



Зарядка

ОТ

Чемпиона

Комплекс упражнений





Фитнес-аэробика – это выполнение упражнений под музыку. Аэробика содействует улучшению в организме обмена веществ, пластичности мускул и кожи, укрепляет сердечнососудистую и дыхательную системы. Команда «Элементрикс» предлагает комплекс упражнений для поддержания мышц в тонусе.

Ритмы спорта

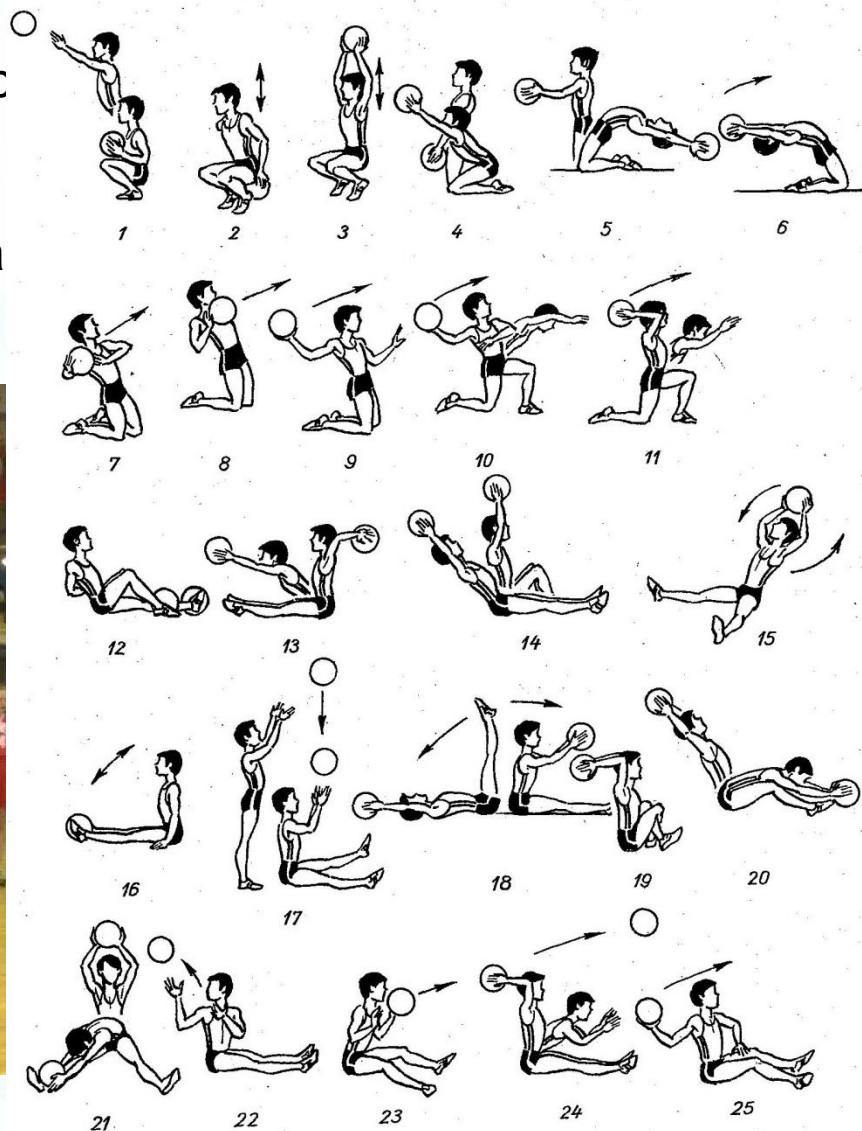




Оранжевый мяч

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом..

Чемпион — Огирь Оксана, ученица 6»О» класса, победительница зонального этапа первенства России.



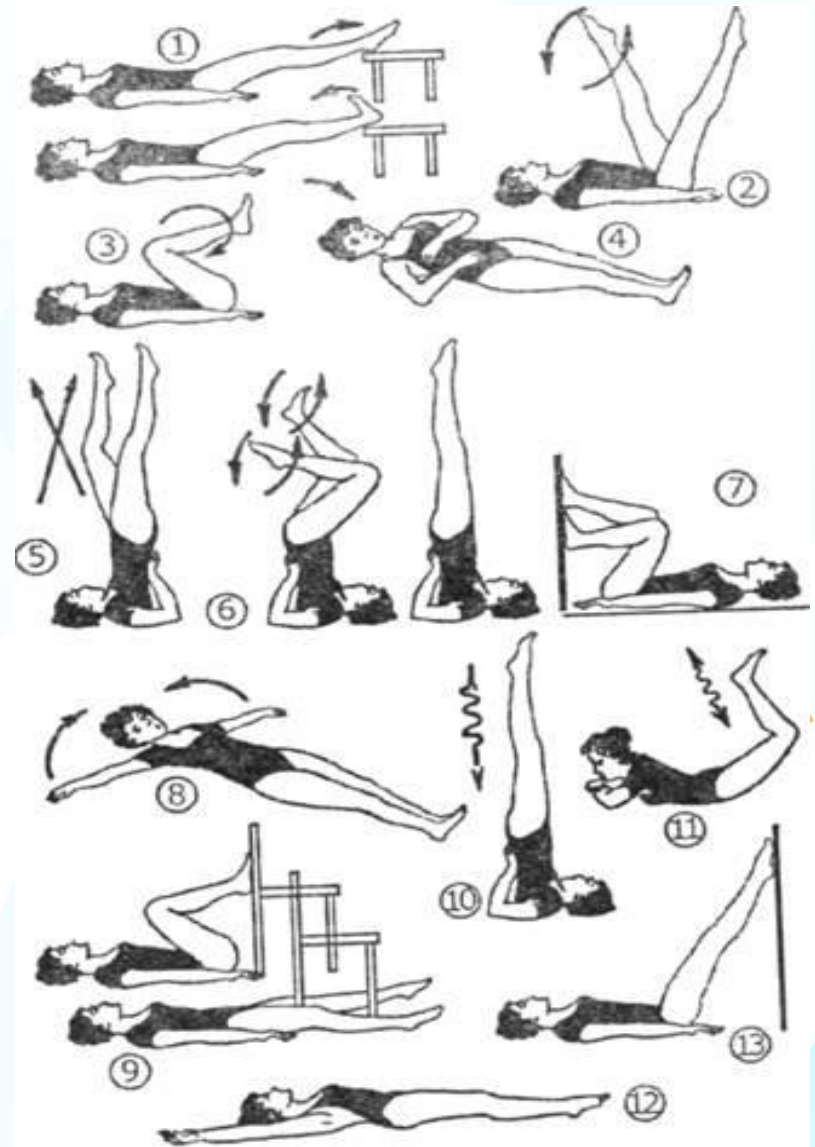


Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо способствовать развитию отдельных групп мышц и органов.

Чемпион – Ахмарова Арина, ученица 6 «О» класса.



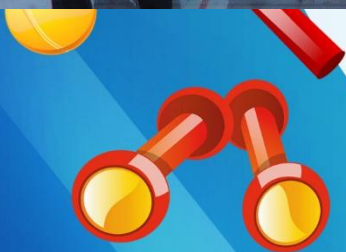
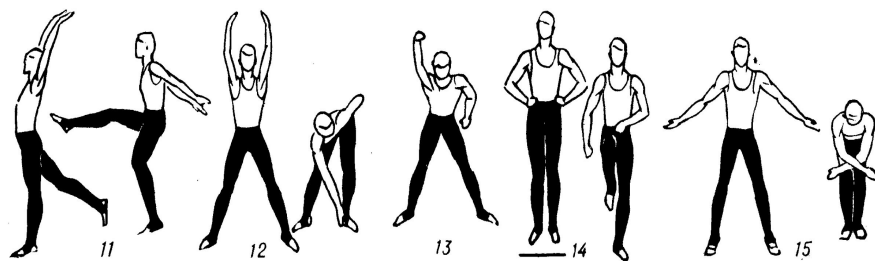
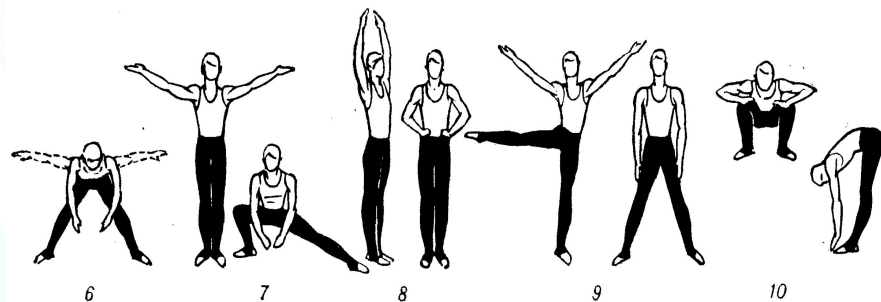
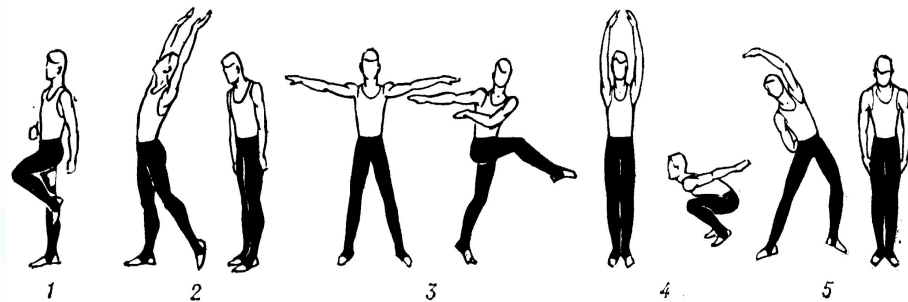
Грация





Крутые горки

Саный спорт – вид зимних соревнований.
Чемпион - Бондаренко Сергей, призер
чемпионата России по санному спорту.





Регбийный мяч

Регби - контактный командный вид спорта.
Чемпион – Баженов Евгений , ученик 6 «О»
класса.

