



Rhythmische Sport-Gymnastik

[gesprochen: rütt-mische sport-gümm-nastick]

Sport-Regeln von
Special Olympics Deutschland

[gesprochen: speshell olüm-picks]

in Leichter Sprache



Über Special Olympics

Special Olympics [gesprochen: speschell olüm-picks] ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger oder mehrfacher Beeinträchtigung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigungen.

Bei Special Olympics nennt man Sportlerinnen und Sportler

- mit geistiger Beeinträchtigung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Beeinträchtigung: Partnerinnen und Partner

Über diese Sport-Regeln

Die Regeln für die Rhythmische Sportgymnastik von Special Olympics sind angepasst an die Regeln der Verbände FIG „Federation Internationale de Gymnastique“ [gesprochen: federa-βion änter-naβio-nal de güm-nas-tiek] und BGB „National Governing Body“ [gesprochen: näsch-nell gowwerning boddi]. Wer bei Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten.



Inhalt

Übung mit dem Band

Die Rhythmische Sport-Gymnastik

Kleidung

Übersicht der Hand-Geräte

Wettbewerbe in Rhythmischer Sport-Gymnastik

Die Wettbewerbs-Level

Die Hand-Geräte

Übung ohne Hand-Gerät

Seil

Reifen

Ball

Band

Keulen

Stab

Rings

Gruppen-Übungen

Ablauf und Bewertung einer Übung

Sicherheit

Kontakt | Über dieses Heft

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Gymnasten“, „Athleten“, „Trainer“, „Partner“ und andere. Damit sind immer alle Menschen gemeint, egal, welches Geschlecht sie haben.

Seite 4

Seite 8

Seite 10

Seite 12

Seite 14

Seite 17

Seite 18

Seite 19

Seite 20

Seite 21

Seite 22

Seite 24

Seite 25

Seite 26

Seite 27

Seite 30

Seite 34

Rückseite

Die Rhythmische Sport-Gymnastik

Rhythmische Sportgymnastik ist eine Hallen-Sportart.

Die Abkürzung ist RSG.

RSG ist eine Verbindung von Elementen aus Tanz, Ballett und Gymnastik.

Die Übungen werden mit Musik-Begleitung ausgeführt.

Dazu brauchen die Gymnasten Geschicklichkeit und Rhythmus-Gefühl.

Die Gymnasten führen Übungen mit oder ohne Hand-Gerät aus.

Die verschiedenen Hand-Geräte werden in diesem Heft gezeigt.

Das Besondere bei Special Olympics:

Es dürfen auch Männer mitmachen!

Sonst ist RSG fast immer eine Sportart nur für Frauen.

Dabei ist RSG eine vielseitige und tolle Sportart für alle.



Special Olympics Sportarten leicht erklärt

Unser Video zur Rhythmischen Sport-Gymnastik auf YouTube

Beispiele für Elemente aus der **Gymnastik**:

- Schritte und Schritt-Folgen
- Drehungen, Sprünge und Stände
- Körper-Wellen und Boden-Elemente

Beispiele für Elemente aus dem **Ballett**:

- Grund-Positionen von Armen und Beinen
- Körper-Haltung
- Körper-Spannung
- Beweglichkeit
- Merkfähigkeit

Pflicht und Kür in den Wettbewerben

Pflicht

Die Gymnasten zeigen festgelegte Übungen und Bewegungs-Folgen.

Kür

Die Gymnasten wählen selbst aus, welche Übungen sie zeigen möchten.

Die Kür ist für Gymnasten, die die Sportart sehr gut beherrschen.



6 Die Wettbewerbs-Fläche

Die Wettbewerbs-Fläche ist quadratisch.

Die Fläche ist ein Teppich-Boden oder ein anderes Material, das nicht rutschig und auch nicht zu stumpf ist.

Größe: 13 Meter lang, 13 Meter breit.

Um die Wettbewerbs-Fläche herum befindet sich eine Sicherheits-Zone.

Die Sicherheits-Zone ist 1 Meter breit.



Kleidung

Kleidung der Frauen

Das ist erlaubt:

- einteiliger Anzug
- Anzug mit kurzem Rock bis zum Oberschenkel
- Anzug mit oder ohne Ärmel
- lange Strumpf-Hosen bis zu den Knöcheln
- Gymnastik-Schlappchen, RSG-Schlappchen oder barfuß turnen

Das ist nicht erlaubt:

- Anzug mit durchsichtigem Material bei Brust und Oberkörper, Teile aus Spitze müssen mit anderem Stoff hinterlegt sein.
- Anzug mit Bein-Ausschnitt bis über die Leisten-Beuge
- sichtbare Unterwäsche oder Unter-Anzug
- Tanz-Anzug mit schmalen Trägern
- Schmuck
Ausnahme: Ohrstecker



Kleidung der Männer

Das ist Vorschrift:

- lange Gymnastik-Hosen
- Unterhemd oder anliegendes Oberteil mit oder ohne Ärmel
- Gymnastik-Schlappchen, Socken

Das ist nicht erlaubt:

- Schmuck
Ausnahme: Ohrstecker



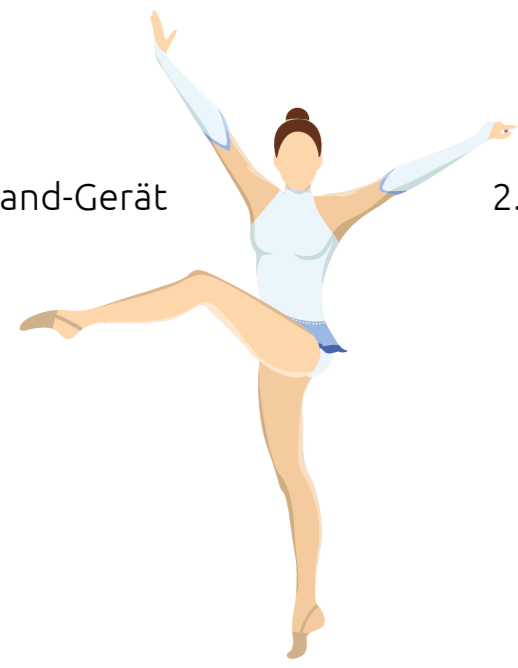
Weitere Hinweise und Vorgaben für alle:

- Bei der Kleidung sind alle Farben erlaubt.
- Dekorationen am Anzug wie und Blumen und Bänder müssen fest am Anzug haften.
- Tattoos, Piercings und Ohrstecker müssen mit Pflaster abgeklebt werden.
- Eine ordentliche Frisur ist erwünscht.

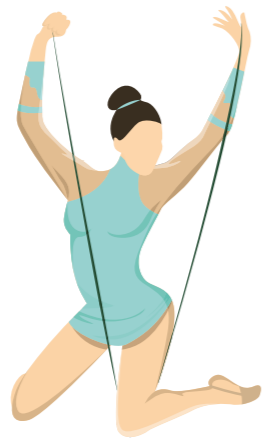
Übersicht der Hand-Geräte

Hand-Geräte der Frauen

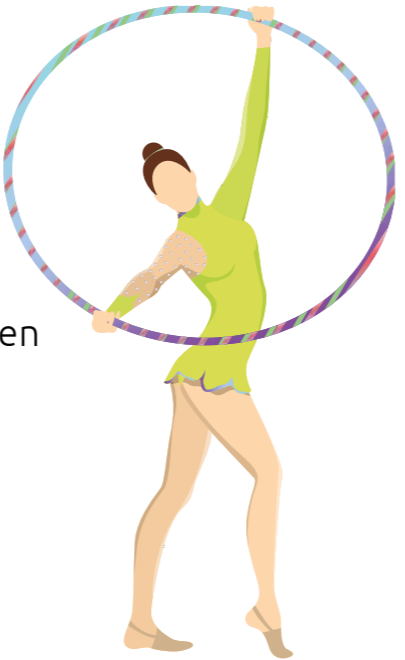
1. ohne Hand-Gerät



2. Seil



3. Reifen



4. Ball



5. Keulen

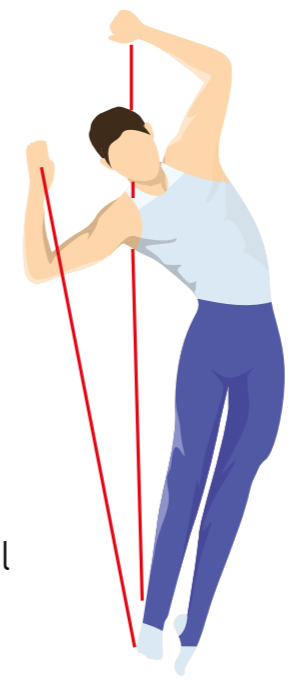


6. Band



Hand-Geräte der Männer

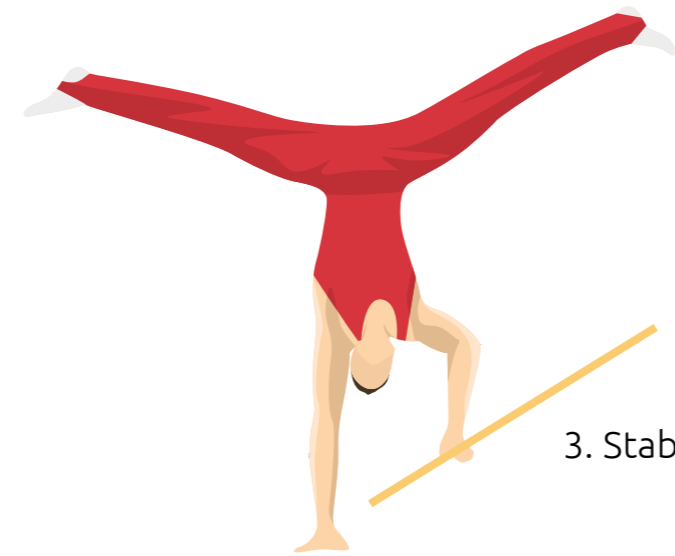
1. Seil



2. Keulen



3. Stab



4. Rings



Wettbewerbe in Rhythmischer Sport-Gymnastik

RSG gibt es für Einzel-Personen, für Paare und für Gruppen.
 Für Einzel-Wettbewerbe gibt es 7 Schwierigkeits-Stufen,
 genannt Level [gesprochen: läwill].
 Das sind die Level: A, B, C, 1, 2, 3, 4
 Die Unterschiede der Level sind auf den Seiten 14 bis 16 erklärt.

Einzel-Wettbewerbe

Level A, B	Frauen und Männer, gemeinsame Wertung
Level C, 1	Frauen und Männer, getrennte Wertung
Level 2, 3, 4	nur Frauen

Gruppen-Wettbewerbe

In Gruppen-Wettbewerben gibt es keine Level-Einteilung.
 Frauen und Männer treten gemeinsam an.

Duo	2 Athleten
Trio	3 Athleten
Klein-Gruppe	4 oder 6 Athleten
Große Gruppe	8, 10 oder 12 Athleten

Unified® RSG-Wettbewerbe

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athleten mit geistiger Beeinträchtigung trainieren zusammen mit Partnern ohne geistige Beeinträchtigung.
 Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.
 In der RSG treten Unified Paare und Unified Gruppen an.

Unified Gruppen-Wettbewerbe

In Unified Gruppen-Wettbewerben gibt es keine Level-Einteilung.
 Frauen und Männer treten gemeinsam an.
 In einer Unified Gruppe dürfen nicht weniger Athleten als Partner antreten.

Unified Duo	ein Athlet, ein Partner
Unified Trio	2 Athleten, ein Partner
Unified Klein-Gruppe	4 oder 6 Gymnasten
Unified Große Gruppe	8, 10 oder 12 Gymnasten

Die Wettbewerbs-Level

Special Olympics Deutschland bietet Wettbewerbe für Sportler aller Leistungs-Stufen.

In der RSG gibt es Wettbewerbe in 7 Schwierigkeits-Stufen.

Die Schwierigkeits-Stufen heißen: Level [\[gesprochen: läwill\]](#).

In den Leveln müssen verschiedene Elemente und Übungen gezeigt werden.

Die Athleten müssen in allen Einzel-Disziplinen in dem gleichen Level antreten.

Level A • Für Gymnasten mit körperlichen Einschränkungen

- Pflicht-Übungen **im Sitzen**
- keine Kür

Level B • Für Einsteiger

- Pflicht-Übungen aus Level A **im Stehen**
- keine Kür

Level C • Für Einsteiger

- Pflicht-Übungen **im Stehen**
- Schwerpunkte:
Die Gymnasten entwickeln ihr Körper-Gefühl und erste Techniken.
Außerdem erlernen sie den Umgang mit dem Hand-Gerät.



Level 1 • Für Anfänger

- Pflicht-Übungen
- Schwerpunkt:
Die Gymnasten erlernen, die Körper-Techniken und die Techniken mit dem Hand-Gerät zu verbinden.

Level 2 • Für Anfänger

- Pflicht-Übungen, schwieriger als im Level 1

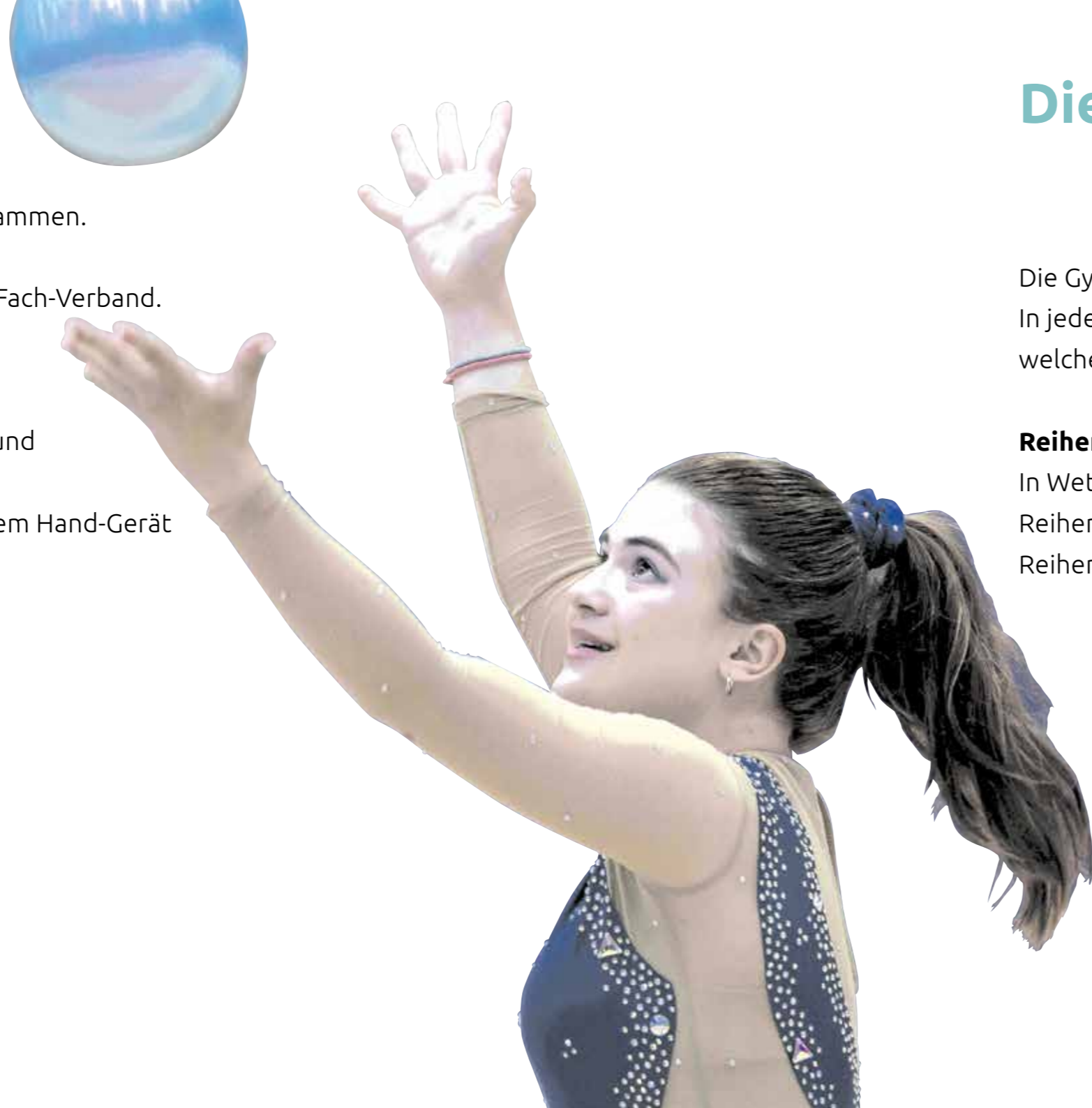
Level 3 • Für Fortgeschrittene

Gymnasten können zwischen diesen Möglichkeiten auswählen:

- Pflicht-Übungen, schwieriger als im Level 2
- oder
- Kür-Übungen
- oder
- Kombination aus 2 Pflicht-Übungen und 2 Kür-Übungen
- Schwerpunkte:
Die Gymnasten können Körper-Techniken und Techniken mit dem Hand-Gerät gut ausführen und gut miteinander verbinden.
Sie führen ihre Übungen gut vor und haben eine gute Körper-Kontrolle.



- Kür-Übungen:
Die Gymnasten stellen ihre Übung selbst zusammen.
Sie wählen auch ihr Musik-Stück selbst aus.
Für die Musik-Auswahl gibt es Vorgaben von Fach-Verband.
Die Trainer unterstützen dabei.
- Schwerpunkte der Kür:
6 Körper-Techniken müssen gezeigt werden und
der richtige Umgang mit dem Hand-Gerät.
Die Körper-Techniken und der Umgang mit dem Hand-Gerät
sind schwieriger als im Level 3.



Die Hand-Geräte

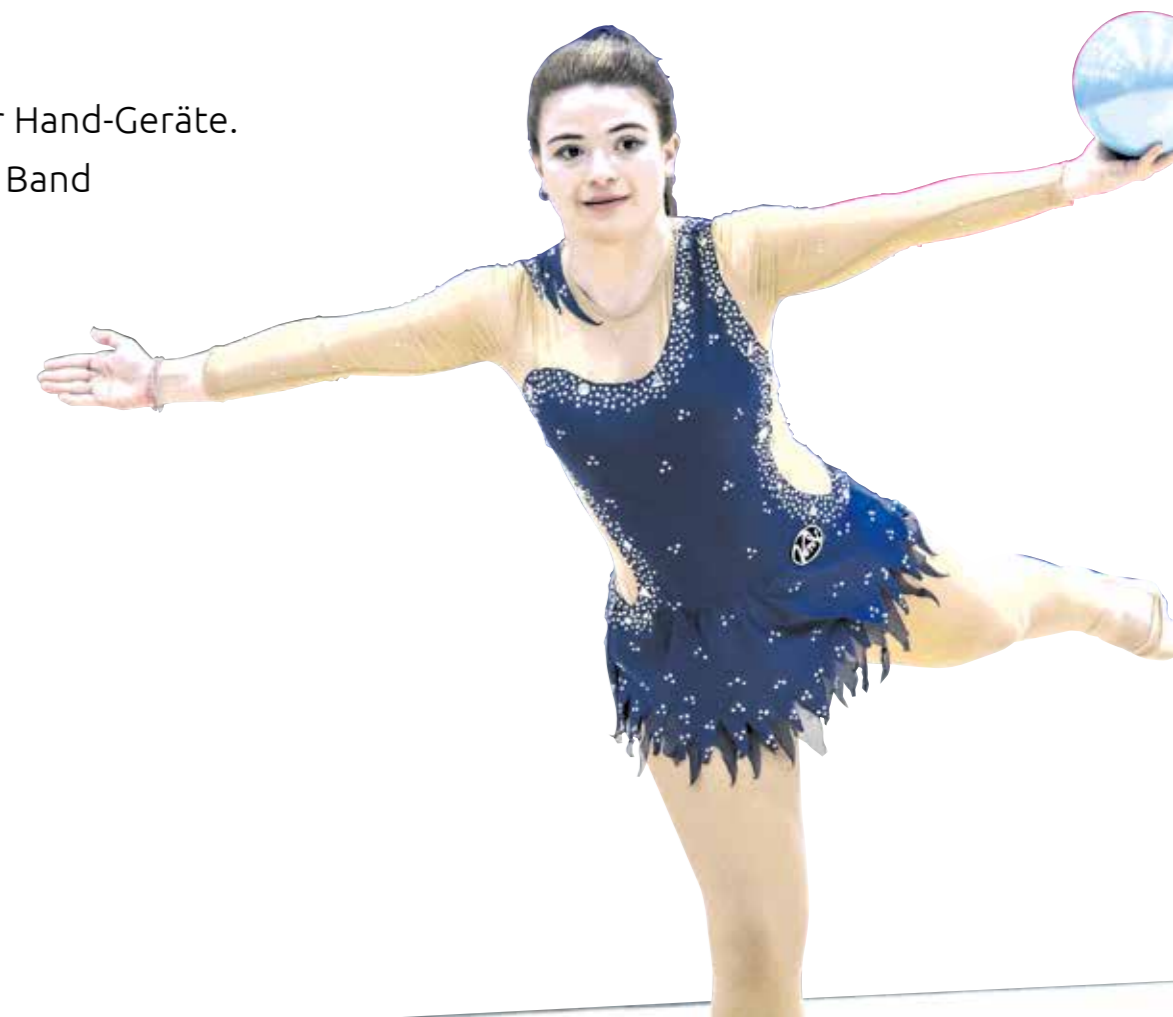
Die Gymnasten können Übungen mit verschiedenen Hand-Geräte zeigen.
In jeder Wettbewerbs-Ausschreibung steht,
welche Hand-Geräte in diesem Wettbewerb genutzt werden dürfen.

Reihenfolge der Hand-Geräte

In Wettbewerben gilt die olympische Reihenfolge der Hand-Geräte.

Reihenfolge für **Frauen**: Seil, Reifen, Ball, Keulen, Band

Reihenfolge für **Männer**: Seil, Keulen, Stab, Rings



Ohne Handgerät

für Frauen



Seil

Gerät für Frauen und Männer

Das Seil ist aus Hanf oder aus Kunststoff.

Länge: an die Körpergröße der Gymnasten angepasst



Reifen

Gerät für Frauen

Der Reifen ist aus Holz oder Kunststoff.
Durchmesser: 60 bis 90 Zentimeter



Ball

Gerät für Frauen

Der Ball ist aus Gummi oder aus Kunststoff.
Durchmesser: 14 bis 20 Zentimeter



Band

Gerät für Frauen

Das Band besteht aus einem langen Stab mit einem Stoff-Band.

Der Stab ist aus Glasfaser oder Kunststoff.

Das Stoff-Band ist aus Satin [gesprochen: sa-täin] oder einem ähnlichen Stoff.

Länge des Stabs: 45 bis 60 Zentimeter

Länge des Bands: 1 bis 6 Meter Level A

2 bis 6 Meter Level B und C

3 bis 6 Meter Level 1, 2, 3, 4



Keulen

Gerät für Frauen und Männer

Die Keulen sind aus Kunststoff.

Länge: 25 bis 50 Zentimeter

Form: so ähnlich wie eine Flasche oder ein Kegel



Stab

Gerät für Männer

Der Stab ist aus Holz oder Kunststoff.

Länge: 70 bis 110 Zentimeter



Rings

Gerät für Männer

Rings:
Das sind 2 Ringe
aus Gummi oder Kunststoff.

Durchmesser:
30 bis 45 Zentimeter



Gruppen-Übungen



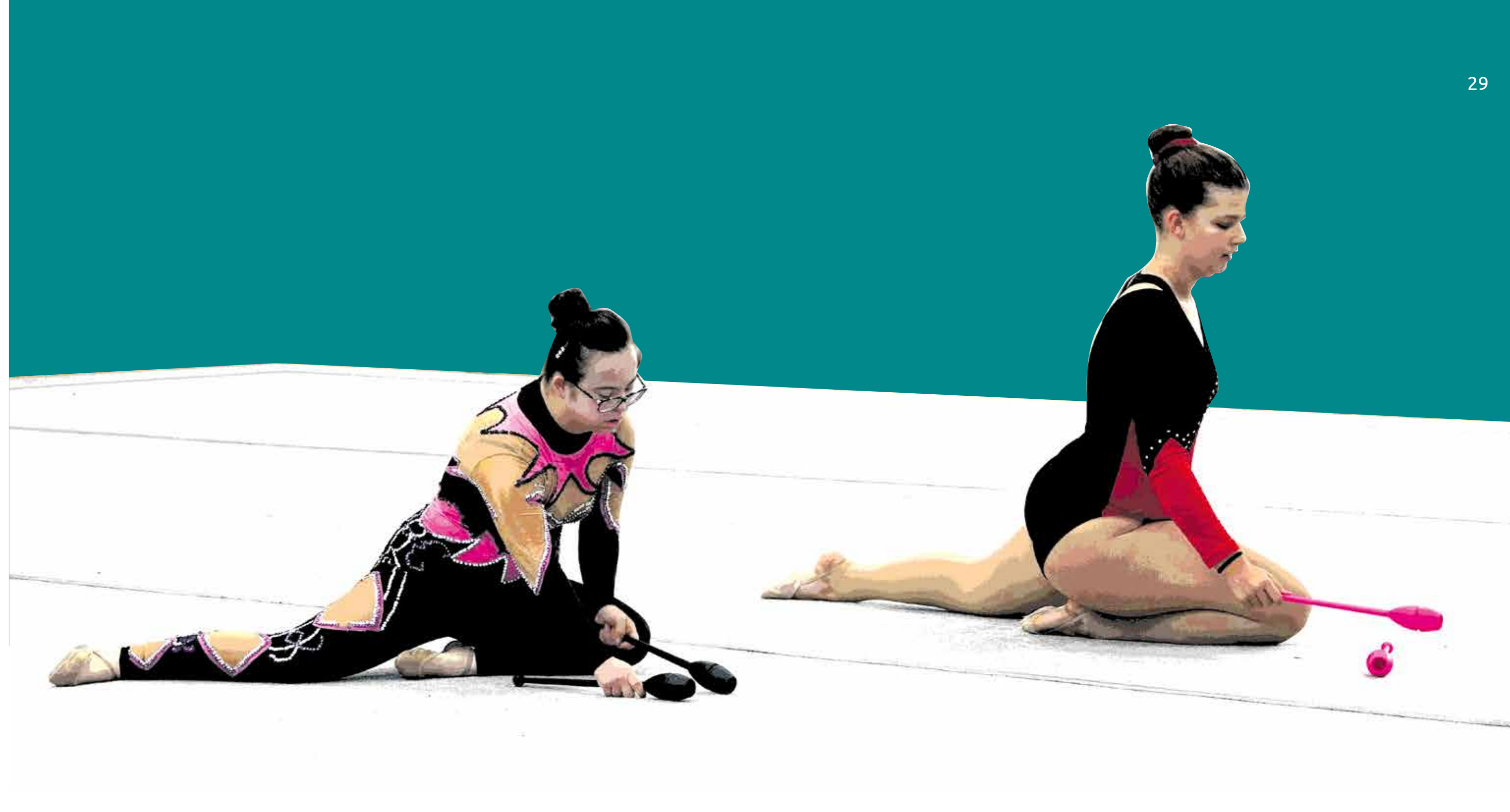
Wettbewerbs-Möglichkeiten bei Gruppen-Übungen

Pflicht-Übungen für Klein-Gruppen und große Gruppen

Klein-Gruppe	4 oder 6 Athleten	Gruppen-Pflichtübung ohne Hand-Gerät
Klein-Gruppe	4 oder 6 Athleten	Gruppen-Pflichtübung mit Ball
Klein-Gruppe	4 Athleten	Gruppen-Pflichtübung mit Reifen
Klein-Gruppe	4 Athleten	Gruppen-Pflichtübung mit Reifen und Ball
Große Gruppe	8, 10 oder 12 Athleten	Gruppen-Pflichtübung ohne Hand-Gerät

Duos und Trios können Kür-Übungen zeigen.

Duo	2 Athleten	Kür ohne Hand-Gerät
Trio	3 Athleten	Kür ohne Hand-Gerät
Duo	2 Athleten	Kür mit Hand-Gerät
Trio	3 Athleten	Kür mit Hand-Gerät



Ablauf und Bewertung einer Übung

Die Übungen werden von einem Kampf-Gericht bewertet.

Vor Beginn ihrer Übung müssen die Gymnasten das Kampf-Gericht begrüßen. Dabei stehen die Gymnasten noch außerhalb der Wettbewerbs-Fläche.

Das Kampf-Gericht zeigt mit einer grünen Flagge die Freigabe zur Übung an. Dann dürfen die Gymnasten in ihre Ausgangs-Position auf die Wettbewerbs-Fläche gehen.

Nach dem Ende ihrer Übung müssen sich die Gymnasten beim Kampfgericht verabschieden. Erst danach dürfen sie die Wettbewerbs-Fläche verlassen.

Für alle Elemente in einer Übung vergibt das Kampf-Gericht Punkte. Der Athlet oder die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt den Wettbewerb.

Wann gibt es Punkt-Abzug?

- Es gibt Abzug, wenn Trainer während der Übung mit den Gymnasten sprechen, ihnen etwas zurufen oder zeigen.
- Wenn Gymnasten vom Trainer unterstützt werden müssen, dann muss der Trainer in einem gekennzeichneten Feld stehen, wo ihn das Kampf-Gericht sehen kann.
- Es gibt Abzug, wenn der Gymnast oder ein Hand-Gerät die Wettbewerbs-Fläche verlassen.
- Es gibt Abzug, wenn die Kleidung nicht den Regeln entspricht.





Besonderheit der Bewertung in Einzel-Wettbewerben

Bewertung im Level 1, 2 und 3

Das Kampf-Gericht vergibt 2 Teil-Noten für

- die Schwierigkeit (D-Wert) und
- die Ausführung (E-Wert).

Für die End-Note werden D-Wert und E-Wert addiert.

Bewertung im Level 4

Im Level 4 werden Kür-Übungen gezeigt.

Das Kampf-Gericht vergibt 3 Teil-Noten für

- die Schwierigkeit (D-Wert),
- die Ausführung (E-Wert) und
- die Artistik (A-Wert).

die End-Note der Kür werden D-Wert, E-Wert und A-Wert addiert.

Bei Special Olympics steht die Sicherheit der Athleten im Mittelpunkt.

Die Athleten werden nicht überfordert.

Sie müssen zum Beispiel keine zu schwierigen Elemente zeigen.

Die Regeln für Pflicht- und Kür-Übungen sind für Athleten in allen Leistungs-Stufen angepasst.

Die Regeln helfen allen dabei, sich weiter zu entwickeln.

Und vor allem geht es um Spaß am Sport.

Für Athleten mit besonderen Beeinträchtigungen gibt es besondere Anpassungen.

Die Athleten dürfen von ihren Trainern beim Wettbewerb unterstützt werden.

Die Trainer müssen dann vorher die Wettbewerbs-Leitung informieren.



Athleten mit Seh-Behinderungen

- Es dürfen hörbare Signale wie Klatschen verwendet werden.
- Die Musik kann von jedem Ort außerhalb der Wettbewerbs-Fläche abgespielt werden. Der Trainer kann die Lautsprecher-Box auch um die Fläche herum tragen.

Athleten mit Hör-Behinderungen

- Der Trainer kann ein sichtbares Zeichen zum Beginn der Übung geben.

Athleten mit anderen Beeinträchtigungen

- Der Trainer muss einen Antrag für besondere Anpassungen beim Wettbewerb stellen. Dafür gibt es ein Formular.
- Der Trainer muss die Genehmigung von der Wettbewerbs-Leitung erhalten. Er muss den Genehmigungs-Bescheid zum Wettbewerb mitbringen.



Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)
Invalidenstraße 124
10115 Berlin
Telefon 030 24 62 52 0
E-Mail info@specialolympics.de
Internet www.specialolympics.de
Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,
U6 Naturkundemuseum,
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.
www.capito-berlin.eu



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland