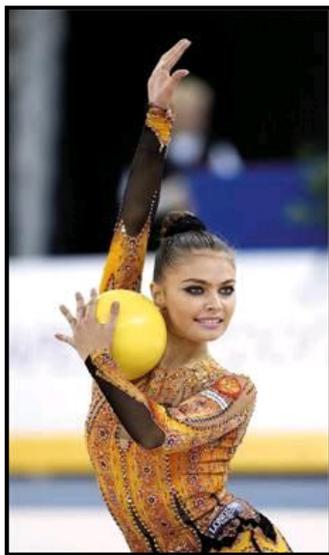


Unsere Trainerin Tatjana Schmid, unter ihrem Mädchennamen Strauß eine erfolgreiche Gymnastin des TV Bretten, hat für Ihre Zulassungsarbeit "ihren Sport", die Rhythmische Gymnastik, als Thema ausgesucht. Nachfolgend ihre Arbeit, die Ursprung, Handgeräte, Vorschriften und auch die Wertungsrichtlinien für die Kampfrichter erklärt. Diese Arbeit gibt Interessenten der Sportgymnastik einen umfassenden Einblick in die oft unverständlich erscheinende Sportart.

## Rhythmische Sportgymnastik

Die Rhythmische Sportgymnastik (RSG) gehört zu den kompositorischen Sportarten



mit kompliziert koordinativen Bewegungsstrukturen und ist sowohl eine sportliche als auch künstlerische Disziplin, wie zum Beispiel Gerätturnen und Eiskunstlaufen. Die Schönheit dieser Disziplinen wirkt dabei wie ein Magnet auf das Publikum. Bisher ist die Rhythmische Sportgymnastik als Wettkampfsport ausschließlich Mädchen vorbehalten. Im Einzelwettkampf werden Kürübungen mit den Handgeräten Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band geturnt. In einem olympischen Zyklus scheidet jedoch immer ein Handgerät aus und es wird ein Kürvierkampf ausgetragen. Für die Kinder- und Schülerklassen gibt es zusätzlich zu den

Übungen mit Handgeräten eine Übung ohne Handgerät. Im Gruppenwettkampf turnen fünf Gymnastinnen gleichzeitig auf einer Fläche und zeigen eine Kürübung mit fünf gleichen Handgeräten und eine mit zwei verschiedenen. Die Übungen von heute sind gekennzeichnet durch spielerische Leichtigkeit, Eleganz, vollkommene Körperbeherrschung und perfekte Beherrschung der Handgeräte. Diese angestrebte Eleganz erfordert eine gute tänzerische Grundausbildung, welche beispielsweise durch Ballett erreicht werden kann.

### Von der Gymnastik zur Rhythmischen Sportgymnastik

Ihren Ursprung hat die RSG Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts. Sie basiert auf den Ideen des französischen Pädagogen François Delsarte (1811-1871), der Tänzerin Isadora Duncan (1878-1927), dem Professor am Genfer

Konservatorium Emile Jacques- Dalcroze (1865-1950) und seinem Schüler Rudolf Bode (1881- 1971).

Die Rhythmische Gymnastik wurde Anfang des 20 Jahrhunderts vor allem durch Rudolf Bode und seine Bewegungsprinzipien geprägt, wie dem *Prinzip der Totalität* (die Einheit des Bewegungsablaufes, der von der Rumpfmuskulatur ausgeht und von der Körpermitte aus kontrolliert wird. Die Impulsübertragung geht von der Körpermitte aus zu den Extremitäten), *der Entspannung* (Eine organische, natürliche Bewegung kann nur nach erfolgter Lösung von Dauerspannung und Verkrampfung entstehen. Pendel- und Schwungbewegungen dienen zur Entspannung) und *der Rhythmik* (rhythmischer Wechsel von Spannung und Entspannung im Hinblick auf zeitliche, räumliche und dynamische Strukturen von Bewegungsabläufen), und sie erreichten in den 1920ern Jahren ihren Höhepunkt.

Der entscheidende Impuls, für die Entwicklung der Rhythmischen Sportgymnastik ging von dem Schweizer Musikpädagogen und Bewegungserzieher Emile Jacques-Dalcroze aus, dessen Theorie darauf basierte, dass es für Eigenschaften und Strukturen von Klängen direkte Entsprechungen in der Bewegung gibt. Er versuchte vor allem die Improvisationsfähigkeit und die Bildung des Menschen durch Sensibilisierung der Wahrnehmungsfähigkeit zu fördern. Damals galten Gesundheit, Haltung und sinnvolle, kultivierte Bewegung als höchste Werte für Mädchen und Frauen. Die gymnastischen Grundformen bilden eine Grundlage für die Rhythmische Sportgymnastik, genauso wie die enge Verbindung von Körper und Gerät, kombiniert mit dem rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung.

Eine weitere Komponente der Rhythmischen Sportgymnastik bildet der klassische Tanz, der vor allem zu der richtigen, aufrecht gespannten Körperhaltung, der Leichtigkeit im Springen, der Standsicherheit bei Drehungen und Gleichgewichtselementen, der Eleganz bei tänzerischen Schritten und den leichten, harmonisch fließenden Armführungen verhilft.

Der moderne Tanz hat sicherlich auch einen Einfluss auf die Rhythmische Sportgymnastik. Die wichtigsten Vertreter dieser Stilrichtung sind Rudolph von Laban (1879-1958), Mary Wigmann (1886-1973), Kurt Joos (1901-1979), Isadora Duncan (1878-1927) und Martha Graham (1893-1991). Der Einfluss des modernen Tanzes

ist v.a. in der Erweiterung der Ausdrucksfähigkeit und der Wahrnehmung der Beziehung von Musik und Bewegung sichtbar.

Die ersten Wettkämpfe in der RSG wurden 1942 in der ehemaligen Sowjetunion ausgetragen. 1961 ist die noch junge Sportart im internationalen Turnerbund –FIG– aufgenommen worden und die erste Weltmeisterschaft fand 1963 in Budapest statt. Seitdem werden alle zwei Jahre Weltmeisterschaften durchgeführt. Die Einführung einer international gültigen Wertungsvorschrift 1970 trug wesentlich zur Profilierung der Sportart bei.

Es dauerte noch einige Jahre, bis die Sportart 1984 in Los Angeles an olympische Sommerspielen teilnehmen durfte. Bei der olympischen Premiere dieser Disziplin waren allerdings zunächst nur Einzelgymnastinnen zugelassen. 1996 in Atlanta durften erstmals Gruppen starten. Um mehr Gruppen zu den Spielen mitnehmen zu können, wurde die Anzahl der Gymnastinnen von sechs auf fünf Gymnastinnen pro Gruppe gekürzt.



Seit den 80er Jahren dominieren v. a. Bulgarien und die Sowjetunion die RSG. Auch nach Teilung der UdSSR in die einzelnen Staaten, Russland, Weißrussland, Ukraine, etc, bestimmen diese immer noch das Geschehen. Nur in den Gruppenwettkämpfen ist es

Westeuropäern möglich vordere Platzierungen zu erreichen. Zum Beispiel wurde bei der Premiere 1996 Spanien Olympiasieger. Inzwischen kämpfen auch die Italienerinnen und Griechinnen um vordere Platzierungen. Die deutsche Nationalgruppe hat bei den olympischen Spielen 2000 in Sydney den vierten Platz erreicht.

Im Gegensatz zu den Olympischen Spielen werden bei internationalen Meisterschaften Medaillen im Mannschaftswettkampf, bei dem drei Gymnastinnen eines Landes insgesamt acht Übungen zeigen, Medaillen im Einzelmehrkampf, bei dem alle vier Übungen mit in die Gesamtwertung einfließen, und Medaillen mit den einzelnen Handgeräten vergeben.

Bei den Olympischen Spielen gibt es nur den Titel des Mehrkampfes, sowohl im Einzel als auch in der Gruppe.

### **1.3 Wettkampffläche**

Die Fläche, auf der die Übungen geturnt werden, ist ein quadratischer Teppich, der 13 mal 13 Meter groß ist und einen Sicherheitsraum von einem Meter am Rand aufweist. Begrenzt ist er durch eine rote Markierung, die man während einer Übung nicht verlassen darf.

