



Teure & vermeidbare Abzüge in der Rhythmischen Sportgymnastik

- Allgemeine Abzüge
- Abzüge bei Schwierigkeitselementen
- Abzüge in der Artistik
- Abzüge bei technischen Fehlern

i Wie setzen sich die Punkte bei Wettkampfübungen zusammen? Was wird besonders hart bestraft bzw. belohnt? All das wird thematisiert, und welche Fehler du am besten im Vorfeld vermeiden oder situativ besser machen solltest, erfährst du in diesem Dokument.

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

 Die Merksätze zeigen dir den Inhalt auf den Punkt gebracht.

TRY Wende das Wissen für Wettkampfübungen an.


Abzug ist Abzug, oder?

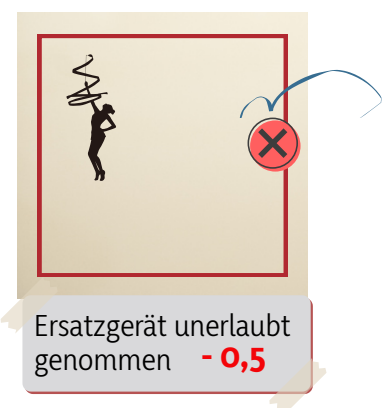
Das könnte (d)ie Trainerin bei einem blöden Fehler sein:



Theoretisch werden alle Fehler während des Wettkampfes oder Abweichungen von der Perfektion bestraft, aber es gibt Fehler, die besonders "teuer" oder ärgerlich sind. Manche Fehler während des Wettkampfes können einfach passieren, wie beispielsweise der Verlust eines Geräts. Andere wären vermeidbar, wenn man eine Wettkampfübung sinnvoll choreografiert und einen genauen Blick in die Wertungsvorschriften wirft. Ich finde, dass das Wissen für Sportler*innen und Trainer*innen enorm wichtig ist, um Wertungen besser einordnen zu können und im Vorfeld Fehler zu verhindern.

Allgemeine (unnötige) Abzüge vermeiden


Beispiel: Ein Ersatzgerät wird genommen, obwohl das eigene Handgerät noch auf der Fläche ist. Beim Ball ist das besonders ärgerlich, wenn er nach dem Überqueren der roten Linie wieder zurück auf die Fläche rollt. Als Einzelgymnastin darf **nur mit einem Gerät auf der Fläche**  geturnt werden, alles andere wird bestraft.



Ein anderes Beispiel wäre, wenn es zu einem Geräteverlust über die rote Linie kommt und das Gerät von einer Person (Trainer, Zuschauerin, ...) zurückgegeben wird. Was gut gemeint ist, ist leider nicht erlaubt.

Die Gymnastin **muss sich ihr (Ersatz-)Gerät immer selbst holen.** 

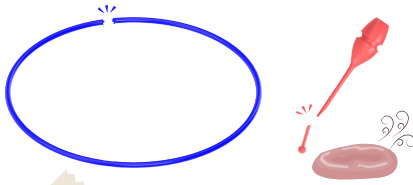
Wenn die Gymnastin aufgerufen wurde, um die Wettkampfübung zu beginnen, darf es zu keiner Verzögerung kommen, denn sonst gibt es auch dafür Abzüge. Zum Beispiel, wenn du mit dem Band turnst, bereits aufgerufen wurdest, aber vor der Übung einen Knoten im Band bemerkst und ihn entfernen musst (oder in diesem Fall vorher das Ersatzgerät nimmst), kannst du dafür bestraft werden.

Die Gymnastin muss die Wettkampffläche **zügig nach dem Aufruf betreten und anfangen.** 



... Marie mit dem Band.


Zu lange Wettkampfvorbereitung - 0,5



Kein Abzug für ein kaputtes Gerät & die Verwendung des Ersatzgeräts

Was passiert eigentlich, wenn das Gerät während der Übung kaputt geht oder an der Decke bleibt?

Tatsächlich gibt es dafür keinen Abzug, nur für technische Fehler, die entstanden sind.

