

Sprachliche Bilder für die Rhythmische Sportgymnastik

- Wieso und wann sprachliche Bilder benutzen?
- Beispiele zur Körperhaltung
- Zu Sprüngen und Geräten



Die von mir bevorzugten Zitate zur Verwendung von sprachlichen Bildern im Kindesalter findest du detailliert beschrieben und illustriert in diesem Dokument.



Du kannst hier sehr viel Wissen für dich und dein Training extrahieren.



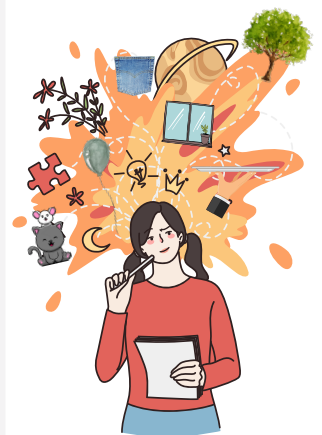
Die Inhalte können in der Praxis direkt angewendet und ausprobiert werden.



Du hast noch mehr Ideen? Schreib mir deine sprachlichen Bilder.

Wieso solltest du im Training mit sprachlichen Bildern arbeiten?

In der Arbeit mit Kindern sind sprachliche Bilder besonders hilfreich, da sie komplexe **Konzepte vereinfachen** und den Lernprozess auf eine für Kinder **verständliche Ebene** herunterbrechen. Sprachliche Bilder schaffen eine **kreative** und **anschauliche Verbindung** zwischen abstrakten Ideen, zum Beispiel "Schultern und Hüfte nach vorne zur Wand ausrichten und den Bauch anspannen", und der kindlichen Vorstellungskraft, wie "sei ein geschlossenes Fenster". Dies kann nicht nur das **Interesse** und die **Aufmerksamkeit** der Kinder erhöhen, sondern auch dazu beitragen, dass sie die **Informationen besser verstehen und behalten**, da sich Kinder durch die Bilder und Assoziationen besser an die präsentierten Konzepte erinnern können. **Sprachlich wirst du dadurch auch knapper** und kompakter, als wenn du jedes Mal genau erklärst, wie der Körper gerade ausgerichtet werden sollte. Wie ich festgestellt habe, werden Sportler*innen dadurch auch **motivierter** und haben ab und zu mal etwas zum Lachen. Bilder können auch emotionale Reaktionen hervorrufen. Durch die Integration von emotional ansprechenden sprachlichen Bildern können Kinder eine **tiefer Verbindung** zu den präsentierten Anweisungen herstellen.



Wann & wie oft im Training benutzen?

Prinzipiell kannst du sprachliche Bilder in verschiedenen Bereichen des Trainings einsetzen, sei es bei der Körperausrichtung, der Arbeit mit dem Gerät oder bei konkreten Schwierigkeitselementen. Du solltest sprachliche Bilder zunächst einführen und den Sportler*innen erklären, damit sie die Bedeutung verstehen. Arbeite dann regelmäßig mit diesen sprachlichen Bildern, um sicherzustellen, dass die vermittelte Botschaft verstanden wird und sich festigt. Wenn du bisher wenig mit sprachlichen Bildern im Training gearbeitet hast, beginne mit 2-3 Bildern und beobachte, wie deine Gruppe darauf reagiert. Erweitere deine Bildauswahl dann schrittweise, auch abhängig von deiner Zielgruppe.

Sprachliche Bilder für eine gute Körperhaltung

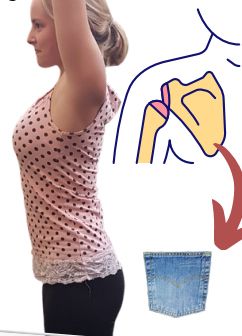
Eine gute Körperhaltung, langgezogen und elegant, ist für die Rhythmische Sportgymnastik enorm wichtig. Schon im Kindesalter beginnen daher Korrekturen, um diesen besonderen Fokus im besten Fall irgendwann automatisch zu erreichen.

“Sei groß wie ... Mach dich klein, rund, xy wie ...” sind natürlich auch tolle sprachliche Hilfen.



"Die Wirbelsäule ist langgezogen wie eine Perlenkette."

Dadurch hebt sich zusätzlich der Brustkorb an.



"Schulterblätter in die Hosentasche stecken."



"Sei fest wie ein Baumstamm."

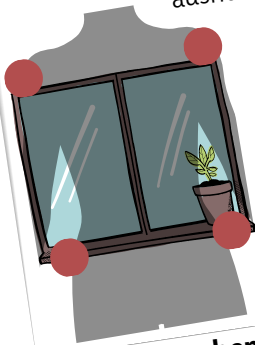
Dabei bleiben die Schultern tief.



"Mach den Nacken lang als wäre er eine Schnur an dem ein Luftballon befestigt ist."

Auch für alle Stände wichtig!

Schultern und Hüfte gerade nach vorne ausrichten.



“Fenster zu machen. Es zieht!”

Die Schultern und die Hüfte sind wie ein Rechteck miteinander verbunden und gerade nach vorne ausgerichtet.

Das ist z. B. wichtig für

- alle Vorbereitungen
- Spagat
- viele Stände
- Rotationen wie Bodengänge (also gerade sein)

oder

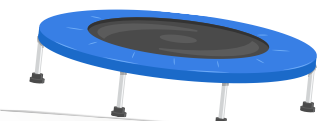
Schultern und Hüfte gerade nach vorne ausrichten.



“Tür zu machen. Oder willst du noch wen reinlassen?”

Sprachliche Bilder für Sprünge

Für einen kräftigeren Absprung und eine bessere Sprunghöhe.

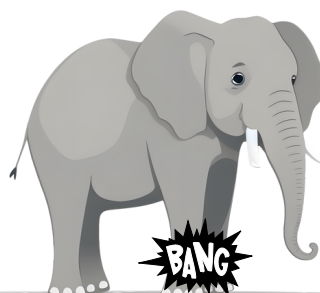


“Spring so als würdest du ein Trampolin benutzen.”



“Stell dir vor du wärst eine Marionette, die an den Fäden hoch gezogen wird.”

Wenn Gymnastinnen laut landen oder schlecht abrollen (z. B. nach Sprüngen oder beim Laufen) frage ich gerne:



“Sind hier mal wieder Elefanten? Ich dachte die gibt’s hier gar nicht.”

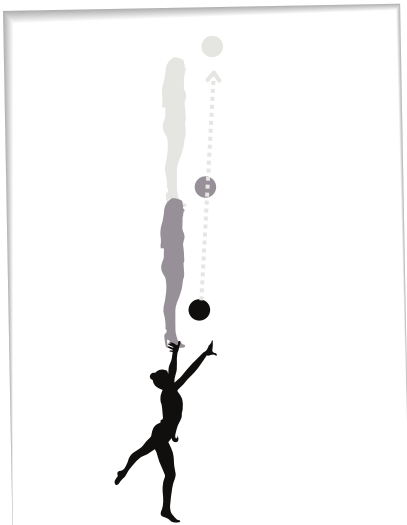
Sprachliches Bild für mehr Muskeleinsatz

Wenn Gymnastinnen bei Badmons am Boden oder im Stehen nicht mit Kraft schließen und man deutlich hört, dass sie eben keine Muskelkraft benutzen, dann spiele ich gerne den Boden/ die Matte:
Irgendwann reicht einfach ein **“Aua”** und alle wissen Bescheid.



“Oh nein, die Matte weint wieder. Sie möchte doch nicht gehauen werden.”

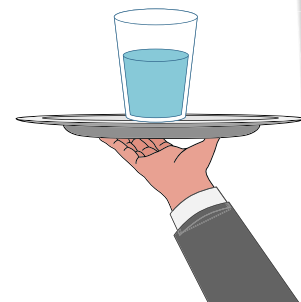
Sprachliche Bilder für die Arbeit mit dem Gerät



“Wirf so hoch wie zwei mal du selbst.”

Hinter dem Zitat steckt die Idee, dass Gymnastinnen angemessen hoch werfen sollen. Um das zu simulieren sollen sich drei Gymnastinnen (mit einer ähnlichen Körpergröße) in einer Linie hinlegen und so zeigen wie hoch sie werfen soll (natürlich nach oben und nicht am Boden).

Jüngere Gymnastinnen greifen (grapschen) den Ball ganz gerne und öffnen die Finger zu weit. “Finger etwas mehr schließen” und “der Ball darf deinen Unterarm nicht berühren” sind schonmal gute Hinweise. Bei Armkreisbewegungen oder 8er-Kreise sage ich gerne:



“Dein Ball ist das Getränk auf dem Tablett. Es darf auch bei Bewegung nicht runterfallen.”



Mühle mit den Keulen ist eine sehr schwere Technik für viele Kinder. Wenn die Gymnastinnen das gerade lernen, begleite ich die Technik mit meinen Händen und sage:



“Die Katze will die Maus fangen, aber bekommst sie nicht, weil die Maus schnell voraus läuft.”

Die aller süßeste Antwort von einer Gymnastin dazu war: “Oh, nein. Die Katze hat mich gefangen.” Also sind die Keulen wohl an ihre Arme gekommen.

Sprachliches Bild für Eigenkorrekturen



Wir können noch so viel korrigieren und sagen... Wenn Gymnastinnen lernen das immer schneller und öfter bei sich selbst zu machen, ist sehr viel gewonnen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Für einen Austausch & mehr Ideen
schreib mir gerne auf Instagram
[j_bewusstimleben](https://www.instagram.com/j_bewusstimleben)



Für mehr Dokumente & Inhalte
besuche meine Website:
<https://www.j-bewusstimleben.de>



Kontakt per Mail an:
kontakt@j-bewusstimleben.de



Teile das Dokument, wenn es dir
gefallen hat!

