





Rhythmische Gymnastik  
Langenthal eine Abteilung des  
STV Langenthal


## Informationen RG Langenthal A-Z

Stand: 22.04.2025

A-Z	Zu beachten	Bemerkungen
Adressliste / Absenzen	Die Adressliste dient als Übersicht von allen Vereinsangehörigen der RG Langenthal. Dort finden sich auch alle Daten der Leiterinnen / Funktionäre.  Allfällige Absenzen müssen unbedingt vorgängig via Gruppenchat der zuständigen Trainerin mitgeteilt werden!	Adressänderungen bitte umgehend schriftlich auf die E-Mail-Adresse <a href="mailto:rglangenthal@outlook.com">rglangenthal@outlook.com</a> melden.
Allgemeine Infos zur Sportart	Zu finden unter der Website des Schweizerischen Turnverbandes <a href="https://www.stv-fsg.ch/de/sportarten/rhythmische-gymnastik">https://www.stv-fsg.ch/de/sportarten/rhythmische-gymnastik</a>	
Alte Trainerbekleidung	Passt dir das Trainier Jäggli nicht mehr, kannst du es, falls du möchtest im Chat zum Verkauf anbieten.	
Ausrüstung 	In jedes Training mitzunehmen: – Alle verfügbaren Handgeräte – Trainerjacke/-hose zum Überziehen (je nach Jahreszeit) – Trinkflasche – Sportsnacks – Spitzen (am besten gleich 2 Paare*) – Schoner, Gewichte, Theraband, Elastikband (siehe Bild), Yoga-Block (2x)  Weiter zu beachten: <b>Bekleidung und Frisur!</b>	Die Trainerin der jeweiligen Gruppe wird Sie über die notwendige Ausrüstung informieren  * können schnell kaputt gehen bei häufigem Gebrauch
Bekleidung während dem Training	Eine trainingsgerechte Bekleidung dient neben der optimalen Bewegungskorrektur auch der Sicherheit und wird von allen Gymnastinnen in jedem Training erwartet.  <b>Oberkörper:</b> Egal ob kurz oder lang, Hauptsache <b>eng anliegend</b> . Trainingsjacke zum Aufwärmen. (Keine langen Pullover, Tunikas oder weite T-Shirts, man kann bei den Übungen hängen bleiben)  <b>Beine:</b> Leggings oder kurze enge Hösli. Trainerhose darüber zum Einwärmen i.O. (Keine Röcke)  <b>Füsse:</b> Herkömmliche Knöchelsocken (ohne Stopper an Sohle, keine Turnschläppli). Wenn möglich hell (weiss), <b>nicht gemustert!</b>  Passende Kleider und Geräte können in unserer Börse oder z. B. auch im RG-Shop gekauft werden: <a href="https://www.rsg-shop.com/">https://www.rsg-shop.com/</a>	Ohne passende Bekleidung behalten sich die Trainerinnen das Recht vor, das Mädchen nicht zum Training zuzulassen, um Verletzungen zu vermeiden.  



Rhythmische Gymnastik  
Langenthal eine Abteilung des  
STV Langenthal

Bekleidung während dem Wettkampf	Schwarze Leggings, weisse Socken, offizielles RG-T-Shirt, offizielle Vereinstrainingsjacke. Für den Wettkampf bitte unbedingt unsere Trainingsbekleidung anziehen, damit wir als Verein erkennbar sind.	Info im Chat vor Wettkampf beachten!
Choreografie (Wettkampf-übung)	Jede Gymnastin erhält dem Alter und der Kategorie angepasste Wettkampfübungen. Die Trainerinnen versuchen, je nach Möglichkeiten, die Choreos den Gymnastinnen laufend individuell anzupassen. Kurz vor den Wettkämpfen werden die Übungen definitiv festgelegt*, so dass eine möglichst hohe Punktzahl erreicht werden kann.  Die Choreos müssen den Vorschriften des «Code de Pointage» der FIG entsprechen: <a href="http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/rules.php">http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/rules.php</a>	*Zuständigkeit der Trainerinnen der Wettkampfgruppe
Eltern während dem Training	Während den Trainingszeiten gehört die Fläche der Turnhalle den Gymnastinnen. Die Eltern dürfen das Training ausschliesslich nur an den dafür vorgesehenen Daten gemäss Jahresplan besuchen, siehe auch Vermerk auf dem Dokument "Vereinsinterne Vorschriften".	
Eltern während dem Wettkampf	Sowohl die Einturn- als auch die Wettkampfhalle inklusive Garderoben sind während dem Wettkampf nicht zugänglich für Eltern/Familienangehörige. Wir bitten euch, diese Regelung zu beachten und im Zuschauerbereich zu warten.	Eltern und Familienangehörige zahlen bei Wettkämpfen in der Regel auch Eintritt.
Fragen	Die Leiterinnen stellen sich für Auskünfte jeglicher Art gerne zur Verfügung. Bitte beachtet, dass dies nur ausserhalb der Trainingszeiten möglich ist – vor oder nach den Trainings oder im Chat. Kurze persönliche Fragen sind immer willkommen, bitte den Zeitfaktor beachten. (Die Trainerin kann sich nicht 30 min. nur einer Elternpartei widmen). <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Die Trainerinnen sind die ersten Ansprechpersonen</b></li> <li>- Trainingsspezifische Fragen an die hauptverantwortliche Leiterin (s. Übersicht Trainingsgruppen)</li> </ul>	Namen und Funktionen sind auf der Adressliste ersichtlich.
Externe Trainer- und Leiterinnen	Ab und zu werden notwendige Kurse von externen Trainer- oder Leiterinnen durchgeführt (Stretching, Ballett, Krafttraining oder für die Erstellung der Wettkampf-Choreos). Dies führt zu zusätzlichen Kosten, welche in der Regel zwischen 20 - 40 CHF pro Stunde betragen und zwischen den Mädchen der jeweiligen Gruppe aufgeteilt werden.	Diese Kosten fallen zusätzlich zum Jahresbeitrag an.
Frisur während dem Training	Für das RG-Training wird erwartet, dass alle Haare streng nach hinten gesteckt werden und Mädchen zwingend mit passender Frisur im Training erscheinen (keine offenen Haare oder Haare im Gesicht!). Verzichtet aus Sicherheitsgründen auf abstehende Klammern. Für die Vorbereitungsgruppe genügt ein mit Haargummi und Haarspray fixierter Pferdeschwanz am oberen Hinterkopf. Die Trainerin kann Mädchen ohne passende Frisur vom Training ausschliessen. Die Trainerin kann aus zeitlichen Gründen nicht die ganze Gruppe frisieren.  Optimal: Wettkampf-Dutt (siehe nächste Zeile)	 <p>Material für Frisur bitte in jedem Training dabei haben</p>
Frisur während dem Wettkampf	Der RG-Dutt muss streng und straff sein. Man verzichtet dabei auf Glitzer und/oder Haarbänder. Es muss absolut jedes Haar nach hinten gekämmt und fixiert werden. Entscheidend ist die Technik, wie man mit den offenen Bobby-Pins den Dutt fixiert. Tutorials findet man im Internet (Google, YouTube etc.).	RG-Dutt ≠ Ballett-Dutt  Die Trainerinnen geben gerne Tipps und helfen an den Wettkämpfen



Rhythmische Gymnastik  
Langenthal eine Abteilung des  
STV Langenthal

Handgeräte (HG)	<p><b>Ball, Reif, Seil, Keulen, Band</b></p> <p>Occasion-HG dürfen, je nach Verfügbarkeiten, gerne bei Celine Nyfeler zum Gebrauch gegen eine Gebühr ausgeliehen werden. HG sind Vereinseigentum, es wird Sorge getragen und beim Austritt vollständig und intakt zurückgegeben.</p> <p>Gymnastinnen, welche aktiv an Wettkämpfen teilnehmen, sollten sich eigene Handgeräte beschaffen (passend zum Turnkleid). Die Richtlinien zu den Grössen der Handgeräte vom STV müssen beachtet werden.</p>	Bestellung der HG zum Beispiel bei <a href="#">Carla Sport</a> oder im <a href="#">RSG Shop</a> / Bälle für Kleinere können auch bei <a href="#">Sport-Thieme</a> bestellt werden.
Helfereinsätze	<p>Wir erwarten eine aktive Teilnahme der Mädchen und Eltern am Vereinsleben. Jedes Jahr organisiert die RG Langenthal einen (regionalen) Wettkampf. Damit wir einen solchen Anlass durchführen können, sind wir auf alle verfügbaren helfenden Hände angewiesen. Der Wettkampf beginnt mit der Vorbereitung und endet mit dem Aufräumen. Wir bitten euch daher, diesen wichtigen Tag im Kalender anzustreichen, damit wir alle Eltern und Gymnastinnen einplanen können. Die Vereinsmitglieder, welche keinen Helfereinsatz leisten können, müssen eine Ersatzperson organisieren. Dies ist verbindlich!</p> <p>Herzlichen Dank für eure Mithilfe!</p>	Das Wettkampf-Datum wird so früh wie möglich mitgeteilt. Der Wettkampfmonat ist im Jahresplan ersichtlich.
Jahresplan	Alle wichtigen Daten können dem Jahresplan entnommen werden. Dieser wird regelmässig im Chat versendet.	Findet sich auch auf unserer Homepage: <a href="#">Jahresplan</a>
Kategorien	<p>Die regionalen Einzel-Kategorien:</p> <p>Mini <b>P1</b> (bis 8 Jahre) Jugend <b>P2</b> (9-10 Jahre) Jugend <b>P3</b> (11-12 Jahre) Juniorinnen <b>P4</b> (13 Jahre) Juniorinnen <b>P5</b> (14-15 Jahre) Seniorinnen <b>P6</b> (ab 16 Jahre)</p> <p>Die regionalen und nationalen Gruppen-Kategorien: Jugend <b>G1</b> bis Seniorinnen <b>G4</b></p>	Die RG Langenthal trainiert nur auf der regionalen Ebene in Einzelkategorie.  In der Gruppen-Kategorie behalten die Trainerinnen das Entscheidungsrecht, allenfalls national zu starten.
Korrespondenz	Die Korrespondenz erfolgt grundsätzlich im offiziellen WhatsApp-Chat (s. eigene Zeile). Bitte Chat regelmässig anschauen!	Änderungen der Handynummer unverzüglich via E-Mail an die Adresse <a href="mailto:rglangenthal@outlook.com">rglangenthal@outlook.com</a> melden!
Leiterinnen / Kampfrichter- innen (KARI)	<p>Unsere Leiterinnen sind durch J+S ausgebildet. Wir sind für regelmässige Weiterbildungen der Trainerinnen besorgt.</p> <p>Hilfsleiterinnen haben noch keine Ausbildung und «assistieren» einer Leiterin im Training.</p> <p>Jeder Verein muss an einem Wettkampf 2 Kampfrichterinnen stellen. Diese kontrollieren in den Trainings zudem die Choreografien. Falls der Verein keine KARI stellt, wird er mit einer Busse von 100 Fr. belegt.</p>	
Mini-Gym	<p>In diesem Angebot des STV Langenthal lernen Mädchen und Jungs zwischen 4 und 6 Jahren die Basis für das Geräteturnen und die Rhythmische Gymnastik, 1 Training pro Woche à 60 Minuten.</p> <p>Bei genügender Motivation und Eignung dürfen die Mädchen in die Vorbereitungsgruppe oder P1 wechseln.</p>	Leiterin: siehe <a href="#">Homepage STVL</a>



Rhythmische Gymnastik  
Langenthal eine Abteilung des  
STV Langenthal

<p>Mitgliedschaft</p>	<p><b>Schnuppertrainings / Probezeit:</b> Von Januar bis Juli dürfen interessierte Mädchen ab 4-7 Jahren unverbindliche Schnuppertrainings in der Vorbereitungsgruppe absolvieren. Von August bis November findet eine Probezeit statt. Der Entscheid über eine Aufnahme in den Verein oder Übertritt in die nächste Gruppe erfolgt nach einem kurzen Eignungstest durch die Leiterinnen in Absprache mit der technischen Leitung.</p> <p>Talentierte Mädchen ab 7 Jahren, die bereits Erfahrung aus einer anderen Sportart (Kunst- oder Geräteturnen, Ballett, Eiskunstlauf...) mitbringen und/oder sehr beweglich sind, können versuchen, in eine bereits bestehende Trainingsgruppe einzusteigen. Gerne laden wir auch sie zu einem Schnuppertraining ein (zwischen August und Dezember). Die Entscheidung erfolgt durch Leiterinnen und technische Leitung.</p> <p>Schnuppertraining in der Wettkampfgruppe ist vom August bis Dezember möglich (es müssen 3 Schnuppertrainings absolviert werden)</p> <p><b>Beitritt</b> Der definitive Beitritt findet im August nach den Sommerferien mit dem offiziellen Beitrittsformular mit Zusatzblättern statt.</p> <p><b>Austritt:</b> Per Ende Juli per E-Mail per E-Mail an <a href="mailto:rclangenthal@outlook.com">rclangenthal@outlook.com</a>, sonst wird erneut eine Rechnung gestellt für das Folgejahr.</p>	<p>Bei Fragen: Technische Leitung oder beachte den offiziellen Flyer.</p> <p>Kosten pro Schnuppertraining: 5.- CHF</p>
<p>Publikationen</p>	<p>Wir veröffentlichen regelmässig Fotos und Berichte auf unserer <a href="#">Website</a> und auf unserer <a href="#">Facebook-Seite</a> sowie auf unserem Instagram-Kanal (@rclangenthal).</p> <p>Bitte beachtet auch bei privaten Publikationen von euren Mädchen das Merkblatt Fotos des STV: <a href="#">Richtlinien</a></p>	<p>Unterstützung in Form von Likes / Teilen nehmen wir sehr gerne an!</p>
<p>Pünktlichkeit</p>	<p>Von jeder Gymnastin wird erwartet, dass sie pünktlich zum Trainingsstart in der Halle bereit ist. Bitte erscheint spätestens 5 Minuten vor Trainingsbeginn in der Halle. Erscheint ein Mädchen mehr als zehn Minuten nach Trainingsbeginn nicht, muss die Trainerin die Eltern kontaktieren. Falls diese nicht erreichbar sind oder sich nicht in absehbarer Zeit melden, ist die Trainerin verpflichtet, die Polizei zu informieren. Dies ist die offizielle Reaktionskette für Jugend und Sport. Mädchen welche erst nach 15 Minuten ohne vorherige Meldung erscheinen, werden nicht mehr beim Training zugelassen. Verspätungen können nur ausnahmsweise aus wichtigen Gründen toleriert werden und müssen zwingend der Leiterin mitgeteilt werden. Bei wiederholter Verspätung ohne triftigen Grund erfolgt eine schriftliche Ermahnung. (Das Training ist in verschiedenen Phasen aufgebaut, wird die Aufwärmphase zu Beginn des Trainings verpasst, kann die Gymnastin nicht vollumfänglich trainieren.) Die Eltern sind verpflichtet, ihre Mädchen rechtzeitig vom Training abzuholen. Die Mädchen dürfen von den Leiterinnen auch nicht auf Wunsch der Eltern einfach "alleine" gelassen werden, bis die Eltern kommen.</p>	




Rhythmische Gymnastik  
Langenthal eine Abteilung des  
STV Langenthal

<p>RLZ</p>	<p>Wir bieten leistungsorientierte Rhythmische Gymnastik auf regionalem Niveau. Begabte Gymnastinnen haben die Möglichkeit, im regionalen Leistungszentrum (RLZ) Biel und Region auf nationalem Niveau zu trainieren. Das RLZ ist ein «Sprungbrett» für talentierte Vereinsgymnastinnen. Das Ziel ist, langfristig ein gutes technisches Niveau zu erreichen, um sich für das RG-Nachwuchs- und Juniorinnenkader des Schweizerischen Turnverbands (STV) zu qualifizieren.</p> <p>Es finden regelmässig Selektionstrainings für Vereinsgymnastinnen statt. Die Eltern von talentierten Mädchen werden durch die Leiterinnen über die Daten und den Ablauf vorgängig informiert.</p>	<p>Weitere Infos s. Homepage <a href="#">RLZ Biel und Region</a></p>
<p>Shows</p>	<p>Gymnastinnen, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen, studieren in den Trainings (Gruppen-)Choreografien für Shows ein. Normalerweise organisieren wir einmal im Jahr eine grosse Show, wobei auch die Wettkampfmädchen ihre Übungen oder Shows präsentieren.</p>	<p>s. Jahresplan</p>






Rhythmische Gymnastik  
Langenthal eine Abteilung des  
STV Langenthal

Spitzen	Bestellung der Spitzen zum Beispiel bei Carla Sport oder im RSG Shop -> Je nach Material variieren die Preise stark und die Spitzen werden schneller abgenutzt!	
Struktur	<p>Die Rhythmischen Gymnastik Langenthal unterliegt folgender Struktur:</p> <p><b>FIG</b> (Fédération Internationale de Gymnastique)  <b>STV</b> (Schweizerischer Turnverband)  <b>TBOE</b> (Turnverband Bern Oberaargau-Emmenthal)  <b>VBT</b> (Verband Berner Turnvereine)  <b>STVL</b> (Stadtturnverein Langenthal Abteilung)  <b>RG</b> (Rhythmische Gymnastik)</p> <p>Die RG Langenthal ist eine Abteilung des Stadtturnvereins Langenthal. Von der RG ist jeweils eine Person im Gesamtvorstand vertreten. Pro Jahr findet eine Generalversammlung (GV) statt, meistens im März.</p>	
Technische Verantwortliche	<p>Siehe interne Adressliste, welche jeweils via Chat versendet wird.</p> <p>Allgemeiner Kontakt:  <a href="mailto:rglangenthal@outlook.com">rglangenthal@outlook.com</a></p>	
Training	<p>Das Training der Rhythmischen Gymnastik beinhaltet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körpertechnik</li> <li>- Ballett (Pirouetten, Gleichgewichte, Beweglichkeitselemente, Wellen, Schritte, Sprünge, tänzerische Ausdruckskraft...)</li> <li>- Bodenturnen (akrobatische und präakrobatische Elemente)</li> <li>- Konditionstraining und Kraft</li> <li>- Handgerätetechnik, Koordination</li> <li>- Einstudieren und Trainieren der einzelnen Choreos</li> </ul> <p>Wir legen Wert darauf, dass die Trainings individuell angepasst sind, sich jede Gymnastin wohl fühlt, sich die Gymnastinnen physisch, psychisch, sozial und emotional entfalten können und dass die Gymnastinnen ganzheitlich gefördert werden.</p>	
Trainingsaufwand	<p>Es muss unbedingt beachtet werden, dass RG kein Breitensport ist; wir befinden uns bereits in der Sparte des Spitzensports, auch wenn nur regional geturnt wird. Aufgrund der hohen Komplexität der Sportart ist der Trainingsaufwand grösser als allenfalls der gewohnte Rahmen. Wir bieten diesen Sport als Hobby an; dennoch gilt «Übung macht den Meister!» und die eigene Motivation ist das Sprungbrett.</p>	
Trainingsgruppen	<p>Die wöchentlichen Trainingseinheiten sind nach Alter resp. Kategorien aufgeteilt. Grund: Möglichst optimale Förderung der turnerischen Leistungen, dem Alter angepasste Trainings und tieferes Verletzungsrisiko. Wir bitten euch, diese Gruppen zu beachten und das Training nach unserem Angebot zu besuchen.</p> <p>Pro Trainingsgruppe gibt es eine verantwortliche Leiterin. Es werden regelmässige Einstufungstests durchgeführt. Wer die Übertrittsbedingungen erfüllt, darf in eine andere Stufe wechseln.</p>	





Rhythmische Gymnastik  
Langenthal eine Abteilung des  
STV Langenthal

Trainingslager	<p>Wir bieten 3x im Jahr in den Sommer-, Herbst,- und Frühlingsferien jeweils ein Trainingslager für alle Vereinsmitglieder an. Die Anzahl der Stunden und Tage ist vom Alter der Gymnastinnen abhängig.</p> <p>Für die <b>Wettkampfgruppe</b> ist die Teilnahme an zwei Trainingslagern pro Jahr <b>obligatorisch</b>.</p>	<p>Lagerinformationen folgen separat.</p> <p>Die Durchführung ist von der Anzahl der Anmeldungen abhängig.</p>
<p>Turnkleid (Leotard)</p> 	<p>Das Turnkleid für einen Wettkampf (Leotard) muss zwingend dem Reglement entsprechen! Wir bitten deshalb in jedem Fall um Absprache mit dem Leiterinnen-Team, falls ihr ein Turnkleid beschaffen möchtet. Gerne beraten wir euch und empfehlen euch Schneiderinnen.</p> <p>Für ein angemessenes Turnkleid muss mit Auslagen ab mind. CHF 100.– (P1/P2) bis ca. CHF 400.– gerechnet werden.</p> <p>Falls gewünscht, dürfen einzelne Turnkleider beim Verein für CHF 60.– pauschal für eine Wettkampf-Saison gemietet werden. Bitte beachten, dass zusätzlich ein RG-Unterbody benötigt wird!</p>	<p>Nutzen Sie unsere Vereinsbörse, diverse Kleider stehen zum Verkauf oder können gemietet werden. Melden Sie sich dafür via E-Mail an <a href="mailto:rglangenthal@outlook.com">rglangenthal@outlook.com</a>.</p>
Vereinsbekleidung	<p>Wir bieten eine offizielle Trainerbekleidung an mit der Trainingsjacke <b>STV Langenthal</b>. Die <b>Anschaffung ist für die Wettkampfgruppe obligatorisch</b>. Die Trainingshose darf privat beschafft werden (unischwarz).</p>	<p>Der Verein übernimmt einen Teil der Kosten. Bitte via Email bestellen <a href="mailto:rglangenthal@outlook.com">rglangenthal@outlook.com</a></p>
Vergessene Gegenstände	<p>Jeder ist selbst verantwortlich für Gegenstände, die in der Halle vergessen werden.</p>	<p>Anlaufstellen: Abwart (Kontaktangaben bei den Hallen)</p>
Verhalten während dem Training	<p>Unser Training wird auf zwischenmenschlicher Ebene in einem lockeren Rahmen durchgeführt, erfordert aber ein gewisses Mass an Selbständigkeit. Dennoch erwarten wir <b>Respekt, Fairplay</b> (gegenüber Leiterinnen / Mitgymnastinnen) und <b>Disziplin</b> von allen gleichermaßen, auch während den Wettkämpfen. Jede Gymnastin ist für ihre eigene Leistung mitverantwortlich.</p>	
WhatsApp-Chat	<p>Im Chat gelten folgende Regeln:</p> <p><b>a.</b> Der Info-Chat soll es dem Leiterinnenteam ermöglichen, Infos an alle zu senden. Wenn ihr eine Frage habt, wendet euch bitte per Privatnachricht an die zuständige Leiterin.</p> <p><b>b.</b> Einzige Ausnahme: Wenn eine Frage alle Eltern und Leiterinnen betrifft, darf dieser Chat als Plattform genutzt werden.</p> <p><b>c.</b> Auf Wunsch der Eltern können Mädchen ab dem Alter von 12 Jahren im jeweiligen Gruppenchat eingefügt werden. Die Eltern tragen die Verantwortung für die Abmeldung der Mädchen, d.h. wenn sich ein Mädchen im Chat selbst vom Training abmeldet, sehen es die Eltern auch und es wird von den Leiterinnen akzeptiert.</p>	(Kontakte s. Adressliste)
Wettkampf / Show	<p>Über eine mögliche Wettkampfteilnahme entscheiden die Trainerinnen in Absprache mit den Eltern. Um an Wettkämpfen teilnehmen zu können, muss die Qualität der Choreografie(n) hoch sein. Zudem muss eine Spitzensportlizenz bestellt werden. Die Wettkampfsaison beginnt jeweils nach den Sommerferien und endet mit dem letzten Wettkampf vor den folgenden Sommerferien. Die ersten Wettkämpfe finden im Oktober statt.</p> <p>Start-/ Einturnzeiten werden immer per WhatsApp-Chat an alle betroffenen Gymnastinnen versendet! Diese Angaben müssen unbedingt genau durchgelesen werden! Bitte beachten, die Einturnzeiten können unterschiedlich lang sein!</p>	<p>s. Mitgliedschaft / Beiträge</p> <p>Es entstehen zusätzliche Kosten für Lizenzgebühr und Wettkampfpauschale!</p>