

Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Die Musik ausdrucksstark und kreativ interpretieren

Die Gymnastinnen und Gymnasten interpretieren den Charakter und die Intensität der Musik, indem sie mit ihrer Ausdruckskraft eine künstlerische Darbietung vorführen. Sie drücken mit ihrem Körper Stimmungen aus und erzählen Geschichten. Vom Anfang bis zum Ende verfolgen sie eine Leitidee. Die Gymnastinnen und Gymnasten widerspiegeln die Kontraste in der Musik: beispielsweise mit Änderungen im Tempo. Auch der Charakter und die Intensität der Bewegung des Handgerätes und des Körpers variieren entsprechend. Die Kinder und Jugendlichen platzieren bestimmte Körper- und Handgerätbewegungen auf spezielle Akzente oder Phrasen der Musik. So erzielen sie Effekte und schaffen einen visuell einprägsamen Augenblick.



Trainingsformen

Verschiedene Trainingsformen helfen dir, die Erscheinungsform zu entwickeln.

Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Die Musik ausdrucksstark und kreativ interpretieren – Die Ruhe und der Sturm

Die Gymnastinnen können vielfältige Rhythmen unterscheiden und sich angepasst dazu bewegen.

[Mehr](#)



Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Die Musik ausdrucksstark und kreativ interpretieren – Eigene Choreografie gestalten

Die Gymnastinnen gestalten selbstständig oder in Kleingruppen eine Choreografie zu Musik.

[Mehr](#)



- Weitere Trainingsformen

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO