



Rhythmische Sportgymnastik

Schwabowski
Brzank
Nicklas

Rhythmische Sportgymnastik
Leistung – Technik – Methodik

Dieses Buch entstand in enger Zusammenarbeit
mit dem Deutschen Turner-Bund und wird von diesem empfohlen.

Trainingsmethodik

Renate Schwabowski/Regina Brzank/Ingrid Nicklas

Rhythmische Sportgymnastik

Leistung – Technik – Methodik

unter Mitwirkung von
Friedbert Groß (Kap. 3)
Dr. Walli Hoffmann (Abschnitte 6.2 und 6.3)



Meyer & Meyer Verlag

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Rhythmische Sportgymnastik :

Leistung - Technik - Methodik / Renate Schwabowski ;
Regina Brzank ; Ingrid Nicklas. Unter Mitw. von Friedbert Gross (Kap. 3) ;
Walli Hoffmann (Abschnitte 6.2 und 6.3).

[In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Turnerbund].

- 2., überarb. Neuaufl. -

Aachen : Meyer und Meyer, 1998

(Trainingsmethodik)

ISBN 3-89124-524-6

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung
sowie das Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in
irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren –
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwen-
dung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder
verbreitet werden.

© 1992 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Olten (CH), Wien, Oxford, Québec,

Lansing/ Michigan, Adelaide,

Auckland, Johannesburg

2., überarbeitete Auflage 1998

Foto Titelseite: Sportpressefoto Bongarts, Hamburg

Fotos Innenteil: Karl-Ludwig Goetjes

Illustrationen: Ingrid Nicklas

Umschlaggestaltung: Walter J. Neumann, N&N Design-Studio, Aachen

Umschlagbelichtung: frw, Reiner Wahlen, Aachen

Satzbelichtung und Lithos: frw, Reiner Wahlen, Aachen

Satz: Times Roman, Typeart Hambüchen & Seibert GbR, Grevenbroich

Druck: Burg Verlag & Druck, Gastinger GmbH & Co. KG, Stolberg

ISBN 3-89124-524-6

Printed in Germany

Einführung	9
1 Grundlagen der sportartspezifischen Leistungsentwicklung	13
1.1 Bedingungsgefüge von Leistungs- und Trainingsstruktur	13
1.2 Leistungsstruktur	13
1.2.1 Wettkampfprogramm	13
1.2.2 Leistungskennzeichnende Merkmale	16
1.2.3 Leistungsvoraussetzende Merkmale	20
1.3 Trainingsstruktur	22
1.3.1 Trainingsbereiche, -inhalte und wesentliche Trainingsmittel	22
1.3.2 Beziehungen zwischen den Trainingsbereichen.....	27
1.3.3 Zyklisierung und Periodisierung des Trainingsprozesses	29
1.3.4 Belastungsgestaltung.....	32
1.3.5 Planung und Kontrolle der Leistungsentwicklung	40
1.3.6 Gestaltung der Trainingseinheit	43
2 Grundlagen der Technik und Trainingsmethodik	49
2.1 Stand und Tendenzen der Technikentwicklung	49
2.1.1 Charakteristik der Technikanforderungen.....	49
2.1.2 Merkmale des sporttechnischen Leitbildes	57
2.1.3 Möglichkeiten der Objektivierung der Technik für den Soll-Ist-Vergleich.....	59
2.2 Gestaltung des Lehr- und Lernprozesses.....	60
2.2.1 Von der Technikanalyse zur Orientierungsgrundlage für das Handlungsprogramm	60
2.2.2 Phasen des Lehr- und Lernprozesses.....	63
2.2.3 Lehr- und Lernmethoden.....	63
2.3 Perspektivorientierte und entwicklungsgemäße Ausbildung im langfristigen Leistungsaufbau	67

