Das DGA – mehr als ein Abzeichen!

Die Übungen des DGA enthalten für die Praxis vielseitige und vielfältige Bewegungspotenziale mit interessanten Akzentsetzungen, z.B. Gestalten, Miteinander, Wahrnehmungsschulung, Fitnessverbesserung, Haltungsaufbau. In der Broschüre **Hilfen zum Vermitteln** und **Lernen der Übungen** werden dazu Anregungen und Beispiele gegeben.
Da die Übungen nach gesundheitsgerechten Kriterien aufgebaut sind, bieten sich ihre Elemente und Verbindungen auch für eine abwechslungsreiche Funktionsgymnastik an.

Attraktive Sonderaufgaben zum DGA

Bei Turnfesten, Gymnastikfestivals oder ähnlichen Veranstaltungen können neben dem DGA auch Sonderaufgaben als „DGA-Spezial“ für Einzelne und/oder Gruppen angeboten werden.

Beispiele:

Synchron
Hierzu werden in einer Partnerschaft oder Gruppe zwei ausgewählte Übungen synchron vorgeführt – auch mit Musik.

Gestalten
Diese Aufgabe hat zum Ziel, in einer Partnerschaft oder Gruppe eine der Übungen gestaltet darzubieten, z.B. Raumwege verändern, Geräte tauschen, neue Übergänge wählen.

Fitness
Hier wird zunächst die Übung mit den Hanteln und dann die mit dem Medizinball ohne Pause je dreimal gezeigt.

Wo kann man Wichtiges nachlesen?

Die Übungsbeschreibungen und alle formalen Regelungen stehen im DTB-Aufgabenbuch Gymnastik/RSG, Ausgabe 2008 sowie auch in der DGA-Broschüre 1. Das DTB-Aufgabenbuch ist zu beziehen über den DTB-Shop: www.dtb-shop.de. Die Broschüre ist als Download im Internet zu finden (siehe unten).

Welche Hilfen gibt es zum Lernen und Üben?

Auf einer DVD (zu erwerben im DTB-Shop) sind alle acht Übungen filmisch dargestellt. Zudem wurde für die praktische Arbeit die DGA-Broschüre 2 erstellt: **Hilfen zum Vermitteln** und **Lernen der Übungen**. Diese Broschüre und auch die Broschüre 1 sind als Download zu finden unter www.gymnastik.dtb-online.de. Dort ist auch die Liste der DGA-Verantwortlichen in den einzelnen Landesturnverbänden zu finden.

Im Ü-Magazin Heft 6/2008 sind anregende Praxisbeiträge nachzulesen. Zudem stehen in den Landesturnverbänden, Gauen und Vereinen ausgebildete Übungsleiterinnen zur Beratung und Vermittlung bereit.

Wohin kann man sich wenden?

Technisches Komitee Gymnastik/RSG
Gerhild Fischer, E-Mail: petfishoe@aol.com

DTB-Geschäftsstelle
hotline@dtb-online.de

Die Anschriften der Landesturnverbände findet man unter
www.dtb-online.de | Verband | Struktur & Fakten | Mitgliedsverbände

Impressum und Fotonachweis

Herausgeber:	Deutscher Turner-Bund Otto-Fleck-Schneise 8 60528 Frankfurt
Redaktion:	Marita Bruckmann
Layout:	Simone Buch
Fotos:	Klaus und Marita Bruckmann

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND

DGA
Deutsches Gymnastikabzeichen

Körper und Geräte in Bewegung bringen

Gymnastik/Tanz

sportlich–athletisch
gymnastisch–tänzerisch

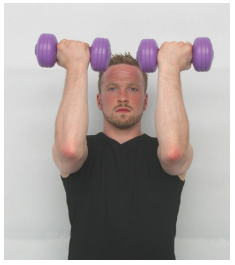
Der Deutsche Turner-Bund hat das **Deutsche Gymnastikabzeichen** (DGA) als Auszeichnung für ein vielseitiges gymnastisches Bewegen geschaffen. Mit diesem Abzeichen wird eine besondere Möglichkeit geboten, außerhalb von Wettkampf oder Wettbewerb das gymnastische Können unter Beweis zu stellen. Im Jahr 2014 wurde das DGA bereits 40 Jahre alt.

Wer kann mitmachen?

Das DGA ist ein Mitmachangebot für Jedermann – auch ohne Zugehörigkeit zu einem Verein. Daher sind auch alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Schule, Universität und im Freizeitsport zum Mitmachen eingeladen. Für die Abnahme des DGA ist eine Prüferin/ein Prüfer mit DGA-Lizenz erforderlich.

Was bringt das Abzeichen?

Einige Krankenkassen haben das DGA in ihr Bonusprogramm aufgenommen und ab 2013 kann das DGA den Disziplinbereich „Koordination“ im Deutschen Sportabzeichen Gold ersetzen.



Welche Anforderungen sind zu erfüllen?

Zur Auswahl stehen acht kurze Pflichtübungen mit den Geräten Gymnastikball, Band, Stab, zwei Hanteln, Reifen, Seil, zwei Keulen und springender Medizinball – für Jung und Alt beiderlei Geschlechts: von sportlich–athletisch bis gymnastisch–tänzerisch. Die Übungen müssen folgerichtig geturnt werden und qualitativen Mindestanforderungen entsprechen.

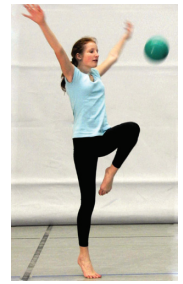
Für das erste Abzeichen in **Bronze** werden vier Übungen individuell ausgewählt. Bei entsprechenden jährlichen Wiederholungen kann das Abzeichen dann in **Silber**, **Gold** sowie in **Gold mit Zahl** erworben werden.

Was bietet das DGA?

Die vielfältigen gymnastischen Herausforderungen bieten den Aktiven folgende Chancen:

- die Gelenkbeweglichkeit und die Elastizität erhalten und steigern, die Muskulatur kräftigen, die Koordinationsfähigkeit ausbauen, Kondition aufbauen, die Körperhaltung verbessern und letztlich zum Wohlbefinden beitragen
- Bewegungsfreude entwickeln und erfahren, wie gemeinsames Lernen, Üben und Leisten zum Erlebnis werden kann
- das Bewegungsgedächtnis herausfordern und durch Steigerung der Bewegungsqualität das „Körpergefühl“ verbessern
- die Leistungsfähigkeit durch Wiederholungen des Abzeichens über Jahre erhalten und damit das Selbstbewusstsein stärken
- in eine traditionelle, lebendige und attraktive Bewegungskultur Einblick gewinnen und an ihr teilhaben.

Durch Mitmachen das Können steigern!

Beim Erwerb des DGA stellt man sich vielfältigen motorischen Herausforderungen – aber ohne den Druck, das Können an einem bestimmten Tag unter Beweis stellen zu müssen. Die Übungen können innerhalb eines Kalenderjahres gezeigt werden und bei noch nicht so gelungenen Übungen besteht die Möglichkeit, sie innerhalb des Kalenderjahres zu wiederholen. Diese Chance auf Wiederholung gibt Anreize zum Üben und eröffnet damit die Möglichkeit zum individuellen Könnensaufbau und Leistungsfortschritt.

Leistungsanreize beziehen sich auf das Beherrschen des Übungsablaufs, aber auch auf das Verbessern der Bewegungsqualität. So wird man die Übungen selbstsicher zeigen können.
Es geht also vorrangig um den Leistungsfortschritt im Vergleich mit sich selbst, wobei es hilfreich sein kann, sich an der Leistung Anderer zu orientieren.