

# Neue Übungen erstellen

- Musikauswahl
- Raumrichtung
- DB & DA
- Gerätetechniken
- Risikos
- Tanzschritte & Wellen



In diesem Dokument werden wichtige Bestandteile von RSG-Übungen beschrieben, um sie so sinnvoll gestalten zu können. Außerdem erhältst du wichtige Hinweise, mit denen Übungen noch besser choreografiert werden und dadurch bessere Punkte geben.



Du kannst dir erstmal einen Überblick über die verschiedenen Bestandteile machen und dann je nach Alter und Zielvorstellungen weitere Punkte ergänzen. Beim Choreografieren kannst du die Listen dann zum Abhaken nutzen.

## Generell

- Übung aufschreiben (mit Punkten) und vorher planen
- anschließend filmen
- in der Erarbeitungsphase ein paar neue, vielleicht auch schwerere Elemente einbauen
- Übung je nach Entwicklung anschließend anpassen, ggf. überarbeiten
- A-Note (also die möglichen Abzüge) verstehen

## A-Note

Abzüge	- 0,30	- 0,50	- 1,00
<b>Charakter der Bewegung</b>	Großteil der Übung: Vorhanden in den meisten, aber nicht allen Verbindungen	Einige Teile der Übung: Vorhanden in einigen Verbindungen	Fehlen in der gesamten Übung
<b>Tanzschritte</b>		Fehlen von 1 S.	Fehlen von 2 S.
<b>Körper- und Gesichtsausdruck</b>	Unausgereift in der Übung ein starrer Gesichtsausdruck ohne Anpassung an Intensität und Charakter, und/oder teilweise Einbeziehung der Körperteile in die Bewegung	Nicht vorhanden in der Übung kein Gesichtsausdruck, und/oder ungenügende Einbeziehung der Körperteile	
<b>Dynamische Wechsel</b>	Weniger als 2 Dynamische Wechsel werden ausgeführt	Keine Dynamischen Wechsel	
<b>Körper/ Handgeräteeffekte mit Musik</b>	Keine spezifischen Körper- und/oder Geräteelemente koordiniert mit spezifischen Akzenten/Phrasen in der Musik (sichtbare Wirkung zu schaffen)		
<b>Variationen (Würfe &amp; Fangen)</b>	Mehr als 3 gleiche Würfe und/oder Fangen		
<b>Nutzung der Bodenfläche</b>	Ungenügende Ausnutzung der gesamten Bodenfläche		
<b>Einheit</b>	Einheit/Harmonie/Kontinuität der Komposition ist durch schwere technische Unterbrechungen nicht gegeben		
<b>Musik- Normen</b>	Musik nicht den Regeln entsprechend		
	Musikalische Einleitung: + 4 s		
<b>Musik</b>		Fehlen der Harmonie zwischen Musik & Bewegung am Ende der Übung	
<b>Verbindungen</b>	Jeweils -0,1 bis max. -2,00		
<b>Rhythmus</b>	Jeweils -0,1 bis max. -2,00		



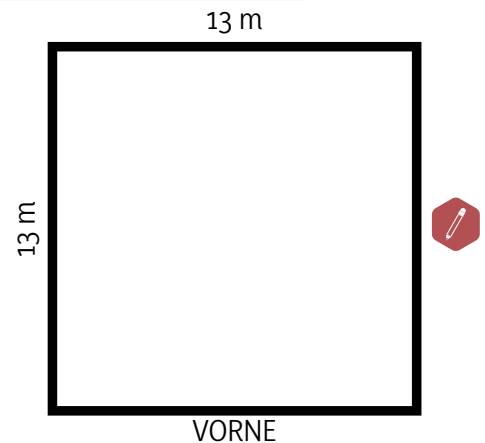
## Musikauswahl

- Die Musik soll einen klaren Stil verkörpern (oder sinnvoll wechseln)
- klare Akzente für jüngere Gymnastinnen sind häufig einfacher
- Direkt kürzen oder schneiden (max. 1.30 lang)
- Piepton am Anfang einbauen, vor allem wenn die Musik am Anfang leise ist
- Artistik-Note anschauen, um Punktabzüge zu vermeiden
- Dynamische Wechsel müssen in der Musik sein, um sie entsprechend untermauern zu können
- Musik sollte zur Turnart der Gymnastin passen
- 






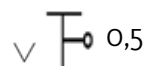
## Raumrichtung

- Raumweg beim Erstellen der Übung berücksichtigen
- Alle Ecken einplanen (bei den Großen mehrmals)
- Nicht hin und wieder zurück gehen
- 



## Schwierigkeiten (DB)

- mind. 1 Stand 
- mind. 1 Drehung 
- mind. 1 Sprung 
- an Pflichtelemente bei jüngeren Gymnastinnen denken (Leistungsklasse)
- Schwierigkeiten mit Übergängen konzipieren (um Verbindungsfehler zu vermeiden)
- In DBs den Stil der Musik verkörpern
- unterschiedliche Gerätetechnik verwenden (z. B. durch verschiedene Ebenen oder Techniken)
- genug Zeit für saubere DBs einplanen
- mind. 1 DA (= Handgeräteschwierigkeiten)
- DA & DB kombinierbar (origineller, zeitsparender)
- 
- 



## Gerätetechniken

- Grundgerätetechniken (S. 3) abdecken
- möglichst vielfältig
- sinnvoll Akzente in der Musik setzen
- 
- 



## Grundtechniken

### Reifen

Häufigkeit	Symbol	Erläuterung
2 x		langes Rollen über mind. 2 Körperteile <input type="checkbox"/>
2 x		mind. 1 Rotation um die eigene Achse/ Finger/Teil des Körpers <input type="checkbox"/>
1 x		mind. 1 Rotation um die Hand/ einen Teil des Körpers <input type="checkbox"/>
1 x		Passage durch den Reifen (ganzer Körper oder 2 große Körperteile) <input type="checkbox"/>

### Keule

Häufigkeit	Symbol	Erläuterung
2 x		Mühlen (4-6 Kreise) <input type="checkbox"/>
2 x		kleine Würfe (360°) von beiden (einzelnen!) Keulen + Fangen <input type="checkbox"/>
1 x		asymmetrische Bewegung <input type="checkbox"/>
1 x		mind. 1 kleiner Kreis mit beiden Keulen; in jeder Hand eine Keule am kleinen Kopf halten <input type="checkbox"/>

### Band

Häufigkeit	Symbol	Erläuterung
2 x		Spiralen in der Luft/ am Boden <input type="checkbox"/> Fechter
2 x		Schlangen in der Luft/ am Boden <input type="checkbox"/>
1 x		Bumerang <input type="checkbox"/>
1 x		Echappé <input type="checkbox"/>

### Ball

Häufigkeit	Symbol	Erläuterung
2 x		langes Rollen über mind. 2 große Körperteile <input type="checkbox"/>
2 x		8-er Kreisbewegungen <input type="checkbox"/>
1 x		Fangen mit einer Hand nach einem hohen Wurf <input type="checkbox"/>
1 x		Prellens: • 3 x unter dem Knie • 1 x groß über dem Knie <input type="checkbox"/>

## Risikowürfe

- wenn möglich unterschiedlich abwerfen
- lieber weniger Risiken einbauen, als unsaubere mit vielen Verlusten
- mind. 2 Umdrehungen, um ein Risiko zu sein (keine Unterbrechung!)
- jede Gruppe darf nur einmal benutzt werden innerhalb des Risikos verwendet werden
- 
- 

- Prä-akrobatische Elemente
- Vertikale Drehungen
- DB-Drehungen von 360° und mehr

## Handgeräteschwierigkeiten (DA)

- mind. 1
- enthält immer mind. 1 Basis & 2 Kriterien
- auf sinnvolle Kombinationen achten
- siehe Wertungstabelle, um hohe Punkte zu erzielen
- Gerätetechnik soll sauber sein
- DAs sollen sinnvoll in der Musik eingebettet werden (Übergänge; Stil verkörpern)
- an Kamprichter\*innen denken: alles muss gesehen werden können
- 
-

## Tanzschritte

- mind. 8 Sekunden (besser 10 Sekunden) müssen Tanzschritte konzipiert werden
- besser einfach, dafür deutlich und tänzerisch zur Musik (Rhythmus und Tempo der Musik beachten!)
- (je nach Niveau Gerätetechnik einfach halten)
- mind. 2 Schrittfolgen in der Übung einbauen
- DB von 0,1 können eingebaut werden, wenn sie die Musik unterstreichen (z. B. Kapriole-Sprung)
- ohne Unterbrechungen choreografieren
- vielfältig von den Schrittformen choreografieren
- Gerätetechnik darf nicht fehlen
- kein Risiko/ Prä-akrobatisches Element während der Schrittfolge
- nicht nur am Boden
- gerade in Schrittfolgen kann der Charakter der Musik gut widergespiegelt werden
- 
- 



## Wellen und Sonstiges

- mind. 2 große Ganzkörperwellen
- Ausdruck über Kopf, Körper und Gerätebewegungen mit choreografieren
- Gymnastin einbeziehen und kreativ werden lassen
- Erzähle mir deine Geschichte in der Übung
- 
- 
- 
- 

Ich wünsche dir viel Erfolg & Spaß bei der Umsetzung!



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



Kontakt per Mail an:  
[kontakt@j-bewusstimleben.de](mailto:kontakt@j-bewusstimleben.de)



Teile das Dokument, wenn es dir  
gefallen hat!

