

# Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Choreografien selbstbewusst und mit Freude präsentieren

Die Gymnastinnen und Gymnasten begeistern das Publikum mit ihren Darbietungen. Das Erlernete im entscheidenden Moment vorzuzeigen, bereitet ihnen viel Freude, verlangt jedoch Mut und Überwindung. Können sie die Darbietung wie gewünscht präsentieren, erfüllt sie dies mit Stolz und Selbstbewusstsein.



## Trainingsformen

Verschiedene Trainingsformen helfen dir, die Erscheinungsform zu entwickeln.

## Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Choreografien selbstbewusst und mit Freude präsentieren – Plüschtiertheater

Die Kinder und Jugendlichen lernen auf spielerische Art und Weise, Choreografien zu präsentieren.

[Mehr](#)



## **Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Choreografien selbstbewusst und mit Freude präsentieren – Zeig mir deine Choreo!**

Die Gymnastinnen lernen, Choreografien zu präsentieren und sich gegenseitig Rückmeldungen zu geben.

[Mehr](#)



- Weitere Trainingsformen

---

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**