

# RHYTHMISCHE SPORT GYMNASTIK

SCHWABOWSKI  
BRZANK  
NICKLAS

LEISTUNG  
TECHNIK  
METHODIK



MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## DAS BUCH

Die Rhythmische Sportgymnastik (RSG), international seit 1998 auch als Rhythmische Gymnastik (RG) bezeichnet, gehört zu den Sportarten mit anspruchsvollen azyklischen Bewegungsstrukturen, was unter anderem in den Fotos und Bewegungsskizzen zum Ausdruck kommt. Sowohl im Einzel- als auch Gruppenklassement werden im Wettbewerbsprogramm Kompositionen mit den Handgeräten Seil, Reifen, Ball, Keule und Band nach jeweiligen aktuellen Vorgaben absolviert.

Im Training und Wettkampf fließen in hohem Maße Mittel und Methoden angrenzender künstlerischer Bereiche, wie der Musik, des Tanzes, des Jonglierens und der Bodenakrobatik ein. Sie haben großen Einfluss auf die atemberaubende Entwicklung der Sportart insgesamt und auf die Kreativität von Sportlerinnen, Trainern und Choreografen.

Das Buch behandelt die komplexe Leistungs- und Trainingsstruktur der Sportart, Technikmerkmale der Bewegungsgruppen (Technikgruppen) und deren methodische Entwicklung sowie die stoffliche und methodische Aufbereitung für ihren langfristigen Aufbau in den entsprechenden Trainingsbereichen. Auf die Bedeutung und Funktionen der Musik im Training und beim Gestalten der Wettkampfübungen wird ganz speziell eingegangen.

Diese spezielle Trainingslehre der Sportart eignet sich als komplexes Lehr- und Lernmittel für die Ausbildung von Sportpädagogen an Hochschulen und Universitäten sowie für die Aus- und Fortbildung von Trainern, Übungsleitern und Kampfrichtern im Breiten- und Spitzensport. Ableitungen für den Sportunterricht aller Bildungseinrichtungen sind möglich. Die aktiven Sportlerinnen können sich Rat und Anregungen aus dem vorliegenden Fachbuch holen, wobei ihnen ein vielseitiges Anschauungsmaterial zur Verfügung steht.

Die Neugestaltung der 3. Auflage mit einem neuen Format, Farbhervorhebungen im Text und der Einbeziehung von aktuellen Farbfotos weltbesten Gymnastinnen steigert den didaktischen Wert und die Attraktivität des Buches.

€ 22,95 [D]

978-3-89899-621-1



9 783898 996211

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

[Printed in Germany]

# DIE AUTORINNEN



Dr. Renate Schwabowski studierte Sport und Russisch und verfügt über eine jahrelange Trainings- und Wettkampfpraxis in der Sportakrobatik und Rhythmischen Sportgymnastik. Sie war u. a. mehrfache Deutsche Meisterin und auch in internationalen Wettkämpfen erfolgreich. Von 1959-1993 arbeitete sie in der Spezial- und Grundausbildung der Rhythmischen Sportgymnastik an der Deutschen Hochschule für Körperkultur (DHfK) in Leipzig. Darüber hinaus war sie Verantwortliche der Wissenschaftsdisziplin Gymnastik von 1978-1990. Seit den 90er Jahren realisiert sie generationsübergreifende Sportangebote für Gymnastik, Tanz und Steptanz mit erfolgreicher Teilnahme an Wettkämpfen im Seniorenbereich.



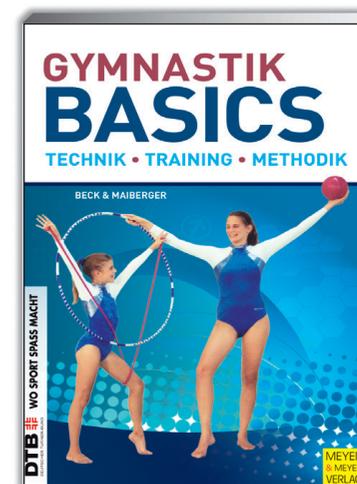
Dr. Regina Brzank studierte Sport und Geschichte. Neben ihrer eigenen Trainings- und Wettkampftätigkeit in der RSG war sie über 20 Jahre lang als Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Oberassistentin an der DHfK Leipzig tätig. Auch war sie 15 Jahre als Trainerin im Nachwuchs- und Hochleistungsbereich in Leipzig tätig. Sie verfasste wissenschaftliche Arbeiten zur Weiterentwicklung der sportartspezifischen Trainingsmethodik und war national sowie international als Kampfrichterin aktiv. Von 1993-2004 arbeitete sie als Bundestrainerin der RSG im Deutschen Turner-Bund und seit 2005 als Wissenschaftskoordinatorin des Verbandes.



Ingrid Nicklas studierte Sport und Kunsterziehung und verfügt über jahrelange Trainings- und Wettkampfpraxis im Turnen und in der Rhythmischen Sportgymnastik. Sie war Deutsche Meisterin im Gruppen- und Einzelklassen und nahm darüber hinaus auch an internationalen Wettkämpfen teil. Von 1963-2004 war sie Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Wissenschaftsdisziplin Gymnastik der DHfK Leipzig bzw. an der Universität Leipzig. Auch war sie in der Aus- und Weiterbildung von Trainern und Fachübungsleitern tätig und arbeitete selbst als Übungsleiterin und Kampfrichterin sowie in Kommissionen des Turnverbandes.

Alle drei Autorinnen wirkten an zahlreichen Fachpublikationen mit.

## Weitere Titel zu Gymnastik & Tanz



Wo Sport Spaß macht  
Petra Beck & Silvia Maiberger  
**Gymnastik – Basics**  
Technik-Training-Methodik

Sportlehrer, Studenten und Übungsleiter finden hier einfache und komplexe Übungsverbindungen aus der Gymnastik mit Seil, Ball, Reifen und Band. Zahlreiche Fotos sowie Hinweise zur Musik und Methodik ergänzen die Ausführungen.

3. Auflage von „Methodik zur Gymnastik mit Handgeräten“

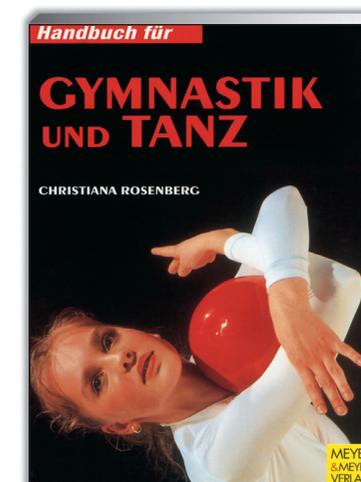
304 Seiten, in Farbe, 353 Fotos und Abb.  
Klappenbroschur, 16,5 x 24 cm  
ISBN 978-3-89899-597-9  
€ [D] 22,95 / SFr 38,50\*

Christiana Rosenberg  
**Handbuch für Gymnastik und Tanz**

Sowohl Sportlehrer als auch Laien erhalten einen Einblick in das mitunter verwirrende Angebot von Kursen zum Thema Gymnastik und Tanz. Zahlreiche, durchweg illustrierte Übungen leiten zur eigenen Bewegungserfahrung an.

3. Auflage

176 Seiten, 147 Fotos  
gebunden, 14,8 x 21 cm  
ISBN 978-3-89124-193-6  
€ [D] 18,90 / SFr 31,90\*



Alle Bücher auch als **E-Books** – bequem & schnell, powered by



MEYER & MEYER VERLAG  
Von-Coels-Str. 390  
52080 Aachen  
www.dersportverlag.de

Tel.: 02 41 - 9 58 10 - 13  
Fax: 02 41 - 9 58 10 - 10  
E-mail: vertrieb@m-m-sports.com  
oder bei Ihrem Buchhändler

# Rhythmische Sportgymnastik

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Das Buch entstand unter Mitwirkung von Dr. Walli Hoffmann (1. Auflage, Abschnitte 6.2 und 6.3) und Friedbert Groß (1. Auflage, Kapitel 3) sowie in enger Zusammenarbeit mit dem Deutschen Turner-Bund und wird von diesem empfohlen.

Renate Schwabowski, Regina Brzank & Ingrid Nicklas

# Rhythmische Sportgymnastik

Leistung • Technik • Methodik



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.  
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

### **Rhythmische Sportgymnastik**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über  
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

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

© 1992 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
3. überarbeitete Auflage 2010

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Graz, Indianapolis,  
Maidenhead, Melbourne, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World  
Sport Publishers' Association (WSPA)

Satz: [www.satzstudio-hilger.de](http://www.satzstudio-hilger.de)

Druck und Bindung: B.O.S Druck und Medien GmbH

ISBN 978-3-89899-621-1

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Grundlagen der sportartspezifischen Leistungsentwicklung</b> .....	<b>15</b>
1.1 Bedingungsgefüge von Leistungs- und Trainingsstruktur .....	15
1.2 Leistungsstruktur .....	16
1.2.1 Wettkampfprogramm .....	16
1.2.2 Leistungskennzeichnende Merkmale .....	18
1.2.3 Leistungsvoraussetzende Merkmale .....	24
1.3 Trainingsstruktur .....	26
1.3.1 Trainingsbereiche, -inhalte und wesentliche Trainingsmittel .....	26
1.3.2 Beziehungen zwischen den Trainingsbereichen .....	31
1.3.3 Zyklisierung und Periodisierung des Trainingsprozesses .....	32
1.3.4 Belastungsgestaltung .....	34
1.3.5 Planung und Kontrolle der Leistungsentwicklung .....	43
1.3.6 Gestaltung der Trainingseinheit .....	46
<b>2 Grundlagen der Technik und Trainingsmethodik</b> .....	<b>53</b>
2.1 Stand und Tendenzen der Technikentwicklung .....	53
2.1.1 Charakteristik der Technikanforderungen .....	53
2.1.2 Merkmale des sporttechnischen Leitbildes .....	62
2.1.3 Möglichkeiten der Objektivierung der Technik für den Soll-Ist-Vergleich .....	64
2.2 Gestaltung des Lehr- und Lernprozesses .....	65
2.2.1 Von der Technikanalyse zur Orientierungsgrundlage für das Handlungsprogramm .....	65
2.2.2 Phasen des Lehr- und Lernprozesses .....	67
2.2.3 Lehr- und Lernmethoden .....	68
2.3 Perspektivorientierte und entwicklungsgemäße Ausbildung im langfristigen Leistungsaufbau .....	72

<b>3</b>	<b>Bedeutung und Funktionen der Musik in der Rhythmischen Sportgymnastik</b> .....	<b>77</b>
3.1	Stimulierung und Steuerung gymnastischer Bewegungen durch Musik .....	77
3.2	Künstlerisch-ästhetische Prägung und Formgebung von Übungskompositionen durch Musik .....	78
3.3	Anliegen der musikalisch-motorischen Erziehung und Ausbildung .....	81
3.4	Bedeutung und Funktionen musikalischer Formungselemente für die Bewegungsinterpretation .....	82
3.4.1	Musikalischer Metrorhythmus .....	84
3.4.2	Musikalische Dynamik .....	86
3.4.3	Musikalische Artikulation .....	88
3.4.4	Melodie .....	89
3.4.5	Harmonie und Klangfarbe .....	90
3.5	Rolle des Pianisten .....	91
<b>4</b>	<b>Allgemeines, konditionell-koordinatives Training (Athletiktraining)</b> .....	<b>93</b>
4.1	Ziele und Aufgaben .....	93
4.2	Charakterisierung sportartspezifischer Fähigkeiten und methodische Empfehlungen .....	94
4.2.1	Beweglichkeit und konditionelle Fähigkeiten .....	94
4.2.2	Koordinative Fähigkeiten .....	104
4.3	Aufbau der allgemeinen, konditionell-koordinativen Leistungsvoraussetzungen im Jahresverlauf .....	119
<b>5</b>	<b>Körpertechnisch-tänzerisches Training (Körpertechniktraining)</b> .....	<b>123</b>
5.1	Ziele und Aufgaben .....	123
5.2	Trainingsmittel und -methoden des Tanzes .....	124
5.3	Gruppen der Körpertechniken und ihre methodische Systematik .	131
5.3.1	Schritte .....	132
5.3.2	Stände .....	135
5.3.3	Drehungen .....	146
5.3.4	Sprünge .....	155
5.3.5	Sitze, Lagen, gemischte Stütze, Rollen, Stützauf- und Stützüberschwinge .....	166

5.4	Belastungsgestaltung und Trainingshilfen .....	176
5.5	Einsatz gestalterischer Methoden .....	186
<b>6</b>	<b>Gerätetechnisch-kompositorisches Training (Gerätetechniktraining) .....</b>	<b>189</b>
6.1	Ziele und Aufgaben .....	189
6.2	Grundlagen der Technik .....	191
6.2.1	Allgemeine Technikgrundlagen .....	191
6.2.2	Spezifik der Technik in den Disziplinen .....	195
6.3	Gruppen der Gerätetechniken und ihre methodische Systematik ..	201
6.3.1	Schwingen, Kreisschwingen, Handkreisen .....	201
6.3.2	Schlangen, Spiralen .....	209
6.3.3	Durchschlagen .....	217
6.3.4	Umkreisen von Körperteilen .....	223
6.3.5	Rollen/Aufnehmen, Rollen auf Körperteilen/Aufnehmen ...	227
6.3.6	Zwirbeln/Aufnehmen, Zwirbeln auf Körperteilen/Aufnehmen .....	235
6.3.7	Prellen/Fangen, Prellen auf Körperteilen/Fangen .....	239
6.3.8	Werfen/Fangen .....	245
6.4	Zur komplexen Entwicklung variabel verfügbarer Kombinationstechniken .....	256
<b>7</b>	<b>Übungstraining .....</b>	<b>265</b>
7.1	Ziele und Aufgaben .....	265
7.2	Gestaltungsprinzipien und Gestaltungsprozess .....	268
7.2.1	Inhaltliche und gestalterische Leistungsanforderungen, Gestaltungsprinzipien .....	268
7.2.2	Gestaltungsprozess .....	271
7.3	Training zur Aneignung und Beherrschung der Wettkampfprogramme .....	274
7.3.1	Inhaltliche und trainingsmethodische Schwerpunkte des Lehr- und Lernprozesses .....	274
7.3.2	Kontrolle der Leistungsentwicklung .....	287

7.4	<b>Besonderheiten der Gestaltung und des Trainierens von Gruppenübungen</b> .....	290
7.4.1	Anforderungen an die Gestaltung von Gruppenübungen . . . .	290
7.4.2	Gestaltungsprozess .....	292
7.4.3	Aneignungsprozess .....	295
<b>8</b>	<b>Besonderheiten des Trainings mit Kindern und Jugendlichen</b> . . . .	<b>301</b>
8.1	<b>Ziele und Aufgaben</b> .....	<b>301</b>
8.2	<b>Grundlagentraining</b> .....	<b>303</b>
8.2.1	Sichtungs- und Auswahlkriterien .....	303
8.2.2	Schwerpunkte der Erziehung und der sportlichen Ausbildung .....	305
8.2.3	Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe .....	309
8.3	<b>Aufbautraining</b> .....	<b>311</b>
8.3.1	Schwerpunkte der Erziehung und sportlichen Ausbildung . . . .	311
8.3.2	Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe .....	317
8.3.3	Sportmedizinische Betreuung .....	319
8.4	<b>Anschlussstraining</b> .....	<b>320</b>
8.4.1	Schwerpunkte der Erziehung und sportlichen Ausbildung . . . .	321
8.4.2	Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe .....	323
8.4.3	Sportmedizinische Betreuung .....	324
	<b>Anhang</b> .....	<b>328</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>332</b>
	<b>Bildnachweis</b> .....	<b>336</b>