Die Gymnastin sollte danach schnell zum **Ersatzgerät**  und weiterturnen.

Weitere, vermeidbare Abzüge:



Haare eng anliegend 

Kein Schmuck 

Dezent 

Hautfarben 

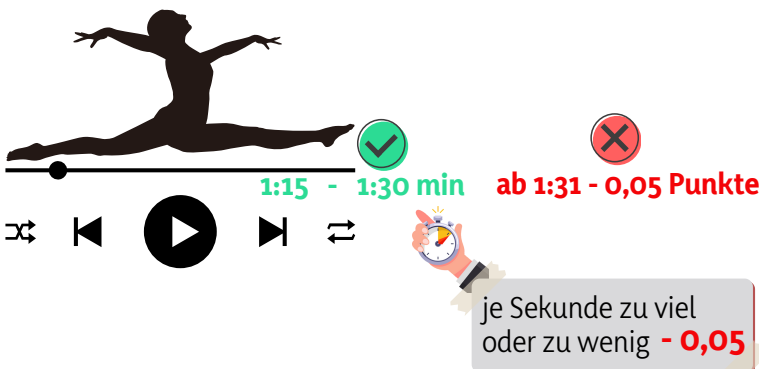
Ansonsten - 0,3



Auch die Wettkampfanzüge haben klare Vorgaben. Wichtig ist vor allem, dass dieser **eng anliegt** und zum größten Teil **nicht durchsichtig** ist. Ob mit Rock (aber maximal bis zum unteren Beckenrand) oder ohne ist egal. Ein Einteiler oder lange Strumpfhosen sind ebenfalls möglich.

(für mehr Details siehe RG Wertungsvorschriften 2022-2024 – Seite 12 und 13 von 226)

Und was ist, wenn man ein **Gymnastikschlappchen** während der Übung **verliert**?

Es kommt zu **keinem Abzug wegen des Schlappchens**, aber die Gymnastin sollte schnell handeln (Schlappchen wieder anziehen oder komplett wegnehmen), damit sie ihre Elemente gut zeigen kann und davon nicht irritiert wird. Denn (schlecht) gezeigte Elemente können wiederum mit Abzügen versehen werden.

1:15 - 1:30 min  **ab 1:31 - 0,05 Punkte** 

je Sekunde zu viel oder zu wenig - 0,05

Bei einer Einzelübung muss die Übung mindestens 1:15 lang sein, aber maximal 1:30. Gestoppt wird ab der ersten Bewegung der Gymnastin. Theoretisch darf die Gymnastin auch maximal 4 Sekunden die Musik starten lassen und dann erst anfangen.

Keulen					
DB	DA	A	E	Abz.	Gesamt
3,80	2,75	7,000	6,600	-0,10	20,050 (1)
	6,55				

All diese Abzüge und weitere Fehler wie "Gerät über die rote Linie" (von Linienkampfrichter*innen gegeben) werden an dieser Stelle sichtbar. Hier hat die Gymnastin wohl 2 Sekunden zu lange geturnt.

Teure & vermeidbare Abzüge bei Schwierigkeiten



Keulen					
DB	DA				
D	A	E	Abz.	Gesamt	
3,80	2,75				
6,55	7,000	6,600	-0,10	20,050	(1)

Eine übersichtliche Darstellung der einzelnen Noten findest du hier:

[Zur Website](#) > Kampfgericht

Der D-Wert wird unterteilt in DB- und DA-Noten. Besonders ärgerlich ist bei den Körperschwierigkeiten (DB), wenn die **zwei großen Körperwellen** nicht gezeigt werden. Ich sehe häufig, dass die Welle schnell gehen muss und dann gerne der große und deutliche Körper- oder Kopfeinsatz ausbleibt.

