

# Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sprünge kraftvoll und sicher ausführen

Die Gymnastinnen und Gymnasten springen mit einer schnellen, reaktiven Bewegung explosiv ab. Nach einer koordinierten Flugphase landen sie sicher und – dank einer abfedernden Bewegung – gelenkschonend. Um in der Flugphase die Bewegung zu kontrollieren, spannen sie insbesondere ihre Körpermitte an. Sie variieren die Sprünge in der Art des Anlaufs, des Absprungs, der Intensität, der Weite, der Flugposition und der Landung. Neben hohen Sprüngen führen die Gymnastinnen und Gymnasten auch kleine rhythmische Sprünge aus.



## Trainingsformen

Verschiedene Trainingsformen helfen dir, die Erscheinungsform zu entwickeln.

## Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sprünge kraftvoll und sicher ausführen – Sprunggarten

Die Gymnastinnen springen variantenreich in einem Sprunggarten.

[Mehr](#)



## Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sprünge kraftvoll und sicher ausführen – Rohe Spaghetti

Die Gymnastinnen erleben einen Streck sprung und erfahren Körperspannung.

[Mehr](#)



- Weitere Trainingsformen

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**