3	Bedeutung und Funktionen der Musik in der Rhythmischen Sportgymnastik	72
3.1	Stimulierung und Steuerung gymnastischer Bewegungen durch Musik.....	72
3.2	Künstlerisch-ästhetische Prägung und Formgebung von Übungskompositionen durch Musik	73
3.3	Anliegen der musikalisch-motorischen Erziehung und Ausbildung	76
3.4	Bedeutung und Funktionen musikalischer Formungselemente für die Bewegungsinterpretation.....	77
3.4.1	Musikalischer Metrorhythmus	78
3.4.2	Musikalische Dynamik.....	80
3.4.3	Musikalische Artikulation	82
3.4.4	Melodie	82
3.4.5	Harmonie und Klangfarbe	83
3.5	Rolle des Pianisten	84
4	Allgemeines konditionell-koordinatives Training	86
4.1	Ziele und Aufgaben	86
4.2	Charakterisierung sportartspezifischer Fähigkeiten und methodische Empfehlungen	87
4.2.1	Beweglichkeit und konditionelle Fähigkeiten	87
4.2.2	Koordinative Fähigkeiten.....	98
4.3	Aufbau der allgemeinen konditionell-koordinativen Leistungsvoraussetzungen im Jahresverlauf	113
5	Körpertechnisch-tänzerisches Training.....	117
5.1	Ziele und Aufgaben	118
5.2	Trainingsmittel und -methoden des Tanzes.....	119
5.3	Gruppen der Körpertechniken und ihre methodische Systematik	124
5.3.1	Schritte	125
5.3.2	Stände	128
5.3.3	Drehungen	139
5.3.4	Sprünge	149
5.3.5	Sitze, Lagen, gemischte Stütze, Rollen, Stützauf- und Stützüberschwünge	161
5.4	Belastungsgestaltung und Trainingshilfen	171
5.5	Einsatz gestalterischer Methoden	181

6	Gerätetechnisch-kompositorisches Training.....	183
6.1	Ziele und Aufgaben.....	184
6.2	Grundlagen der Technik.....	185
6.2.1	Allgemeine Technikgrundlagen.....	185
6.2.2	Spezifik der Technik in den Disziplinen.....	187
6.3	Gruppen der Gerätetechniken und ihre methodische Systematik.....	195
6.3.1	Schwingen, Kreisschwingen, Handkreisen.....	195
6.3.2	Schlangen, Spiralen.....	203
6.3.3	Durchschlagen.....	212
6.3.4	Umkreisen von Körperteilen.....	218
6.3.5	Rollen/Aufnehmen, Rollen auf Körperteilen/Aufnehmen.....	223
6.3.6	Zwirbeln/Aufnehmen, Zwirbeln auf Körperteilen/ Aufnehmen.....	232
6.3.7	Prellen/Fangen, Prellen auf Körperteilen/Fangen.....	236
6.3.8	Werfen/Fangen.....	241
6.4	Zur komplexen Entwicklung variabel verfügbarer Kombinationstechniken.....	252
7	Übungstraining.....	261
7.1	Ziele und Aufgaben.....	261
7.2	Gestaltungsprinzipien und Gestaltungsprozeß.....	263
7.2.1	Inhaltliche und gestalterische Leistungsanforderungen, Gestaltungsprinzipien.....	263
7.2.2	Gestaltungsprozeß.....	266
7.3	Training zur Aneignung und Beherrschung der Wettkampfprogramme.....	269
7.3.1	Inhaltliche und trainingsmethodische Schwerpunkte des Lehr- und Lernprozesses.....	269
7.3.2	Kontrolle der Leistungsentwicklung.....	281
7.4	Besonderheiten der Gestaltung und des Trainierens von Gruppenübungen.....	284
7.4.1	Anforderungen an die Gestaltung von Gruppenübungen.....	284
7.4.2	Gestaltungsprozeß.....	285
7.4.3	Aneignungsprozeß.....	289
8	Besonderheiten des Trainings mit Kindern und Jugendlichen.....	294
8.1	Ziele und Aufgaben.....	294
8.2	Grundlagentraining.....	296

8.2.1	Sichtungs- und Auswahlkriterien	296
8.2.2	Schwerpunkte der Erziehung und sportlichen Ausbildung	298
8.2.3	Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe	302
8.3	Aufbautraining	
8.3.1	Schwerpunkte der Erziehung und sportlichen Ausbildung	304
8.3.2	Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe	308
8.3.3	Sportmedizinische Betreuung	310
8.4	Anschlußtraining	311
8.4.1	Schwerpunkte der Erziehung und sportlichen Ausbildung	311
8.4.2	Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe	314
	Literatur	317
	Bildnachweis	320

Einführung

Die **Rhythmische Sportgymnastik (RSG)** gehört zu den azyklischen Sportarten mit komplizierten koordinativen Bewegungsstrukturen. Ihre Wettkampfhandlungen sind Übungskompositionen mit Handgeräten, die nach Musik auf einer vorgeschriebenen Wettkampffläche von 13 x 13 Metern vorgetragen werden. Das Wettkampfprogramm umfaßt Kürkompositionen mit den Handgeräten Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band (alternierend). Diese werden in einem Einzel- und Gruppenklassement als Mehr- und Finalwettkämpfe absolviert. Als Wettkampfsport blieb die Rhythmische Sportgymnastik bisher ausschließlich den Mädchen vorbehalten. Das sportartspezifische Übungsgut kann jedoch auch von männlichen Sportlern im Bereich des Breitensports sowie im Sportunterricht der Bildungseinrichtungen genutzt werden.

Wettkampf und Training in der RSG werden besonders durch die spezifische Verwendung von Mitteln und Methoden angrenzender künstlerischer Bereiche wie der Musik, des Tanzes, der Jonglerie und der Akrobatik charakterisiert.

Der sportartspezifische Lehr- und Lernprozeß bietet umfassende Möglichkeiten der Entwicklung eines komplexen konditionellen, koordinativ-technischen und choreographischen Leistungspotentials. Vielfältige gestalterische Leistungsanforderungen tragen dazu bei, die Kreativität der Sportlerinnen zu entfalten.

Mittel und Methoden der Rhythmischen Sportgymnastik können auch in anderen Sportarten zur Ausbildung von konditionellen, koordinativen und choreographischen Voraussetzungen beitragen. Das trifft besonders auf die technisch-kompositorischen Sportarten Gerätturnen, Eiskunstlauf und Akrobatik zu.

Die Entwicklung der Sportart nahm ihren Anfang in der Sowjetunion. Erste Wettkämpfe wurden dort als Schauwettbewerbe 1947 in Tallin und 1948 in Tbilissi ausgetragen. 1949 fanden die ersten Einzel- und Mannschaftsmeisterschaften statt.

Für die weitere Profilierung dieser Sportart waren die Einführung eines Trainings-, Wettkampf- und Sportklassifizierungssystems (1950) und des Programms für Meister des Sports (1954) von besonderer Bedeutung.

Die neue Sportart für Frauen prägte durch eine charakteristische Bezeichnung - *Künstlerische Gymnastik* - das ihr eigene Anforderungsprofil und machte besonders hohe Ansprüche an die Bewegungsqualität, die Ausdrucksstärke und musikadäquate Interpretation deutlich. Gleichzeitig konnte damit die terminologische Unterscheidung von anderen herkömmlichen Arten der Gymnastik und des Turnens vorgenommen werden. Heute hat sich international die Bezeichnung *Rhythmische Sportgymnastik* durchgesetzt.

Entscheidende Impulse für eine weltweite Entwicklung gingen 1962 vom Internationalen Turnerbund, der Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) aus.

Die FIG war bis zu diesem Zeitpunkt ausschließlich Weltsportverband für das Gerätturnen. Es wurden zwar seit 1953 von der FIG aus *Gymnaestraden* mit unterschiedlichen gymnastischen Vorführungen (mit methodischem und Massencharakter) veranstaltet, doch ohne Wettkampf- und Leistungszielstellungen. 1963 bildete die FIG eine Unterkommission für die Sportart Künstlerische Gymnastik beim Technischen Komitee Gerätturnen/Frauen, die gleichberechtigt und selbständig arbeitete.

1963 vollzog sich in Budapest mit der 1. Weltmeisterschaft auch der Einstieg in das internationale Sportgeschehen. 28 junge Damen aus 11 Ländern nahmen an diesem ersten offiziellen Wettkampf der FIG teil. 1967 wurde das Programm durch die Einführung von Gruppenübungen bereichert.

Die wachsende Beliebtheit der Sportart war das Resultat der permanenten Leistungsentwicklung und raschen Ausbreitung des Teilnehmerfeldes. An den 14. Weltmeisterschaften 1989 in Zagreb beteiligten sich 281 Gymnastinnen, davon 95 Einzelstarterinnen, aus 36 Ländern. Seit 1993 finden die Weltmeisterschaften für Einzel (in den ungeraden Jahreszahlen) und Gruppe (in den geraden Jahreszahlen) getrennt statt. Nachdem 1997 in Berlin erstmalig auch Vertreterinnen aus Südafrika am Start waren, sind nunmehr alle fünf Kontinente vertreten. An dieser Weltmeisterschaft nahmen 159 Einzelgymnastinnen aus 47 Ländern teil!

Ausgebaut wurde das Programm internationaler Meisterschaften durch die zunächst im zweijährigen Rhythmus, dann im jährlichen Wechsel von Gruppen- und Einzelwettkämpfen stattfindenden Europameisterschaften (seit 1978), den Weltcup (seit 1982) und den Europacup (seit 1989). Erste Junioren-Europameisterschaften fanden 1987 statt. 1984 wurde der Start in das Programm der Olympischen Sommerspiele, zunächst mit einem Mehrkampf im Einzelklassement, seit 1996 auch im Gruppenklassement, vollzogen.

An der zunehmenden weltweiten Anerkennung hatten die sowjetischen und bulgarischen Gymnastinnen mit so berühmten Vertreterinnen wie Sawinkova, Shugourova, Gigova, Derjugina, Ralenkova, Beloglazova, Panova, Lobath, Timoschenko, Petrova, Serebrianskaja, Vitrichenko – um nur einige Spitzengymnastinnen zu nennen – maßgeblichen Anteil.

Als deutsche Gymnastinnen machten sich bisher u.a. Ute Lehmann, Carmen Rischer, Christiana Rosenberg, Bianca Dittrich, Regina Weber, Heidi Krause, Cornelia Kunze, Esther Nicklas, Magdalena Brzeska, Edita Schaufler sowie die Gruppenteams von 1973, 1981 und 1995/96 im Kampf um Anschlußleistungen an die Weltspitze einen Namen.

Internationale Wertungsvorschriften, die erstmals 1970 eingesetzt wurden, trugen zur Profilierung der Sportart wesentlich bei. Im Ergebnis der Realisierung immer präziserer Bestimmungen stiegen die technische Vielfalt, Schwierigkeiten, Risikobereitschaft, Originalität, Virtuosität und gestalterischen Qualität in den Wettkampfprogrammen ständig.

Für die internationale Entwicklung der Sportart erwiesen sich – wenn auch in den einzelnen Ländern unterschiedlich ausgeprägt – folgende Aspekte als bedeutungsvoll:

- Erarbeitung und ständige Vervollkommnung von Ausbildungskonzepten mit hoher Effizienz,
- Förderung der Aus- und Weiterbildung von Trainern, Übungsleitern, Sportlehrern, Kampfrichtern und weiteren ehrenamtlichen Funktionären,
- Aufbau eines tragfähigen Systems der Kaderentwicklung und -förderung,
- theoretisch-wissenschaftliche Grundlegung der Wettkampfleistungsstruktur und Trainingsmethodik, einschließlich der Leistungsdiagnostik,
- kontinuierliche Weiterentwicklung der Wettkampf- und Sportklassifizierungssysteme (Wettkampfprogramme, Wettkampffregeln, Wertungsvorschriften),
- Sicherung des erforderlichen sozialen Umfeldes sowie der materiell-technischen Bedingungen,
- Ausbau der medizinischen Betreuung und Vorsorge.

Die vorliegende Publikation wendet sich an Trainer, Übungsleiter, Sportlehrer, Kampfrichter und alle an der Rhythmischen Sportgymnastik interessierten Leser. Zugleich kann sie Sportstudenten helfen, sich fachwissenschaftliche Grundlagen der komplexen sportlichen Ausbildung in dieser Sportart zu erschließen. Nicht zuletzt können sich aktive Sportlerinnen der Rhythmischen Sportgymnastik Rat und Anregungen aus dem reichhaltigen Angebot technisch-methodischer Grundlagen der Sportart holen. Auch für Fachvertreter anderer technisch-kompositorischer Sportarten könnte das Buch von Interesse sein.

Von den Verfasserinnen wird eine möglichst geschlossene Darstellung der sportartspezifischen Ausbildungsmethodik angestrebt. Dem entspricht der Aufbau des Buches.

Mit den Grundlagen der Leistungs- und Trainingsstruktur beginnend (Kap. 1), werden nachfolgend übergreifende Aspekte des Lehr- und Lernprozesses im sportartspezifischen Training verdeutlicht (Kap. 2). Bedeutung und Funktionen der Musik sowie Schwerpunkte der musikalisch-motorischen Ausbildung werden im Kapitel 3 herausgearbeitet. Einen großen Raum nehmen die stoffliche und methodische Aufbereitung der verschiedenen Trainingsbereiche ein, die in jeweils modifizierter Form für den Spitzen- und Breitensport von Bedeutung sind (Kap. 4, 5, 6, 7). In einem abschließenden Kapitel zu Besonderheiten des Trainings mit Kindern und Jugendlichen werden die wichtigsten Phasen des Nachwuchssports

im langfristigen Leistungsaufbau konkretisiert (Kap. 8). Damit sollen Trainern, Fachübungsleitern und Praktikanten Anregungen für eine systematische, planvolle und schadensfreie Trainingsarbeit mit dem Nachwuchs vermittelt werden.

In Ergänzung fachlicher Informationen ist auf Literatur zur Terminologie, Geschichte der Gymnastik, zu Musik, Tanz und einschlägigen Themenkreisen der Gestaltung/Improvisation zurückzugreifen.

Die Autoren bedanken sich bei allen Fachkolleginnen, die durch wissenschaftlich-theoretische Vorleistungen und anregende Streitgespräche die vorliegende Publikation beförderten.

Ein besonderer Dank gilt den Gymnastinnen und Trainerinnen des Sportclubs Leipzig e.V. für die kreative Unterstützung beim Erstellen des Fotomaterials.