### **1.4 Wettkampfübungen**

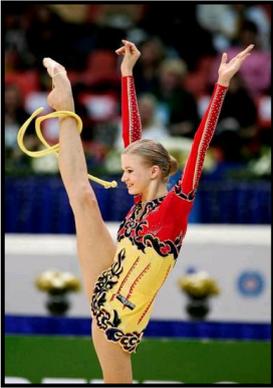
Die vier Übungen, die eine Gymnastin während eines Wettkampfes zu absolvieren hat, sind vor allem durch den Code de Pointage, welcher in Kapitel 2 ausführlich behandelt wird, gekennzeichnet. Er schreibt vor, welche Elemente in einer Übung enthalten sein müssen. Demnach ist eine Kürübung eine nach individuellen Voraussetzungen gestaltete Wettkampfübung, die allerdings bestimmte Anforderungen erfüllen muss. Seit 1975 besteht das internationale Wettkampfprogramm im Einzelklassement aus vier Kürübungen, davor wurden auch Pflichtübungen geturnt.

Die Übungen werden stets mit Musik begleitet, welche inzwischen auf CD vorhanden ist. Früher war es auch möglich einen Musiker mitzunehmen, der am Klavier begleitete. Eine Kürübung ist maximal 1 Minute und 30 Sekunden lang und im Regelwerk des Code de Pointages steht geschrieben, dass die Musik immer passend zum Charakter, der Komposition und dem Gerät der Gymnastin sein sollte. Beispielsweise ist die Musik zu einer Übung mit dem Ball, wegen seinen vielen Rollelementen, eher langsam und getragen. Dagegen hat die Musik zu einer Seilübung ein recht flottes Tempo und oftmals auch fröhliches Thema.

### **Handgeräte**

Die verschiedenen Handgeräte müssen während einer Übung ständig und mit so viel Abwechslung wie möglich, in Bewegung bleiben. Dies bezieht sich auf Form, Amplitude, Richtung, Ebene und Geschwindigkeit. Außerdem darf das Handgerät nicht als Dekoration verwendet werden, denn Gymnastin und Handgerät sollten immer in Beziehung zueinander sein. Bei den einzelnen Handgeräten unterscheidet man sogenannte Technikgruppen. Diese werden im nachfolgenden näher beschrieben:

## Seil



Das Seil besteht entweder aus Hanf oder aus einem anderen, vergleichbaren synthetischen Gewebe. Die Länge ist proportional zur Gymnastin und reicht etwa bis zur Schulter. Das Seil gehört zu den dynamischen Handgeräten. Die obligatorische Körpertechnikgruppe ist der Sprung.

Die Technikgruppen im Seil sind Sprünge und Hüpfen, Werfen und Fangen, Échappé (werfen und fangen) eines Seilendes, Seilkreisen und *Handhabung* bestehend aus Pendelschwüngen,

Kreisschwüngen, Achterbewegungen und Segelbewegungen.

**Grundsätzliches zur Handhabung:** Das Seil ist möglichst leicht zu halten, um den spielerischen Charakter und die Vielfalt der Bewegungen sowie den raschen Wechsel der Formen und Ebenen zu gewährleisten. Dabei ist darauf zu achten, dass dieses labile Handgerät in jedem Fall unter Spannung gehalten werden muss. Körperberührungen sowie Berührungen mit dem Boden sind zu vermeiden. Des Weiteren erfordern die Seilübungen eine gute Beweglichkeit in den Sprunggelenken und eine gute Koordination der Arm- und Beinbewegungen.

## Reifen



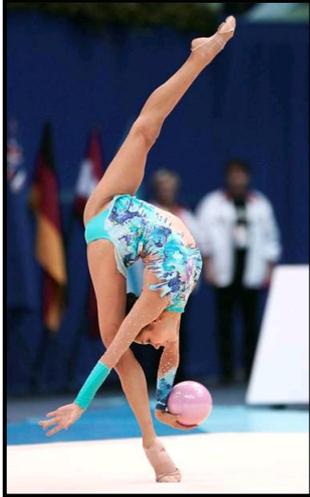
Der Reifen ist entweder aus Plastik oder Holz. Sein Durchmesser beträgt zwischen 80 und 90 cm und er muss mindestens 300 Gramm wiegen. Alle vier Körpertechnikgruppen Sprünge, Stände, Drehungen und Beweglichkeitselemente müssen in der Übung mit dem Reifen sehr ausgewogen sein.

Die Technikgruppen sind Rollen am Boden und Körper, Rotationen um eine Hand oder einen anderen Körperteil, um die Achse des Reifens und auf dem Boden, Werfen und Fangen, Passagen durch den Reifen, Elemente über den Reifen und die sogenannte *Handhabung* bestehend aus Schwüngen, Kreisen und Achterfiguren.

**Grundsätzliches zur Handhabung:** Der Reifen gilt als das größte stabile Handgerät, daher ist eine Anpassung sehr wichtig, weil durch den Griff alle Bewegungen gesteuert werden. Falls dieser nicht richtig gegriffen wird, kommt es zu einer gestörten Bewegungsbahn. die Bewegungsweite und das Bewegungserlebnis

werden erheblich beeinträchtigt. Ungewollte Körper- und Bodenberührungen sind zu unterlassen.

## **Ball**



Der Ball besteht aus Gummi oder einem anderen vergleichbaren, synthetischen Material. Sein Durchmesser darf zwischen 18 und 20 cm betragen und er muss 400 Gramm wiegen. Die obligatorische Körpertechnikgruppe ist das Beweglichkeitselement.

Die Technikgruppen beim Ball sind Werfen und Fangen, Prellen, Freies Rollen am Körper oder am Boden und *Handhabung*, d.h. Schwünge, Pendelschwünge, Kreisschwünge, Achterbewegungen und Überschläge mit oder ohne Kreisbewegungen der Arme (mit dem Ball im

Gleichgewicht auf einer Hand oder einem Körperteil).

**Grundsätzliches zur Handhabung:** Eine gute Technik zeichnet sich dadurch aus, dass der Ball nie gekrallt oder zwischen Hand und Unterarm eingeklemmt wird. Der Ball muss jederzeit frei auf der Hand liegen können. Die Bewegungen sollten dabei weich und fließend sein.

Der Ball gilt als das eleganteste aller Handgeräte und man verwendet meist sehr lyrische und langsame Musik.

## **Keulen**

Die Keulen sind 40 bis 50 cm lang und wiegen jeweils 150 Gramm. Sie sind heutzutage meist aus Plastik, früher hingegen waren sie aus Holz. Bei den Keulen ist der Stand die obligatorische Körpertechnikgruppe. Die Technikgruppen sind kleine Kreise, Mühlhandkreisen, Werfen (eine oder zwei) – mit oder ohne Rotation(en) der



Keulen während der Flugphase – und Fangen, sowie asymmetrische Würfe, Schlagen, *Handhabung* bestehend aus Schwüngen, Pendelschwüngen, Kreisschwüngen der Arme bzw. des Handgeräts, Achterbewegungen und asymmetrischen Bewegungen.

**Grundsätzliches zur Handhabung:** Die Keulen werden bei allen Kreisen und Mühlhandkreisen locker zwischen Daumen

und Zeigefinger gehalten und durch die Bewegung des Handgelenks geführt. Dabei soll die Bewegung der Keulen niemals unterbrochen werden. Die Keulen stellen hohe koordinative Anforderungen an die Gymnastin dar, da sie sich auf zwei Geräte gleichzeitig konzentrieren muss. Dies setzt auch eine hohe Reaktionsfähigkeit voraus.

## **Band**



Das Band besteht aus Seide oder Satin und ist mindestens 6 Meter lang und 4 bis 6 cm breit. Der Stab, an dem das Band befestigt ist, hat einen Durchmesser von 1 cm und eine Länge von 50 bis 60 cm. Er ist normalerweise aus Fiberglas für hohe Ansprüche und ansonsten aus Plastik, Holz oder Bambus und wiegt 35 Gramm. Die obligatorische Körpertechnikgruppe mit dem Band ist die Drehung. Die Technikgruppe sind Schlangen, Spiralen, *Handhabung*, d.h. Schwünge, Pendelschwünge, Kreisschwünge, Achterbewegungen, Werfen, Boomerangwürfe, Échappé, Passagen durch oder über die Bandzeichnung mit dem gesamten Körper oder einem Körperteil. Außerdem ist es möglich das Band zurückzuschlagen, und sich ein- und auszuwickeln. Diese Elemente sind allerdings nicht spezifisch und dürfen daher in der Übung nicht überwiegen.

**Grundsätzliches zur Handhabung:** Die Bewegungen mit dem Band sollten groß und klar in der Luft sein, zudem muss sich immer das ganze Band bewegen. Jeder Knoten im Band wird mit Abzügen bestraft. Dieser zeugt von einer schlechten Technik, genauso wie heftige und ruckartige Bewegungen, die das Band knallen lassen. Da das Band keine Eigenbewegung hat, folgt die Impulsübertragung von der Hand auf den Stab und somit auf das Band. Bei kleinen Bandzeichnungen, wie Spiralen und Schlangen, kommt die Impulsübertragung aus dem Handgelenk. Dagegen bleibt das Handgelenk bei den großen Bandzeichnungen, wie beim großen Armkreisen in den verschiedenen Ebenen fixiert und die Bewegungen erfolgen aus dem Schultergelenk.

## **Bewertung der RSG: Der Code de Pointage**

Die international gültigen Wertungsvorschriften für Einzelgymnastinnen und Gruppen stellen äußerst komplexe Wettkampfanforderungen dar. In jedem Olympiazzyklus erscheint ein neuer *Code de Pointage* und jedes Jahr gibt es diesbezüglich Änderungen und Neuerungen.

Grundsätzlich besteht das Programm für Einzelgymnastinnen aus vier Übungen mit vier der fünf Handgeräten. Die Dauer der Übung beträgt zwischen 1'15" Minuten und 1'30" Minuten. Auf das Programm für Gruppen soll der Übersichtlichkeit wegen nicht näher eingegangen werden.

Die folgenden Erläuterungen zum Code de Pointage beziehen sich ausschließlich auf Seniorinnen.

### **Kampfgericht**

Die Zusammensetzung des Kampfgerichts bei offiziellen Meisterschaften besteht aus den folgenden drei Gruppen:

Ausführung (B) (4 Kampfrichter): Sie bestimmen die Ausführungsfehler.

Artistik (KW) (4 Kampfrichter): Sie bestimmen den künstlerischen Wert der Übung. Dies beinhaltet die Choreographie, d.h. Wahl der gerätetechnischen und körpertechnischen Elemente, Raumausnutzung, Körpereinsatz, etc., die Musikbegleitung, d.h. wie die Choreographie und die Musik zusammenpassen und Mastery, welche sich aus außerordentlichem Können mit dem Gerät und Originalität zusammensetzt.

Schwierigkeit (TW) (4 Kampfrichter): Sie bestimmen den technischen Wert der Übung, d.h. Anzahl und Niveau der Schwierigkeiten in der Übung.

Bei jedem Wettkampf gibt es zusätzlich noch eine *Jury- Control*, die parallel zu den KampfrichterInnen die Übungen der Gymnastinnen bewerten und gegebenenfalls eingreifen, falls sie der Ansicht sind, dass Wertungen daneben liegen, d.h. zu hoch oder zu niedrig sind.

Des Weiteren gibt es auch noch die *Kampfrichter-Assistentin*. Sie nimmt Abzüge vor, wenn beispielsweise ein Handgerät die Wettkampffläche verlässt, die Dauer der Übung zu kurz bzw. zu lang ist oder die Handgeräte nicht regelkonform sind.

## Wertungsgrundsätze

Allgemein sind für Fehler folgende Abstufungen möglich: 0,1 Punkte für kleine Fehler, 0,2 Punkte für mittlere Fehler und 0,3 Punkte und mehr für grobe Fehler.

Kleine Fehler sind beispielsweise ungestreckte Knie und Füße, mittlere Fehler sind fehlende Höhe in einem Sprung, schwerfällige Landung nach einem Sprung und grobe Fehler beziehen sich auf Geräteverluste, Gleichgewichtsverluste während eines Standes, etc.

Die Kampfrichterinnen vergeben jeweils maximal 10,00 Punkte. Dabei wird von den zwei mittleren Noten der insgesamt vier Noten der Mittelwert berechnet. Dieser fließt dann mit in die Gesamtnote ein, die sich folgendermaßen zusammensetzt (Wertungsvorschriften, Rhythmische Gymnastik, 2005):

$$\frac{KW + TW}{2} + B = 20,00$$

### Gymnastin oder Gerät außerhalb der Wettkampffläche

Die Wettkampffläche ist 13 mal 13 Meter groß und jedes Verlassen, bei dem ein Körper- oder Geräteteil außerhalb der vorgeschriebenen Abgrenzung den Boden berührt, wird mit 0,2 Punkte bestraft.

### Verlust und Wiederaufnahme des Handgeräts

Jeder ungewollte Geräteverlust wird von den KampfrichterInnen- Ausführung abgezogen. Dies sind 0,3 Punkte, wenn das Handgerät sofort oder nach einem Schritt aufgenommen wird, zum Beispiel der Ball, der nur einmal kurz aufprellt und dann wieder in der Hand der Gymnastin ist und 0,5 Punkte Abzug bei Platzveränderung, also bei mehr als einem Schritt, genauso wie beim Verlassen der Wettkampffläche oder am Ende der Übung, unabhängig von der Distanz des Geräteverlustes.

## **Bewertung**

### *Ausführung*

Ausführungsfehler werden jedes Mal bestraft. Hierzu gehören Gerätverluste, Fehler in der Gerät- und Körpertechnik, wie zum Beispiel unkorrekte Handhabung mit dem Reifen, fehlender Synchronismus der Keulenrotationen während der Flugphase, Veränderungen in der Bandzeichnung, falsche Haltung mehrerer Körperteile während der Übung, fehlende Höhe oder schwerfällige Landung bei Sprüngen, unklare und nicht fixierte Form während der körpertechnischen Schwierigkeiten, etc.

### *Künstlerischer Wert: Artistik*

Der künstlerische Wert setzt sich zusammen aus 1,00 Punkte *Musik*, 2,00 Punkte *Basiskomposition* und 7,00 *besondere künstlerische Merkmale* (BKM).

Eine Übung muss von Anfang bis Ende musikalisch begleitet werden, dies kann entweder von einem oder mehreren Instrumenten oder von einer als Instrument verwendeten Stimme geschehen.

Bei der Zusammenstellung einer Choreographie ist darauf zu achten, dass diese von Anfang bis Ende durch ein einheitliches Kompositionsgefüge gekennzeichnet ist, unter Verwendung aller möglichen körper- und gerättechnischen Bewegungen.

Für die Wahl der gerättechnischen Elemente bedeutet dies, dass aus allen gerättechnischen Gruppen gleichmäßig ausgewählt werden soll. Außerdem muss eine Gymnastin von Anfang bis Ende mit dem Handgerät in Kontakt sein und das Handgerät muss während der ganzen Übung in Bewegung bleiben. Dabei ist auf eine ausgewogene Arbeit mit der rechten und linken Hand zu achten. Zudem gibt es einen Abzug von 0,3 Punkten, wenn das Handgerät bei mehr als einem Element gehalten wird. Dies bezeichnet man als *Statik*. Bei der Wahl der körpertechnischen Elemente ist darauf zu achten, dass keine andere Körpertechnik, als die für das jeweilige Handgerät obligatorisch ist, im Vordergrund steht. Die obligatorischen Körperelemente sind aus der Tabelle 1 zu entnehmen. Darüber hinaus muss jedes körpertechnische Element mit einer Gerättechnik verbunden sowie so abwechslungsreich wie möglich sein. In einer Übung ist es auch erlaubt akrobatische Elemente zu turnen, diese dürfen allerdings keine Flugphase aufweisen oder mit Stillstand in der vertikalen Position ausgeführt werden. Abwechslungsreichtum wird

ebenfalls hinsichtlich Dynamik und Raumausnutzung, d.h. Richtungen, Raumwege, Ebenen und Bewegungsformen verlangt.

Die *besonderen künstlerischen Merkmale* (BKM) beinhalten Verwendung der Handgeräte, *Mastery* und *Originalität*. Verwendung der Handgeräte sind speziell ausgeschriebene Elemente meist in Verbindung mit einer körpertechnischen Schwierigkeit, zum Beispiel aktives Prellen des Balles mit einem Körperteil außer den Händen. Als *Mastery* bezeichnet man außerordentliches Können und Beherrschung des Handgeräts. Dies sind große Würfe, welche zum Beispiel ohne Hilfe der Hände, außerhalb des Gesichtsfeldes oder während eines Sprung abgeworfen werden und Fangen von großen Würfeln, zum Beispiel ohne Hilfe der Hände, außerhalb des Gesichtsfeldes oder unter einem Bein. *Originalität* gibt es nur für neue Schwierigkeiten. Diese müssen während des Podiumstrainings beim Technischen Komitee und den FIG- Kampfrichterinnen eingereicht und genehmigt werden.

#### *Technischer Wert: Schwierigkeit*

Die Übung darf höchstens 18 Schwierigkeiten von einem Maximalwert von 10,00 Punkten beinhalten. Der Gesamtwert ergibt sich durch Addition der einzelnen Schwierigkeiten. Hierbei müssen mindestens sechs Schwierigkeiten aus der obligatorische Gruppe gewählt werden und maximal zwei aus der anderen Gruppen. Die obligatorische Körpertechniken sind in Tabelle 1 aufgelistet.

Tab 1: *Obligatorische Körpertechniken*

SEIL	REIFEN	BALL	KEULEN	BALL
<b>Sprünge</b>	<b>Alle 4 Gruppen</b>	<b>Beweglichkeitselemente</b>	<b>Gleichgewichtselemente</b>	<b>Pirouetten</b>
				

In der Übung mit dem Reifen müssen die Schwierigkeiten ausgewogen sein, d.h. keine körpertechnische Gruppe darf um mehr als zwei Schwierigkeiten überwiegen. Man sollte zum Beispiel drei bis vier Schwierigkeiten aus jeder Körperelementkategorie einbauen und dann die restlichen Schwierigkeitselemente mit denjenigen Körpertechniken auffüllen, die eine Gymnastin besonders gut beherrscht. Dabei muss man beachten, dass man die maximale Anzahl von

höchstens zwei zusätzlichen Schwierigkeiten nicht überschreitet, d.h. wenn man nur drei Pirouetten hat, darf man höchstens fünf aus einer anderen Kategorie wählen.

Die Schwierigkeiten haben einen Wert von A= 0,1 Punkte, B= 0,2 Punkte usw. bis J= 1,0 Punkte. Eine doppelte Passédrehung ist beispielsweise eine B-Schwierigkeit und besitzt somit den Wert von 0,2 Punkten. Jede Schwierigkeit darf nur einmal verwendet werden und muss mit einer Gerätetechnik verbunden sein. Ansonsten geht sie nicht in die Wertung ein.

Allgemein werden die Köperelemente in Haupt- und Nebengruppen aufgeteilt. Hauptgruppen sind gültig für die Schwierigkeiten und bestehen aus Sprüngen, Gleichgewichtselementen, Pirouetten und Beweglichkeitselementen bzw. Körperwellen. Nebengruppen sind gültig für Verbindungen und bestehen aus Fortbewegungselementen, Hüpfen, Drehungen, Schwüngen und Kreisen und rhythmischen Schritten.

Die Kampfrichterin geht bei der Bewertung der Übung folgendermaßen vor:

Sie kontrolliert, ob die Gymnastin die auf der Liste vorgegebenen Schwierigkeiten so ausführt, dass sie gültig sind; sie streicht die ungültigen Schwierigkeiten. Sie teilt die entsprechende Note zu. Sie nimmt, falls notwendig, die entsprechenden Abzüge vor.

Die Gymnastin muss im Voraus, meist zwei bis drei Wochen vor einem Wettkampf, schriftlich und unter der Verwendung der Symbolschrift auf dem offiziellen Formblatt die Folge der Schwierigkeiten einreichen. Hat sie kein Formblatt abgegeben, darf sie an dem Wettkampf nicht teilnehmen und falls es falsch ausgefüllt wird, zum Beispiel falsches Symbol oder falsche Wertigkeit einer Schwierigkeit, gibt es einen Abzug von 0,5 Punkten.

## **Besonderheiten in den Kinderklassen**

Die Kinderklassen teilen sich wie folgt ein: KKL 10 (für 2007: Jahrgang 1997), KKL 9 (für 2007: Jahrgang 1998), KKL 8 (für 2007: Jahrgang 1999) und KKL7 (für 2007: Jahrgang 2000). In der KKL 10 turnen die Mädchen einen Kürvierkampf mit den Handgeräten Seil, Reifen, Ball und eine Übung ohne Handgerät. In der KKL 9 zeigen sie einen Kürdreikampf mit den Übungen ohne Handgerät, Reifen und Keulen, in der KKL 8 turnen die Gymnastinnen eine Kürzweikampf mit den Übungen ohne Handgerät und Seil und die KKL 7 zeigt nur eine Übung ohne Handgerät. Dabei sind im technischen Wert nur A- und B-Schwierigkeiten bzw. in der KKL 10 auch C-

Schwierigkeiten erlaubt. Im Gegensatz zu den Senioren müssen in einer Übung auch nur sieben Schwierigkeiten in der KLK 7 und 8, 10 Schwierigkeiten in der KLK neun bzw. 12 Schwierigkeiten in der KLK 10 enthalten sein. Im künstlerischen Wert gibt es ebenfalls einen Punkt für Musik und zwei Punkte für Basiskomposition. Statt sieben Punkte BKM dürfen die Gymnastinnen nur fünf bzw. sechs (KLK 10) BKM in ihre Übung einbauen. Daher unterscheidet sich dieser Wert immer hinsichtlich der maximalen Gesamtpunktzahl.