

# Rhythmische Gymnastik: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Spiel- oder Verhaltensmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Sie orientieren sich am idealtypischen Lösungsweg einer sportlichen Aufgabe und sind somit direkt aus der Praxis abgeleitet. Die Erscheinungsformen allein machen die Gymnastinnen und Gymnasten noch nicht besser. Das Wertvolle daran ist, dass du über eine ganzheitliche Herangehensweise abwechslungsreiche Trainingsformen mit konkreten Lernzielen ableiten kannst.



Für dich sind die acht Erscheinungsformen in der Rhythmischen Gymnastik wegweisend. Sie bilden den Ausgangspunkt, um deine Aktivitäten und Trainings zu planen und durchzuführen. Im Kapitel «Good Practice» findest du zu jeder Erscheinungsform passende Trainingsformen. Mit ihnen förderst du bei den Kindern und Jugendlichen eine ganzheitliche Entwicklung. Nachfolgend sind die Erscheinungsformen genauer beschrieben.

## Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

- Den Körper kontrolliert ausbalancieren
- Sprünge kraftvoll und sicher ausführen
- Kontrolliert um die Körperachsen drehen
- Bewegungen mit der erforderlichen Beweglichkeit bewusst und stabil ausführen
- Die Handgeräte in Verbindung mit dem Körper spielerisch und präzise bewegen
- Die Musik ausdrucksstark und kreativ interpretieren
- Als Gruppe harmonisch interagieren
- Choreografien selbstbewusst und mit Freude präsentieren

---

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**