

Synopse Deutsches Sportabzeichen (DSA) und Bundesjugendspiele (BJS)

Kinder und Jugend - MÄNNLICH

Die folgende Tabelle stellt eine Gegenüberstellung der einzelnen Übungsformen des Deutschen Sportabzeichens und der Bundesjugendspiele in Form einer Synopse dar. Dabei wird der Versuch gestartet eine zusammenfassende und vergleichende Übersicht zu erstellen. Die farblich unterschiedlichen Texthinterlegungen sollen den Vergleich erleichtern und die Unterschiede sowie Gemeinsamkeiten aufzeigen. Die letzte Spalte „Annäherung“ bietet eine kleine Zusammenfassung über die vorhandenen und möglichen Übereinstimmungen der einzelnen Übungsformen. Alle Übungsformen, Werte und Übungen sind aus dem „Handbuch Bundesjugendspiele“ und dem „Prüfungswegweiser Deutsches Sportabzeichen“ übernommen und sind jederzeit einsehbar. Die einzelnen Übungsformen gliedern sich nach dem Deutschen Sportabzeichen in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Die dazu passenden Übungsformen der Bundesjugendspiele sind diesen zugeordnet und durch die rot gefärbten Zeilen zu erkennen. Die Übungsformen der Bundesjugendspiele sind in Wettkampf, Wettbewerb und den Mehrkampf gegliedert und unterscheiden sich in der Form und Ausführung der Übungen. Der Mehrkampf wird in der Synopse außer Acht gelassen, da keinerlei Übungsformen mit dem DSA vergleichbar sind. Aufgrund der bereits genannten unterschiedlichen Aufteilung der Übungsformen ist separat eine Synopse für den jeweiligen Block der Übungen des Gerätturnens im Anschluss an die folgende Synopse angefertigt worden, um die einzelnen Übungen passender darstellen zu können.

Legende:

	Übungsform DSA
	Übungsform BJS
	Konkrete Übereinstimmung
	Übereinstimmung möglich, wenn kleine Veränderung
	Neuer Abschnitt einer Übungsform beginnt (im DSA)

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele		Annäherung
				Wettkampf	Wettbewerb	
Ausdauer						
		Laufen		Leichtathletik		
	6 Jahre	800 m		-	<u>Anmerkung:</u> Es sind Übungsformen vorhanden, diese stellen aber keinen Zusammenhang zu den Übungen vom DSA dar, bzw. sind nicht kompatibel.	
	7 Jahre	800 m		-		
	8 Jahre	800 m		1000 m		
	9 Jahre	800 m		1000 m		
	10 Jahre	800 m		1000 m/2000 m		
	11 Jahre	800 m		1000 m/2000 m		
	12 Jahre	800 m		1000 m/2000 m		
	13 Jahre	800 m		1000 m/2000 m		
	14 Jahre	800 m		1000 m/3000 m		
	15 Jahre	800 m		1000 m/3000 m		
	16 Jahre	800 m		1000 m/3000 m		
	17 Jahre	800 m		1000 m/3000 m		
	18 Jahre	1000 m		1000 m/3000 m		Wenn sich in der Altersklasse 18 bei den BJS wahlweise für die 1000 m entschieden wird, ist diese Distanzwahl identisch mit der des DSA

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele		Annäherung
				Wettkampf	Wettbewerb	
Kraft						
		Schlagballwurf	Wurfballwurf	Schlagballwurf	Wurfballwurf	
	6 Jahre	80 g	-	-	-	<p>Anmerkung: Es sind Übungsformen vorhanden, diese stellen aber keinen Zusammenhang zu den Übungen vom DSA dar</p> <p>Schlagballwurf: Übereinstimmung des Gewichtes vom Wurfball in den Altersklassen 8 – 11 Jahre</p>
	7 Jahre	80 g	-	-	-	
	8 Jahre	80 g	-	80 g	-	
	9 Jahre	80 g	-	80 g	-	
	10 Jahre	80 g	-	80 g	-	
	11 Jahre	80 g	-	80 g	200 g	
	12 Jahre		200 g		200 g	
	13 Jahre		200 g		200 g	
	14 Jahre	-	200 g	-	200 g	
	15 Jahre	-	200 g	-	200 g	
	16 Jahre	-	200 g	-	200 g	
	17 Jahre	-	200 g	-	200 g	
	18 Jahre	-	200 g	-	200 g	
						Wurfballwurf: Übereinstimmung des Gewichtes vom Wurfball in den Altersklassen 12 – 18 Jahre
		Kugelstoßen		Kugelstoßen	Kugelstoßen	
	6 Jahre	-		-	-	
	7 Jahre	-		-	-	
	8 Jahre	-		-	-	
	9 Jahre	-		-	-	
	10 Jahre	-		-	-	
	11 Jahre	-		-	-	
	12 Jahre	3 kg		3 kg	3 kg	
	13 Jahre	3 kg		3 kg	3 kg	
	14 Jahre	4 kg		4 kg	3 kg, evtl. 4 kg	Konkrete Übereinstimmung von 12 – 17 Jahre
	15 Jahre	4 kg		4 kg	3 kg, evtl. 4 kg	
	16 Jahre	5 kg		5 kg	3 kg, evtl. 4 kg	Übereinstimmung, wenn im Vierkampf die 4 kg Kugel gewählt wird
	17 Jahre	5 kg		5 kg	-	
	18 Jahre	6 kg		6 kg	-	

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele		Annäherung			
		Gerätturnen	Übung	Wettkampf Gerätturnen	Wettbewerb				
	6 Jahre	Boden	Kopf-Schulterstand	Der Wettkampf besteht aus einem Dreikampf und einer Miteinander-Übung. Es werden Übungen an folgenden fünf Geräten angeboten: Boden, Reck, Barren, Balancieren, Sprung, Miteinander-Übung. Es wird je eine Übung bestehend aus drei Turnelementen gewählt und die besten drei Geräte kommen in die Wertung plus die Miteinander-Übung. Siehe separate Synopse.	<u>Anmerkung:</u> Es sind Übungsformen vorhanden, diese stellen aber keinen Zusammenhang zu den Übungen vom DSA dar, bzw. sind nicht kompatibel.	Eine detailliertere Gegenüberstellung ist der separaten Synopse im Gerätturnen zu entnehmen. Die Spalte Kraft (1. Spalte) gibt die inhaltlichen Elemente des DSA wieder.			
	7 Jahre	Boden	Kopf-Schulterstand						
	8 Jahre	Boden	Kerze/Nackenstand						
	9 Jahre	Boden	Kerze/Nackenstand						
	10 Jahre	Barren	Stüttschwingen						
	11 Jahre	Barren	Stüttschwingen						
	12 Jahre	Reck	Klimmzüge						
	13 Jahre	Reck	Klimmzüge						
	14 Jahre	Boden	Handstand						
	15 Jahre	Boden	Handstand						
	16 Jahre	Reck	Hüft-Aufschwung						
	17 Jahre	Reck	Hüft-Aufschwung						
	18 Jahre								
Schnelligkeit									
		Laufen					Sprint	Sprint	
	6 Jahre	30 m					-	-	Übereinstimmung in den Altersklassen 10 – 12 Jahre
	7 Jahre	30 m					-	-	
	8 Jahre	30 m		50 m	-				
	9 Jahre	30 m		50 m	-				
	10 Jahre	50 m		50 m	50 m				
	11 Jahre	50 m		50 m	50 m	Mögliche Übereinstimmung in den Altersklassen 13 & 15 Jahre			
	12 Jahre	50 m		50 m	50/60 m				
	13 Jahre	50 m		50 m/75 m	60 m				
	14 Jahre	100 m		75 m	60/75 m				
	15 Jahre	100 m		75 m/100 m	75 m				
	16 Jahre	100 m		100 m	75 m	Übereinstimmung in den Altersklassen 16 - 17 Jahre			
	17 Jahre	100 m		100 m	-				
	18 Jahre	100 m		-	-				

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele		Annäherung
				Wettkampf	Wettbewerb	
		Schwimmen		Schwimmen		
	6 Jahre	25 m		-	<p><u>Anmerkung:</u> Es sind Übungsformen vorhanden, diese stellen aber keinen Zusammenhang zu den Übungen vom DSA dar, bzw. sind nicht kompatibel.</p>	Übereinstimmung in den Altersklassen 8 – 9 Jahre
	7 Jahre	25 m		-		
	8 Jahre	25 m		25 m		
	9 Jahre	25 m		25 m		
	10 Jahre	25 m		50 m		
	11 Jahre	25 m		50 m		
	12 Jahre	25 m		50 m		
	13 Jahre	25 m		50 m		
	14 Jahre	25 m		100 m		
	15 Jahre	25 m		100 m		
	16 Jahre	25 m		100 m		
	17 Jahre	25 m		100 m		
	18 Jahre	25 m		100 m		
		Gerätturnen	Übung	Gerätturnen		
	6 Jahre	Sprung	Sprunghocke als Stützsprung	<p>Der Wettkampf besteht aus einem Dreikampf und einer Miteinander-Übung. Es werden Übungen an folgenden fünf Geräten angeboten: Boden, Reck, Barren, Balancieren, Sprung, Miteinander-Übung. Es wird je eine Übung bestehend aus drei Turnelementen gewählt und die besten drei Geräte kommen in die Wertung plus die Miteinander-Übung. Siehe separate Synopse.</p>	<p><u>Anmerkung:</u> Es sind Übungsformen vorhanden, diese stellen aber keinen Zusammenhang zu den Übungen vom DSA dar, bzw. sind nicht kompatibel.</p>	<p>Eine detailliertere Gegenüberstellung ist der separaten Synopse im Gerätturnen zu entnehmen. Die Spalte Schnelligkeit (2. Spalte) gibt die inhaltlichen Elemente des DSA wieder.</p>
	7 Jahre	Sprung	Sprunghocke als Stützsprung			
	8 Jahre	Boden	Schrittsprung			
	9 Jahre	Boden	Schrittsprung			
	10 Jahre	Sprung	Sprungrolle			
	11 Jahre	Sprung	Sprungrolle			
	12 Jahre	Sprung	Handstütz-Sprungüberschlag			
	13 Jahre	Sprung	Handstütz-Sprungüberschlag			
	14 Jahre	Sprung	Grätsch-(winkel)sprung			
	15 Jahre	Sprung	Grätsch-(winkel)sprung			
	16 Jahre	Sprung	Handstütz-Sprungüberschlag			
	17 Jahre	Sprung	Handstütz-Sprungüberschlag			
	18 Jahre	Sprung	Handstütz-Sprungüberschlag			

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele			Annäherung	
				Wettkampf		Wettbewerb		
Koordination								
		Hochsprung	Weitsprung	Hochsprung	Weitsprung	Sprung		
	6 Jahre	-	Zonenweitsprung	-	-	-	<p>Hochsprung: Anrechenbarkeit identisch ab 10 Jahren</p> <p>Weitsprung: Anrechenbarkeit identisch ab 10 Jahren</p>	
	7 Jahre	-	Zonenweitsprung	-	-	-		
	8 Jahre	-	Zonenweitsprung	X	X	-		
	9 Jahre	-	Zonenweitsprung	X	X	-		
	10 Jahre	X	Weitsprung	X	X	-		
	11 Jahre	X	Weitsprung	X	X	-		
	12 Jahre	X	Weitsprung	X	X	Zonenweitsprung		
	13 Jahre	X	Weitsprung	X	X	Zonenweitsprung		
	14 Jahre	X	Weitsprung	X	X	Zonenweitsprung		
	15 Jahre	X	Weitsprung	X	X	Zonenweitsprung		
	16 Jahre	X	Weitsprung	X	X	Zonenweitsprung		
	17 Jahre	X	Weitsprung	X	X	-		
	18 Jahre	X	Weitsprung	X	X	-		
		Zonenweitwurf	Schleuderballwurf	Schleuderballwurf		Wurf		<p>Schleuderballwurf: identisches Gewicht des Wurfgerätes ab 14 Jahren</p> <p>Zonenweitwurf: mögliche Übereinstimmung wenn im Wettbewerb (6 – 8 Jahre) ein identisches Wurfgerät (80 g Ball) eingesetzt werden würde.</p>
	6 Jahre	80 g	-	-	-	Zonenweitwurf		
	7 Jahre	80 g	-	-	-	Zonenweitwurf		
	8 Jahre	80 g	-	-	-	Zonenweitwurf		
	9 Jahre	80 g	-	-	-	-		
	10 Jahre	80 g	-	-	-	-		
	11 Jahre	80 g	-	-	-	-		
	12 Jahre	-	1 kg	-	-	Weitwurf 200 g/400 g		
	13 Jahre	-	1 kg	-	-	Weitwurf 200 g/400 g		
	14 Jahre	-	1 kg	1 kg	-	Weitwurf 200 g/400 g		
	15 Jahre	-	1 kg	1 kg	-	Weitwurf 200 g/400 g		
	16 Jahre	-	1 kg	1 kg	-	Weitwurf 200 g/400 g		
	17 Jahre	-	1 kg	1 kg	-	-		
	18 Jahre	-	1 kg	1 kg	-	-		

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele		Annäherung
				Wettkampf	Wettbewerb	
					Aufgabenbereich 5 Springen	
	6 Jahre	Laufschritt		<p><u>Anmerkung:</u> Es sind keine Übungsformen vorhanden.</p>	-	
	7 Jahre	Laufschritt			-	
	8 Jahre	Laufschritt			10x unmittelbar hintereinander beliebig: Hüpfen oder Laufen	Für Bronze im DSA benötigt man 10 Sprünge, würden diese während der BJS mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil hüpfend ausgeführt, so wären diese Übungen in den Altersgruppen 8 – 10 Jahre gleich.
	9 Jahre	Laufschritt			10x unmittelbar hintereinander beliebig: Hüpfen oder Laufen	
	10 Jahre	Grundsprung vorwärts			10x unmittelbar hintereinander beliebig: Hüpfen oder Laufen	
	11 Jahre	Grundsprung vorwärts			Jumping-Jack: 10x hintereinander, bei jeden Seildurchschlag die Beine grätschen	
	12 Jahre	Grundsprung rückwärts			Jumping-Jack: 10x hintereinander, bei jeden Seildurchschlag die Beine grätschen	
	13 Jahre	Grundsprung rückwärts			Doppeldurchschlag	
	14 Jahre	Kreuzdurchschlag			Doppeldurchschlag	
	15 Jahre	Kreuzdurchschlag			Überkreuzen	
	16 Jahre	Kreuzdurchschlag			Überkreuzen	
	17 Jahre	Kreuzdurchschlag			-	
	18 Jahre	Doppeldurchschlag			-	

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele		Annäherung
				Wettkampf	Wettbewerb	
		Gerätturnen	Übung	Gerätturnen		
	6 Jahre	Schwebebalken	Höhe 1,25 m	<p>Der Wettkampf besteht aus einem Dreikampf und einer Miteinander-Übung. Es werden Übungen an folgenden fünf Geräten angeboten: Boden, Reck, Barren, Balancieren, Sprung, Miteinander Es wird je eine Übung bestehend aus drei Turnelementen gewählt und die besten drei Geräte kommen in die Wertung plus die Miteinander-Übung. Siehe separate Synopse.</p>	<p><u>Anmerkung:</u> Es sind Übungsformen vorhanden, diese stellen aber keinen Zusammenhang zu den Übungen vom DSA dar, bzw. sind nicht kompatibel.</p>	<p>Eine detailliertere Gegenüberstellung ist der separaten Synopse im Gerätturnen zu entnehmen. Die Spalte Koordination (3. Spalte) gibt die inhaltlichen Elemente des DSA wieder.</p>
	7 Jahre	Schwebebalken	Höhe 1,25 m			
	8 Jahre	Reck	Hüftumschwung			
	9 Jahre	Reck	Hüftumschwung			
	10 Jahre	Ringe	Schwingen an den Ringen			
	11 Jahre	Ringe	Schwingen an den Ringen			
	12 Jahre	Boden	Rad			
	13 Jahre	Boden	Rad			
	14 Jahre	Boden	Rolle			
	15 Jahre	Boden	Rolle			
	16 Jahre	Boden	Sprung mit Drehung			
	17 Jahre	Boden	Sprung mit Drehung			
	18 Jahre	Boden	Sprung mit Drehung			

Synopse der Übungsform Gerätturnen

Während die Übungsform Gerätturnen im DSA in der jeweiligen Übungsform Kraft, Schnelligkeit und Koordination untergliedert ist, findet sich die Übungsform des Gerätturnens bei den Bundesjugendspielen als eigenständiger Wettkampfteil wieder.

Legende:

	Übereinstimmung einer einzelnen Geräteturnübung in der Übungsform Kraft
	Übereinstimmung einer einzelnen Geräteturnübung in der Übungsform Schnelligkeit
	Übereinstimmung einer einzelnen Geräteturnübung in der Übungsform Koordination

Alter	Deutsches Sportabzeichen			Bundesjugendspiele				
	Kraft	Schnelligkeit	Koordination	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
6 Jahre Ü1	Boden/ Kopf/ /Schult erstan d	Sprung/Sprun ghocke als Stützsprung	Schwebebalke n Teilweise!	Schlussprüng e, Rückenschau el, Strecksprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Sen ken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschwing in den 4- Füßlerstand rücklings, Schwingen im Stütz	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung	Kasten lang (0,70 - 0,90 m): Aufhocken, 2-3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung
7 Jahre Ü1	Boden/ Kopf/ /Schult erstan d	Sprung/Sprun ghocke als Stützsprung	Schwebebalke n Teilweise!	Schlussprüng e, Rückenschau el, Strecksprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschwing in den 4- Füßlerstand rücklings, Schwingen im Stütz	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung	Kasten lang (0,70 - 0,90 m): Aufhocken, 2- 3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung

Alter	Deutsches Sportabzeichen			Bundesjugendspiele				
	Kraft	Schnelligkeit	Koordination	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
8 Jahre Ü2	Boden/ Kerze/ Nacke nstand	Boden/Schritts prung	Reck/Hüftums chwung Teilweise!	Scherhandsta nd, Rolle vorwärts, Zurückrollen in die Kerze	Stütz und Abzug, Überdrehen rückwärts, Abdruck und Überdrehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschwung zum Außenquersitz, Niederschwung	Bank schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Grätschsprung	Kasten quer (0,90 m): Aufhocken, Strecksprung, Landung
9 Jahre Ü3	Boden/ Kerze/ Nacke nstand	Boden/Schritts prung	Reck/Hüftums chwung	Rolle rückwärts in den Grätschstand, Rolle vorwärts, Scherhandsta nd	Aufschwung mit Abdruckhilfe, Rückschwung in den Stand, Unterschwung aus dem Stand	Sprung in den Stütz, Rückschwung in den 4-Füßlerstand vorlings, Kehre zum Außenquerstand	Balken oder höhere, schmale Bank: Stütz und Überspreizen, Strecksprung Abgang: Hocksprung	Bock (1,00 m): Sprunggrätsch e
10 Jahre Ü4	Barren /Stützs chwing en	Sprung/Sprun grolle	Ringe/Schwing en an den Ring	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Aufschwung, Knieaufschwung, Unterschwung aus dem Stand	Vorschwung in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, Rückschwung und Hockwende	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang: Hockwende, Strecksprung mit Fußwechsel, Pferdchensprung	Bock/Pferd/Ka sten (1,00 m): Sprunghocke
11 Jahre Ü5	Barren /Stützs chwing en	Sprung/Sprun grolle	Ringe/Schwing en an den Ring	Sprungrolle, Handstand- Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung	Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätschwinkelsprung	T-Bock /Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche
12 Jahre Ü5	Reck/ Klimm züge	Sprung/Handst ütz- Sprungübersc hlag	Boden/Rad	Sprungrolle, Handstand- Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung	Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätschwinkelsprung	T-Bock /Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche
13 Jahre Ü5	Reck/ Klimm züge	Sprung/Handst ütz- Sprungübersc hlag	Boden/Rad	Sprungrolle, Handstand- Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung	Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätschwinkelsprung	T-Bock /Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche

Alter	Deutsches Sportabzeichen			Bundesjugendspiele				
	Kraft	Schnelligkeit	Koordination	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
14 Jahre Ü6	Boden/ Handstand	Sprung/Grätsch- Winkelsprung	Boden/Rolle	Handstand- Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Aufzug, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem Stütz	Aus dem Sitz: Oberarmstand und abrollen vorwärts, Schwungstemme in den Grätschsitz, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein oder beidbeinig), Scherhandstand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende	T- Bock/Pferd/Kas- ten (1,20 m): Sprunghocke oder -grätsche
15 Jahre Ü6	Boden/ Handstand	Sprung/Grätsch- Winkelsprung	Boden/Rolle	Handstand- Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Aufzug, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem Stütz	Aus dem Sitz: Oberarmstand und abrollen vorwärts, Schwungstemme in den Grätschsitz, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein oder beidbeinig), Scherhandstand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende	T- Bock/Pferd/Kas- ten (1,20 m): Sprunghocke oder -grätsche
16 Jahre Ü6	Reck/ Hüft- Aufschwung	Sprung/Handst- ütz- Sprungübersc- hlag	Boden/Sprung mit Drehung	Handstand- Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Aufzug, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem Stütz	Aus dem Sitz: Oberarmstand und abrollen vorwärts, Schwungstemme in den Grätschsitz, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein oder beidbeinig), Scherhandstand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende	T- Bock/Pferd/Kas- ten (1,20 m): Sprunghocke oder -grätsche
17 Jahre Ü7	Reck/ Hüft- Aufschwung	Sprung/Handst- ütz- Sprungübersc- hlag	Boden/Sprung mit Drehung	Radwende- Grätschsprung , Felgrolle, Handstützüber- schlag (gestreckt oder gespreizt)	(Spreiz-) Kippaufschwung, Hüftumschwung, Saltoabgang aus dem Langhang oder Aufgrätschen zum Unterschwung	Oberarmkippe, Schwungstemme vorwärts in den Stütz, Kreishockwende oder Wendekehre	Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand), flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts Abgang: Handstütz-überschlag	Pferd/Kasten (1,20m): Handstütz- Sprungübersc- hlag (gestreckt oder gewinkelt)
18 Jahre Ü7	Reck/ Hüft- Aufschwung	Sprung/Handst- ütz- Sprungübersc- hlag	Boden/Sprung mit Drehung	Radwende- Grätschsprung , Felgrolle, Handstützüber- schlag (gestreckt oder gespreizt)	(Spreiz-) Kippaufschwung, Hüftumschwung, Saltoabgang aus dem Langhang oder Aufgrätschen zum Unterschwung	Oberarmkippe, Schwungstemme vorwärts in den Stütz, Kreishockwende oder Wendekehre	Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand), flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts Abgang: Handstütz-überschlag	Pferd/Kasten (1,20m): Handstütz- Sprungübersc- hlag (gestreckt oder gewinkelt)

In der Übungsform Gerätturnen kann darüber nachgedacht werden, ob eine Anrechenbarkeit von Übungen aus den Bundesjugendspielen vereinbar ist. Es ist denkbar, dass bei einer vorher festgelegten erreichten Grundpunktzahl oder bei Erhalt mindestens einer Siegerurkunde, einige Übungen angerechnet werden können.

Synopse Deutsches Sportabzeichen (DSA) und Bundesjugendspiele (BJS)

Kinder und Jugend - WEIBLICH

Die folgende Tabelle stellt eine Gegenüberstellung der einzelnen Übungsformen des Deutschen Sportabzeichens und der Bundesjugendspiele in Form einer Synopse dar. Dabei wird der Versuch gestartet eine zusammenfassende und vergleichende Übersicht zu erstellen. Die farblich unterschiedlichen Texthinterlegungen sollen den Vergleich erleichtern und die Unterschiede sowie Gemeinsamkeiten aufzeigen. Die letzte Spalte „Annäherung“ bietet eine kleine Zusammenfassung über die vorhandenen und möglichen Übereinstimmungen der einzelnen Übungsformen. Alle Übungsformen, Werte und Übungen sind aus dem „Handbuch Bundesjugendspiele“ und dem „Prüfungswegweiser Deutsches Sportabzeichen“ übernommen und sind jederzeit einsehbar. Die einzelnen Übungsformen gliedern sich nach dem Deutschen Sportabzeichen in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Die dazu passenden Übungsformen der Bundesjugendspiele sind diesen zugeordnet und durch die rot gefärbten Zeilen zu erkennen. Die Übungsformen der Bundesjugendspiele sind in Wettkampf, Wettbewerb und den Mehrkampf gegliedert und unterscheiden sich in der Form und Ausführung der Übungen. Der Mehrkampf wird in der Synopse außer Acht gelassen, da keinerlei Übungsformen mit dem DSA vergleichbar sind. Aufgrund der bereits genannten unterschiedlichen Aufteilung der Übungsformen ist separat eine Synopse für den jeweiligen Block der Übungen des Gerätturnens im Anschluss an die folgende Synopse angefertigt worden, um die einzelnen Übungen passender darstellen zu können.

Legende:

	Übungsform DSA
	Übungsform BJS
	Konkrete Übereinstimmung
	Übereinstimmung möglich, wenn kleine Veränderung
	Neuer Abschnitt einer Übungsform beginnt (im DSA)

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele		Annäherung
				Wettkampf	Wettbewerb	
Ausdauer						
		Laufen		Leichtathletik		
	6 Jahre	800 m		-		
	7 Jahre	800 m		-		
	8 Jahre	800 m		800 m		8 - 9 Jahre stimmen überein
	9 Jahre	800 m		800 m		
	10 Jahre	800 m		800 m/2000 m	Anmerkung: Es sind Übungsformen vorhanden, diese stellen aber keinen Zusammenhang zu den Übungen vom DSA dar, bzw. sind nicht kompatibel.	Wenn sich in den Altersklassen 10 – 18 bei den BJS wahlweise für die 800m entschieden wird, ist diese Distanzwahl identisch mit der des DSA
	11 Jahre	800 m		800 m/2000 m		
	12 Jahre	800 m		800 m/2000 m		
	13 Jahre	800 m		800 m/2000 m		
	14 Jahre	800 m		800 m/2000 m		
	15 Jahre	800 m		800 m/2000 m		
	16 Jahre	800 m		800 m/3000 m		
	17 Jahre	800 m		800 m/3000 m		
	18 Jahre	800 m		800 m/3000 m		

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele		Annäherung
				Wettkampf	Wettbewerb	
		Schwimmen		Schwimmen		<p>Anmerkung: Beim DSA gilt Schwimmen als Ausdauer- oder Schnelligkeitsleistung, bei den BJS hingegen als eigenständige Übungsform, deshalb höchstwahrscheinlich die groben Unterschiede</p>
	6 Jahre	200 m		-		
	7 Jahre	200 m		-		
	8 Jahre	200 m		25 m		
	9 Jahre	200 m		25 m		
	10 Jahre	200 m		50 m		
	11 Jahre	200 m		50 m		
	12 Jahre	400 m		50 m		
	13 Jahre	400 m		50 m		
	14 Jahre	400 m		100 m		
	15 Jahre	400 m		100 m		
	16 Jahre	400 m		100 m		
	17 Jahre	400 m		100 m		
	18 Jahre	400 m		100 m		
		Radfahren				
	6 Jahre	-				
	7 Jahre	-				
	8 Jahre	5 km				
	9 Jahre	5 km				
	10 Jahre	10 km				
	11 Jahre	10 km				
	12 Jahre	10 km				
	13 Jahre	10 km				
	14 Jahre	10 km				
	15 Jahre	10 km				
	16 Jahre	10 km				
	17 Jahre	10 km				
	18 Jahre	10 km				

Anmerkung:
Es sind Übungsformen vorhanden, diese stellen aber keinen Zusammenhang zu den Übungen vom DSA dar, bzw. sind nicht kompatibel.

Anmerkung:
Diese Übungsform ist bei den Bundesjugendspielen nicht vorhanden.

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele		Annäherung
				Wettkampf	Wettbewerb	
Kraft						
		Schlagballwurf	Wurfballwurf	Schlagballwurf	Wurfballwurf	
	6 Jahre	80 g	-	-	-	<p>Schlagballwurf: Übereinstimmung des Gewichtes vom Wurfball in den Altersklassen 8 – 11 Jahre</p>
	7 Jahre	80 g	-	-	-	
	8 Jahre	80 g	-	80 g	-	
	9 Jahre	80 g	-	80 g	-	
	10 Jahre	80 g	-	80 g	-	
	11 Jahre	80 g	-	80 g	-	
	12 Jahre		200 g	80 g	-	
	13 Jahre		200 g	80 g	-	
	14 Jahre	-	200 g	-	200 g	
	15 Jahre	-	200 g	-	200 g	
	16 Jahre	-	200 g	-	200 g	
	17 Jahre	-	200 g	-	200 g	
	18 Jahre	-	200 g	-	200 g	
						<p>Wurfballwurf: Übereinstimmung des Gewichtes vom Wurfball in den Altersklassen 14 – 18 Jahre</p>
		Kugelstoßen		Kugelstoßen	Kugelstoßen	
	6 Jahre	-		-	-	
	7 Jahre	-		-	-	
	8 Jahre	-		-	-	
	9 Jahre	-		-	-	
	10 Jahre	-		-	-	
	11 Jahre	-		-	-	
	12 Jahre	3 kg		3 kg	3 kg	
	13 Jahre	3 kg		3 kg	3 kg	
	14 Jahre	3 kg		3 kg	3 kg, evtl. 4 kg	
	15 Jahre	3 kg		3 kg	3 kg, evtl. 4 kg	
	16 Jahre	3 kg		4 kg	3 kg, evtl. 4 kg	
	17 Jahre	3 kg		4 kg	-	
	18 Jahre	3 kg		4 kg	-	

Anmerkung:
Es sind Übungsformen vorhanden, diese stellen aber keinen Zusammenhang zu den Übungen vom DSA dar

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele		Annäherung			
		Gerätturnen	Übung	Wettkampf Gerätturnen	Wettbewerb				
	6 Jahre	Boden	Kopf-Schulterstand	Der Wettkampf besteht aus einem Dreikampf und einer Miteinander-Übung. Es werden Übungen an folgenden fünf Geräten angeboten: Boden, Reck, Barren, Balancieren, Sprung, Miteinander-Übung. Es wird je eine Übung bestehend aus drei Turnelementen gewählt und die besten drei Geräte kommen in die Wertung plus die Miteinander-Übung. Siehe separate Synopse.	Anmerkung: Es sind Übungsformen vorhanden, diese stellen aber keinen Zusammenhang zu den Übungen vom DSA dar, bzw. sind nicht kompatibel.	Eine detailliertere Gegenüberstellung ist der separaten Synopse im Gerätturnen zu entnehmen. Die Spalte Kraft (1. Spalte) gibt die inhaltlichen Elemente des DSA wieder.			
	7 Jahre	Boden	Kopf-Schulterstand						
	8 Jahre	Boden	Kerze/Nackenstand						
	9 Jahre	Boden	Kerze/Nackenstand						
	10 Jahre	Barren	Stützschwinger						
	11 Jahre	Barren	Stützschwinger						
	12 Jahre	Reck	Klimmzüge						
	13 Jahre	Reck	Klimmzüge						
	14 Jahre	Boden	Handstand						
	15 Jahre	Boden	Handstand						
	16 Jahre	Reck	Hüft-Aufschwung						
	17 Jahre	Reck	Hüft-Aufschwung						
	18 Jahre								
Schnelligkeit									
		Laufen					Sprint	Sprint	
	6 Jahre	30 m					-	-	Übereinstimmung in den Altersklassen 10 – 12 Jahre
	7 Jahre	30 m					-	-	
	8 Jahre	30 m					50 m	-	
	9 Jahre	30 m		50 m	-				
	10 Jahre	50 m		50 m	50 m				
	11 Jahre	50 m		50 m	50 m				
	12 Jahre	50 m		50 m	50/60 m	Mögliche Übereinstimmung in den Altersklassen 13 – 15 Jahre			
	13 Jahre	50 m		50 m/75 m	60 m				
	14 Jahre	100 m		75 m	60/75 m				
	15 Jahre	100 m		75 m/100 m	75 m				
	16 Jahre	100 m		100 m	75 m	Übereinstimmung in den Altersklassen 16 – 17 Jahre			
	17 Jahre	100 m		100 m	-				
	18 Jahre	100 m		-	-				

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele		Annäherung
				Wettkampf	Wettbewerb	
		Schwimmen		Schwimmen		
	6 Jahre	25 m		-	<p><u>Anmerkung:</u> Es sind Übungsformen vorhanden, diese stellen aber keinen Zusammenhang zu den Übungen vom DSA dar, bzw. sind nicht kompatibel.</p>	Übereinstimmung in den Altersklassen 8 – 9 Jahre
	7 Jahre	25 m		-		
	8 Jahre	25 m		25 m		
	9 Jahre	25 m		25 m		
	10 Jahre	25 m		50 m		
	11 Jahre	25 m		50 m		
	12 Jahre	25 m		50 m		
	13 Jahre	25 m		50 m		
	14 Jahre	25 m		100 m		
	15 Jahre	25 m		100 m		
	16 Jahre	25 m		100 m		
	17 Jahre	25 m		100 m		
	18 Jahre	25 m		100 m		
		Gerätturnen	Übung	Gerätturnen		
	6 Jahre	Sprung	Sprunghocke als Stützsprung	<p>Der Wettkampf besteht aus einem Dreikampf und einer Miteinander-Übung. Es werden Übungen an folgenden fünf Geräten angeboten: Boden, Reck, Barren, Balancieren, Sprung, Miteinander-Übung. Es wird je eine Übung bestehend aus drei Turnelementen gewählt und die besten drei Geräte kommen in die Wertung plus die Miteinander-Übung. Siehe separate Synopse.</p>	<p><u>Anmerkung:</u> Es sind Übungsformen vorhanden, diese stellen aber keinen Zusammenhang zu den Übungen vom DSA dar, bzw. sind nicht kompatibel.</p>	<p>Eine detailliertere Gegenüberstellung ist der separaten Synopse im Gerätturnen zu entnehmen. Die Spalte Schnelligkeit (2. Spalte) gibt die inhaltlichen Elemente des DSA wieder.</p>
	7 Jahre	Sprung	Sprunghocke als Stützsprung			
	8 Jahre	Boden	Schrittsprung			
	9 Jahre	Boden	Schrittsprung			
	10 Jahre	Sprung	Sprungrolle			
	11 Jahre	Sprung	Sprungrolle			
	12 Jahre	Sprung	Handstütz-Sprungüberschlag			
	13 Jahre	Sprung	Handstütz-Sprungüberschlag			
	14 Jahre	Sprung	Grätsch-(winkel)sprung			
	15 Jahre	Sprung	Grätsch-(winkel)sprung			
	16 Jahre	Sprung	Handstütz-Sprungüberschlag			
	17 Jahre	Sprung	Handstütz-Sprungüberschlag			
	18 Jahre	Sprung	Handstütz-Sprungüberschlag			

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele			Annäherung	
				Wettkampf		Wettbewerb		
Koordination								
		Hochsprung	Weitsprung	Hochsprung	Weitsprung	Sprung		
	6 Jahre	-	Zonenweitsprung	-	-	-	<p>Hochsprung: Anrechenbarkeit identisch ab 10 Jahren</p> <p>Weitsprung: Anrechenbarkeit identisch ab 10 Jahren</p>	
	7 Jahre	-	Zonenweitsprung	-	-	-		
	8 Jahre	-	Zonenweitsprung	X	X	-		
	9 Jahre	-	Zonenweitsprung	X	X	-		
	10 Jahre	X	Weitsprung	X	X	-		
	11 Jahre	X	Weitsprung	X	X	-		
	12 Jahre	X	Weitsprung	X	X	Zonenweitsprung		
	13 Jahre	X	Weitsprung	X	X	Zonenweitsprung		
	14 Jahre	X	Weitsprung	X	X	Zonenweitsprung		
	15 Jahre	X	Weitsprung	X	X	Zonenweitsprung		
	16 Jahre	X	Weitsprung	X	X	Zonenweitsprung		
	17 Jahre	X	Weitsprung	X	X	-		
	18 Jahre	X	Weitsprung	X	X	-		
		Zonenweitwurf	Schleuderballwurf	Schleuderballwurf		Wurf		<p>Schleuderballwurf: identisches Gewicht des Wurfgerätes ab 14 Jahren</p> <p>Zonenweitwurf: mögliche Übereinstimmung wenn im Wettbewerb (6 -8 Jahre) ein identisches Wurfgerät (80 g Ball) eingesetzt werden würde.</p>
	6 Jahre	80 g	-	-		Zonenweitwurf		
	7 Jahre	80 g	-	-		Zonenweitwurf		
	8 Jahre	80 g	-	-		Zonenweitwurf		
	9 Jahre	80 g	-	-		-		
	10 Jahre	80 g	-	-		-		
	11 Jahre	80 g	-	-		-		
	12 Jahre	-	1 kg	-		Weitwurf 200 g/400 g		
	13 Jahre	-	1 kg	-		Weitwurf 200 g/400 g		
	14 Jahre	-	1 kg	1 kg		Weitwurf 200 g/400 g		
	15 Jahre	-	1 kg	1 kg		Weitwurf 200 g/400 g		
	16 Jahre	-	1 kg	1 kg		Weitwurf 200 g/400 g		
	17 Jahre	-	1 kg	1 kg		-		
	18 Jahre	-	1 kg	1 kg		-		

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele		Annäherung
				Wettkampf	Wettbewerb	
		Seilspringen			Aufgabenbereich 5 Springen	
	6 Jahre	Laufschritt			-	
	7 Jahre	Laufschritt			-	
	8 Jahre	Laufschritt			10x unmittelbar hintereinander beliebig: Hüpfen oder Laufen	Für Bronze im DSA benötigt man 10 Sprünge, würden diese während der BJS mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil hüpfend ausgeführt, so wären diese Übungen in den Altersgruppen 8 – 10 Jahre gleich.
	9 Jahre	Laufschritt			10x unmittelbar hintereinander beliebig: Hüpfen oder Laufen	
	10 Jahre	Grundsprung vorwärts			10x unmittelbar hintereinander beliebig: Hüpfen oder Laufen	
	11 Jahre	Grundsprung vorwärts		Anmerkung: Es sind keine Übungsformen vorhanden.	Jumping-Jack: 10x hintereinander, bei jeden Seildurchschlag die Beine grätschen	
	12 Jahre	Grundsprung rückwärts			Jumping-Jack: 10x hintereinander, bei jeden Seildurchschlag die Beine grätschen	
	13 Jahre	Grundsprung rückwärts			Doppeldurchschlag	
	14 Jahre	Kreuzdurchschlag			Doppeldurchschlag	
	15 Jahre	Kreuzdurchschlag			Überkreuzen	
	16 Jahre	Kreuzdurchschlag			Überkreuzen	
	17 Jahre	Kreuzdurchschlag			-	
	18 Jahre	Doppeldurchschlag			-	

Übungsform	Alter	Deutsches Sportabzeichen		Bundesjugendspiele		Annäherung
		Gerätturnen	Übung	Wettkampf	Wettbewerb	
	6 Jahre	Schwebebalken	Höhe 1,25 m	<p>Der Wettkampf besteht aus einem Dreikampf und einer Miteinander-Übung. Es werden Übungen an folgenden fünf Geräten angeboten: Boden, Reck, Barren, Balancieren, Sprung, Miteinander</p> <p>Es wird je eine Übung bestehend aus drei Turnelementen gewählt und die besten drei Geräte kommen in die Wertung plus die Miteinander-Übung. Siehe separate Synopse.</p>	<p><u>Anmerkung:</u> Es sind Übungsformen vorhanden, diese stellen aber keinen Zusammenhang zu den Übungen vom DSA dar, bzw. sind nicht kompatibel.</p>	<p>Eine detailliertere Gegenüberstellung ist der separaten Synopse im Gerätturnen zu entnehmen. Die Spalte Koordination (3. Spalte) gibt die inhaltlichen Elemente des DSA wieder.</p>
	7 Jahre	Schwebebalken	Höhe 1,25 m			
	8 Jahre	Reck	Hüftumschwung			
	9 Jahre	Reck	Hüftumschwung			
	10 Jahre	Ringe	Schwingen an den Ringen			
	11 Jahre	Ringe	Schwingen an den Ringen			
	12 Jahre	Boden	Rad			
	13 Jahre	Boden	Rad			
	14 Jahre	Boden	Rolle			
	15 Jahre	Boden	Rolle			
	16 Jahre	Boden	Sprung mit Drehung			
	17 Jahre	Boden	Sprung mit Drehung			
	18 Jahre	Boden	Sprung mit Drehung			

Synopse der Übungsform Gerätturnen

Während die Übungsform Gerätturnen im DSA in der jeweiligen Übungsform Kraft, Schnelligkeit und Koordination untergliedert ist, findet sich die Übungsform des Gerätturnens bei den Bundesjugendspielen als eigenständiger Wettkampfteil wieder.

Legende:

	Übereinstimmung einer einzelnen Geräteturnübung in der Übungsform Kraft
	Übereinstimmung einer einzelnen Geräteturnübung in der Übungsform Schnelligkeit
	Übereinstimmung einer einzelnen Geräteturnübung in der Übungsform Koordination

Alter	Deutsches Sportabzeichen			Bundesjugendspiele				
	Kraft	Schnelligkeit	Koordination	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
6 Jahre Ü1	Boden/ Kopf- /Schult erstan d	Sprung/Sprung hocke als Stützsprung	Schwebebalke n Teilweise!	Schlussprüng e, Rückenschau el, Strecksprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Sen ken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschwing in den 4- Füßlerstand rücklings, Schwingen im Stütz	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung	Kasten lang (0,70 - 0,90 m): Aufhocken, 2-3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung
7 Jahre Ü1	Boden/ Kopf- /Schult erstan d	Sprung/Sprung hocke als Stützsprung	Schwebebalke n Teilweise!	Schlussprüng e, Rückenschau el, Strecksprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschwing in den 4- Füßlerstand rücklings, Schwingen im Stütz	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung	Kasten lang (0,70 - 0,90 m): Aufhocken, 2- 3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung

Alter	Deutsches Sportabzeichen			Bundesjugendspiele				
	Kraft	Schnelligkeit	Koordination	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
8 Jahre Ü2	Boden/ Kerze/ Nacke nstand	Boden/Schritts prung	Reck/Hüftums chwung Teilweise!	Scherhandsta nd, Rolle vorwärts, Zurückrollen in die Kerze	Stütz und Abzug, Überdrehen rückwärts, Abdruck und Überdrehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschwung zum Außenquersitz, Niederschwung	Bank schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Grätschsprung	Kasten quer (0,90 m): Aufhocken, Strecksprung, Landung
9 Jahre Ü3	Boden/ Kerze/ Nacke nstand	Boden/Schritts prung	Reck/Hüftums chwung	Rolle rückwärts in den Grätschstand, Rolle vorwärts, Scherhandsta nd	Aufschwung mit Abdruckhilfe, Rückschwung in den Stand, Unterschwung aus dem Stand	Sprung in den Stütz, Rückschwung in den 4-Füßlerstand vorlings, Kehre zum Außenquerstand	Balken oder höhere, schmale Bank: Stütz und Überspreizen, Strecksprung Abgang: Hocksprung	Bock (1,00 m): Sprunggrätsch e
10 Jahre Ü4	Barren /Stützs chwing en	Sprung/Sprun grolle	Ringe/Schwing en an den Ring	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Aufschwung, Knieaufschwung, Unterschwung aus dem Stand	Vorschwung in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, Rückschwung und Hockwende	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang: Hockwende, Strecksprung mit Fußwechsel, Pferdchensprung	Bock/Pferd/Ka sten (1,00 m): Sprunghocke
11 Jahre Ü5	Barren /Stützs chwing en	Sprung/Sprun grolle	Ringe/Schwing en an den Ring	Sprungrolle, Handstand- Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung	Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätschwinkelsprung	T-Bock /Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche
12 Jahre Ü5	Reck/ Klimm züge	Sprung/Handst ütz- Sprungübersc hlag	Boden/Rad	Sprungrolle, Handstand- Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung	Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätschwinkelsprung	T-Bock /Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche
13 Jahre Ü5	Reck/ Klimm züge	Sprung/Handst ütz- Sprungübersc hlag	Boden/Rad	Sprungrolle, Handstand- Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung	Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätschwinkelsprung	T-Bock /Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche

Alter	Deutsches Sportabzeichen			Bundesjugendspiele				
	Kraft	Schnelligkeit	Koordination	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
14 Jahre Ü6	Boden/ Handstand	Sprung/Grätsch- Winkelsprung	Boden/Rolle	Handstand- Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Aufzug, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem Stütz	Aus dem Sitz: Oberarmstand und abrollen vorwärts, Schwungstemme in den Grätschsitz, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein oder beidbeinig), Scherhandstand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende	T- Bock/Pferd/Ka- sten (1,20 m): Sprunghocke oder -grätsche
15 Jahre Ü6	Boden/ Handstand	Sprung/Grätsch- Winkelsprung	Boden/Rolle	Handstand- Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Aufzug, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem Stütz	Aus dem Sitz: Oberarmstand und abrollen vorwärts, Schwungstemme in den Grätschsitz, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein oder beidbeinig), Scherhandstand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende	T- Bock/Pferd/Ka- sten (1,20 m): Sprunghocke oder -grätsche
16 Jahre Ü6	Reck/ Hüft- Aufschwung	Sprung/Handst- ütz- Sprungübersc- hlag	Boden/Sprung mit Drehung	Handstand- Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Aufzug, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem Stütz	Aus dem Sitz: Oberarmstand und abrollen vorwärts, Schwungstemme in den Grätschsitz, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein oder beidbeinig), Scherhandstand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende	T- Bock/Pferd/Ka- sten (1,20 m): Sprunghocke oder -grätsche
17 Jahre Ü7	Reck/ Hüft- Aufschwung	Sprung/Handst- ütz- Sprungübersc- hlag	Boden/Sprung mit Drehung	Radwende- Grätschsprung , Felgrolle, Handstützüber- schlag (gestreckt oder gespreizt)	(Spreiz-) Kippaufschwung, Hüftumschwung, Saltoabgang aus dem Langhang oder Aufgrätschen zum Unterschwung	Oberarmkippe, Schwungstemme vorwärts in den Stütz, Kreishockwende oder Wendekehre	Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand), flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts Abgang: Handstütz-überschlag	Pferd/Kasten (1,20m): Handstütz- Sprungübersc- hlag (gestreckt oder gewinkelt)
18 Jahre Ü7	Reck/ Hüft- Aufschwung	Sprung/Handst- ütz- Sprungübersc- hlag	Boden/Sprung mit Drehung	Radwende- Grätschsprung , Felgrolle, Handstützüber- schlag (gestreckt oder gespreizt)	(Spreiz-) Kippaufschwung, Hüftumschwung, Saltoabgang aus dem Langhang oder Aufgrätschen zum Unterschwung	Oberarmkippe, Schwungstemme vorwärts in den Stütz, Kreishockwende oder Wendekehre	Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand), flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts Abgang: Handstütz-überschlag	Pferd/Kasten (1,20m): Handstütz- Sprungübersc- hlag (gestreckt oder gewinkelt)

In der Übungsform Gerätturnen kann darüber nachgedacht werden, ob eine Anrechenbarkeit von Übungen aus den Bundesjugendspielen vereinbar ist. Es ist denkbar, dass bei einer vorher festgelegten erreichten Grundpunktzahl oder bei Erhalt mindestens einer Siegerurkunde, einige Übungen angerechnet werden können.

Zusammenfassung

Die Tabelle stellt eine Übersicht der Übungsformen im DSA und bei den BJS dar. Die einzelnen Übungsformen werden in die drei Spalten (konkrete Übereinstimmung, leichte Anpassung möglich und erhebliche Abweichungen) in Hinblick auf Überschneidungen, Gemeinsamkeiten und totalen Abweichungen eingeordnet.

	konkrete Übereinstimmung		leichte Anpassung möglich		erhebliche Abweichungen	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Ausdauer						
Laufen	1000 m: 18 Jahre	800m: 8 – 9 Jahre	In der Altersklasse 18 Jahre kann zwischen 1000m und 3000m gewählt werden. Wenn die Wahl auf 1000m fällt, dann ist die Distanzwahl komplett identisch mit der des DSA	In den Altersklassen 10 – 18 Jahre kann zwischen 800m und 2000m gewählt werden. Wenn die Wahl auf 800m fällt, dann ist die Distanzwahl komplett identisch mit der des DSA		
Schwimmen					Große Unterschiede, da Schwimmen beim DSA als Ausdauer- und Schnelligkeitsleistung (25m/200m/400m) gilt und bei den BJS als eigenständige Übungsform (25m/50m/100m). Die einzige Übereinstimmung ist in der Altersklasse 8 – 9 Jahre (25m)	Große Unterschiede, da Schwimmen beim DSA als Ausdauer- und Schnelligkeitsleistung (25m/200m/400m) gilt und bei den BJS als eigenständige Übungsform (25m/50m/100m). Die einzige Übereinstimmung ist in der Altersklasse 8 – 9 Jahre (25m)

	konkrete Übereinstimmung		leichte Anpassung möglich		erhebliche Abweichungen	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Kraft						
Schlagballwurf	80g: 8 – 11 Jahre	80g: 8 -11 Jahre				
Wurfballwurf	200g: 12 – 18 Jahre	200g: 14 – 18 Jahre				
Kugelstoßen	gleiches Kugelgewicht in den Altersklassen 12 – 18 Jahre	gleiches Kugelgewicht in den Altersklassen 12 – 15 Jahre		Das Gewicht der Kugel müsste in der Altersklasse 16 - 18 Jahre von 4kg auf 3 kg reduziert werden		
Schnelligkeit						
Schwimmen					Große Unterschiede, da Schwimmen beim DSA als Ausdauer- und Schnelligkeitsleistung (25m/200m/400m) gilt und bei den BJS als eigenständige Übungsform (25m/50m/100m). Die einzige Übereinstimmung ist in der Altersklasse 8 – 9 Jahre die 25m Distanz.	
Sprint	50m: 10 – 12 Jahre 100m: 16 – 17 Jahre	50m: 10 – 12 Jahre 100m: 16 – 17 Jahre	In der Altersklasse 13 Jahre kann zwischen 50m/75m und in der Altersklasse 15 Jahre zwischen 75m/100m gewählt werden. Wenn die Wahl auf 50m (13 Jahre) und 100m (15 Jahre) fällt, dann stimmen die Distanzen bis auf die Altersklasse 14 alle überein	In der Altersklasse 13 – 15 Jahre kann zwischen 50m/75m und gewählt werden. Wenn die Wahl auf 50m (13 Jahre), auf 75m (14 Jahre im Wettbewerb) und 100m (15 Jahre) fällt, dann stimmen die Distanzen alle überein		

	konkrete Übereinstimmung		leichte Anpassung möglich		erhebliche Abweichungen	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Koordination						
Hochsprung	Anrechenbarkeit identisch ab der Altersklasse 10 Jahre	Anrechenbarkeit identisch ab der Altersklasse 10 Jahre				
Weitsprung	Anrechenbarkeit identisch ab der Altersklasse 10 Jahre	Anrechenbarkeit identisch ab der Altersklasse 10 Jahre				
Schleuderballwurf	1kg: 14 – 18 Jahre	1kg: 14 – 18 Jahre				
Zonenweitwurf			mögliche Übereinstimmung im Wettbewerb in der Altersklasse 6 – 8 Jahre, wenn ein identisches Wurfgerät (80g Ball) eingesetzt wird.	mögliche Übereinstimmung im Wettbewerb in der Altersklasse 6 – 8 Jahre, wenn ein identisches Wurfgerät (80g Ball) eingesetzt wird.		
Seilspringen					Für Bronze im DSA benötigt man 10 Sprünge, würden diese während der BJS mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil hüpfend ausgeführt, so wären diese Übungen in den Altersgruppen 8 – 10 Jahre gleich.	Für Bronze im DSA benötigt man 10 Sprünge, würden diese während der BJS mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil hüpfend ausgeführt, so wären diese Übungen in den Altersgruppen 8 – 10 Jahre gleich.

	konkrete Übereinstimmung		leichte Anpassung möglich		erhebliche Abweichungen	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Gerätturnen						
Kraft	Boden: Altersklasse 8 Jahre, 14 -15 Jahre Barren: 10 – 11 Jahre Reck: 16 – 18 Jahre	Boden: Altersklasse 8 Jahre, 14 -15 Jahre Barren: 10 – 11 Jahre Reck: 16 – 18 Jahre	<p style="text-align: center;"><u>Anmerkung:</u> Beim DSA ist die Übungsform, bzw. das Gerät in jeder Altersklasse vorgeschrieben, während bei den Bundesjugendspielen aus fünf Gerätangeboten drei gewählt werden können. Falls eine Anrechenbarkeit innerhalb des DSA erfolgen soll, sollten die Geräte- und Übungsformen bei den BJS gewählt werden, die im DSA abgenommen werden. Weiterführend ist denkbar, dass eine allgemeine Regelung im Gerätturnen im DSA getroffen wird, wie zum Beispiel das Erreichen von Mindestpunktzahlen oder einer bestimmten Urkunde in der jeweiligen Altersklasse bei den BJS (Sieger- oder Ehrenurkunde). Es können bestimmte Vorgaben aufgestellt werden. Ein Beispiel: Werden die BJS im Gerätturnen mindestens mit einer Siegerurkunde absolviert, so kann dies für die Gruppe 4 des DSA angerechnet werden.</p>			
Schnelligkeit	Sprung: 6 – 7 Jahre, 10 – 15 Jahre, 18 Jahre	Sprung: 6 – 7 Jahre, 10 – 15 Jahre, 18 Jahre				
Koordination	Schwebebalken: 6 - 7 Jahre Reck: 8 – 9 Jahre	Schwebebalken: 6 - 7 Jahre Reck: 8 – 9 Jahre				

Stand: 01.01.2014