

Infoblatt für Eltern

1. Bereiche der Abteilung Rhythmische Sportgymnastik

a) RSG (= Leistungssport): Einzel und/oder Gruppe

- **Leistungsklassen** und **Wettkampfklassen** ab 6 Jahren nach dem Anfängertraining
- Trainingspensum:
variiert je nach Altersklassen von **1-4x pro Woche je 2-4 Stunden**
- geturnte Übungen: variieren je nach Altersklasse von 1-4 Übungen
- **Voraussetzungen:**
 - gute Beweglichkeit in den Gelenken, Rücken, Beinen, Armen
 - Bereitschaft zu intensiven/regelmäßigen Training, auch in den Ferien und am Wochenende



b) GYM: Einzel, Mannschaft und/oder Gruppe

- **K-Schiene** (Kür-Übungen): ab 7 Jahren nach dem Anfängertraining möglich
- Dance:
 - zusätzlich zur RSG oder K-/P-Schiene machbar ab 11 Jahren
 - von der Anzahl der Kinder abhängig
- Trainingspensum:
1-2x pro Woche je 2-3 Stunden
- geturnte Übungen: variieren je nach Altersklasse von 2-3 Übungen
- Unterschied zur RSG:
Rückenelemente wie Bogengänge, Brücke, ... sind hier **nicht erlaubt**



c) Breitensport: Einzel, Mannschaft und/oder Synchron

- **P-Übungen** (Pflichtübungen):
jeder turnt dieselben vorgeschriebenen Übungen deutschlandweit genau nach den Vorgaben auf dieselbe Musik
- Trainingspensum:
1-2x pro Woche je 2 Stunden
- geturnte Übungen: variieren je nach Altersklasse von 1-3 Übungen
- **Rückenelemente** wie Bogengänge sind hier **nicht erlaubt**



2. Anfängertraining

- Schnuppertraining im September
- Mädchen **im Alter von 5-7 Jahren**
- **Neuaufnahme von September bis Oktober**
- danach werden keine Neuzugänge mehr erlaubt;
Ausnahmen: nach Absprache mit der Abteilungsleitung; Gründe: z.B. Umzug, ...
- Trainingspensum: **1x pro Woche ca. 2 Stunden**
- der Trainer entscheidet schon ab dem Anfängertraining in welcher Altersklasse und in welchen Bereich gestartet wird

3. Trainingsgruppen

- eine Trainingsgruppe besteht aus ca. 10 (max. 12) Mädchen
- eine Trainingsgruppe wird von 2 Trainern betreut
- die Trainingsgruppen werden nach den Bereichen und in die entsprechenden Altersklassen geteilt

Infoblatt für Eltern

4. Wettkämpfe

Die Rhythmische Sportgymnastik ist ein **wettkampforientierter Sport**:

Wettkämpfe RSG:

- Bezirksmeisterschaften, Bayerische Meisterschaften, Süddeutsche Meisterschaften, Deutsche Meisterschaften, Bayernpokal und diverse Freundschaftswettkämpfe pro Jahr
- in den jüngeren Altersklassen enden die offiziellen Wettkämpfe auf Bayernebene

Wettkämpfe GYM:

- Gaumeisterschaften, Bayern-Cup, Regio-Cup Süd, Deutschland-Cup, Südsterne-Cup, Bayern-Cup Mannschaft
- in den jüngeren Altersklassen enden die offiziellen Wettkämpfe auf Bayernebene

Wettkämpfe Breitensport:

- Gaumeisterschaften in Einzel/Synchron/Mannschaft, Landesfinale in Einzel/Mannschaft, Deutschland-Cup in Synchron
- in den jüngeren Altersklassen enden die Wettkämpfe auf Gauebene

5. Was kommt auf Eltern und Kind zu?

- **regelmäßiges Training**, auch in den Ferien
- rechtzeitiges Bringen und Holen vom Training
- Teilnahme an Wettkämpfen
- **Fahrten:**
 - zum und vom Training
 - zu den Wettkämpfen, bayern- und deutschlandweit
- **Kosten:**
 - für Anzüge und Trainingskleidung (Spitzen/Schläppchen, Rückenwärmer, Gewichte, Terraband, Knieschoner, ...)
 - für Geräte (Ball, Band Keulen, Reifen und Seil)
 - die Hälfte des Startgeldes
 - Startpass
 - Fahrten zum Training/Wettkampf
 - evtl Übernachtungen bei Wettkämpfen
- **Helfen bei Wettkämpfen**, die in Cham stattfinden, z.B. Kuchenverkauf, Teppichaufbau/-abbau, ...



6. Voraussetzungen

- Mädchen mit Beweglichkeit in Armen, Beinen und Rücken
- Geschick in Gerätetechnik
- gute Körperbeherrschung
- Bereitschaft für **intensives/regelmäßiges Training**
- regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen
- Spaß am Turnen



gez. Vorstand