



RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die fünf Handgeräte, die A-Note als Pflicht und ein Rücken, der Rumpfstabilität verlangt.

1. DIE 5 HANDGERÄTE

Wichtigkeit: **Hoch**

HANDGERÄT	MERKMAL
Reifen	80–90 cm, mindestens 300 g – das stabilste und einsteigerfreundlichste Gerät für die ersten Wochen.
Ball	400 g – zählt Balance statt Griff: Die Finger dürfen ihn nicht festhalten.
Keulen	40–50 cm – wegen der Handunabhängigkeit (Mühlen) das technisch schwerste Einsteigergerät.
Band	6 m Tuch – reine Handgelenksarbeit statt Armkraft: große, langsame Kreise vor Spiralen.
Seil	Ohne Wettkampfroile im Einzel, aber ein starkes Trainingsgerät für Timing und Sprungtechnik.

2. RÜCKEN, SPRUNGGELENK & WARNSIGNALE

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Überlastung, nicht Sturz:** 86 % berichten von Rückenschmerzen, Stressfrakturen treffen 45,5 % – RSG-Verletzungen entstehen aus Wiederholung, nicht aus Stürzen.
- **Rumpf als Gegengewicht:** Wiederholte Rückbeugen belasten dieselbe Knochenbrücke – Rumpfstabilität gleicht die einseitige Belastung aus.
- **Sprunggelenk mitdenken:** Mit 38,9 % sogar häufiger betroffen als der Rücken – Propriozeptionstraining gehört fest ins Programm.
- **Ausbleibender Zyklus ist ein Warnsignal:** Kein individuelles Versagen, sondern ein bekanntes Risiko der Sportart – früh mit Trainer:in oder Ärzt:in ansprechen.

3. RSG EINORDNEN

Wichtigkeit: **Mittel**

- **Körpertechnik plus Handgerät:** Synchron zur Musik – das unterscheidet RSG klar von Gerätturnen und Trampolin.
- **Für jedes Alter offen:** Elite-Karrieren starten mit 4–6 Jahren, aber Freizeit- und Erwachsenenengruppen sind für jedes Alter offen.
- **Reifen oder Ball zum Einstieg:** Die einsteigerfreundlichsten Handgeräte – Band und Keulen kommen später dazu.

4. KÜR-REGELN & GRUPPENWETTKAMPF

Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Zeit- und Musikregeln	1:15–1:30 Minuten Kürlänge, maximal 4 Sekunden bewegungslose Einleitung.
Gruppenwettkampf	Zwei Küren: gleiches Gerät für alle fünf, dann eine Mixed-Kür im Verhältnis drei zu zwei.
Synchronität	Austausch (Geräte werfen) und gemeinsame Elemente existieren nur im Gruppenwettkampf – jeder Fehler zählt gegen die ganze Gruppe.
Formationen proben	Erst langsam mit markierten Laufwegen, dann volles Tempo – Kollisionen entstehen aus unklaren Wegen.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: ROLLEN ZÄHLEN NUR ÜBER ZWEI KÖRPERTEILE

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Ein Rollen mit Ball oder Reifen zählt technisch erst, wenn mindestens zwei Körperteile den Kontakt tragen – Handrücken, Arm, Schulter.
- Tipp:** Erst mit Blickkontrolle über zwei Körpersegmente üben, dann Höhe und Rhythmus stabilisieren, bevor die Augen weggenommen werden.

FAKTOR 2: DAS BAND FÜHRT DAS HANDGELENK, NICHT DER ARM

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Vier Grundformen – Spiralen, Schlangenlinien, Acht, Bumerang – entstehen aus dem Handgelenk. Wer aus dem Arm arbeitet, lässt das Band kneten statt fließen.
- Tipp:** Große, langsame Schlangenlinien am Boden üben, bevor sie in die Luft übertragen werden – Tempo kommt erst, wenn die Form sitzt.

FAKTOR 3: DIE A-NOTE MACHT CHOREOGRAFIE ZUR PFLICHT

Wichtigkeit: **Mittel**

- Konzept:** Die Endnote setzt sich aus drei Teilnoten zusammen: D für Schwierigkeit, A für Kunst, E für Ausführung – beide Zehner-Noten zählen so viel wie die Schwierigkeit.
- Tipp:** Musikinterpretation und Choreografie so ernst trainieren wie jedes Wurf-Element – mehr Schwierigkeit lohnt sich nur, wenn A und E mithalten.



PRO-TIPP: Der Spagat ist in der RSG eine gewertete Pflicht, kein Nice-to-have – aber Beweglichkeit ist verderblich. Tägliches Dehnen erhält sie, jede Trainingspause baut sie wieder ab.