spaß bei Eurer kreativen Trainingsarbeit,
Team TGM/TGW und eure Disziplinverantwortlichen

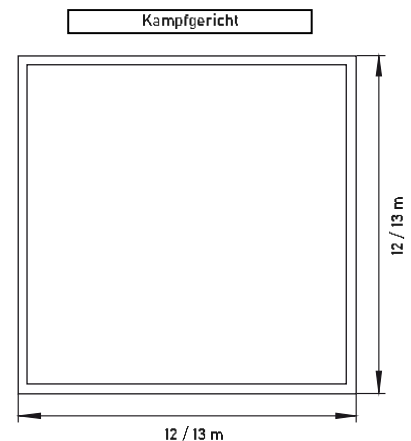
2 Allgemeines

Ein paar grundsätzliche Gedanken, die für alle nicht-messbaren Disziplinen gelten.

2.1 Wettkampffläche

Die Wettkampffläche beim Turnen (mit Matten) beträgt 12 m x 12 m. Bei Tanzen und Gymnastik mit Handgerät sind es 13 m x 13 m. Die Markierung der Wettkampffläche (beim Bodenturnen das Klettband, beim Tanzen und bei der Gymnastik das Klebeband/Linie) gehört zur Wettkampffläche. Ein Berühren dieser Markierung ist kein Übertreten.

Das Kampfgericht sitzt an einer der vier Seiten, die als Vorderseite (Front) der Choreografie definiert wird. Für die Disziplin Singen existiert keine Flächenvorgabe. Hier stehen die Gruppen in der Regel in einem Kreisbogen vor dem Kampfgericht, mit genug Abstand.



2.2 Kleidung

Neue Wettkampfkleidung sollte rechtzeitig vorher im Training ausprobiert werden, damit sie z. B. eure Bewegungsfreiheit nicht einschränken.

2.3 Kommando

Taktangaben wenn nötig innerhalb der Gruppe sollten nicht zu laut sein und von der Übung ablenken.

2.4 Ablauf

Jedes Gruppenmitglied muss die Choreografie beherrschen.

2.5 Hilfe

Der Trainer oder andere Personen darf während der Vorführung keinerlei Hilfestellung in Form

von Zurufen, Taktangaben, Handzeichen, usw. geben.

Handgeräte dürfen den Gruppenmitgliedern von außerhalb der Fläche nicht zugeworfen oder zugereicht werden.

2.6 Schwierigkeit

Lieber einfachere Elemente zeigen, die von allen Teammitgliedern korrekt und sauber ausgeführt werden können.

2.7 Tonträger

Bitte lest in der jeweiligen Ausschreibung des Wettkampfs durch, wie dort mit der Musik verfahren wird. Ist diese im Vorfeld (digital) hochzuladen oder vor Ort mitzubringen?

Wenn ihr diese vor Ort abgeben könnt, nehmt einen Datenträger mit nur den einen Titel darauf und mit Vereinsname, Mannschaftsnummer und Disziplin kennzeichnen. Ein Ersatzton- oder Datenträger mitführen erspart viel Ärger und kostet auch nicht viel.

3 Gymnastik



3.1 Rahmenbedingungen

- 🕒 Eure Gymnastikvorführung sollte zwischen 2 und 4 Minuten dauern.
- 📏 Die Vorführungsfläche beträgt 13x13 m. Die Linie ist Teil der Fläche.

3.2 Vorüberlegungen

Es ist hilfreich euch Folgendes klarzumachen:

- Welche Altersstruktur hat meine Gruppe?
- Wie ist der Leistungsstand meiner Gruppe?

Die Kleidung, Musik und die dargebotenen Bewegungen sollten dann altersgerecht gewählt werden.

Außerdem sollte die Vorführung so aufgebaut werden, dass auch das schwächste Mitglied der Gruppe sie beherrscht. Jeder soll die ausgewählten Übungselemente technisch beherrschen und jeder soll die Abfolge der einzelnen Elemente – also die Choreografie – auswendig kennen.

Auswahl des Handgerätes

Ihr könnt euer Handgerät selbst aussuchen und ihr könnt eine oder mehrere Sorten Handgeräte verwenden. Es müssen mindestens so viele Handgeräte eingesetzt werden, wie Teilnehmer zur Übung antreten



Beachtet dabei bitte, dass auch beim Einsatz von verschiedenen Handgeräten 50% der Gruppenmitglieder ein Übungsteil ausführen müssen, damit dieses gezählt wird (s. auch Schwierigkeit).

Klassische Handgeräte

Das sind die Handgeräte, wie sie auch in der Rhythmischen Sportgymnastik genutzt werden. Das sind Reifen, Ball, Band, Keule und Seil.

Alternative Handgeräte

Bei alternativen Handgeräten solltet ihr darauf achten, dass sie nicht nur optisch wirksam eingesetzt werden, sondern, dass auch bestimmte Gerätetechniken der klassischen Handgeräte auf sie übertragen werden. Das sind z. B. werfen, fangen, schwingen.

Beispiele: Basketball, Doppelband, Fahne, Tuch, Regenschirm

Auswahl der Musik

Die Musik kann instrumental oder mit Gesang sein. Es sollten Höhen und Tiefen, langsame und schnelle Sequenzen, in der Musik erkennbar sein, die sich in der Choreographie, also im Aufbau eurer Vorführung, widerspiegeln.

Sie sollten altersgerecht sein und zur Gruppe passen.

Auswahl von Kleidung/Schuhen

Die Kleidung muss enganliegend und einheitlich sein.

Die Bekleidung ist so zu wählen, dass Körperhaltung und Ausdruck gut erkennbar sind und die Handgerätetechnik nicht beeinträchtigt wird.

Es wird empfohlen entweder mit Gymnastikschläppchen oder barfuß aufzutreten.

Feste Schuhe sind für gymnastische Elemente (z. B. Drehungen) eher ungeeignet

3.3 Wertungskategorien

Die Disziplinexperten bewerten Gestaltung, Ausführung, Schwierigkeit und den rhythmischen Gesamtablauf in unterschiedlicher Gewichtung:

Bewertungs-Kategorie	Gestaltung	Schwierigkeit	Ausführung	Rhythmischer Gesamtablauf
Gewichtung	3 Punkte	2 Punkte	3 Punkte	2 Punkte

3.4 Erarbeitung einer Gymnastikübung

Gestaltung

Die Bewegungsvielfalt ist für eine abwechslungsreiche und erfolgreiche Vorführung wichtig. Ihr solltet viele gymnastische Bewegungsabläufe und Geräteeinsätze zeigen und die ständige Wiederholung von Übungselementen eher vermeiden. Die Disziplinexperten bewerten die Gestaltung der Übung mit 3 von 10 Punkten.



Nicht jedes Element ist mit jedem Handgerät durchführbar.

Gerät	Spezifische Elemente	Unspezifische Elemente/ Fehler werden in unter „Ausführung“ abgezogen
Alle Handgeräte		Ungewollter Körperkontakt, Unkorrekte Flugbahn, Unkorrektes Fangen, Fangen mit ungewollten 2-3 Schritten Ablegen des Handgerätes, Verlassen der Arbeitsebene (ungewollte Schräge der Bewegung) Fehlende Weite/Größe der Bewegung
Ball	Prellen, Werfen, Fangen, Rollen (am Boden/am Körper), Balancieren,	Unkorrekte Handhabung (Klammern), unkorrektes Rollen (Hopsen), Verlassen der Arbeitsebene z. B. bei Spirale, Fehlende Weite/ Größe der Bewegung z. B. Zu prellen, Prellhöhe
Seil	Springen, Hüpfen, Schwingen, Kreisen in allen Ebenen (z. B. über dem Kopf, hinter dem Rücken) Achterbewegungen, Spirale, Lösen-Fassen (z. B. Rückholelemente, Lasso), Wickeln,	Aufschlagen, Hängenbleiben, Verlassen der Arbeitsebene (z. B. Schlingern), Knoten, gewünscht ist ein Fangen der Seilenden oder ein deutlich gewolltes Fangen in der Seilmitte
Reifen	Schwingen, Kreisen, Rotieren, Rollen (am Boden/am Körper) Werfen und Fangen, Passage durch und über den Reifen, Spiralen, Achterschwünge	ungewolltes Fangen im Arm, Abstützen auf dem Reifen, ungewolltes Aufschlagen, unkorrektes Rollen (z.B: Schlingern, Schräg stehen, hopsen) Fehlende Weite/Größe der Bewegung: Spirale, Kreisen mit gebeugtem Ellenbogen,
Band	Spiralen, Schlangen, Schwingen, Kreisen, Werfen und Fangen, Achterschwünge	Knoten, Band liegt ungewollt auf dem Boden bei Bandzeichnung, Würfeln etc. unkorrekte Bandzeichnung (z. B.: asymmetrisch, ungleichmäßig) unkorrektes Fangen (z. B. nicht am Ende des Bandstabs,
Keulen	Schwingen, Kreisen, Schlagen, Werfen und Fangen, Rotieren Asymmetrische Bewegungen, Spirale	Mangelnde Synchronität (unterschiedliches Tempo/ Ebene/ Weite bei zwei Keulen) Unkorrektes Fangen (z. B.: nicht gewolltes Fangen am Keulenbauch oder Kopf) Verlassen der Arbeitsebene (z. B.: Keule nicht in Verlängerung des Arms)

Bei der Verwendung von alternativen Handgeräten: Hier sind die Möglichkeiten zu zeigen, die das Handgerät bietet. Im Vergleich mit den klassischen Handgeräten: Kann man es werfen? Wie schwierig ist das? Kann man es prellen?

Unspezifisches Element entspricht Fehlern.

Formationsfiguren

Unterschiedliche Aufstellungsformen in verschiedenen Raum- und Bewegungsrichtungen.

Die Wettkampffläche ist auszunutzen.

Eine Vielzahl verschiedener Formationen (z. B. Kreis, Doppelkreis, V, gefülltes V, L-Form, Block, Pulk, Reihe (diagonal, quer, längs), Doppelreihe, Block auf Lücken, Kreuz) sollte erkennbar sein.

Eine befriedigende Gestaltung orientiert sich an mindestens 6 verschiedenen Formationen. Jede Formation wird nur einmal gewertet.

Die Übergänge zwischen den Formationen sollen mit Bewegungsformen gestaltet und nicht einfach gelaufen werden. Dabei sollen verschiedene Bewegungsrichtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts...) genutzt werden.

Formationsfigur = Formation + Übergang + Formation

Bewegungsformen

Durch die Art des Gesamtablaufs soll deutlich werden, dass die Gruppenmitglieder zwingend miteinander verbunden oder aufeinander angewiesen sind. Es sollten Einzel-, Partner- und Gruppenelement in einem stetigen Wechsel vorhanden sein. Auch bei den Gerätewechseln ist auf Variantenreichtum zu achten (z. B.: Partner- und Gruppenwechseln, kleinen und großen Gerätewechseln, geworfenen, gerollten, geprellten Gerätewechseln). Wechsel und Übergänge zwischen den Formationen müssen klar erkennbar sein. Die Verbindungen zwischen den Übungsteilen sollen harmonisch und abwechslungsreich sein in Bezug auf Körper- und Gerätetechnik. Hierbei sollte Körper- und Gerätetechnik stimmig sein, es sollten hierfür z. B. Schrittkombinationen, Sprünge zum Einsatz kommen, das Handgerät ist hierbei stetig in Bewegung zu halten, kein „Spazieren tragen“. Gerätewechsel sollten sich harmonisch in die Übung einfügen.

Die Übungsteile und Verbindungen dazwischen sollen durch die Teilnehmenden synchron (oder gewollt im Kanon) ausgeführt werden. Außerdem sollen die Gruppenmitglieder gleichwertig eingesetzt werden: Es kann nicht 1 Solisten und 7 Back-Up-Gymnast*innen geben. Alle auf der Fläche sollen vielmehr eine Einheit bilden und aufeinander angewiesen sein.

Bewegungsvielfalt

Für eine gute Wertung ist eine Vielzahl an körpertechnischen Elementen erforderlich: Verschiedene Sprünge, Drehungen, Stände und Beweglichkeitselemente, Kombination von 2- und 3 Sprüngen

Auch Kombinationen aus den verschiedenen körpertechnikkategorien sind erwünscht. Diese sollen begleitet werden durch eine Vielzahl an verschiedenen Handgerätetechniken und Wurfvarianten (z. B. vorwärts, rückwärts, seitwärts, Frisbee, aus dem Sprung, aus der Bewegung, mehrere Handgeräte gleichzeitig)

Kreativität

Einfallsreichtum, originelle Übergänge, Neuartige Elemente oder Kombinationen, Wow Effekt

Schwierigkeit

Die Disziplinexperten bewerten die Schwierigkeit mit 2 von 10 Punkte.

Unter Gymnastikelemente allgemein findet ihr eine Auflistung von gymnastischen Übungsteilen und auch orientierend eine Einschätzung ihrer Schwierigkeit. Bitte vergesst dabei nicht, dass die Disziplinexperten auch immer die Ausführung bewerten. Das heißt, eine potentielle Höchstschwierigkeit, die aber den allgemeinen Leistungsstand der Gruppe übersteigt und

dementsprechend unschön oder nicht erkennbar präsentiert wird, kann von den Disziplinexperten eher nicht als solche gewertet werden.



Übungselemente müssen von mindestens 50% der Gruppenmitglieder gezeigt werden, nur dann werden sie gewertet. Wichtig: Beim Einsatz von verschiedenen Handgeräten ist darauf zu achten, dass 50% der Gruppenmitglieder die Schwierigkeit ausführen.

Wenn man Übungselemente, in Partner- oder Gruppenformen ausführt, kann man so auch einen höheren Schwierigkeitsgrad erzielen.

Folgende Tabelle ist exemplarisch und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit:

Stände (mindestens 3s halten) mit/ohne Einsatz des Handgeräts	<u>Einfache Schwierigkeit:</u> Ballenstand (Ferse hebt sich) Kniestand (auf beiden Knien)
	<u>Mittlere Schwierigkeit:</u> Hoher Ballenstand (auf den Zehenspitzen) Passéstand (auf einem Bein stehen, zweites Bein im Knie angewinkelt und angelegt) Kniestand (auf einem Knie)
	<u>Hohe Schwierigkeit:</u> Arabesquestand Standwaage Einbeinstand (mit hohem, gestrecktem Bein)
Einfache Bewegungen mit/ohne Einsatz des Handgeräts	Federn Gymnastisches Gehen/Laufen Hüpfen
Sprünge mit/ohne Einsatz des Handgeräts über das Handgerät vorwärts, rückwärts, seitwärts Sprungkombinationen kombiniert mit Drehungen	<u>Einfache Schwierigkeit:</u> Nachstellschritt (Chassé) Strecksprung Hocksprung Pferdchensprung Schersprung Schrittsprung Grätschsprung <u>Mittlere Schwierigkeit:</u> Anschlagsprung Kosakensprung Spagatsprung Pferdchensprung mit halber/ganzer Drehung Rehsprung Ringsprung Durchschlagsprung Drehsprung Kadettsprung

	<p>Jetésprung Werden zwei Sprünge ohne Zwischenschritt kombiniert, wird dies als mittlere Schwierigkeit gewertet.</p> <p><u>Hohe Schwierigkeit:</u> Werden 3 Sprünge ohne Zwischenschritte kombiniert, wird dies als hohe Schwierigkeit gewertet.</p>
Drehungen	<p><u>Einfache Schwierigkeit:</u> <360°-Drehungen ohne Einsatz des Handgeräts</p> <p><u>Mittlere Schwierigkeit:</u> 360° - ≤720°Drehungen ohne Einsatz des Handgeräts</p> <p><u>Hohe Schwierigkeit:</u> >720°-Drehungen oder mit Abwurf des Handgeräts</p>
Würfe	
alleine oder zum Partner	Kleine – Mittlere – Große Würfe (über kleine, mittlere oder große Distanzen)
Abwerfen	mit der rechten oder linken Hand mit einem Körperteil (z. B. Fuß) verdeckt (rückwärts bzw. ohne Sichtkontakt zum Partner) während eines Sprunges während einer Drehung
Fangen	mit der rechten oder linken Hand mit den Knien mit dem Fuß in Grundstellung, Kniestand, Rückenlage, Sitzen usw.
Beweglichkeitselemente mit/ohne Einsatz des Handgeräts	Rückbeuge Körperwellen Körperspiralen Spagat Taucherdrehung Einbeinstand
Bodenteile mit/ohne Einsatz des Handgeräts	Rolle vor-, rück- oder seitwärts, mit einem oder beiden Beinen Spagat Rücken- oder Bauchlage mit Einsatz des Handgerätes
Akrobatische Elemente	Wird ein akrobatisches Teil geturnt, muss dieses Teil fließend in die Übung eingehen. Es wäre falsch, das Handgerät auf den Boden zu legen um ein Rad zu turnen und es danach wieder in die Hand zu nehmen.
Gruppen-/Partnerübungen	Partnerteile und Gruppenarbeit sollten in jeder Übung enthalten sein. Hierbei kann die Gruppe ihrer Kreativität und Phantasie freien Lauf lassen.

Wird ein akrobatisches Element technisch nicht korrekt geturnt, erfolgt Punktabzug.
Schwierigkeiten mit gleichzeitig ausgeführter Handgerätetechnik werden höher eingestuft.

Ausführung

Um in der Ausführung die volle Punktzahl von 3 Punkten zu erzielen, ist es nötig die Technik zu beherrschen. Es empfiehlt sich im Training unterschiedliche Schwerpunkte zu setzen.

- Schwerpunkt Körpertechnik: z. B. Spannung, Fußtechnik, Sprungtechnik
- Schwerpunkt Handgerät: z. B. Koordination, Abwurf-/Fangtechnik

In der Gymnastik ist es besonders wichtig, dass die Teilnehmenden Sicherheit in der Handhabung Ihrer Handgeräte bekommen. Wenn sie sich mit dem Gerät „wohl fühlen“, können die einzelnen Übungselemente fehlerfrei und mit Spaß gezeigt werden. Daraus ergibt sich dann ein harmonischer Ablauf.

Einige Tipps zur Handhabung

Ball	Der Ball liegt frei auf der Handfläche, diese passt sich der Form des Balls an. Die Finger sind geschlossen oder leicht geöffnet. Fehler: Ball mit den Fingern greifen oder zwischen Handgelenk und Unterarm einklemmen.
Band	Der Stab wird locker und unverkrampft in der Hand als Verlängerung des Arms gehalten. Eventuell kann der Zeigefinger zur Stabilisierung auf den Stab gelegt werden. Fehler: ungewollte Boden- oder Körperberührungen, Knallen des Bandes, Schlingen, Knoten
Keulen	Die Keulen werden locker zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten und durch die Bewegung des Handgelenks geführt. Fehler: Unterbrechung der Keulenbewegung
Reifen	Der Reifen kann fest gegriffen werden, locker in der Hand liegen oder der Griff kann zeitweilig gelöst werden (z. B. beim Handumkreisen). Er kann einhändig, beidhändig, weit, schulterbreit, eng oder gekreuzt gegriffen werden Fehler: Das Nicht-Einhalten von Raumebenen innerhalb eines Bewegungsablaufs, Schlingern, Aufschlagen auf dem Boden, Fangen in der Ellenbeuge
Seil	Seilenden locker und unverkrampft in der Hand halten Schnelle Seilbewegungen aus dem Handgelenk, langsame Seilbewegungen aus dem Arm bis hin zur Ganzkörperbewegung. Fehler: Körperberührung, Aufschlagen auf dem Boden, Schleifenbildung, Schlenkern

Harmonie und Synchronität

Die Gruppe bewegt sich synchron und abgestimmt in Raum und Zeit. Wege, Richtungen und Formationswechsel sind klar erkennbar und präzise ausgeführt. Alle Teilnehmenden zeigen ein einheitliches Bewegungsniveau sowie einen gemeinsamen Ausdruck, wodurch eine geschlossene und harmonische Gesamtwirkung entsteht.

Sie führen die Handgerätetechnik mit identischem Bewegungsausmaß aus. Höhen, Weiten und Ebenen der Gerätebewegungen stimmen überein, ebenso wie Tempo und Rhythmus bei

Elementen wie Kreisen, Rollen oder Würfeln. Ziel ist ein paralleles, deckungsgleiches Erscheinungsbild der Geräteführung.

Es ist immer schön, wenn Ihr über euren Ausdruck und die Ausstrahlung vermitteln könnt, dass Ihr Spaß an eurer Vorführung habt.

Rhythmischer Gesamttablauf

Abzüge gibt es z. B. bei Blackout, längeren Wartezeiten auf das richtige Handgerät, Störung des Gruppenbildes z. B. durch großen Verlust mit großen Platzveränderungen.

Die Bewegungsfolgen sollten die Musik verdeutlichen. Akzente aus der Musik aufgenommen und ausgenutzt werden. Längeres Warten auf den passenden musikalischen Einsatz sollte vermieden werden. Passende musikalische Akzente wären zum Beispiel Würfe auf Schläge/Akzente, Stände auf langsame Passagen, Hüpfen/Schrittfolgen auf dynamische Musikpassagen.

Hierbei sollte der Charakter der Musik in der Gestaltung der Übung wiedergespiegelt werden. Es soll vermieden werden hinter der Musik „her zu hetzen“ oder unangemessen lange auf Einsätze in der Musik zu warten. Die Höhepunkte und Akzente in der Musik sollten ausgenutzt und optisch umgesetzt werden, damit eine harmonische Vorführung entsteht.

Wenn Fehler passieren, wenn zum Beispiel ein Ball fällt und wegrollt, solltet ihr darauf achten, die anderen Gruppenmitglieder durch das „Hinterherrennen“ nicht zu stören, ihr solltet euch so schnell es geht wieder (mit Handgerät) in den Ablauf eingliedern. Ihr könnt jedes Mal aufs Neue entscheiden, ob ihr das Ersatzgerät holen solltet oder euer eigenes Gerät. Die Entscheidung kann euch leider keiner abnehmen und ist manchmal gar nicht so einfach.

3.5 Tipps

Während der Übung soll das Handgerät nicht auf den Boden gelegt werden, sondern sollten durchgängig bewegt werden.

Ersatzgeräte dürfen auf jeder Seite der Fläche abgelegt werden. Pro Seite darf je ein eingesetztes Handgerät abgelegt werden. Die Ersatzgeräte sollten auch im Training an der Seite liegen um auch einen Verlust zu üben.

Es muss immer die gleiche Anzahl an Handgeräten auf der Fläche sein.

Sollte ein Handgerät aus der Fläche rollen, kann dieses wieder in die Fläche geholt werden oder das nächstliegende Ersatzgerät aufgenommen werden. Die Entscheidung fällt das jeweilige Gruppenmitglied, dabei ist wichtig den rhythmischen Gesamttablauf so wenig wie möglich zu stören.

3.6 Anhang

Aschwer, H./Himmerich, C.: Gymnastik für Kids. Aachen. 2002. (S. 13-20, 38-39, 45) Beck, P./Maiberger, S.: Gymnastik Basics – Technik-Training – Methodik. Aachen. 2005. Gienger S. Rhythmische Sport Gymnastik Hamburg 1988 Rowohlt

4 Singen



4.1 Rahmenbedingungen

🕒 Richtzeit: 2 – 4 Minuten

Eine Über- oder Unterschreitung der Richtzeit führt nicht zu Punktabzug.

Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass Liedvorträge unter 2 Minuten nicht genug Raum für Gestaltung und Schwierigkeit bieten können. Bei Liedvorträgen über 4 Minuten lässt meist die nötige Konzentration der Vortragenden nach und die Ausführung des Liedes leidet darunter.

4.2 Vorüberlegungen

Auswahl des Liedes

Was können die Vortragenden?

- Mehrstimmigkeit, Sprache, besondere Talente (Beatbox, Pfeifen, Sprechgesang etc.)

Welche Stimmlage?

- Tonumfang der Singenden

Welches Alter?

- Altersentsprechende Texte / Lieder

Wo liegen die Interessen der Vortragenden?

- Ein gutes Resultat kann nur erzielt werden, wenn man Spaß am Üben hat.

Gibt es schon entsprechendes Liedmaterial oder arrangiert der Trainer selbst?

- Bei selbsterstellten Liedern kann individueller auf das Können der Gruppe eingegangen werden.

Es können auch mehrere Lieder aneinander gereiht werden, jedoch sollten diese musikalisch passend verbunden und gestaltet werden.

Hilfsmittel

Dürfen Instrumente eingesetzt werden?

- Instrumente müssen selbst mitgebracht werden
- das Instrument darf nicht dominieren
- programmierbare Instrumente dürfen nicht genutzt werden
- ein Liedvortrag mit Instrumentalbegleitung wird nicht höher bewertet als ohne
- Instrumente dürfen nur begleitend eingesetzt werden
- auch alternative Instrumente (Flaschen, Becher, Gummibärchentüten, Plastikrohre etc.) können eingesetzt werden



Unstimmigkeiten zwischen Instrument und singender Gruppe führen zu Punktabzug. Text- und Notenmaterial sowie technische Hilfsmittel sind während des Vortrags nicht erlaubt.

Wertungskategorien

Die Disziplinexperten bewerten Gestaltung, Schwierigkeit, Ausführung, hierzu gehören auch Textsicherheit und Aussprache, in unterschiedlicher Gewichtung:

Bewertungs-Kategorie	Gestaltung	Schwierigkeit	Ausführung
Gewichtung	3 Punkte	3 Punkte	4 Punkte



Kostümierungen und Choreographien werden nicht bewertet.
„Stimme kommt von Stimmung“ - nur wenn man sich wohlfühlt kann man auch gut singen.

4.3 Erarbeitung eines Vortrags

Singtechnik

Stimmbänder sind Muskeln und müssen, um Höchstleistungen bringen zu können, genauso wie alle anderen Muskeln aufgewärmt und trainiert werden.

Das Training der Stimme (die Stimmbildung) sollte folgende Bereiche beinhalten: *Haltung und Atmung, Resonanz, Vokalisierung / Aussprache, Erweitern des Tonumfangs (Höhen und Tiefen)*

Gestaltungselemente

Die Gestaltung sollte vielfältig sein und zu dem ausgewählten Lied passen (es gibt keine Abhakliste). Bietet das ausgesuchte Material bereits Gestaltungselemente oder keinen Raum für Gestaltung, müssen keine weiteren Elemente hinzugefügt werden (keine Gestaltung um ihrer Selbstwillen).

Die folgenden Aufzählungen sind Beispiele für Gestaltungselemente, die zum Einsatz kommen können:

Rhythmusunterstützung	stampfen, schnipsen, klatschen, schnalzen, pfeifen, Beatbox, Rasseln, Trommeln oder alternative Instrumente s. o.
Rezitativ	alles was mit Sprechen zu tun hat z. B. Rap
Solo	ist ein Abschnitt in dem eine Einzelstimme allein oder hervorgehoben vorträgt
Dynamik	z. B. Wechsel laut - leise
Agogik	z. B. Wechsel langsam - schnell
Kreativität	alles was die Gruppe aus dem Lied macht
Kanonformen	mehrere nacheinander einsetzende Stimmen mit der gleichen Melodie
Zyklus	eine Liederfolge, die eine Geschichte erzählt
Medley	mehrere aneinandergereihte Lieder zu einem Thema
Potpourri	mehrere aneinandergereihte Lieder
Quodlibet	mehrere Lieder die gleichzeitig gesungen werden

Schwierigkeit

Zur Erhöhung der Schwierigkeit können folgende Elemente eingesetzt / verändert werden.

Melodie (leicht / schwer)	Leichte Melodien bleiben im Ohr und sind sofort nachzusingen
Gesungene Pause	alle Stimmen machen Pause und fangen wieder gemeinsam an
Rhythmus	die zeitliche Einteilung von Tönen / Geräuschen
Rhythmuswechsel	Wechsel der Rhythmen innerhalb eines Vortrages
Tonartwechsel	vorbereiteter Übergang von einer Tonart in die Nächste
Mehrstimmigkeit	parallele Mehrstimmigkeit oder jede Stimme hat eine eigene Melodieführung

Ausführung

Um in der Ausführung eine gute Punktzahl zu erhalten, solltet ihr die Gesangstechnik beherrschen. Dann könnt ihr zeigen, inwieweit ihr in der Lage seid Schwierigkeit und Gestaltung im Vortrag entsprechend umzusetzen.

Ausführungskriterien

Stimmigkeit	Abstimmung der einzelnen Sänger untereinander (Harmonie)
Einsatz und Abschlüsse	Anfang und Ende sind klar definiert
Tonhöhen und Tontiefen	exaktes Singen der Töne
Textsicherheit und Aussprache	Sichere Textbeherrschung und deutliche Aussprache sind die Basis des Vortrags – ganz egal in welcher Sprache!

4.4 Tipps

Was ich über meine Stimme wissen sollte (A. Rüdiger)

Stimmbildungsgeschichten für Kinder

z. B. Andreas Mohr www.kinderstimmbildung.de
www.verlagruhr.de

Woher bekomme ich Ideen und Anregungen?

- A Capella Bands (Maybebop, Wise guys, Prinzen, Pentatonix, Perpetuum Jazzile u. v. m.)
- Youtube

5 Tanzen



5.1 Rahmenbedingungen

- 🕒 Euer Tanz sollte zwischen 2 und 4 Minuten dauern.
- 📏 Die Vorführungsfläche beträgt 13x13 m. Der Begrenzungsstreifen ist Teil der Fläche.

5.2 Vorüberlegungen

Auswahl des Tanzstils

Für die Disziplin Tanzen steht nicht die Einhaltung eines festen Tanzstils im Vordergrund. Es ist ausdrücklich erlaubt, beliebige Tanzstile zu wählen oder zu kombinieren, sofern sie zur Musik und zum Thema passen. Wichtig ist eine bewusste Nutzung von Nähe und Distanz innerhalb der Gruppe, um Stimmungen, Beziehungen und Dynamiken sichtbar zu machen. Der Tanz sollte insgesamt schlüssig wirken und die Musik in Ausdruck, Tempo und Charakter widerspiegeln.

Auswahl der Musik

Die Musik soll altersgerecht sein, zur Gruppe passen und den Fähigkeiten der Gruppe entsprechen. Alle Musikstile sind zugelassen, egal ob mit oder ohne Gesang. Es besteht die Möglichkeit Musikstücke und Tanzstile zu kombinieren. Auf harmonische Übergänge beim Musikschnitt ist zu achten.

Wichtig ist eine gute Erarbeitung der Musikstruktur. Setzt euch mit der Musik auseinander. Welche Dynamik, welchen Spannungsbogen, Höhepunkte und Akzente hat die Musik und wie kann das dargestellt werden? Wie kann man die Beziehung der Tänzer untereinander in der Musik darstellen? Und was will die Gruppe mit dem Tanz ausdrücken? Passt das zur Gruppe? Welche Voraussetzungen müssen geschaffen werden?

Auswahl von Kleidung/Schuhen

Die Kostümierung ist erlaubt, wird aber nicht bewertet. Die Kleidung sollte die Bewegung nicht

einschränken und nicht verdecken. Denn was nicht gesehen wird, kann auch nicht bewertet werden.

Accessoires sind grundsätzlich erlaubt. Die eingesetzten Accessoires bzw. die Kostümierung dürfen die eigene Person und andere Tänzer nicht gefährden.

Wertungskategorien

Die Disziplinexperten bewerten Gestaltung, Ausführung, Schwierigkeit und die Umsetzung der Musik in unterschiedlicher Gewichtung:

Bewertungs-Kategorie	Gestaltung	Schwierigkeit	Ausführung	Umsetzung der Musik
Gewichtung	3 Punkte	2 Punkte	3 Punkte	2 Punkte

5.3 Erarbeitung eines Tanzes

Nachfolgend wollen wir euch kurz die 5 beliebtesten Stilrichtungen im TGM/TGW vorstellen, um euch den Einstieg zu erleichtern. Wenn ihr euch für eine neue Stilrichtung entscheidet, ist aber auch hier bestimmt nötig weitere Fachliteratur/Videos anzusehen oder Fachreferenten anzufragen. Im Anhang findet ihr ein paar Quellen.

In jeder Stilrichtung gibt es sehr viele unterschiedliche Gestaltungselemente (= Bewegungsformen, Tanzbewegungen, Elemente)

Verschiedene Tanzgrundschritte und ihre Variationen und Ganzkörperbewegungen müssen in der tanzspezifischen Gestaltung berücksichtigt werden. Je nach Tanzstil sollten Ganzkörperbewegungen, Isolationen, Drops, Contract/Release, Koordinationselemente usw. gezeigt werden.

Die Wiederholung der Tanzbewegungen sollte sehr gering sein, wenn möglich vermieden werden

Typische Bewegungsformen (Elemente) aus einigen ausgewählten Tanzstilen findest du in der Tabelle in der Arbeitshilfe und nachfolgend ein paar Beispiele.

Modern Dance

Modern Dance eignet sich besonders gut für das Erzählen von Geschichten, da er Gefühle, Stimmungen und innere Konflikte ausdrücken kann. Typisch sind fließende Bewegungen, bewusster Einsatz von Schwerkraft, Bodenelemente sowie Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Der Stil erlaubt viel Freiheit in der Bewegungsgestaltung und kann gut an unterschiedliche Musikrichtungen angepasst werden. Dadurch ist Modern Dance im TGM/TGW ideal, um emotionale oder thematische Inhalte tänzerisch darzustellen.

Technik

Eine saubere technische Ausführung bildet die Grundlage für einen überzeugenden Tanz. Dazu gehört insbesondere eine bewusste und präzise Fußarbeit, bei der Schritte klar gesetzt und Gewichtsverlagerungen kontrolliert ausgeführt werden. Drehungen sollten stabil, mit guter Körperhaltung und sauberer Ausrichtung erfolgen, um Balance und Sicherheit zu gewährleisten. Halte- und Standelemente müssen ruhig, kontrolliert und spannungsvoll präsentiert werden, damit sie ihre Wirkung entfalten können. Insgesamt unterstützt eine solide Technik die Verständlichkeit des Tanzes und lenkt den Fokus auf Ausdruck und Geschichte.

Gestaltungselemente

Gestaltungsmöglichkeiten ergeben sich durch variierende Raumwege, unterschiedliche Ebenen (Boden, Stand, Sprünge) sowie bewusste Nähe und Distanz innerhalb der Gruppe. Auch Kontraste wie schnell–langsam oder kraftvoll–weich können gezielt eingesetzt werden, um die Geschichte zu unterstützen. Wichtig ist, dass Technik und Gestaltung immer der Aussage des Tanzes und der Musik dienen.

Jazz Dance

Jazz Dance ist ein energiegeladener und ausdrucksstarker Tanzstil, der sich durch Rhythmus, Dynamik und klare Akzente auszeichnet. Er verbindet technische Elemente mit Show-Charakter und eignet sich besonders gut für fröhliche, kraftvolle oder auch charakterbetonte Themen. Der Stil kann sowohl modern als auch klassisch interpretiert werden und lässt sich gut an unterschiedliche Musikrichtungen anpassen. Jazz Dance bietet viele Möglichkeiten, Inhalte lebendig und publikumswirksam darzustellen.

Technik

Technisch ist im Jazz Dance eine präzise Körperhaltung mit klarer Körperspannung wichtig. Dazu gehören saubere Fußarbeit, deutliche Armführungen sowie kontrollierte Sprünge und Drehungen. Bewegungen sollten rhythmisch exakt zur Musik ausgeführt werden, mit klaren Stopps und Akzenten. Auch Isolationsbewegungen einzelner Körperteile erfordern Kontrolle und Koordination, um den typischen Jazz-Charakter sichtbar zu machen.

Gestaltungselemente

Ein Jazz Dance kann vielseitig gestaltet werden, zum Beispiel durch Formationen, Synchronität und wechselnde Raumaufteilungen. Unterschiedliche Dynamiken, schnelle Richtungswechsel und klare Bewegungsakzente unterstützen die Aussage des Tanzes. Der Einsatz von Mimik und Körpersprache verstärkt den Ausdruck und die Verbindung zum Thema. Jazz Dance eignet sich besonders, um Energie, Lebensfreude oder starke Charaktere innerhalb einer Geschichte tänzerisch umzusetzen.

HipHop

Hip-Hop ist ein kraftvoller, rhythmusbetonter Tanzstil, der stark von Musikalität, Individualität und Ausdruck lebt. Charakteristisch sind erdige Bewegungen, Groove und ein lässiger, selbstbewusster Ausdruck. Der Stil bietet viel Freiheit und eignet sich besonders gut für

moderne, dynamische oder konfliktbetonte Themen. Durch seine Vielseitigkeit kann Hip-Hop sowohl energiegeladen als auch ruhig und erzählerisch eingesetzt werden.

Technik

Im Hip-Hop ist eine saubere technische Ausführung eng mit dem Gefühl für Musik und Groove verbunden. Zentrale Elemente sind kontrollierte, oft erdige Bewegungen mit bewusst eingesetztem Körpereinsatz aus Knie, Hüfte und Oberkörper. Die Fußarbeit sollte klar, rhythmisch und sicher ausgeführt werden, da viele Schritte auf schnellen Gewichtsverlagerungen und Richtungswechseln basieren. Typische Techniken wie Popping, Locking oder kontrollierte Stopps erfordern präzise Muskelspannung und -lösung, um Akzente deutlich sichtbar zu machen. Trotz des lockeren Erscheinungsbildes sind Körperspannung, Balance und saubere Übergänge entscheidend für eine qualitativ hochwertige Ausführung.

Gestaltungselemente

Hip-Hop bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten durch Formationswechsel, Canon-Elemente und bewusste Nutzung des Raumes. Synchronität innerhalb der Gruppe verstärkt die Wirkung, während kurze Solo- oder Gruppenparts Individualität zeigen können. Unterschiedliche Dynamiken, Levels und Blickrichtungen unterstützen das Erzählen einer Geschichte. Der Stil eignet sich besonders, um Themen wie Gemeinschaft, Stärke, Spannung oder Veränderung tänzerisch darzustellen.

Formationsfiguren

Egal für welche Stilrichtung ihr euch entscheidet, Formationsfiguren sind immer wichtig. Unter einer Formationsfigur versteht man die Formation und den Übergang zur nächsten Formation.

Formation = Aufstellung der Gruppenmitglieder auf der Fläche

Formationsfigur = Formation + Übergang + Formation

Zu einer gelungenen Gestaltung gehört der Einsatz vieler **Formationen**. Formationen sind unterschiedliche Aufstellungen der Gruppenmitglieder auf der Fläche. Jede neue Formation muss klar für die Disziplinexperten erkennbar sein. In der Anzahl sind Euch nach oben keine Grenzen gesetzt, mindestens sollten jedoch 6 unterschiedliche Formationen gezeigt werden. Es sollten sowohl symmetrische als auch asymmetrische Formationen gewählt werden.

Die Formationen sollen klar erkennbar sein. (Tipp: stellt jemand der den Tanz nicht kennt an die Vorderseite und lasst ihn die Formationen aufzählen).

Beispiele für Formationen:

Kreis, Doppelkreis, V, gefülltes V, Block, Pulk, Reihe (diagonal, quer, längs), Doppelreihe, Block auf Lücken, Kreuz, ...



Jede Formation wird nur einmal gewertet.

Die Übergänge zwischen den Formationen sollen mit Bewegungsformen gestaltet und nicht einfach gelaufen werden. Dabei sollen verschiedene Bewegungsrichtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts...) genutzt werden.

Es ist auf fließend getanzte Übergänge zu achten. Die Tänzer sollten sich kaleidoskopartig und harmonisch auf der Fläche von einer Formation in die nächste bewegen. Übergänge sollten kreativ und abwechslungsreich gestaltet werden und sich aus dem Bewegungsablauf ergeben. Wählt so viele unterschiedliche Tanzschritte/Sprünge... wie möglich. Laufen oder Gehen sollte nicht mehr wie einmal vorkommen.



Dabei soll die gesamte Wettkampffläche ausgenutzt werden. Das heißt, wenn ihr Farbe an den Füßen hättet, sollten überall auf der Fläche Fußabdrücke zu finden sein. Die Ausnutzung der Fläche bezieht sich aber auch in den Raum. Also alle Raumebenen sollten genutzt werden.

5.4 Kreativität

Trendorientierte (neue, kreative) Weiterentwicklung und Innovationen von Tanzstilen werden honoriert, also positiv in der Bewertung berücksichtigt. Fantasie und Ideenreichtum werden begrüßt.

Der Tanz kann ein Thema, ein Gefühl, einen Inhalt oder ein Motiv ausdrücken. Die Dramaturgie kann mit Spannungsbogen, Höhepunkten und Bewegungspausen gestaltet werden. Kontraste schaffen Spannung.

5.5 Ausführung und Schwierigkeit

Die Disziplinexperten bewerten die Schwierigkeit mit 2 von 10 Punkten

Die Tanelemente müssen von mindestens der Hälfte der Gruppe gezeigt werden um in der Schwierigkeit gewertet zu werden.

Zu den gängigen Schwierigkeiten gehören u.a. Drehungen, Sprünge, Beweglichkeitselemente, Balancen in den verschiedenen Tanzstilen.

Bei Schritt-, Dreh- und Sprungkombinationen müssen mindestens 3 unmittelbar aufeinanderfolgende Elemente gezeigt werden. Dies können 3x die gleichen oder 3 unterschiedliche Elemente sein. Die Art der Kombination ist völlig frei z. B. Schrittsprung, Schrittsprung, Drehsprung oder Strecksprung, Hocksprung, Rehsprung oder Passé Drehung, Schrittdrehung, Pencil turn

Zu den Schwierigkeiten gehören auch die Partner- und Gruppenarbeit. Dabei haben die Partner oder die Gruppe Kontakt miteinander. Dies kann durch Körperkontakt auch durch fokussierten Augenkontakt ausgedrückt werden.

Halten von hohen (Schnelligkeit) und/oder sehr niedrigen Frequenzen in verschiedenen Bewegungssequenzen (Zeitlupe, Freeze...) werden in der Schwierigkeit mit bewertet können aber auch ein Gestaltungselement darstellen.

Die Disziplinexperten bewerten die Ausführung mit 3 von 10 Punkten, sie achten dabei auf die Tanztechnik.

Worauf ist hier zu achten? Ein paar Schwierigkeiten haben wir hier beispielhaft beschrieben:

Drehungen

Jede Drehung ist in drei Abschnitte unterteilt, die je nach Form unterschiedlich ausgeprägt sein können:

In der **Auftaktphase** werden ein oder zwei Arme in einer Ausholbewegung gegen die Drehrichtung bewegt. Ein Fuß wird dabei meist ausgestellt, um einen optimalen Abdruck für die Drehbewegung zu erhalten.

In der **Hauptphase** dreht der Körper um seine Längsachse. Dabei wird die Unterstützungsfläche verringert, sowie möglichst viel Masse in die Nähe der Drehachse gebracht. Der Körperschwerpunkt befindet sich lotrecht über der Unterstützungsfläche.

In der **Endphase** wird die Drehung gestoppt, indem Masse von der Drehachse entfernt wird (beispielsweise können die Arme geöffnet werden) und die Unterstützungsfläche vergrößert wird.

Also achtet auf:

- Abdruck
- Drehachse
- Sauberes Ende
- Spot (Kopfhaltung)
- Arm-Bein-Haltung

Sprünge

Sprünge gibt es in verschiedensten Tanzstilen. Die Vorbereitung von Sprüngen geschieht meist aus dem Plié um den Abdruck und damit die Sprunghöhe zu erhöhen.

Generell gilt:

Sprünge mit einbeinigem und beidbeinigem Absprung gelten als zwei verschiedene Sprünge mit gleicher Wertigkeit. Beide Sprünge können in einer Übung verwendet werden.

Achtet bei den Sprüngen auf folgendes:

- Abdruck (Sprungrichtung z. B. nach oben)
- Sprunghöhe (sollte kniehoch sein!)
- Spannung und Haltung in der Luft
- Saubere Landung und Beenden des Sprungs (Abfedern)
- Bewegungsweite (z. B. Schrittsprung)
- Beweglichkeit (Spagatsprung)
- Bewegungsdynamik
- Deutlicher Bewegungsansatz

Balancen – Stände – Gleichgewichtselemente

Bei Gleichgewichtselementen verharrt der Körper in einer bestimmten Gleichgewichtslage auf geringer Fläche. Sogar im Stillstand arbeitet die Haltemuskulatur ständig, damit wir nicht zu Fall

kommen. Gleichgewichtselemente können einerseits auf einem Fuß und andererseits auf verschiedenen Körperteilen (Knie, Schulter...) ausgeführt werden.

Eine Balance sollte 3 Sekunden gehalten werden um als Balance anerkannt zu werden. Je geringer die Auflagefläche desto höher die Schwierigkeit.

Achtet auf:

- Sicheren Stand
- Die Körperachse
- Beweglichkeit (z. B. Standspagat)
- Haltezeit
- Körperspannung

Beweglichkeitselemente

Bei den Beweglichkeitselementen ist besonders auf eine korrekte Bewegungsausführung zu achten – Beweglichkeit und Leichtigkeit in der Bewegung sind Ausdruck einer sehr guten Körpertechnik.

Beachtet:

- Gute Beweglichkeit (z. B. Dehnfähigkeit beim Spagat)
- Isolationen (z. B. bei Körperwellen)
- Körperspannung
- Körperhaltung

5.6 Umsetzung der Musik/Ausdruck

Die Disziplinexperten bewerten die Umsetzung der Musik mit 2 von 10 Punkten.

Dazu wichtig ist die Auseinandersetzung mit der Musikstruktur. Rhythmus, Melodie, Beat, Dynamik und Lyrik müssen in der Choreographie ausgearbeitet werden.

Dabei sollte die Choreographie so gestaltet werden, dass die Musik durch die Tanzbewegungen den Charakter des Musikstückes entsprechen.

Musik und Bewegungen sollen eine harmonische Einheit werden – ein Ganzes.

Es soll vermieden werden hinter der Musik „herzu hetzen“ oder unangemessen lange auf Einsätze in der Musik zu warten. Pausen die sich aus der Musik ergeben sind möglich.

Die Höhepunkte und Akzente in der Musik sollten ausgenutzt werden.

Impulsartige und/oder kontinuierliche Intensitätssteigerungen oder -Verringerungen der Musik sollen in der Choreographie erkennbar sein.

Dynamik

Die Dynamik des Tanzes kann durch folgendes zum Ausdruck gebracht werden:

- Kleine schnelle Bewegungen
- Große langsame Bewegungen
- Große akzentuierte Bewegungen
- Kleine fließend verbundene Bewegungen
- Große fließend verbundene Bewegungen

Harmonie und Synchronität

Harmonie wird durch ein stimmiges Agieren der Gruppenmitglieder in Raum und Zeit gekennzeichnet. Die Elemente sollen von jedem Tänzer beherrscht werden.

Beherrschung des Tanzes

Jeder Tänzer muss die Bewegungen, Raumwege, den Ablauf des Tanzes synchron zur Musik beherrschen.

Präsentation

Ausdrucksfähigkeit und Ausstrahlung sind ein wichtiger Bestandteil der Präsentation. Körpersprache, Mimik und Gestik unterstützen die Tanzbewegungen in allen Ebenen.

6 Turnen



6.1 Rahmenbedingungen

- 🕒 Eure Bodenübung sollte zwischen 2 und 4 Minuten dauern.
- 📏 Die Turnfläche beträgt 12x12 m. Der Begrenzungsstreifen ist Teil der Fläche.

6.2 Vorüberlegungen

Es ist hilfreich euch folgendes klarzumachen:

Wie ist der Leistungsstand meiner Gruppe? Die Übung soll so aufgebaut werden, dass auch das schwächste Mitglied der Gruppe sie beherrschen kann.

Damit aber auch die besseren Gruppenmitglieder ihre Fähigkeiten zeigen können, gibt es die 50%-Regelung, z. B. Gruppengröße 6 = mind. 3 Personen, Gruppengröße 7 = mind. 4 Personen turnen die Schwierigkeit. Bei Partnerteilen gilt, dass mindestens die Hälfte der Gruppe in das Partnerteil involviert sein muss, d.h. auch die Untermänner/-frauen zählen dazu.

Mit oder ohne Kasten turnen

Ihr könnt euch aussuchen, ob ihr mit einem großen Turnkasten turnen wollt. Wenn ihr mit dem Kasten turnt, ist es egal, wie hoch der Kasten ist und wo er steht. Natürlich dürft ihr auch ohne Kasten turnen.

Auswahl der Musik

Eure Bodenübung wird durch Musik begleitet. Dabei solltet ihr darauf achten, dass die Musik altersgerecht ist und zur eurer Gruppe passt.

Die Musik sollte schnelle und ruhige Phasen beinhalten, auf die sich choreographische Höhepunkte gestalten lassen. Die Bewegungsfolgen sollen in harmonischem Einklang zur Musik stehen und das Turnen unterstützen.

Die Vorführung endet mit der Musik.

Auswahl von Kleidung/Schlappchen/Frisur

Die Kleidung sollte eng anliegend, einheitlich und zum Turnen geeignet sein, das heißt, die Wettkampfkleidung muss die Intimzonen bedecken und ein Verrutschen ausschließen. Hosen sind erlaubt.

Entweder tragt ihr Turnschlappchen oder ihr turnt barfuß.

Die Frisur muss zum Turnen geeignet sein. Dabei ist darauf zu achten, dass Haarnadeln und -spangen (o. ä.) nicht verloren werden können.

Wertungskategorien

Die Disziplinexperten bewerten Gestaltung, Ausführung, Schwierigkeit und den rhythmischen Gesamtablauf in unterschiedlicher Gewichtung:

Bewertungs-Kategorie	Gestaltung	Schwierigkeit	Ausführung	Rhythmischer Gesamtablauf
Gewichtung	3 Punkte	2 Punkte	3 Punkte	2 Punkte

6.3 Erarbeitung einer Bodenübung

Die Bewegungsvielfalt ist für eine abwechslungsreiche Vorführung wichtig. Was ihr also braucht, sind eine Reihe an Turnelementen, die von der Mannschaft beherrscht werden und die ihr in harmonischer, kreativer Art hintereinander zeigt und miteinander verbinden könnt. Ihr solltet viele Bewegungsformen zeigen und die ständige Wiederholung von Übungselementen eher vermeiden.



Übungselemente müssen von mindestens 50% der Gruppenmitglieder gezeigt werden, schon dann werden sie gewertet.

6.4 Technik

Auch im Turnen ist die Technik das A und O. Die Turner sollten nur das zeigen, was sie mit richtiger Turntechnik beherrschen. Die Gefährdung der eigenen Sicherheit oder Gesundheit muss ausgeschlossen sein!

Wir wollen euch einige Turnelemente nennen, die für eine Bodenübung geeignet sind. Wir können euch hier nicht die Technik der einzelnen Elemente erläutern und möchten euch bitten dazu Fachbücher oder ähnliche Quellen zu nutzen, im Anhang haben wir einige für euch notiert. Jedes einzelne Übungselement wird in unterschiedlicher Fachliteratur bzw. im Internet erläutert und bildlich veranschaulicht. z. B. Rad → Bilder und Wikipedia

Übungselemente

AKROBATIK		
Einfach	Mittel	Schwierig
Handstand	Radwende	Menicelli
Rad	Handstandüberschlag	Salto vorw./rückw.
Kopfstand	Schrittüberschlag	Twist
Rolle v/r	Bogengang v/r	Felgrolle
Flugrolle	Kopfkippe	freies Rad
ingesprungenes Rad	Handstand dreh	Auerbach
Nackenkippe	Hockhandstand	Salto gebückt
einarmiges Rad	Sitzbogengang	Salto gestreckt
		Schweizer Hand
		Tempo-Flick

KASTEN-ELEMENTE		
Einfach	Mittel	Schwierig
Aufhocken - Sprung	Sprunggrätsche (quer)	Durchhocken (längs)
Auflaufen - Sprung	Durchhocken (quer)	Nackenkippe (längs)
Hockwende	Beckenkippe in freien Handstand	Kopfkippe
Aufrollen auf den Kasten	Nackenkippe	Diebsprung in Verbindung
Radwende vom Kasten	Handstand auf den Kasten	Handstand ½ Drehung auf dem Kasten
Schmetterling (Grätschrolle sw über den Kasten)	Diebsprung	Salto vw/rw vom Kasten
Kasten als Stützhilfe (Standwaage, Partnerteile)	Flugrolle über den Kasten	freie Radwende
	Balancen auf dem Kasten	Sprünge / Akrobatik-Teile auf dem Kasten

GYMNASTIK		
Einfach	Mittel	Schwierig
Hocksprung	Schersprung	Durchschlagsprung
Pferdchensprung	Kadettsprung	Grätschwinkelsprung
Schrittsprung	Rehsprung	Diebsprung
Drehsprung	Standwaage	Spagatsprung
Grätschsprung	Körperwelle Bo	Pistolensprung
Kniewaage	Spagatrolle	Bücksprung
Passé	ganze Drehung	Spagatstand
Körperwelle Sta	ganze Dreh. mit Strecksprung	Stützwaage
½ Drehung		Taucher
Tellerdrehung		Doppeldrehung
Strecksprung		

PARTNERTEILE		
Überzieher	Flieger auf Bein	Flieger auf Hand
Partnerstandwaage	Partner Bogengang	Wurfsalto rückw./vorw.
Partner Rolle	Partner Rad	Flugrolle über Grätschhandstand
Partner Handstand	Partner Flic-Flack	Bogengang-Flugrolle
	Partner Schweizer Handstand	
	Rückenrolle mit Grätsche	
	Partner Freies Rad	

GRUPPENTEILE		
leicht	mittel	schwierig
Schlussbilder	Rollen übereinander 2er Ebene	Wurfsalto 3 Personen und mehr
Blumenheber		Rollen übereinander und Salto 3er Ebene

Formationsfiguren

Unter einer Formationsfigur versteht man die Formation und den Übergang zur nächsten Formation.

Zu einer gelungenen Gestaltung gehört der Einsatz vieler Formationen. Formationen sind unterschiedliche Aufstellungen der Gruppenmitglieder auf der Fläche. Jede neue Formation muss klar für die Disziplinexperten erkennbar sein. In der Anzahl sind Euch nach oben keine Grenzen gesetzt, mindestens sollten jedoch 6 unterschiedliche Formationen gezeigt werden.

Beispielformationen sind:

Kreis, Doppelkreis, V, gefülltes V, Block, Pulk, Reihe (diagonal, quer, längs), Doppelreihe, Block auf Lücken, Kreuz



Jede Formation wird nur einmal gewertet.

Während der Bodenübung soll die gesamte Wettkampffläche ausgenutzt werden.

Die Übergänge zwischen den Formationen sollen mit Bewegungsformen gestaltet und nicht einfach gelaufen werden. Dabei sollen verschiedene Bewegungsrichtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts...) genutzt werden.

6.5 Ausführung

Übungsteile, die nicht korrekt geturnt werden z. B einen Handstandüberschlag, der in der Hocke endet. Führt zu einem größeren Punktabzug in der Ausführung, so dass es sich nicht lohnt dieses Element in die Schwierigkeit aufzunehmen.

Die Ausführung setzt sich aus folgenden vier Kriterien zusammen:

Technik

Jedes einzelne Übungselement wird in unterschiedlicher Fachliteratur bzw. Internet erläutert und bildlich veranschaulicht. z. B. Rad → Bilder und Wikipedia

Haltung

Jedes einzelne Übungselement sollte in der dafür vorgesehenen Körperspannung gezeigt werden, z. B. lange Arme, lange Beine, gestreckte Füße, Mittelkörperspannung. Übungselemente aus anderen Bereichen wie z. B. aus dem Bereich der Sportakrobatik, müssen mit den dort geltenden Ausführungsbestimmungen übereinstimmen.

Bewegungsweite

Jedes einzelne Übungselement sollte in der dafür vorgesehenen Weite geturnt werden. z. B. Rad/ Flick-Flack sollten nicht auf der Stelle geturnt werden.

Dynamik

Jedes einzelne Übungselement sollte in der dafür vorgesehenen Geschwindigkeit (langsam oder schnell) geturnt werden. z. B. Standwaage (langsam) oder Pistolensprung (schnell)

6.6 Schwierigkeiten

Schwierigkeiten setzen sich zusammen aus gymnastischen und akrobatischen Elementen, Verbindungen, Partner- und Gruppenakrobatik sowie Bewegungsbildern.

Dies ist eine Hilfestellung für Trainer, Disziplinexperten und Interessierte, wie die Choreographie sinnvoll gefüllt werden kann. Man erlangt nicht zwangsläufig die Höchstpunktzahl, wenn die hier beschriebenen Elemente „abgearbeitet“ werden. Die Gruppe sollte die Schwierigkeiten auswählen, die die Turner sicher (ohne hohes Verletzungsrisiko) und in guter Turntechnik (sauber) ausführen können.

Wichtig ist, dass die Übungselemente von mindestens der Hälfte der Gruppe geturnt werden müssen um die Schwierigkeit anerkannt zu bekommen (z. B. müssen bei einer 8er Gruppe,

mindestens 4 Turner das Element zeigen).

Die Elemente erzielen einen höheren Schwierigkeitsgrad, wenn sie in Partner- oder Gruppenform geturnt werden. Hilfeleistung ist allerdings damit nicht gemeint. Wiederholungen eines Übungsteiles führen nicht zu einer höheren Anerkennung der Schwierigkeit.

Beispiele für gymnastische Elemente:

- Sprünge
einfach: Pferdchensprung, Schersprung.
Schwierig: Kadettsprung, Durchschlagsprung.
- Drehungen
einfach: halbe Drehung auf einem Bein, gesprungene halbe Drehung (Absprung und Landung mit beiden Beinen).
Schwierig: 360-Grad-Drehung auf einem Bein, gesprungene ganze Drehung (Absprung und Landung mit beiden Beinen). Mindestens zwei gymnastische Sprünge ohne Zwischenschritte.
- Stände
einfach: kurz angedeutet
schwierig: drei Sekunden gehalten

In Verbindung, ohne Zwischenschritte, werden Sprünge und Drehungen schwieriger eingestuft.

Beispiele für akrobatische Elemente:

- Einfache Form: Rolle vw. und rw., Rad, Handstand, Kopfstand, Kerze
- Mittlere Form: Radwende, Flugrolle, Rolle vw. und rw. in den Handstand, einhändiges Rad, Bogengang
- Schwierige Form: Flick-Flack, Menicelli, Überschlag, Schweizer Handstand, Salto vw. und rw. (erhöhte Schwierigkeit gehockt oder gestreckt), Auerbach
- Bei den akrobatischen Elementen sind Elemente, die bei schlechter Ausführung die Gesundheit der Turner beeinträchtigen können nicht erwünscht (z. B. Sitzsalto)

Beispiele für akrobatische Verbindungen:

- einfache Form: Rolle vw. – Strecksprung – halbe Drehung
- schwierige Form: Radwende – Flick-Flack – Salto

Bei Partner- und Gruppenakrobatik, z. B. Flieger, Gallionsfigur oder Wurfsalto, ist der stützende Turner gleichzusetzen mit dem ausführenden Turner

6.7 Harmonie, Synchronität, Ausdruck

Es soll vermieden werden hinter der Musik „herzu hetzen“ oder unangemessen lange auf Einsätze in der Musik zu warten. Die Höhepunkte und Akzente in der Musik sollten ausgenutzt

und optisch umgesetzt werden, damit eine harmonische Vorführung entsteht.

Die Übungsteile und Verbindungen dazwischen sollen durch die Teilnehmer synchron (oder gewollt im Kanon) ausgeführt werden. Deshalb muss jedes Gruppenmitglied einzeln die Choreografie beherrschen.

Es ist immer schön, wenn Ihr über euren Ausdruck und die Ausstrahlung vermitteln könnt, dass Ihr Spaß an eurer Vorführung habt.

6.8 Tipps

Saubere Ausführung

Übungsteile, die nicht korrekt geturnt werden z. B einen Handstandüberschlag, der in der Hocke endet führt zu einem größeren Punktabzug in der Ausführung, so dass es sich nicht lohnt dieses Element in die Schwierigkeit aufzunehmen.

Schwierigkeit

Lieber einfachere Elemente zeigen, die von allen Teammitgliedern korrekt und sauber ausgeführt werden können.