

Rhythmische Sportgymnastik

Praktische Prüfung

Der Prüfling legt einen **Zweikampf** ab.

→ Aus den 4 möglichen Handgeräten wählt der Prüfling zwei aus.

**Die RSG-Note setzt sich zusammen aus den Bewertungen der zwei
gewählten Handgeräte**

$$(A + B) : 2 = RSG\text{-Note}$$

Zweikampf RSG

Das Übungsangebot entspricht den Lerninhalten der gültigen Lehrpläne für das Fach Sport in Bayern. Für die Bildung der Praxisnote müssen die Schüler:innen aus den 4 vorgegebenen Handgeräten, 2 wählen. Sie turnen die Schwierigkeitsstufen P4 oder P5. Die Handgeräte sind Seil, Reifen, Ball und Band.

Wertung:

Die Summe der 2 Wertungen je Handgerät zählt für das Endergebnis. Gewertet wird – soweit in dieser Ausschreibung nichts anderes festgelegt ist – nach den Wertungsrichtlinien des Deutschen Turner-Bundes.

Musik:

Alternativ zu den Pflichtmusiken kann jede Übung mit einer selbst gewählten Kürmusik geturnt werden (Dauer +/- 5 Sekunden). Bei Zeitüber-/unterschreitung erfolgt Punktabzug: 0,05 pro Sekunde. Zu den Prüfungen wird die Musik nur noch digital angenommen. Die Musik muss mindestens eine Woche vor Prüfungstermin abgegeben werden.

Gerätenormen:

In der Prüfung kann die Bandlänge auch 5 m (statt 6 m) betragen, die Bälle können auch 300 g (statt 400 g) Gewicht und 15–18 cm (statt 18–20 cm) Durchmesser haben.

Bewertung:

Bewertet werden:

- Körperhaltung
- Handgerätetechnik
- Rhythmus
- Übungsablauf

Rhythmische Sportgymnastik & Gymnastik/Tanz

Skript zur theoretischen Prüfung

Begriff

Die Rhythmische Sportgymnastik (RSG) ist eine olympische Disziplin für weibliche Teilnehmerinnen. In der RSG werden K-Übungen (Kürübungen) im Leistungsbereich und P-Übungen (Pflichtübungen) im Breitensport erlernt. Die Kürübungen enthalten zwar Pflichtelemente, werden aber ansonsten frei gestaltet. Die Übungen setzen sich aus Gerätetechniken, Körpertechniken und Tanzschrittkombinationen zusammen.

Körpertechniken

Sprünge:

- definierte und fixierte Form
- Höhe muss Form erkennen lassen
- Sprünge mit Drehungen – gültig ab Verlassen des Bodens bis kurz vor Kontakt mit dem Boden

Stände:

- genaue und klar fixierte Form
- Stopp-Position - sichtbar fixierter Stopp
- Hüpfen beendet Stand

Drehungen:

- Grundrotation 360° am Ort
- definierte und fixierte Form während Rotation (sofort in Position kommen)

Beweglichkeit:

- definierte und in der Bewegungsweite/ Rotation erkennbare Form

weitere Körpertechniken:

- Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Schwingen, Körperwellen, Körperspiralen

Tanzschrittkombinationen: Eine Abfolge von Bewegungen mit Körper und Handgerät, die den Charakter der Übung unterstützen. Jede Übung muss mindestens eine Tanzschrittkombination erhalten, maximal aber zwei Stück. Dauer ist auf mindestens 6 Sekunden festgelegt.

Gerätetechniken Haupt- und Nebengruppen

Handgerät	Hauptgruppe (mind. 1x/ Übung)	Nebengruppe (variabel)
Ball	Werfen/ Fangen aktives Prellen freies Rollen am Körper freies Rollen am Boden	Schwünge, Balancieren, Handling (z.B. passives Prellen, geführtes Rollen am Körper, Ball um Hand winden, usw...)
Band	Werfen/ Fangen Schlangen, Spiralen, <u>Zugwurf Echappé</u>	Handling (z.B.: Schwünge, Achterbahnen) Rotation des Bandstabes um die Hand Einwickeln (auswickeln) Bewegung des Bandes um ein Körperteil, Spiralen/ Schlangen auf dem Boden Spiralen/ Schlangen um den <u>Bandstab</u> Rollen des Bandstabes Passage durch/ über die Bandzeichnung
Reifen	Werfen/ Fangen Rollen am Körper Rollen am Boden Kreisen	Passagen durch den Reifen Passage über den Reifen Rotation um die eigene Achse Handling (z.B.: Schwünge, Zwirbeln)
Seil	Werfen/ Fangen Sprünge und Hüpfen durch das Seil Kreisen	Lösen/ Fassen Handling (z.B.: Schwünge, Achterbewegungen, Umwickeln von Körperteilen)

Würfe

- ➔ kleine Würfe – nahe am Körper
- ➔ mittlere Würfe – ein bis zwei Mal die Größe der turnenden Person über Kopfhöhe
- ➔ große Würfe – mehr als zwei Mal die Größe der turnenden Person über Kopfhöhe

Risikoelemente:

- ➔ je eine Rotation unter dem fliegenden Gerät 0,10 Punkte
- ➔ je zwei Rotationen unter dem fliegenden Gerät 0,20 Punkte
- ➔ Eine Rotation unter dem Wurf ist möglich:
 - 1x isoliert und 1x in Kombination mit einer weiteren Rotation
 - 1x in einer Serie von gleichen Rotationen

Pflichtelemente mit dem Ball Kürübungen

Ball			
Technik	K5/K6	K7/K8	K9/K10
Pflichtteil 1	(↗ ↖) ↓	(→ B ↗) ↓	(→ B ↗)(↓ ⊗)
Werfen/Fangen	Abwurf einhändig im Passé Sprung einhändiges Fangen (mittlerer Wurf)	Abwurf einhändig im Rehsprung (Schwierigkeit B), einhändiges Fangen. (großer Wurf)	Abwurf einhändig im Rehsprung (Schwierigkeit B), verdecktes Fangen (großer Wurf)
Pflichtteil 2		2 	2 
Rollen	Ball mit beiden Händen um den Kopf (über hinten) führen, auf der Schulter ablegen, 1 Hand lösen und über einen Arm frei bis zur Hand rollen lassen	Rollen von einer Hand über die Brust zur anderen Hand und sofortiges Rückrollen über den Arm und Rücken	Rollen über den Rücken, Nacken und die parallel vorgehaltenen Arme (Reihenfolge beachten), anschließendes Rollen von einer Hand über die Brust zur anderen Hand
Pflichtteil 3	(= 8)	(↖ 8)	(↖ B + ↖ 8)
Spiralen	Spirale auswärts in <u>einer</u> Position am Boden	Große Spirale auswärts im Passéstand auf Sohle	B-Standwaage mit Spirale einwärts hin zum Passéstand auf Sohle und Spirale beenden

Mögliche Punktabzüge mit dem Handgerät Seil

Fehler in der Gerätetechnik werden in kleine, mittlere und große Fehler eingeteilt.

Seil 			
Abzüge	klein 0,10 Punkte	mittel 0,20 Punkte	groß 0,30 Punkte
Grundtechnik	Unkorrekte Handhabung: Weite, Form, Arbeitsebene oder das Seil nicht an beiden Enden gehalten		
	Verlust des Seilendes ohne Stopp in der Übung	Verlust des Seilendes mit kleinem Stopp in der Übung	Verlust des Seilendes mit längerem Stopp in der Übung
		Fuß verhängt sich im Seil während eines Sprungs oder Hüpfers	
	Kontakt mit dem Seil ohne Unterbrechung der Übung	Ungewolltes Einwickeln des Körpers oder eines Körperteils mit kurzer Unterbrechung der Übung	Ungewolltes Einwickeln des Körpers oder eines Körperteils, mit längerer Unterbrechung der Übung
	Knoten im Seil ohne Unterbrechung der Übung	Knoten im Seil mit Unterbrechung der Übung	