

Die Disziplinen

Rhönrad-Wettkämpfe finden heute immer in einer überdachten Halle statt. Die Sportler turnen drei Disziplinen mit unterschiedlichen Anforderungen pro Alters- und Wettkampfklasse:

- Geradeturnen (mit/ohne Musik)
- Spiraleturnen
- Sprung

Geradeturnen (mit/ohne Musik)

Im Geradeturnen rollt das Rhönrad immer auf beiden Reifen innerhalb einer 23 Meter x 3 Meter großen Wettkampffläche maximal zwei Radumdrehungen hin und her. Es werden neben Übungen in Bindungen auch Übungen mit Elementen aus dem Reck- und Barrenturnen gezeigt. Erwachsene turnen Übungsfolgen auf Musik. Dabei gestalten die Athleten ihre Darbietung passend zur Musik.

Spiraleturnen

Beim Spiraleturnen bewegt sich das Rhönrad auf nur einem Reifen auf einer 13,5 Meter x 13,5 Meter großen Wettkampffläche, es „tellert“. In der großen Spirale soll das Rad einen Neigungswinkel von 60 Grad, in der kleinen Spirale weniger als 30 Grad haben. Die Sportler turnen verschiedene Übungen mit und ohne Bindungen in der großen und kleinen Spirale und kommen abschließend wieder in eine aufrechtstehende Position auf beiden Reifen.

Sprung

Beim Sprung schiebt der Turner das Rad an, läuft hinterher, fasst das Rad an, springt gleichzeitig vom Boden ab und lässt sich durch den Schwung oben auf das Rad ziehen. Aus der Handstütz-, Grätsch-, Hock- oder Standposition auf dem Rad zeigt er dann einen Sprung (Überschläge, Hock- oder Grätschsprünge, mit oder ohne Längs- und/oder Querrotationen) und landet möglichst im Stand auf einer Weichbodenmatte.

Heute sind etwa 5.900 Rhönradturner in mehr als 200 Sportvereinen in Deutschland aktiv. Als Wettkampfsportart wird Rhönradturnen im Deutschen Turner-Bund in drei Leistungsklassen (Nachwuchsklasse, Landeskategorie und Bundesklasse) mit jeweils eigenen Altersklassen geturnt. Die Deutsche Meisterschaft ist der höchste nationale Wettkampf, international sind es die Weltmeisterschaften. Neben Einzel-Wettkämpfen (Ein- und Mehrkämpfe) gibt es nationale und internationale Team-Wettkämpfe im Rhönradturnen.

The Disciplines

Rhönrad competitions today always take place in indoor halls. Athletes compete in three disciplines, with varying requirements depending on age group and competition level:

- Straight-line gymnastics (with/without music)
- Spiral gymnastics
- Vault

Straight-line gymnastics (with/without music)

In straight-line gymnastics, the wheel rolls back and forth on both rims within a 23 meter x 3 meter competition area, with a maximum of two full rotations. In addition to exercises performed in bindings, elements from horizontal bar and parallel bars gymnastics are also shown. Adults perform routines to music, designing their choreography to match the rhythm and mood of the piece.

Spiral gymnastics

In spiral gymnastics, the wheel moves on only one rim within a 13.5 meter x 13.5 meter competition area, it “spins like a plate”. In the large spiral, the wheel must tilt at about 60 degrees; in the small spiral, less than 30 degrees. Athletes perform a variety of exercises with and without bindings in both the large and small spiral, finishing by returning to an upright position on both rims.

Vault

In the vault discipline, the gymnast pushes the wheel, runs after it, grabs it, and jumps simultaneously from the ground, letting the momentum pull them onto the top of the wheel. From a handstand, straddle, tuck, or standing position on the wheel, the gymnast then performs a vault (such as somersaults, tuck or straddle jumps, with or without longitudinal and/or transverse rotations) and aims to land upright on a crash mat.

Today, around 5,900 Rhönrad gymnasts are active in more than 200 clubs in Germany. As a competitive sport, wheel gymnastics is organized within the German Gymnastics Federation in three performance levels (youth, regional, and national) each with its own age categories. The German Championships are the highest national competition, while the World Championships represent the highest international level. In addition to individual competitions (single- and all-around events), there are also national and international team competitions in Rhönrad gymnastics.



<https://svborsdorf.de/rhoenrad/>



<https://www.dtb.de/artikel/sportarten-im-blick-rhoenradturnen>



<https://www.vtf-hamburg.de/freizeit-wettkampfsport/wettkampf-leistungssport/rhoenradturnen/>



www.reichenbach-steeegen.de

