

**Festgymnastik für Turner und Turnerinnen**  
**für ÖTB Landesturnfeste und das ÖTB Bundesturnfest 2017**

Zusammengestellt von Gerda Hoffmann-Polz

Musik: What makes you beautiful, Klavierversion, Dauer: 2:52 Minuten

Handgerät: keines

Kleidung: laut Ausschreibung

Aufstellung: Blick zur Haupttribüne in leichter Grätsche. Die Position der Turner und Turnerinnen kann frei gewählt werden. Das Gesamtbild sollte möglichst symmetrisch sein. Abstand zwischen den Ausführenden: 2 Meter in die Breite und 2 Meter in die Tiefe.

**Beispiele für eine Aufstellung:**

X X	X X X	X X X X	X X X X	X X X
X X	X X X	X X X X	X X X X	X X X X
X X	X X X	X X X X	X X X X	X X X X X
A B	A B A	A B A B	A A B B	A A B A A

**Aufstellung für Großraumvorführung:** A B A B A B A B (aus der Sicht der TurnerInnen)  
Oberkörperbekleidung: Gruppe A: weiß oder Turnfestleibchen, Gruppe B: blau

Video 1: Festgymnastik von hinten mit Musik

Video 2: Festgymnastik von vorne mit Musik

Video 3: Festgymnastik von hinten langsam gezählt

**ACHTUNG:** falls Unstimmigkeiten zwischen Videos und Skript auftauchen sollten:

**Video 1 (Festgymnastik von hinten mit Musik) ist die Ausgangsform!!!**

Skript, Video 2 und Video 3 sind diesem untergeordnet

Gruppe A: einfacher, Gruppe B: schwieriger

Gruppe A und Gruppe B müssen beide gezeigt werden. Die Anzahl der einzelnen Gruppenmitglieder kann frei gewählt werden.

**Überblick**

**Intro 4 mal 8:** alle stehen in der Grätsche, Blick zur Haupttribüne

**Strophe: 4 mal 8:** Gruppe A und B gleich

**Brücke 1: 2 mal 8:** Gruppe A und B gleich

**Refrain 1: 4 mal 8:** Gruppe A und B gleich

**Refrain 1\*: 5 mal 8:** Gruppe A wiederholt den Refrain

Gruppe B: Schritte gegengleich, Arme gleich

**Brücke 2: 4 mal 8:** Gruppe A und B leicht verschieden

**Brücke 1: 6 mal 8**

Gruppe A auf 1 in die Hocke, Gruppe B tanzt

Gruppe B auf 1 in die Hocke, Gruppe A auf 1 aufstehen und tanzen

Gruppe B auf 1 aufstehen, Gruppe A und B tanzen

**Refrain 2: 4 mal 8:** Gruppe A und B leicht verschieden

**Refrain 2: 4 mal 8**

Gruppe B wiederholt Refrain 2 unverändert, Gruppe A ändert die Abfolge der einzelnen Achter

Refrain 1: 4 mal 8

Gruppe A und B wiederholen Refrain 1

Refrain 1\*: 5 mal 8

Gruppe A und B wiederholen Refrain 1\*

Outro: 1 mal 8: Gruppe A und B gleich

**Tanzbeschreibung**

**Intro 4 mal 8:** alle stehen in der Grätsche, Blick zur Haupttribüne

**Strophe: 4 mal 8: Gruppe A und B gleich**

- |         |   |
|---------|---|
| 1 2     | RH boxt waagrecht vor, LH boxt dazu waagrecht vor   |
| 3 und 4 | Wechselschritt nach rechts, Hände dabei senken  |
| 5 6     | ¼ RD im Oberkörper (OK)   |
|         | RH boxt waagrecht nach rechts, LH boxt dazu waagrecht nach rechts                           |
| 7 und 8 | ¼ LD im OK, Wechselschritt nach links, Hände dabei senken                                   |
| 1 2     | RH boxt waagrecht vor, LH boxt dazu waagrecht vor   |
| 3 und 4 | Wechselschritt nach links, Hände dabei senken   |
| 5 6     | ¼ LD im OK  |
|         | RH boxt waagrecht nach links, LH boxt dazu waagrecht nach links                             |
| 7 und 8 | ¼ RD im OK, Wechselschritt nach rechts, Hände dabei senken                                  |
| 1 2 3 4 | stehen in Grätsche, RH über LH legen:<br>beide Hände hoch, Mitte vor OK, tief, Mitte vor OK |
| 5 6 7 8 | beide Hände verschieben nach rechts, links, rechts, links                                   |
| 1 2 3 4 | beide Hände hoch, Mitte vor OK, tief, Mitte vor OK  |
| 5 6 7 8 | RH unter LH, LH unter RH, RH unter LH, LH unter RH<br>(„Leiter bergab“)                     |

**Brücke 1: 2 mal 8: Gruppe A und B gleich**

- |             |  |
|-------------|--|
| 1 (2) 3 (4) | stehen in Grätsche: RH hoch, LH waagrecht seit |
| 5 (6) 7 (8) | RH waagrecht seit, LH vor OK anwinkeln         |
| 1 (2) 3 (4) | RH vor OK anwinkeln, LH vor OK aufstellen      |
| 5 (6) 7 (8) | RH vor OK aufstellen, beide Arme hoch          |

**Refrain 1: 4 mal 8: Gruppe A und B gleich**

- |           |  |
|-----------|--|
| 1 2 3 4   | 1/8 RD: RF vor, LF kreuzt vor RF, RF vor, LF Ferse aufstellen mit ¼ LD<br>rechte Faust zur Schulter/linke Faust tief,<br>linke Faust zur Schulter/rechte Faust tief; wiederholen |
| 5 6 7 8   | LF vor, RF kreuzt vor LF, LF vor, RF Ferse aufstellen mit ¼ RD<br>rechte Faust zur Schulter/linke Faust tief,<br>linke Faust zur Schulter/rechte Faust tief; wiederholen         |
| 1 mal 8   | Achter 1 des Refrains wiederholen  |
| 1 2 3 4   | stehen in Grätsche RF leicht im Knie<br>rechte Faust zur Schulter/linke Faust tief,<br>linke Faust zur Schulter/rechte Faust tief; wiederholen                                   |
| 5 6 7 8   | 1/4 LD in der Grätsche LF leicht im Knie<br>rechte Faust zur Schulter/linke Faust tief,<br>linke Faust zur Schulter/rechte Faust tief; wiederholen                               |
| 1 2 3 (4) | stehen in Grätsche<br>linker Arm waagrechter Kreis von rechts nach links (1 2),  |

LH zum Mund „rufen“ (3)  
5 6 7 8 1/8 RD zur Front in der Grätsche  
5: RH auf Brust legen, LH tief, 7: LH: „Schampo“: ohne Berührung:  
von Kinn Richtung Stirn über Haare Richtung Nacken streichen,  
8: beide Hände tief

### **Refrain 1\*: 5 mal 8: Gruppe A wiederholt den Refrain**

#### **Gruppe B: Schritte gegengleich, Arme gleich**

1 2 3 4 1/8 LD: LF vor, RF kreuzt vor LF, LF vor, RF Ferse aufstellen mit 1/4 RD  
*Gruppe A und B in einer Reihe, B reiht sich jeweils hinter A ein*

rechte Faust zur Schulter/linke Faust tief,  
linke Faust zur Schulter/rechte Faust tief; wiederholen

5 6 7 8 RF vor, LF kreuzt vor RF, RF vor, LF Ferse aufstellen mit 1/4 LD  
rechte Faust zur Schulter/linke Faust tief,

linke Faust zur Schulter/rechte Faust tief; wiederholen

1 mal 8 Achter 1 des Refrains wiederholen

1 2 3 4 stehen in Grätsche LF leicht im Knie

rechte Faust zur Schulter/linke Faust tief,  
linke Faust zur Schulter/rechte Faust tief; wiederholen

5 6 7 8 1/4 RD in der Grätsche RF leicht im Knie

rechte Faust zur Schulter/linke Faust tief,  
linke Faust zur Schulter/rechte Faust tief; wiederholen

1 2 3 (4) stehen in Grätsche

linker Arm waagrecht Kreis von rechts nach links (1 2),  
LH zum Mund „rufen“ (3)

5 6 7 8 1/8 LD zur Front in der Grätsche

5: RH auf Brust legen, LH tief, 7: LH: „Schampo“: ohne Berührung:  
von Kinn Richtung Stirn über Haare Richtung Nacken streichen,  
8: beide Hände tief

#### **\* Gruppe A und Gruppe B:**

1 2 3 (4) stehen in Grätsche mit 1/8 LD

linker Arm waagrecht Kreis von rechts nach links (1 2),  
LH zum Mund „rufen“ (3)

5 6 7 8 1/8 RD zur Front in der Grätsche

5: RH auf Brust legen, LH tief, 7: LH: „Schampo“: ohne Berührung:  
von Kinn Richtung Stirn über Haare Richtung Nacken streichen,  
8: beide Hände tief

### **Brücke 2: 4 mal 8**

1 2 3 4 RF seit, LF schließt, RF seit, LF schließt zu RF (**A und B**)

5 6 7 8 stehen, Armkreis einwärts beide Hände (**Gruppe A**)

stehen, Armkreis auswärts beide Hände (**Gruppe B**)

1 2 3 4 LF seit, RF schließt, LF seit, RF schließt zu RF (**A und B**)

5 6 7 8 stehen, Armkreis einwärts beide Hände (**Gruppe A**)

stehen, Armkreis auswärts beide Hände (**Gruppe B**)

1 2 3 4 RF seit, LF schließt, RF seit, LF schließt zu RF (**A**)

LF seit, RF schließt, LF seit, RF schließt zu RF (**B**)

*Gruppe A und B in einer Reihe, B reiht sich jeweils hinter A ein*

5 6 7 8 stehen, Armkreis einwärts beide Hände (**Gruppe A**)

stehen, Armkreis auswärts beide Hände (**Gruppe B**)

1 2 3 4 LF seit, RF schließt, LF seit, RF schließt zu RF (**A**)

RF seit, LF schließt, RF seit, LF schließt zu RF (**B**)

5 6 7 8 stehen, Armkreis einwärts beide Hände (**Gruppe A**)

stehen, Armkreis auswärts beide Hände (**Gruppe B**)

### **Brücke 1: 6 mal 8**

#### **Gruppe A auf 1 in die Hocke, Gruppe B:**

- 1 (2) 3 (4) RF seit in Grätsche: RH hoch, LH waagrecht seit  
5 (6) 7 (8) RH waagrecht seit, LH vor OK anwinkeln  
1 (2) 3 (4) RH vor OK anwinkeln, LH vor OK aufstellen  
5 (6) 7 (8) RH vor OK aufstellen, beide Arme hoch

#### **Gruppe B auf 1 in die Hocke, Gruppe A auf 1 aufstehen und:**

- 1 (2) 3 (4) RF seit in Grätsche: RH hoch, LH waagrecht seit  
5 (6) 7 (8) RH waagrecht seit, LH vor OK anwinkeln  
1 (2) 3 (4) RH vor OK anwinkeln, LH vor OK aufstellen  
5 (6) 7 (8) RH vor OK aufstellen, beide Arme hoch

#### **Gruppe B auf 1 aufstehen, Gruppe A und B:**

- 1 (2) 3 (4) RF seit in Grätsche: RH hoch, LH waagrecht seit  
5 (6) 7 (8) RH waagrecht seit, LH vor OK anwinkeln  
1 (2) 3 (4) RH vor OK anwinkeln, LH vor OK aufstellen  
5 (6) 7 (8) RH vor OK aufstellen, beide Arme hoch

### **Refrain 2: 4 mal 8: Gruppe A und B:**

- 1 2 3 4 RF vor (1), beide Hände schnippen (2), LF vor (3), beide Hä schnippen (4)  
5 6 7 8 RF vor (5), beide Hä schnippen (6), LF schließt (7), beide Hä schnippen (8)  
1 2 3 4 RF rück (1), beide Hä schnippen (2), LF rück (3), beide Hä schnippen (4)  
5 6 7 8 RF rück (5), beide Hä schnippen (6), LF schließt (7), beide Hä schnippen (8)  
1 2 3 4 RF seit (1), LF tap an RF, beide Hä schnippen (2),  
LF seit (3), RF tap an LF, beide Hä schnippen (4)  
5 6 7 8 RF seit (1), LF tap an RF, beide Hä schnippen (2),  
LF seit (3), RF tap an LF, beide Hä schnippen (4)

#### **Gruppe A wiederholt den Achter 3 des Refrain 2, Gruppe B:**

- 1 2 3 4 RF seit (1), LF tap an RF, beide Hä schnippen (2),  
LF seit (3), RF tap an LF, beide Hä schnippen (4)  
mit ½ RD  
5 6 7 8 RF seit (1), LF tap an RF, beide Hä schnippen (2),  
LF seit (3), RF tap an LF, beide Hä schnippen (4)  
mit ½ RD

### **Refrain 2: 4 mal 8**

#### **Gruppe A wiederholt Refrain 2 unverändert, Gruppe B ändert die Abfolge der einzelnen Achter:**

- 1 2 3 4 RF seit (1), LF tap an RF, beide Hä schnippen (2),  
LF seit (3), RF tap an LF, beide Hä schnippen (4)  
5 6 7 8 RF seit (1), LF tap an RF, beide Hä schnippen (2),  
LF seit (3), RF tap an LF, beide Hä schnippen (4)  
1 2 3 4 RF seit (1), LF tap an RF, beide Hä schnippen (2),  
LF seit (3), RF tap an LF, beide Hä schnippen (4)  
mit ½ RD  
5 6 7 8 RF seit (1), LF tap an RF, beide Hä schnippen (2),  
LF seit (3), RF tap an LF, beide Hä schnippen (4)  
mit ½ RD  
1 2 3 4 RF vor (1), beide Hände schnippen (2), LF vor (3), beide Hä schnippen (4)  
5 6 7 8 RF vor (5), beide Hä schnippen (6), LF schließt (7), beide Hä schnippen (8)  
1 2 3 4 RF rück (1), beide Hä schnippen (2), LF rück (3), beide Hä schnippen (4)  
5 6 7 8 RF rück (5), beide Hä schnippen (6), LF schließt (7), beide Hä schnippen (8)

### **Refrain 1: 4 mal 8**

#### **Gruppe A und B wiederholen Refrain 1**

**Refrain 1\*: 5 mal 8**

**Gruppe A und B wiederholen Refrain 1\***

**Outro: 1 mal 8**

- 1 2 3 (4)      stehen in Grätsche mit 1/8 LD  
linker Arm waagrechter Kreis von rechts nach links (1 2),  
LH zum Mund „rufen“ (3)
- 5 6 7 8      1/8 RD zur Front in der Grätsche  
5: RH auf Brust legen, LH tief, 7: LH: „Schampo“: ohne Berührung:  
von Kinn Richtung Stirn über Haare Richtung Nacken streichen,  
8: beide Hände tief