

Rhythmische Gymnastik – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Die Handgeräte in Verbindung mit dem Körper spielerisch und präzise bewegen – Handgerät-Stafette

Die Gymnastinnen lernen einen grossen Wurf und das Fangen des Handgerätes.



Alle stellen sich in zwei Reihen auf. Die erste Gymnastin jeder Gruppe hält einen Reifen vor sich. Nach dem Startzeichen springt sie durch den Reifen bis zur Markierung. Von dort wirft sie ihn zur nächsten Gymnastin ihrer Gruppe. Welches Team ist schneller wieder in der Ausgangsposition?

Variationen

Erleichtern

- Ohne Wettkampf durchführen

Erschweren

- Abstand zur Markierung vergrössern

- Geworfenen Reifen erst nach akustischem Signal der Werferin fangen (die Gymnastinnen in der Kolonne stellen sich mit dem Rücken zur werfenden Gymnastin auf)

Alternative

Einzelübungen

(mit verschiedenen Gegenständen möglich, z. B. Socken, RG-Handgeräte)

Erschweren

- Sich das Handgerät selbst hochwerfen, möglichst oft in die Hände klatschen und das Gerät wieder fangen. Wer kann am meisten klatschen?
- Das Handgerät aufwerfen, die Augen schliessen, wieder öffnen und das Handgerät fangen
- Das Handgerät aufwerfen, einmal oder mehrmals um die Längsachse drehen und es wieder fangen
- Weitere Bewegungen hinzufügen, während das Handgerät in der Luft ist
- Mit der zweiten Hand z. B. mit einer Keule kreisen und das Gerät oder die Bewegung beliebig variieren

Hinweis: Eine gespannte Körperhaltung und das Plié mit anschließender Bewegung auf die Zehenspitzen helfen, das Handgerät hochzuwerfen.

Material: Handgeräte, Markierungskegel

Quelle: [Schweizerischer Turnverband](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO