

## Rhythmische Sportgymnastik

<b>Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen</b>	Die Rhythmische Sportgymnastik ist eine Disziplin, die im Deutschen Turner-Bund (DTB) organisiert ist. Die veröffentlichten Organisationszahlen des DTB (2009: ca. 750.000 Jungen und ca. 1,2 Mio. Mädchen bis 18 Jahre) lässt sich die Teilnahme an der Rhythmischen Sportgymnastik nicht ausdifferenzieren.
<b>Historie</b>	Die Rhythmische Sportgymnastik ist eine junge Disziplin. Ihre Wurzeln hat sie in der Ausdruckgymnastik des 19. Jahrhunderts, sowie der Rhythmischen Gymnastik vom Beginn des 20. Jahrhunderts und der Künstlerischen Gymnastik aus den 40er Jahren des 20. Jahrhunderts. 1948 fanden in der damaligen UdSSR die ersten Wettkämpfe in der Rhythmischen Sportgymnastik statt. Seit 1984 (Los Angeles) ist die Rhythmische Sportgymnastik als Einzeldisziplin, seit 1996 (Atlanta) zusätzlich als Mannschaftswettkampf olympisch.
<b>Kurzcharakteristik</b>	Die Rhythmische Sportgymnastik als technisch-kompositorische Sportart ist im Kern die nach (meist instrumenteller) Musik gestaltete Wettkampfgymnastik. Wesentlich ist die ästhetisch gestaltete tänzerische und akrobatische Beherrschung des Körpers und der Handgeräte (Seil, Keule, Reifen, Ball, Band). Die Rhythmische Sportgymnastik ist eine Sportart ausschließlich für Mädchen/Frauen.

### Anforderungsprofil

<b>konditionell (primäre)</b>	Kraftausdauer
<b>konditionell (sekundär)</b>	kardiopulmonale Ausdauer
<b>Koordinativ</b>	Präzisionsanforderungen, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit
<b>Psychisch</b>	
<b>Besonderheiten</b>	Als technisch-kompositorische Sportart beginnt das Training in der Rhythmischen Sportgymnastik bereits mit 5-6 Jahren. Das Training ist hier jedoch noch nicht sportart- und geschlechtsspezifisch und umfasst alle im DTB organisierten Disziplinen.

### Kontraindikationen

<b>absolut</b>	
<b>relativ</b>	Hüftdysplasie, Spondylolyse bzw. -listhesis, Skoliose, erhebliche Haltungsschwächen der Füße, Beckenschiefstand
<b>sportarttypische Verletzungen</b>	Distorsionen bzw. Rupturen im Sprunggelenk
<b>sportarttypische Überlastungsfolgen</b>	Reizzustände im Bereich der Füße, der Knie, der Wirbelsäule bes. der Lendenwirbelsäule

<b>Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe</b>	
<b>spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen</b>	Risiko für Essstörungen bis hin zur Anorexie

### Bedingungen für den Wettkampfsport

<b>Teilnahmebedingungen</b>	Für die Teilnahme an Wettkämpfen ist das Vorlegen eines Gesundheitszeugnisses, ausgestellt von einem Orthopäden oder einem Sportmediziner, erforderlich. A-, B- und C-Kader müssen ein Gesundheitszeugnis des Verbandsarztes vorlegen.
<b>Trainingshäufigkeit</b>	Schon im Anfänger- und Grundlagentraining werden in der Rhythmischen Sportgymnastik 2-4 Trainingseinheiten pro Woche absolviert. Im Aufbau- und Abschlusstraining sind bis zu 8 Trainingseinheiten pro Woche obligatorisch. Im Leistungstraining werden 12-14 Trainingseinheiten pro Woche durchgeführt.
<b>Komplementärsportart</b>	Schwimmen
<b>Anmerkungen</b>	<a href="http://www.dtb-online.de">www.dtb-online.de</a>