

Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Den Körper kontrolliert ausbalancieren

Die Gymnastinnen und Gymnasten halten den Körper in einer statischen Position kontrolliert im Gleichgewicht, balancieren aber auch bei dynamischen Bewegungen den Körper aus. Dies geschieht auf flachem Fuss, im Ballenstand und auf verschiedenen Körperteilen. Diese Balance ist auch hilfreich, um verschiedene Bewegungen aneinanderzureihen und sich zielgerichtet zu bewegen.



Trainingsformen

Verschiedene Trainingsformen helfen dir, die Erscheinungsform zu entwickeln.

Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Den Körper kontrolliert ausbalancieren – Balanceakt

In einer Bewegungslandschaft entdecken die Kinder und Jugendlichen mit den Füßen unterschiedliche Gegenstände (z. B. Bank, Kasten, Seil, Matte, Balanceigel, Balancematte) und balancieren darüber/darauf.

[Mehr](#)



Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Den Körper kontrolliert ausbalancieren – Stop the Music

Die Kinder und Jugendlichen können aus der Bewegung heraus eine stabile, kontrollierte Position halten.

[Mehr](#)



Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Den Körper kontrolliert ausbalancieren – Skulptur

Die Kinder und Jugendlichen erleben RG-spezifische Stände, können diese ausbalancieren und benennen.

[Mehr](#)



- Weitere Trainingsformen

Quelle: Schweizerischer Turnverband STV



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO