

Liebe Interessierte an der Rhythmischen Gymnastik der SPORTUNION LEOPOLDAU!

Bitte beachten Sie folgende Informationen zur Teilnahme an den Einheiten der Rhythmischen Gymnastik:

Zusätzlich zu den jährlichen Kosten für die Teilnahme am Sportangebot entstehen auch noch einmalige Kosten für den Erwerb der Handgeräte. Anfänger erhalten nach der Anmeldung ein Set bestehend aus einem Seil, einem Reifen, einem Ball sowie einem Band. Außerdem werden für das Training und die Wettkämpfe spezielle Gymnastikschuhe, sogenannte Halbkappen, benötigt. **Alle Geräte sowie die Halbkappen sind der Körpergröße des Kindes angepasst und werden daher von der Übungsleiterin gesammelt besorgt.** Der Preis für dieses Set beträgt zwischen 60,00 € und 70,00 €.

Für die Teilnahme an den Wettkämpfen ist außerdem ein Gymnastikanzug notwendig. **Diese Anzüge werden ebenfalls von der Übungsleiterin Anfang Februar organisiert, da für Gruppenübungen gleichartige Anzüge benötigt werden.** Die Kosten dafür müssen ebenso von den Eltern selber getragen werden, allerdings besteht die Möglichkeit eines Umtausches, sollte der Anzug zu klein werden bzw. zur Rückgabe zum reduzierten Kaufpreis, wenn jemand die Mitgliedschaft beendet.

Weiters werden aufgrund der großen Nachfrage nach dem Sportangebot ab dem Schuljahr 2016/17 Aufnahmekriterien für die beiden Anfängerkurse (Anfänger I und Anfänger II) geltend, nach welchen die Mädchen Anfang Oktober, also nach dem Besuch von drei Einheiten, von den Übungsleiterinnen beurteilt werden. **Bitte beachten Sie daher, dass nur jene Mädchen aufgenommen werden können, welche die untenstehenden Aufnahmekriterien angemessen erfüllen.**

Sollten noch Fragen offen sein, so können Sie sich gerne im Training an die Übungsleiterinnen wenden oder eine E-Mail an rg@sportunion-leopoldau.at schreiben.

Kriterien zur Aufnahme in die Sparte Rhythmische Gymnastik

Verhalten

- Aufmerksamkeit
- Motivation
- Umsetzungsvermögen

- Laufen und hoch springen (beidbeinige Landung)
- Wechselschritte

Aufwärmen

- Anfersen beim Laufen
- Anhocken beim Laufen
- Zehen strecken
- Beine strecken
- Wellenbewegungen mit den Armen

Gerätetechnik

- Seil: Springen beidbeinig und Pferdchensprünge
- Seil: Rotieren vw, rw
- Reifen: zwirbeln
- Reifen: rollen
- Reifen: gerade werfen
- Ball: Prellen (hoch, mittel, niedrig am Platz)
- Ball: einhändiges Werfen und Fangen

Akrobatik

- Rolle vorwärts
- Rad-Ansatz

Körpertechnik

- Auf Ballen gerade gehen
- Passestand am ganzen Fuß
- Drehungsvorbereitung
- Strecksprung