

# Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Kontrolliert um die Körperachsen drehen

Die Gymnastinnen und Gymnasten drehen sich um ihre verschiedenen Körperachsen und orientieren sich dabei im Raum. Sie führen beispielsweise um die Längsachse Pirouetten aus, drehen um die Tiefenachse ein Rad oder rollen um die Breitenachse vorwärts. Die Gymnastinnen und Gymnasten führen die Drehungen um die Längsachse vorwiegend auf den Füßen aus, aber drehen auch auf anderen Körperteilen. Zudem bauen sie auch in Würfe mit einem Handgerät Rotationen um die Körperachsen ein.



## Trainingsformen

Verschiedene Trainingsformen helfen dir, die Erscheinungsform zu entwickeln.

## Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Kontrolliert um die Körperachsen drehen – Wirbelwind

Die Kinder und Jugendlichen erleben Drehungen um verschiedene Achsen.

[Mehr](#)



## **Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Kontrolliert um die Körperachsen drehen – Rund um die Uhr**

Die Gymnastinnen lernen, wo eine Drehung beginnt und wo sie endet. Sie finden bei einer Drehung um die Längsachse die nötigen Referenzpunkte und erleben den visuellen Spot.

[Mehr](#)



## Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Kontrolliert um die Körperachsen drehen – Pirouette

Die Gymnastinnen lernen, eine Pirouette zu drehen.

[Mehr](#)



- Weitere Trainingsformen

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**