

# Gruppengymnastik mit Handgerät

Die Gruppe zeigt eine Gymnastikvorführung mit Handgerät, in selbstgewählter Bewegungsfolge und Bewegungsgestaltung mit Musik. Neben den klassischen Handgeräten aus der Rhythmischen Sportgymnastik (Ball, Seil, Keule, Band, Reifen) können auch alternative Handgeräte verwendet werden (z. B. Fahnen, Hanteln, diverse Bälle, Eimer). Bei Gymnastikvorführungen mit alternativen Handgeräten besteht die Schwierigkeit darin, diese nicht nur optisch wirksam einzusetzen (Showeffekte), sondern auch bestimmte Gerätetechniken auf diese alternativen Handgeräte zu übertragen. Es gelten die Bestimmungen der traditionellen Handgeräte. Ersatzgeräte können am Rand der Fläche abgelegt werden, pro Seite je ein eingesetztes Handgerät. Handgeräte dürfen den Gruppenmitgliedern von Außenstehenden nicht zugeworfen werden.

- Wettkampffläche: 13 m x 13 m
- Richtzeit: 2 - 4 Minuten
- Erreichbare Gesamtpunktzahl: max. 10,0 Punkte

## Wertungsrichtlinien

### I. Gestaltung

Anteil an der Gesamtpunktzahl: max. 3,0 Punkte

a) Spezifische Verwendung des Handgerätes: Die Handgeräte müssen sowohl rechts als auch links eingesetzt werden. Die Grundelemente der jeweiligen Handgeräte sollten während der Gestaltung zu erkennen sein, sie dürfen durch ihre Eigenart nicht nur den rhythmischen Ablauf der Übung unterstützen.

Beispiele:

Gerät	spezifische Elemente	unspezifische Elemente
Ball	prellen, werfen, fangen, rollen, schwingen, balancieren	klammern, ablegen, unkorrektes Rollen
Seil	springen, schwingen, werfen, fangen	schlingern, aufschlagen, hängen bleiben
Reifen	schwingen, kreisen, rotieren, rollen, werfen, fangen, Passagen durch/über den Reifen	fangen im Arm, ablegen, abstützen auf dem Reifen, unkorrekte Reifenebene
Band	Schlangen, Spiralen, Schwünge, Kreise ziehen, werfen, fangen	Knoten, unkorrekte Bandzeichnung

Gerät	spezifische Elemente	unspezifische Elemente
Keulen	schwingen, kreisen, schlagen, werfen, fangen	mangelnde Synchronität, unkorrekte Handhabung

## b) Formationsfiguren:

Unterschiedliche Aufstellungen in verschiedenen Raum- und Bewegungsrichtungen. Die Wettkampffläche ist auszunutzen. Mindestens 6 verschiedene Formationsfiguren, z.B. Kreis, Block, Reihe, Pulk sollten erkennbar sein.

## c) Bewegungsformen:

- Schwerpunkt Handgerät, z.B. werfen, fangen, spezifische Elemente, Koordination
- Schwerpunkt Körpertechnik, z.B. Koordination, Fußtechnik, Spannung Durch die Art des Gesamtablaufes soll deutlich werden, dass die Gruppenmitglieder zwingend miteinander verbunden oder aufeinander angewiesen sind. Die Gruppenmitglieder sind gleichwertig einzusetzen. Wechsel und Übergänge der Formationen und verschiedener Ebenen müssen klar erkennbar sein. Die Verbindungen zwischen den Übungsteilen sollen harmonisch und abwechslungsreich sein.

## d) Bewegungsvielfalt:

- Vielfalt von gymnastischen Bewegungsabläufen und Geräteeinsatz
- geringe Wiederholungszahl von Übungselementen

## e) Kreativität

## II. Schwierigkeitsgrad

Anteil an der Gesamtpunktzahl: max. 2,0 Punkte

Übungselemente müssen von mindestens der Hälfte der Gruppenmitglieder gezeigt werden. Tritt die Gruppe unvollzählig an, müssen die Schwierigkeiten von der Hälfte der Wettkämpfer, jedoch mindestens die Hälfte der, in der Wettkampfklasse vorgegebenen, Mindestanzahl an Gruppenmitgliedern gezeigt werden. Dies ist auch beim Einsatz von unterschiedlichen Handgeräten zu gewährleisten. Übungselement in Partner- und Gruppenformen ausgeführt, erzielen einen höheren Schwierigkeitsgrad.

a) einfache Formen: gehen, laufen, hüpfen, springen, federn...

b) schwierige Formen: Serie aus mind. zwei Sprüngen ohne Zwischenschritt, 360° Drehungen, Körperwellen, Gleichgewichtselemente (mind. 3 s gehalten), Spiralen, Abwürfe der Handgeräte über eine große Weite...

## III. Ausführung

Anteil an der Gesamtpunktzahl: max. 3,0 Punkte

a) Körper- und Gerätetechnik

- sicheres Beherrschen des Handgerätes
- fehlerfreie Ausführung jedes einzelnen Übungselementes

b) Harmonie und Synchronität

- gleichmäßiges Agieren der Turner/-innen in Raum und Zeit
- klar erkennbare Formationen
- Ausdruck, Ausstrahlung und Darstellung der Gruppe

## **IV. Rhythmischer Gesamtablauf**

Anteil an der Gesamtpunktzahl: max. 2,0 Punkte

a) Sicherheit in der Choreographie

b) Übereinstimmung mit der Musik:

Die Gruppe soll eine Einheit in der rhythmischen Bewegungsfolge erkennen lassen, in der der Bewegungsrhythmus jedes einzelnen Übungselementes sowie jedes einzelnen Turners integriert ist, denn die rhythmische Bewegungsfähigkeit jedes Einzelnen ergibt nicht zwangsläufig einen rhythmischen Ablauf der gesamten Übungsfolge. Die Bewegungsfolgen sollen im harmonischen Einklang zur Musik sein, insbesondere sollte das hinter der Musik her hetzen oder unangemessen langes Warten auf Einsätze der Musik vermieden werden.

## **V. Gymnastikspezifische Abzüge:**

- Verlust und Wiederaufnahme des Handgerätes mit Verlassen der Fläche: 0,1 - 0,5 Punkte