

# Gymnastik und Tanz: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens- und/oder Spielmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Sie orientieren sich am idealtypischen Lösungsweg einer sportlichen Aufgabe und sind somit direkt aus der Praxis abgeleitet.



Die Erscheinungsformen allein machen die Kinder und Jugendlichen noch nicht besser. Das Wertvolle daran ist, dass du über eine ganzheitliche Herangehensweise abwechslungsreiche Trainingsformen mit konkreten Lernzielen ableiten kannst. Für dich als Leiterin oder Leiter sind die neun Erscheinungsformen in Gymnastik und Tanz wegweisend. Sie bilden den Ausgangspunkt, um deine Aktivitäten und Trainings zu planen und durchzuführen.

## Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

- Den Körper bewusst wahrnehmen und wirkungsvoll bewegen
- Den Körper sicher ausbalancieren
- Dynamisch abspringen und sicher landen
- Kontrolliert um verschiedene Achsen rotieren
- Bewegungsabläufe variantenreich gestalten
- Musik fantasievoll interpretieren
- Beziehungen wertschätzend aufbauen und aufgeschlossen interagieren
- Requisiten und Handgeräte vielseitig und kreativ einsetzen
- Persönliche Bewegungsstile respektieren

---

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**