

Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Bewegungen mit der erforderlichen Beweglichkeit bewusst und stabil ausführen

Die Gymnastinnen und Gymnasten bewegen sich kontrolliert, kraftvoll und flexibel – ihren Körper nehmen sie dabei bewusst wahr. Durch die richtige Dosierung und das Zusammenspiel dieser Merkmale vermitteln sie einen Eindruck von Leichtigkeit und Harmonie.



Trainingsformen

Verschiedene Trainingsformen helfen dir, die Erscheinungsform zu entwickeln.

Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Bewegungen mit der erforderlichen Beweglichkeit bewusst und stabil ausführen – Wellen

Alle können eine Bewegungsabfolge verschiedener Körperwellen zur Musik ausführen.

[Mehr](#)



Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Bewegungen mit der erforderlichen Beweglichkeit bewusst und stabil ausführen – Mobilitäts-Circuit

Die Gymnastinnen spüren verschiedene Körperteile und erfahren die Mobilität ihres Körpers.

[Mehr](#)



Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Bewegungen mit der erforderlichen Beweglichkeit bewusst und stabil ausführen – Die Katze

Die Gymnastinnen können die Beugung der Brust- und Lendenwirbelsäule kontrolliert ausführen.

[Mehr](#)



- Weitere Trainingsformen

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO