

RSG Rhythmische Sportgymnastik

Bausteinprinzip

Bewegungen werden in zählzeiten gegliedert

Gestaltungsparameter

zeit

raum

dynamik

form

Gestaltungsprozess

festlegen

entwickeln

kombinieren

festigen

Gestaltungsprinzipien

verändern und verfremden

kontrastieren und polarisieren

sich ähnlich machen und anpassen

eingrenzen und reduzieren

rhythmisieren

Schrittarten

Tanzschritte

Gehschritte

Laufschritte

Basistechniken

Schritte

Stände

Sprünge

Bodenelemente

Drehungen

Würfe (nur bei Handgerät)

Ebenen und Beispiele

sagital Armkreisen

frontal Radschlag

transversal lasso überkopf schwingen

Ebenenwechsel

Nicht durchbrechen sondern wechseln der Ebene durch Drehung des Athlets, nicht des Handgeräts

Gerätespezifische Techniken

Bsp. Seil:

Umwickeln von Körperteilen

Durchschläge

Zwirbeln, Spiralen

Werfen und Fangen

Handkreisen

Halten, Führen, Übergeben

©Max Wegener