

Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Die Handgeräte in Verbindung mit dem Körper spielerisch und präzise bewegen

Die Gymnastinnen und Gymnasten bewegen die Handgeräte Reif, Ball, Keulen, Band und Seil entsprechend deren Eigenschaften und kombinieren sie ästhetisch mit verschiedenen Körperbewegungen. Durch die präzisen Bewegungen des Handgerätes in Verbindung mit jenen des Körpers entstehen für das Publikum Choreografien mit spielerischem Charakter.



Trainingsformen

Verschiedene Trainingsformen helfen dir, die Erscheinungsform zu entwickeln.

Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Die Handgeräte in Verbindung mit dem Körper spielerisch und präzise bewegen – Rollenstoppies

Die Kinder und Jugendlichen lernen, die Handgeräte Ball und Reifen auf spielerische Art präzise zu bewegen und zu stoppen.

Mehr



Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Die Handgeräte in Verbindung mit dem Körper spielerisch und präzise bewegen – Schlangenfangis

Die Gymnastinnen lernen auf spielerische Weise das Seil und das Band kennen.

Mehr



Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Die Handgeräte in Verbindung mit dem Körper spielerisch und präzise bewegen – Handgerät-Stafette

Die Gymnastinnen lernen einen grossen Wurf und das Fangen des Handgerätes.

[Mehr](#)



Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Die Handgeräte in Verbindung mit dem Körper spielerisch und präzise bewegen – Rollermania

Die Gymnastinnen erleben das grosse Rollen auf den Armen und dem Körper.

[Mehr](#)



- Weitere Trainingsformen

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO