Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 47 (1990)

Heft: 8

Artikel: Rhythmische Sportgymnastik : Entwicklung, Anforderung, Zukunft

Autor: Schibler, Gabi

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993462

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

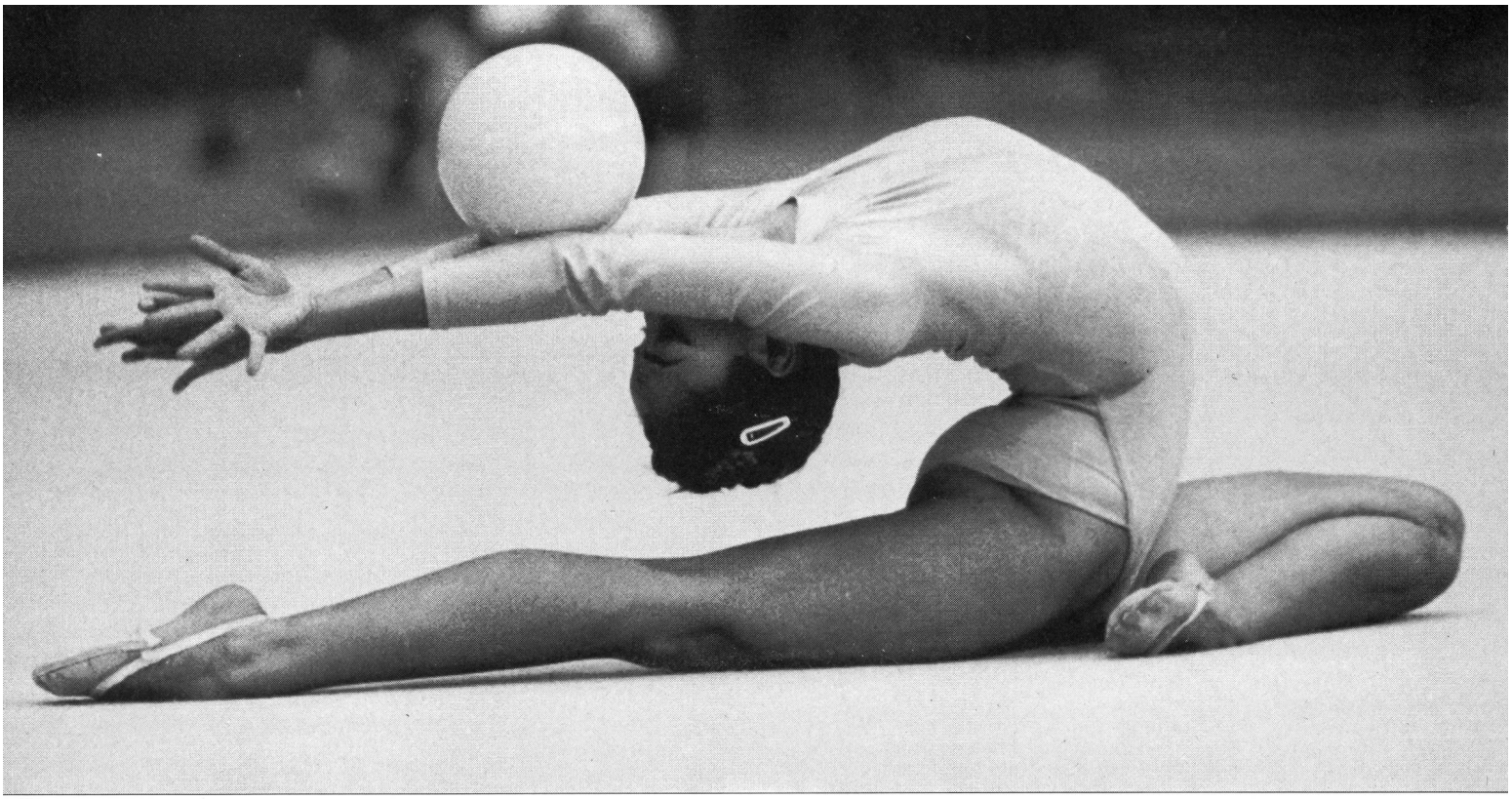
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Fung Thalia, Kuba. *Foto: Hugo Lörtscher*

Rhythmische Sportgymnastik –

Entwicklung, Anforderung, Zukunft

Gabi Schibler, Mariella Markmann

Anmut, Eleganz, Tanz, Gymnastik, Charme, Beweglichkeit, Dynamik und Ästhetik, ein paar Schlagwörter, die versuchen sollen, die Rhythmische Sportgymnastik kurz zu charakterisieren. Eine Beschreibung dieser femininen Sportart ist schwierig. Die beinahe zirkusreifen Jonglierkünste mit den Handgeräten, die vollkommene Körperbeherrschung sowie die sportliche Virtuosität und persönliche Kreativität, mit welcher die zierlichen Gymnastinnen über den Teppich wirbeln, all dies versetzt den Zuschauer immer wieder in Erstaunen. Die Rhythmische Sportgymnastik (RSG) muss als Ganzes erlebt werden, um die Faszination dieser jungen Sportart begreifen zu können.

Internationale Entwicklung

Die Rhythmische Sportgymnastik ist eine Weiterentwicklung der Gymnastik. Sie wurde zuerst in den Oststaaten akzeptiert und gefördert. 1948 kam es in der UdSSR zum ersten Wettkampf. Bereits 1963 gelangten in Budapest erstmals Weltmeisterschaften zur Austragung. In diesem Jahr wurde die Rhythmische Sportgymnastik auch vom Internationalen Turnerbund (ITB) als Wettkampfsport aufgenommen. Seit 1978 kommt es im Wechsel mit den Weltmeisterschaften alle zwei Jahre zu Europameisterschaften. In Los Angeles feierte die RSG Olympia-Premiere mit dem Einzelvierkampf. Auf die Zulassung der Gruppen wartete man bisher vergebens. Die Entwicklung in den letzten Jahren war schwindelerregend. Die Übungen werden immer schwieriger, die Körpertechnik der Gymnastinnen immer perfekter. Die Oststaaten dominierten diese Sportart seit Beginn weg und sind noch heute führend. In den letzten Jahren ist es jedoch einigen westlichen und aussereuropäischen Nationen gelungen, an das Leistungsniveau der Bulgarinnen und Russinnen heranzukommen.

Wie lief es in der Schweiz?

In der Schweiz dauerte es recht lange, bis die Rhythmische Sportgymnastik entdeckt und gefördert wurde. Erst 1973 wurde eine Versuchsgruppe ins Leben gerufen, mit dem Ziel, die Turnerinnen zu Trainerinnen auszubilden. Bereits 1975 nahm die Schweiz an internationalen Wettkämpfen teil, und seit 1981 werden jedes Jahr Schweizer Meisterschaften ausgetragen. Bis in die Mitte der achtziger Jahre gehörte die Schweiz zu den besten westeuropäischen Nationen. Seither fehlen die international guten Resultate. Schon sehr bald nach der Einführung in der Schweiz wurde die RSG als Sportfach bei Jugend + Sport aufgenommen. Von Beginn weg wurde sie der Gymnastik angegliedert und gilt nun als Fachrichtung.

Aufbau einer Gymnastin

Ein kleines, schlankes Mädchen windet sich auf dem Teppich, prellt den Ball, springt darüber, wirft ihn hoch, dreht sich einmal um die eigene Achse und blickt suchend zur Hallendecke. Ziel verfehlt, der Ball landet weit ausserhalb der Reichweite des Mädchens. Die junge Gymnastin muss noch viel lernen, bis sie für einen Wettkampf bereit ist. Sie hat den Vorteil, früh mit ihrer Lieblingssportart begonnen zu haben und alle notwendigen motorischen Handlungsfähigkeiten noch erwerben

zu können. Die Rhythmische Sportgymnastik ist eine sehr komplexe Sportart. Neben einem schlanken Körper und einer aussergewöhnlichen Beweglichkeit, sind gute motorische Handlungsfähigkeiten wichtig. Die koordinativen und die kognitiven Fähigkeiten sind insbesondere im Kindheitsalter am einfachsten zu entwickeln und auszubilden. Während eines Trainings und später während eines Wettkampfes sind die Turnerinnen vielen verschiedenen Situationen ausgesetzt. Sie müssen genug Langzeitausdauer haben, um einen Wettkampf von zwei Tagen mit genügend Konzentration durchzustehen. Sie brauchen Kurzzeitausdauer und Schnellkraft, um die Übungen und die darin enthaltenen Sprünge mit viel Virtuosität ausführen zu können, benötigen viel Begeisterung, um sich für die vielen Trainingsstunden immer wieder neu zu motivieren, müssen sich an eine neue Wettkampfhalle anpassen und sollten in der Lage sein, beim Verlust eines Handgerätes schnell reagieren zu können. Kein Bereich der motorischen Handlungsfähigkeit darf beim Training vernachlässigt werden. Je früher diese erworben werden, um so leichter wird später das Techniktraining.

Die Sportgymnastinnen steigen normalerweise mit zirka zehn Jahren in den Wettkampf ein. Zu diesem Zeitpunkt sollten ihre Handlungsfähigkeiten möglichst gut ausgebildet sein, um optimale Resultate erzielen zu können. Hinzu kommt, dass die Turnerinnen mit dreizehn, vierzehn Jahren so gut sein müssen, wie ihre zwei Jahre ältere Trainingskollegin, damit sie sich im absoluten Leistungsvergleich noch steigern kann. Nur so wird sie einmal besser sein als ihre Konkurrentinnen. Die Entwicklung geht immer weiter. Es ist nun offensichtlich, dass eine zukünftige Spitzenturnerin bereits im Kindheitsalter, mit fünf bis sieben Jahren, mit dem Training ihrer Lieblingssportart beginnen sollte. Um die jungen Mädchen nicht zu überfordern, muss beim Training darauf geachtet werden, dass die Hauptmethode auf das spielerische Erlernen der Elemente gelegt wird.

Trainingsinhalte

«Wie in allen anderen Sportarten nützt auch hier das Talent nicht viel, wenn es nicht mit Trainingsfleiss und dem beständigen Wunsch nach Vervollkommnung gekoppelt ist.» (S. Gienger, 1988.) Die Trainingspalette einer Sportgymnastin ist enorm gross. Neben den Bewegungsgrundformen (Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Schwingen, Drehen usw.), wird auch Ausdruck, Bodenturnen, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und der gekonnte Umgang mit den Handgeräten geschult. Nicht vergessen darf man den Ballettunterricht, der für alle Turnerinnen von grosser Wichtigkeit ist. Hier werden bewegungstechnische Grundlagen ohne Geräte und Elemente des Tanzes (Drehungen, Gleichgewichtsstände, Wellen, Sprünge usw.) sowie eine bewusstere Körperhaltung erarbeitet und perfektioniert. Viele der weltbesten Sportgymnastinnen könnte man ohne weiteres als Ballerinen bezeichnen, so ausdrucksstark und ästhetisch wirken ihre Bewegungen. Trotz guter Technik gelingt es vielen aber nicht, sich an die Spitze zu arbeiten. Eine absolute Identifikation mit den Übungen im Einklang mit dem individuellen Charakter einer Gymnastin sowie die Abstimmung zur musikalischen Begleitung sind ebenso wichtig wie die eigentliche Technik.

Motorische Handlungsfähigkeit

emotionale Fähigkeiten	kognitive Fähigkeiten	koordinative Fähigkeiten	konditionelle Fähigkeiten
– Leistungsbereitschaft – Begeisterungsfähigkeit – Mut	– Aufmerksamkeit – Beobachtungsfähigkeit – Antizipationsfähigkeit – Entscheidungsfähigkeit	– Orientierungsfähigkeit – Differenzierungsfähigkeit – Gleichgewichtsfähigkeit – Rhythmisierungsfähigkeit – Reaktionsfähigkeit	– Kraft – Schnelligkeit – Beweglichkeit – Ausdauer

Trainingsphasen sind wichtig

Die Wettkampfresultate hängen sehr stark vom psychischen Zustand einer Gymnastin ab. Wie schnell fällt doch ein Reifen zu Boden, rollt weg und verlässt den Teppich. Aus der Traum einer guten Note! Damit eine Turnerin möglichst schnell reagieren kann oder besser noch, damit ihr ein solches Missgeschick gar nicht passiert, müssen Wettkampfsituationen und Variationen der Übungsausführungen bereits im Training vorgenommen werden. Hinzu kommt, dass das vegetative Nervensystem in allen Trainingsphasen und Wettkämpfen eine wichtige Rolle spielt. Der Sympathikus kann bei optimaler Stimulierung den Körper in den Zustand hoher Leistungsbereitschaft versetzen. Sind jedoch die Trainingsreize über längere Zeit gleicher Art, unterliegt der Sympathikus der Reizstufenregel, und dies führt zu einer Stagnation des Trainingsgewinns. Zudem wird die Motivation der Gymnastin heruntergesetzt. Um Höchstleistungen zu erbringen, darf es daher nie zu einer Belastungsmonotonie kommen.

Mögliche Variationen im Sportgymnastiktraining:

- Übungen des Einlaufens immer leicht verändern.
- Schwerpunkte setzen (Beispiele: «Achtet auf die Arme», «die Füsse», «die Dynamik»...).
- Trainingsort und Trainingsleiter verändern.
- Übungen ohne Musik durchturnen (Ziel: gleiche Zeitdauer wie mit Musik).
- Elemente blind ausführen.
- Übungen ohne Handgeräte zu Musik turnen.
- Übungen mental durchdenken (Ziel: Übung zeitlich so schnell durchdenken, wie sie in der Realität ist. Probleme, die bei der mentalen Vorstellung auftreten, mit den Handgeräten ausführen).
- Bei jedem Fehler die Übung neu beginnen.

Variationen im Training bringen nicht nur mehr Motivation, sondern erreichen ebenfalls ein besseres Verständnis für die Sportart sowie eine erhöhte Anpassungsfähigkeit in den Wettkämpfen.

Gabi Schibler ist Turnlehrerstudentin auf dem Weg zum Diplom II an der Universität Bern und in J+S Expertin des Sportfaches Gymnastik+Tanz.

Wettkampfperioden

Mit den weit ausgebildeten Gymnastinnen wird normalerweise im doppelten Trainingszyklus gearbeitet. Die erste Wettkampfphase liegt im Mai/Juni, die zweite im Oktober/November. Dazwischen liegen Erholungsphase, Aufbauphase sowie die Vorwettkampfphase. Die Zeit von Dezember bis Mai, wenn das neue Wettkampfjahr beginnt, ist relativ kurz, um alle neuen Elemente aufzubauen und zu perfektionieren. Viele Gymnastinnen beginnen deshalb bereits im September oder Oktober mit der Choreographie ihrer neuen Übungen.

Wettkampfprogramme

International werden Einzelwettkämpfe mit vier Übungen ausgetragen, Gruppenwettkämpfe mit zwei. Die Handgeräte werden jeweils vom ITB für zwei Jahre festgelegt. Die Gruppen, die aus sechs Gymnastinnen zusammengesetzt sind, präsentieren jeweils zwei Küren, eine mit sechs gleichen und die zweite mit unterschiedlichen Handgeräten. Die Wettkampffläche von 12×12 m (Gruppe 13×13 m) ist meist mit Teppich ausgelegt und die Hallenhöhe darf 8 Meter nicht unterschreiten, damit die hochgeworfenen Handgeräte nicht an der Decke abprallen. Für 1990 wurden die neuen Wertungsvorschriften des ITB auch in die Schweiz übernommen. Vom Schweizerischen Turnverband (STV) wurden zudem neue Kategorieneinteilungen und Handgerätevorschriften für die Übungen vorgenommen. Bedingt durch diese Neuerungen werden die Turnerinnen und Trainerinnen dazu aufgefordert, noch mehr Zeit und Idealismus in ihren Sport zu investieren. In der Schweiz sind die Einzel- und Gruppenwettkämpfe jeweils in drei Alterskategorien eingeteilt: Jugend (bis 12 Jahre), Juniorinnen (bis 15 Jahre) und Seniorinnen (ab 14 Jahre möglich). Während die älteren Gymnastinnen den Kampfrichterinnen das internationale Programm präsentieren, bestreiten die Jüngsten ihre Wettkämpfe mit drei Küren, wovon eine ohne Handgeräte, um die präzise Körperarbeit zu fördern.

Bewertung der Übungen

	Einzel	Gruppe
Wert der Übung	Komposition 6,50 Ausführung 3,00 Bonus (Originalität, Risiko, Virtuosität) 0,50 10,00	Note A: Technischer Wert (Abwechslungsreichtum, Beziehung zu Musik und Bewegung) 9,59 Bonus (Originalität, Risiko) 0,50 10,00 Note B: Ausführung 9,70 Bonus (Virtuosität) 0,30 10,00
Bewertung	International: 3 Oberkampfrichterinnen 6 Kampfrichterinnen 2 Linienrichterinnen	International: 6 Oberkampfrichterinnen 12 Kampfrichterinnen 2 Linienrichterinnen Sie teilen sich in zwei Gruppen auf, und geteilt bewerten sie die Note A und die Note B
Ausführung im Wettkampf	Jede Übung einmal mit einmaliger Bewertung	2 Ausführungen (2 verschiedene Übungen oder 2mal die gleiche Übung, je nach Kategorie)

Was enthält eine Übung?

	Einzelübungen	Gruppenübungen
Dauer der Übung	1′ bis 1′30″	2′ bis 2′30″
Begleitung	Musik: 1 Instrument bis Orchester	
Die Bewegungsarten	Alle Grundbewegungen ohne Handgeräte wie Schritte, Schwünge, Drehungen, Hüpfer, Sprünge, Gleichgewichtselemente, Beweglichkeitselemente usw. in allen möglichen Variationen, müssen in Kombination mit den möglichen Elementen des gebrauchten Handgerätes in einer Übung enthalten sein. Wichtig ist, dass das Handgerät nicht nur als Dekoration einer Körperbewegung gebraucht wird.	
Die Schwierigkeiten	Es sind verlangt: 4 mittlere Schwierigkeiten 4 Höchstschwierigkeiten (davon 1 mit der linken Hand) Die Zusammensetzung der Bewegung als Schwierigkeit und der entsprechende Wert für jedes Handgerät sind in den Wertungsvorschriften des ITB aufgeführt.	
Die preakrobatischen Teile	3 Elemente sind erlaubt, 1 davon als Serie	
Raumwege	Die ganze Wettkampffläche ist auszunutzen mit Fortbewegungen in allen Richtungen	
Raumformationen	—	6 verschiedene sind verlangt
Wechsel	—	4 Gerätewechsel sind verlangt, davon müssen zwei mit höheren Schwierigkeiten sein

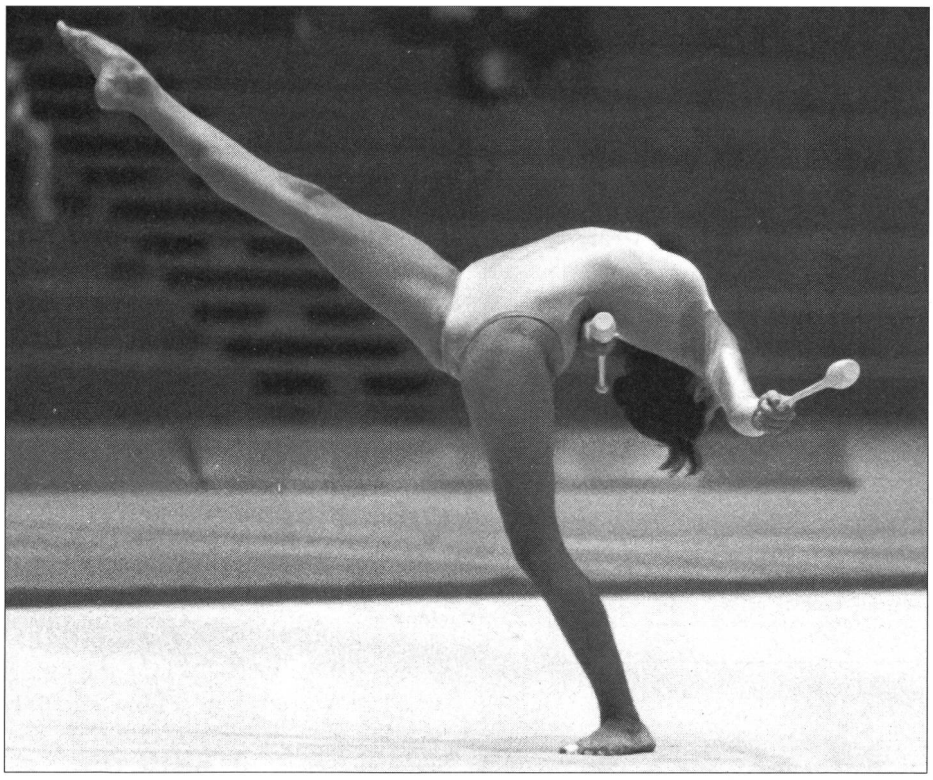
Situation heute

Obwohl die RSG beim Publikum und in Fachkreisen überall auf grosse Begeisterung stösst, ist die Situation in der Schweiz nicht einfach. Die Vereinstrainerinnen stecken oft ihre ganze Freizeit ins Training und dies meistens ehrenamtlich. Wie sähe die Situation aus, wenn Trainerinnen in den Vereinen halbzeitig angestellt würden? Wäre die

Struktur des STV für eine solche Entwicklung vorbereitet? Wie in vielen anderen Sportarten gibt es zudem ein Hallenproblem, und unser Schulsystem, sowie die Gesellschaftsstruktur erlauben ein intensives Training im Kindheitsalter nicht. Oder genügt es uns, mittelmässige Turnerinnen zu haben, die dafür ihre Kindheit geniessen konnten? Auch ohne hier über diese Fragen zu urteilen, wäre eine grössere Anerkennung dieser jungen Sportart in der Öffentlichkeit sicher wünschenswert.
Die Wettkämpferinnen sind sehr jung, selten ist eine Gymnastin älter als siebzehn Jahre. Viele beenden aus beruflichen Gründen oder aus Überdruss des langjährigen Trainings wegen ihre Laufbahn mit sechzehn, siebzehn Jahren. Dies ist sehr zu bedauern, wird doch die Sportgymnastik später punkto Ausdruck oft intensiver erlebt. So erstaunt es nicht, dass nach einiger Zeit in vielen Tanzgruppen ehemalige Sportgymnastinnen anzutreffen sind. ■

Handgerätevorschriften und Wettkampffläche

Handgerät	Stoff	Masse	Gewicht	Farbe
Seil	Hanf oder Kunststoff mit oder ohne Knoten	∅: frei Länge: frei	—	frei, jedoch kein Gold, Silber oder Bronze
Reifen	Holz oder Kunststoff (kann ganz eingewickelt werden)	Innen-∅: 80 bis 90 cm	300 g Minimum	wie oben
Ball	Kautschuk oder Plastik (Velour erlaubt)	∅: 18 bis 20 cm	400 g Minimum	wie oben
Keulen	Holz oder Plastik	40 bis 50 cm	je 150 g Minimum	wie oben
Band	Satin oder ähnliches	Minimum 6 m lang, doppelter Teil maximal 1 m, Breite: 4 bis 6 cm	35 g Minimum ohne Stab	wie oben
Stab	Holz, Bambus, Kunststoff oder Fiberglas	Länge: 50 bis 60 cm ∅: 1 cm Maximum	—	wie oben
Wettkampffläche	Der Boden muss gleichmässig und glatt sein, möglich ist auch ein Teppich	Einzel: 12×12 m Gruppe: 13×13 m		



Oliveira Anna Claudia, Brasilia. *Foto: Hugo Lörtscher*

Literaturangaben:

- *T.S. Lissizkaja,* Rhythmische Sportgymnastik (Sportverlag Berlin 1986)
- *Sibylle Gienger,* Rhythmische Sportgymnastik (rororo 1480, 1988)
- J+S-Leiterhandbuch Gym+Tanz
- Wertungsvorschriften ITB 1989