



HIGHLIGHT HEIM-WM

Die Rhythmische Sportgymnastik im Fokus

Die weltbesten Gymnastinnen werden dieses Jahr in Frankfurt/Main eine spektakuläre Bühne erhalten. Vom 12. bis zum 16. August 2026 kämpfen bei der WM der Rhythmischen Sportgymnastik rund 300 Gymnastinnen in der Frankfurter Festhalle um die Titel. Was wird während der fünf spannenden Tage in der hessischen Landeshauptstadt alles geboten? Welche Wettkämpfe stehen auf dem Programm? Titelfavoritin Darja Varfolomeev gibt exklusiv für die Leser der Badischen Turnzeitung einen kleinen Ausblick aus ihrer Perspektive. Wir wollen uns aber anlässlich dieses Veranstaltungshighlights auch grundsätzlicheren Fragen widmen: Was ist die Rhythmische Sportgymnastik überhaupt für eine Sportart? Wo liegen die Reize, aber auch die Herausforderungen? Wie erklärt sich die Faszination und warum lohnt sich vielleicht sogar die Fahrt nach Frankfurt, um in wenigen Tagen live dabei zu sein?

In der Frankfurter Festhalle werden bald alle Augen auf eine Gymnastin gerichtet sein, die zurzeit das Maß der Dinge in dieser Sportart ist. Die 19-jährige Darja Varfolomeev errang bei den letzten Weltmeisterschaften 2025 fünf von sechs möglichen WM-Titeln. Im Jahr zuvor wurde sie in Paris überraschend Olympiasiegerin und anschließend zu Deutschlands Sportlerin des Jahres gekürt. Neben Varfolomeev haben auch Teamkolleginnen wie Margarita Kolosov, Olympia-Vierte von Paris oder Anastasia Simakova, EM-Silbermedaillen-Gewinnerin und WM-Bronzemedailen-Gewinnerin von 2025 und die Deutsche Gruppe, EM-Bronze-Gewinnerinnen von 2025, die WM fest im Blick und gehen als Titelverteidigerinnen in den Kampf um die Teammedaillen.

Die EM der Rhythmischen Sportgymnastik, die von 27. bis 31. Mai im bulgarischen Warna ausgetragen wurde, bescherte Deutschland fünfmal Edelmetall, davon drei Goldmedaillen. Hinter den Gastgeberinnen war man damit die zweit-erfolgreichste Nation, was die Vorfreude zusätzlich weckte.



Foto: Minkusimages

WM-Infos kompakt

Dass die internationalen Titelnkämpfe sportlich ein Highlight werden, steht bereits fest. Insgesamt 354 Gymnastinnen (davon 104 Einzel-Gymnastinnen und 42 Gruppen) aus 74 Nationen haben nach aktuellem Stand für die Veranstaltung gemeldet.

Die Auslosung der Startreihenfolge Sportgymnastik ergab, dass die deutschen Einzel-Gymnastinnen gute Startfenster erwisch haben. So werden sie am Mittwoch (12. August) um 13:00 Uhr in der Gruppe C in den Wettkampf eingreifen sowie am Donnerstag um 14:30 Uhr. Die Nationalmannschaft Gruppe wird am Samstag in der Gruppe B ab 13:38 Uhr ihren ersten Wettkampf bestreiten. Welche Gymnastinnen für Deutschland um Medaillen kämpfen werden, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Am Nachmittag des 26. Juli, einen Tag nach der letzten und entscheidenden Qualifikation im Rahmen der Finals in Hannover, wird der DTB das Team für die Weltmeisterschaften nominieren und bekannt geben.



Für die Qualifikationstage am Mittwoch und Donnerstag sowie für die Show am Samstagabend sind noch Tickets in allen Kategorien erhältlich. Die Finaltage am Freitag, Samstag und Sonntag sind ausverkauft.

Spannend für Vereine oder andere größere Gruppen: Bei einem Kauf von mindestens acht Tickets gilt ein Mengenrabatt von 20% auf den Kaufpreis.

BTB



Zeitplan,
Startreihenfolge und
Wettkampfmodus



Direkt zum
Ticketshop

DIE BÜHNE NEBEN DEM WETTKAMPF – „WONDERFUL WORLD OF GYMNASTICS“

Bei den Weltmeisterschaften der Rhythmischen Sportgymnastik wird die umfangreichste Übung der Titelnkämpfe nicht auf der Fläche stattfinden.

Sie beginnt vielmehr, wenn die Geräte längst zur Seite gelegt wurden. Bei der Show „Wonderful World of Gymnastics“ erzählt jede Darbietung ihre eigene Geschichte und nimmt das Publikum mit auf eine besondere Reise. Bei all der bunten Vielfalt, die in dieser Show geboten wird, verbindet ein Element die Mitwirkenden und das Publikum gleichermaßen: Die Leidenschaft für den Turnsport.

Am Samstagabend (15. August 2026) um 20:00 Uhr wird es in der Frankfurter Festhalle nicht mehr um Titel und Medaillen gehen, sondern um Show und Emotionen. Dabei werden Elemente der Rhythmischen Sportgymnastik auf Showgruppen, Akrobatik und Beiträge aus dem Vereinsbereich treffen.

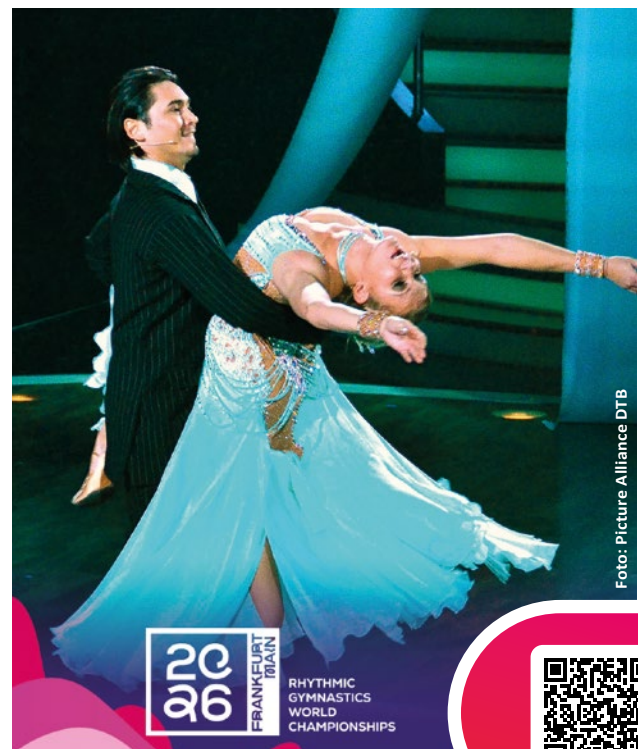


Foto: Picture Alliance DTB





INTERVIEW

Olympiasiegerin Darja Varfolomeev im Gespräch

ES IST DIE ERSTE HEIM-WM DER RHYTHMISCHEN SPORTGYMNASTIK SEIT 2015. WAS FÜR EINEN STELLENWERT HAT SIE FÜR DICH PERSÖNLICH?

Da ich noch nie bei einer Heim-WM dabei war, freue ich mich riesig und bin mir sicher, dass es für alle, aber vor allem für das deutsche Team, ein unvergessliches Event wird. Außerdem finde ich es super, dass so ein großer Wettkampf in Deutschland stattfindet und hoffe, unsere Sportart wird dadurch noch etwas bekannter.

WIE VERLIEF DEINE VORBEREITUNG, WO SIEHST DU DEINE STÄRKEN UND WORAUF FREUST DU DICH AM MEISTEN?

Bis jetzt lief die Vorbereitung ganz gut. Es gab Höhen und Tiefen, aber das ist normal. Unsere Stärke war bis jetzt immer, dass ich zum Saisonhöhepunkt meine Top-Form hatte. Ich hoffe sehr,

dass es dieses Jahr auch wieder so ist. Am meisten freue ich mich auf die schöne Halle, das Publikum und die Stimmung.

WORIN LIEGT FÜR DICH DIE FASZINATION DER RSG, WAS MACHT DIE SPORTART SO BESONDERS?

Die Kombination aus Musik, Körperelementen und Handgerätschwierigkeiten gefällt mir am meisten. Und dass am Ende alles so einfach aussieht, obwohl so viel harte Arbeit dahintersteckt.

DIE RSG IST EINE VERGLEICHSWEISE JUNGE SPORTART. WIE SIEHST DU IHRE ENTWICKLUNG DER LETZTEN JAHRE UND JAHRZEHNTE - UND WAS WÜNSCHST DU DIR FÜR IHRE ZUKUNFT?

Das Durchschnittsalter der Gymnastinnen ist in den letzten Jahrzehnten stark gestiegen und ich hoffe, dass dies so bleibt, damit man die Sportart als Gymnastin etwas länger machen kann. Ich hoffe auch, dass unsere Sportart noch bekannter wird und wir noch mehr mediale Aufmerksamkeit bekommen.



Die beste Musik!

Radio an

KOMPLEXE SPORTART, EINFACH ERKLÄRT

Crashkurs Rhythmische Sportgymnastik

Wenn bald die Weltmeisterschaften der Rhythmischen Sportgymnastik in Frankfurt stattfinden, richtet sich der Blick auf eine olympische Sportart, die fasziniert – und zugleich mit veralteten Vorurteilen belastet ist. Wer an Rhythmische Sportgymnastik denkt, verbindet sie oft mit Eleganz, glitzernden Wettkampfanzügen und überkommenen Rollen- und Körperbildern. Doch dieser äußere Eindruck greift zu kurz. Hinter jeder Choreografie stehen höchste athletische Anforderungen, jahrelanges Training und die Kunst, körperliche Höchstleistung in scheinbarer Leichtigkeit zu präsentieren. Genau diese Komplexität macht die Rhythmische Sportgymnastik zu einer der vielseitigsten Disziplinen des olympischen Sports.



Foto: K. Gruber



Foto: B. Schwall



Foto: B. Schwall

DER WETTKAMPF

Geturnt wird im Einzel und in der Gruppe mit den Handgeräten Reifen, Ball, Keulen, Band und Seil. Die Übungsdauer ist kurz, die Anforderungen sind sehr hoch: Eine Einzelübung dauert 1 ½ Minuten, eine Gruppenübung 2 ½ Minuten. Jedes der fünf Geräte stellt eigene technische Anforderungen und unterscheidet sich in der Handhabung sehr.

Die Choreografien werden zu Musik geturnt, die den Charakter der Übung prägt und die Persönlichkeit der Gymnastinnen unterstreicht und formt. Die musikalische Bandbreite ist dabei groß: Sie reicht von klassischer Musik über Pop und Filmmusik bis hin zu lyrischen Kompositionen. Jede Choreografie ist daher unverwechselbar und erzählt eine eigene Geschichte.



Foto: B. Schwall

DAS TRAINING

Die Rhythmische Sportgymnastik gehört zu den trainingsintensivsten Sportarten überhaupt. Bereits im frühen Kindesalter werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdrucksfähigkeit trainiert und über Jahre hinweg stabilisiert und perfektioniert. Gleichmaßen entscheidend sind mentale Fähigkeiten: Präsenz und Selbstbewusstsein im Wettkampf, Umgang mit Druck und das Abrufen der eigenen Leistung im entscheidenden Moment. In der Gruppe lernen die Kinder und jungen Frauen Teamplayerinnen zu sein, Vertrauen zu geben und anzunehmen sowie Erfolge und Niederschläge gemeinsam zu feiern und daraus zu lernen. Die Sportart formt – weit über das Körperliche hinaus: Sie vermittelt Disziplin, Durchhaltevermögen und die Bereitschaft, täglich an sich zu arbeiten – nicht um irgendjemandem zu genügen, sondern um jeden Tag über sich hinauszuwachsen und besser zu werden als am Tag zuvor.

DIE WERTUNG

Das Wertungssystem ist klar strukturiert und besteht aus drei Hauptkomponenten.

- Die **Schwierigkeitsnote** setzt sich aus den körpertechnischen Elementen Sprünge, Drehungen und Ständen sowie aus gerätetechnischen Schwierigkeiten zusammen.
- Die **Artistiknote** bewertet die choreografische Gesamtgestaltung der Übung – insbesondere Musikalität, Rhythmus, Ausdruck und den Charakter der Choreografie.
- Technische Sauberkeit, die sichere Handhabung des Handgeräts und Gerätverluste werden in der **Ausführungsnote** bewertet.

RSG IN BADEN

Auch im badischen Raum hat sich eine starke Vereinsstruktur in der Rhythmischen Sportgymnastik entwickelt. Mehrere Teams der Region turnen in der Bundesliga und sind auf nationalem Top-Niveau aktiv. Bei Deutschen Meisterschaften sind badische Athletinnen seit Jahren präsent und fester Bestandteil des nationalen Starterinnenfeldes. Zudem schaffen es immer wieder junge Nachwuchsathletinnen in die Kader des Deutschen Turner-Bundes und machen dort erste Schritte in Richtung professioneller Leistungssport.

SPORTART MIT ZUKUNFT

Einen Impuls für die öffentliche Wahrnehmung hat zuletzt die Olympiasiegerin Darja Varfolomeev gesetzt. Ihre internationalen Erfolge haben nicht nur sportliche Maßstäbe verschoben, sondern auch die Öffentlichkeitswirkung und Medienpräsenz der Sportart in Deutschland nachhaltig verändert. In vielen Vereinen ist seither ein spürbarer Zuwachs an Interesse und Nachwuchs zu verzeichnen. Mit großer Vorfreude blicken Gymnastinnen und Fans aus aller Welt auf die Weltmeisterschaften in Frankfurt. Athleten und Zuschauer aus zahlreichen Nationen kommen zusammen, um die besten Gymnastinnen der Welt zu sehen, ihre Leistungen gemeinsam zu feiern, Vorbilder anzufeuern und die Rhythmische Sportgymnastik in einer ganz besonderen Atmosphäre aufblühen zu lassen. Ein Sport, der Körper und Kopf gleichermaßen fordert, der Disziplin verlangt und gleichzeitig Raum für Kreativität lässt. Und genau in dieser Verbindung entsteht jene besondere Wirkung, die die RSG so einzigartig macht: eine Mischung aus sportlicher Höchstleistung und künstlerischem Ausdruck, die sich nicht vollständig messen lässt – und gerade deshalb so faszinierend bleibt.

M. Ostertag und A. Cosi Montes



Fotos: B. Schwall

