

Гимнастика



Чулкова
Ростислава
9В

Что такое гимнастика?

- **Гимнастика** (греч. γυμναστική [gymnastike], от γυμνάζω [gymnazo] — упражняю, тренирую; по другой версии от др.-греч. γυμνός [gymnos] — голый, обнажённый) — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

Для чего гимнастика?

- Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.
- Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение

Какие бывают гимнастики...

- **Художественная гимнастика**
- **Спортивная гимнастика**
- **Командная гимнастика**
- **Цирковая гимнастика**

Расскажем об одной из них :

- **Цирковая гимнастика** разделяется на партерную (упражнения на снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже) и воздушную (упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем); соответственно гимнасты — на партерных и воздушных.
- Каждый из двух видов цирковой гимнастики включает множество подвидов (в зависимости от используемой аппаратуры и приёмов работы): партерная— упражнения на турниках, батуте, кольцах всех типов; воздушная — упражнения на трапециях всех родов, корд де пареле, корд де волане, рамке, бамбуке, воздушном турнике, ремнях, полотнах, кольце, сфере.

Гимнастические снаряды

- Кольца
- Параллельные брусья
- Разновысокие брусья
- Конь гимнастический
- Перекладина (турник)
- **Мяч гимнастический**
- Хоппер (мяч)



Спасибо за внимание!!!!