Ein Beispiel:



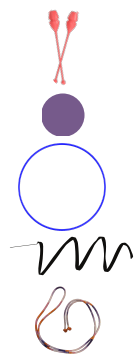
Definition der Körperwelle: „Eine Ganzkörperwelle ist eine sequentielle Kontraktion und De-Kontraktion aller Muskeln des Körpers entlang der „Kette“ von Körpersegmenten wie ein „elektrischer Strom“, vom Kopf über das Becken bis zu den Füßen (oder vice-versa).“

Je fehlende Welle **-0,3**

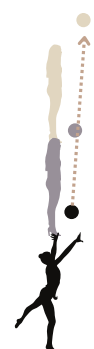
Quelle: RG Wertungsvorschriften 2022-2024 – Seite 21 das Zitat und S. 85 das Bild

Im Allgemeinen sollten Trainer*innen und die Sportler*innen bei der Zusammensetzung der Schwierigkeitselemente diese Fehler vermeiden bzw. vor dem Wettkampf prüfen:

1. Die Gymnastin muss **in der** zu zeigenden **Schwierigkeit** (z. B. ein Sprung mit Pellen des Balls oder eine Drehung mit einer Übergabe) **ihre saubere(!) Gerätetechnik zeigen**, um die Schwierigkeit zu bekommen. Bei einem Armkreis im Stand muss das Gerät „einmal herum“ gekreist werden, um als erfüllte Gerätetechnik in der Schwierigkeit abgehakt werden zu können (also 360°).
2. Die Gymnastin sollte (natürlich je nach Alter) viele verschiedene und vielfältige Gerätetechniken zeigen. Zum einen, um keine Abzüge für fehlende **„Grundtechnische Gerätetechnik-Elemente“** zu bekommen und zum anderen, um die Übung interessant zu gestalten. Für jedes Gerät gibt es **4 Grundtechniken, die 1-2 Mal** ausgeführt werden müssen (z. B. langes Rollen beim Ball und Reifen oder Mühlen bei den Keulen). Bei Fehlen einer Grundtechnik gibt es einen Abzug von **-0,3** Punkten. Fernab davon dürfen Techniken in Schwierigkeiten nicht wiederholt werden, sonst gibt es die nächste Drehung mit der selben Geräteübergabe wie zuvor einfach nicht mehr. Wenn Würfe mehr als 3x gleich geworfen/gefangen werden, gibt es in der A-Note einen Abzug von **-0,3** Punkte.
3. **Schwierigkeitselemente** können nur gegeben werden, wenn die Kampfrichter*innen diese auch **sehen können**. Das gilt vor allem für Sprünge und Stände, die eher seitlich gezeigt werden sollten!
4. Eine **Drehung muss mindestens einmal herum gedreht werden** (360°)*, um Punkte zu bekommen. Wichtig: Die Drehung wird erst als **Start** deklariert, **wenn die Form da** ist. Also, wenn ich das Bein aus der Vorbereitung im Stand erstmal nach vorne hochbringen muss, ist das noch nicht die „Endform“ von der bei Drehungen ausgegangen wird. Demnach wird erst nach dem „Bein ist jetzt oben“ die Drehung gezählt.
5. Ein **hoher Wurf** muss **mehr als die 2-fache Höhe der Gymnastin** geworfen werden (z. B. ein Risikowurf).



für mehr Details bzw. die Tabellen zu den Grundtechniken siehe RG Wertungsvorschriften 2022-2024 – Seite 22 bis 28 von 226)



*Es gibt auch (sehr anspruchsvolle) Drehungen die eine niedrigere „Basisdrehung“ von 180° haben. Die Ausnahmen findest du auf S. 95-96 in den Wertungsvorschriften.

DA-Elemente (ehemals: Masters oder AD's) werden hier vernachlässigt und noch an anderer Stelle separat behandelt.

6. Ganz grundlegend werden **Abzüge in klein, mittel und groß (und mehr)** unterteilt. Kampfrichter*innen, die für den **D-Wert** zuständig sind prüfen, ob sie die **Punkte** für die Elemente **geben** können und Kampfrichter*innen, die für den **A- oder E-Wert** zuständig sind **ziehen Punkte ab** (Startwert: 10,00 Punkte). Es lohnt sich daher zu prüfen, ob der Stand vielleicht "gerade so gegeben werden kann", aber dann bei den Abzügen sehr bestraft wird oder nicht. Meine Empfehlung: Vor wichtigen Wettkämpfen Schwierigkeiten auswählen, die klappen und keine "großen" Abzüge (also **-0,5 Punkte**) verursachen. Ein extremes Beispiel ist: Alle **Ringpositionen müssen geschlossen sein**, sonst gibt die Schwierigkeit bei mehr als 20° Abweichung nicht mehr (keine Punkte beim D-Wert) und zusätzlich Abzüge im E-Wert.

Groß **-0,5 +**
Mittel **-0,3**
Klein **-0,1**



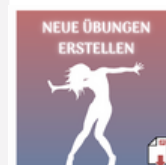
Viele Abzüge z. B. bei den Schwierigkeiten oder bei der Artistik-Note können allein dadurch vermieden werden, wenn Übungen gut durchdacht und sinnvoll choreografiert werden!

Teure & vermeidbare Abzüge bei der Artistik

Keulen					
DB	DA	A	E	Abz.	Gesamt
3,80	2,75	7,000	6,600	-0,10	20,050 (1)
6,55					



Kommen wir nun zu den Abzügen. Startwert sind **10,00 Punkte** bei der Artistiknote (A-Wert). In unserem Beispiel hatte die Gymnastin einen **Abzug von 3,00 Punkten**. Je höher dieser Endwert ist, desto besser (gilt auch für den E-Wert). Der A-Wert wurde insgesamt aufgewertet (im Vergleich zum alten Regelwerk). Also ist die **Gestaltung** der Wettkampfübung **zur Musik** nicht unerheblich. Die Musikauswahl entscheidet schon, ob **dynamische Wechsel** überhaupt möglich sind. Dynamische Wechsel meint Kontraste in der Musik (z. B. von schnell zu langsam), die durch das Gerät und die Körperbewegungen untermalt werden sollten. Ich frage Gymnastinnen gerne was sie mir mit ihrer Choreografie sagen wollen, denn sie sollten mir bzw. den Zuschauer*innen etwas sagen und erzählen können, um damit den **Charakter der Musik** (z. B. eine Salsa-Musik oder eine sanfte Piano-Melodie) zu verdeutlichen. Wichtig ist natürlich, dass die Musik zur Gymnastin passt. Ein Dokument zum Thema "Neue Übungen erstellen" findest du auf meiner Website: www.j-bewusstimleben.de/rhythmische-sportgymnastik.



Neue Übungen erstellen

Was ist wichtig, wenn man neue RSG-Übungen erstellt und worauf muss ich achten? Tabellen zum Abhaken findest du im Dokument.

Wichtige Aspekte in der Planung:

1. Musik finden Wichtige Frage: Kann die Gymnastin den Stil verkörpern (oder soll es lernen)?

2. Welcher Stil & Charakter liegt vor? Welcher Rhythmus ist in der Musik?

Tipp: Wenn du den Stil und Charakter der Musik nicht erkennen kannst, frag Tanzlehrer*innen um Rat.

3. Wie kann man dieses Stil am besten widerspiegeln und wo? Was ist die "Story" der Übung?

Tipp: Versuch eine Geschichte für deine Übung zu finden. Was willst du mit deiner Choreo sagen?

4. Wird der Stil in den Übungen nicht nur in den Schrittfolgen verkörpert?

Wichtig: Nicht nur die Tanzschritte sind entscheidend, um den Stil zu verkörpern, sondern auch Schwierigkeitselemente, Würfe usw.

5. Sind Verbindungen (also Element A zu Element B usw.) logisch aufgebaut?

Wichtig: Häufig denkt man bei "gut zur Musik turnen" an den Takt bzw. daran, dass die Gymnastin rhythmisch gut arbeitet. Unterschätzt werden häufig die logischen Verbindungen zwischen **allen** Elementen.



1. Musik finden

Wichtige Frage: Kann die Gymnastin...

Fehlender Ausdruck

- 0,3 / - 0,5 Punkte

...soll es lernen?)

2. Welcher Stil & Charakter liegt vor?
Welcher Rhythmus ist in der Musik?

Abzug für fehlenden
Charakter in der Übung

- 0,3 bis - 1,00 Punkte

Abzug für fehlende Akzente
zur Musik mit Körper &
Gerät - 0,3 Punkte

3. Wie kann man dieses Stil am besten widerspiegeln
und wo? Was ist die "Story" der Übung?

Je fehlende oder schlecht
geturnte Schrittfolge (mind. 2!)

- 0,5 Punkte pro Schrittfolge

4. Wird der Stil in den Übungen nicht nur in den
Schrittfolgen verkörpert?

5. Sind Verbindungen (also Element A zu Element
B usw.) logisch aufgebaut?

Abzug für fehlende
Verbindungen

- 0,1 bis - 2,00 Punkte

Abzug für fehlenden
Rhythmus

- 0,1 bis - 2,00 Punkte

Das waren noch nicht mal alle möglichen Abzüge für die A-Note. Besonders ärgerlich ist neben den oben genannten Abzüge noch dieser: "Fehlen der Harmonie zwischen Musik und Bewegung am Ende der Übung"

Das heißt: "Wenn eine Gymnastin ihre Übungen beendet und die Schlusspose vor oder nachdem die Musik endet einnimmt, wird dies als Fehlen in der Harmonie zwischen Musik und Bewegung am Ende der Übung angesehen, und es wird ein Abzug vorgenommen." - 0,5 Punkte

Quelle: RG Wertungsvorschriften 2022-2024 – Seite 110 von 226

Die Gymnastin muss also in der Lage sein ein passendes Ende zu finden und auf die Musik zu hören. Besonders schwer ist das manchmal, wenn das Ende noch sehr risikoreich choreografiert ist und die Gymnastin ihr Gerät verlieren könnte. Fernab von Verlusten am Ende sollte die Gymnastin auch passend enden, wenn sie nicht alle Elemente zeigen konnte, da sie zu langsam geturnt hat (oder zu schnell).



Teure & vermeidbare Abzüge bei der Ausführung

Keulen					
DB	DA	A	E	Abz.	Gesamt
3,80	2,75				
6,55		7,000	6,600	-0,10	20,050 (1)

für mehr Details/ die Tabellen zu allen möglichen Abzügen siehe RG Wertungsvorschriften 2022-2024 – Seite 114 bis 117 von 226)

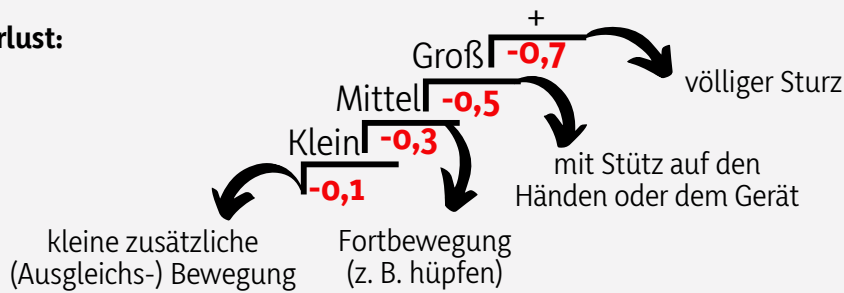
Genauso wie bei der Artistik-Note, liegt der Startwert in der Ausführung (E-Note) bei **10,00 Punkten**. Alles, **was von der ästhetischen und technischen Perfektion**, also vom "so hat es zu sein" **abweicht, wird abgezogen**. Die meisten Abzüge können je nach Bedarf immer wieder abgezogen werden. Dabei gilt für viele Elemente die bereits zuvor beschriebene Unterscheidung von kleinen, mittleren und großen Fehlern. Im Folgenden stelle ich ein paar besonders teure Abzüge vor (S. 6). Ein paar generelle Tipps gebe ich dir aber auch noch:

Groß **-0,5 +**
Mittel **-0,3**
Klein **-0,1**

- Eine **gute Geräte- und Körpertechnik** ist enorm wichtig! Auch kleine Fehler summieren sich.
- **Schwierigkeiten** sollten klappen, sich also **an der Norm orientieren** (oder nur minimal abweichen).
- Verluste des Handgerätes sind sehr teuer. Ziel im Training: **keine bis wenige Verluste** erzielen können!
- **Gutes Werfen und Fangen** sind das A und O, denn die unkorrekte Flugbahn oder Schritte beim Fangen werden schnell zu hohen Abzügen.
- **Beim Band** gibt es einen besonders großen Abzug (im Vergleich zu anderen Geräten) für ungewolltes Einwickeln und einen hinderlichen Knoten. **Logische Übergänge** also wirklich bewusst planen!
- Lerne **im Training sinnvoll weiter zu turnen**, ja zu "überspielen", wenn etwas mal nicht gelingt!

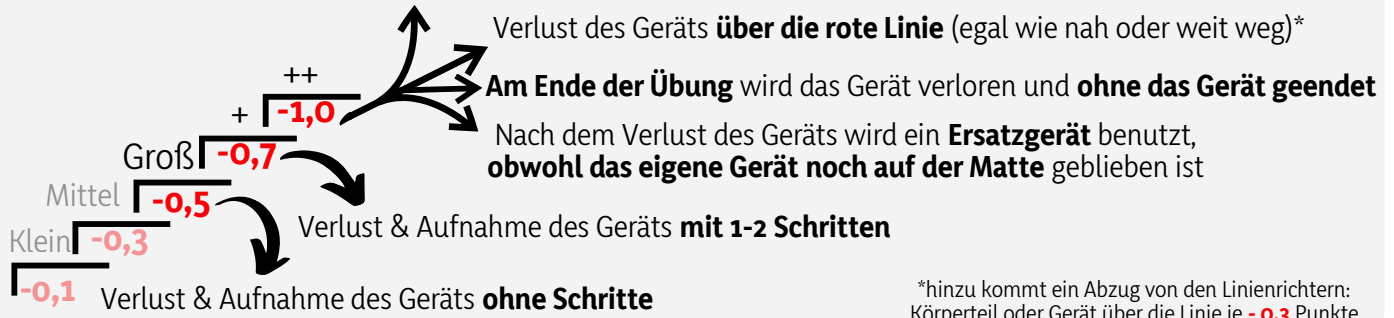


Gleichgewichtsverlust:



Geräteverlust:

Verlust & Aufnahme des Geräts **mit 3 und mehr Schritten**

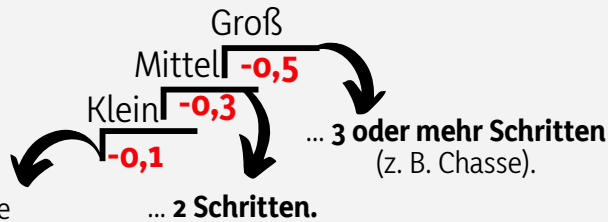


*hinzu kommt ein Abzug von den Linienrichtern: Körperteil oder Gerät über die Linie je -0,3 Punkte

Unkorrekte Flugbahn & Fangen nach dem Wurf mit ...



... 1 Schritt oder eine Ausgleichsbewegung beim Fangen.



Weitere:

Körperachse nicht gegeben + Schritt nach der Drehung

- ungewolltes **Einwickeln** des Bandes **ohne Unterbrechung**;
 - **mehr als 1 Meter** des Bandes **liegt** (ungewollt) **am Boden**
 - **Fangen** des Reifens und **ungewollter Kontakt am Arm**;
 - **Passage** des Reifens und der **Fuß bleibt hängen**
- statisches Handgerät** (mehr als 4 Sekunden Gerät festhalten)
Fangen + ungewollter Kontakt am Körper
Stand wird nicht mind. 1 Sekunde gehalten

Ich hoffe das Wissen hilft dir weiter!



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



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



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



Teile das Dokument, wenn es dir
gefallen hat!

