

Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Als Gruppe harmonisch interagieren

Die Gymnastinnen und Gymnasten pflegen einen respektvollen und vertrauensvollen Umgang. Sie kennen ihre eigenen Grenzen. Sie sind in der Lage, diese Grenzen und ihre Bedürfnisse mitzuteilen sowie diejenigen der anderen ernst zu nehmen und zu respektieren. Nur durch Vertrauen, Sicherheit und Respekt innerhalb der Gruppe kann diese harmonisch interagieren und als Einheit auftreten. Die Gymnastinnen und Gymnasten können in der Gruppe in festgelegten Abläufen aufeinander abgestimmte Bewegungen ausführen und flexibel auf unvorhergesehene Ereignisse reagieren.



Trainingsformen

Verschiedene Trainingsformen helfen dir, die Erscheinungsform zu entwickeln.

Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Als Gruppe harmonisch interagieren – Team-Challenge

Die Kinder und Jugendlichen lernen, harmonisch in der Gruppe zu interagieren und ein Problem erfolgreich zu meistern.

[Mehr](#)



Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Als Gruppe harmonisch interagieren – Freeze together

Die Kinder und Jugendlichen finden in der Gruppe gemeinsame Bewegungen und lernen, aufeinander einzugehen.

[Mehr](#)



Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Als Gruppe harmonisch interagieren – Grenzen erkennen

Die Gymnastinnen erkennen ihre Grenzen und können diese kommunizieren.

[Mehr](#)



- Weitere Trainingsformen

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO