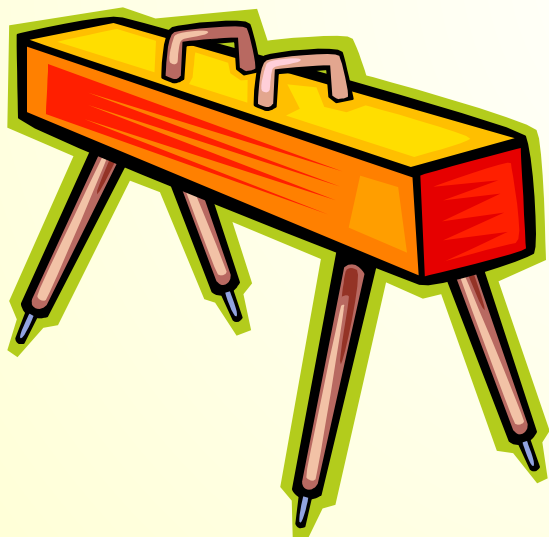


Гимнастика



Происхождение
слова
«гимнастика»

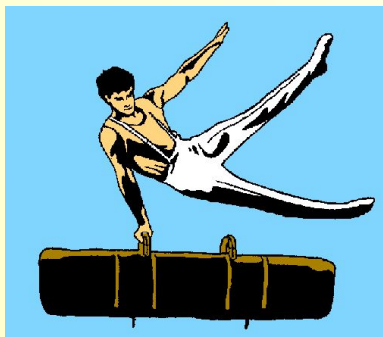
От греческого
«гимнос» -
обнаженный

От греческого
«гимназо» -
обучаю, тренирую

Оз
Классификация до ро ви дов гимнастики

Спо
рти
вна
я

ГИМ
нас
тик
а



ВИТ

ел

ьн

ая

ГИ

МН

аст

ика



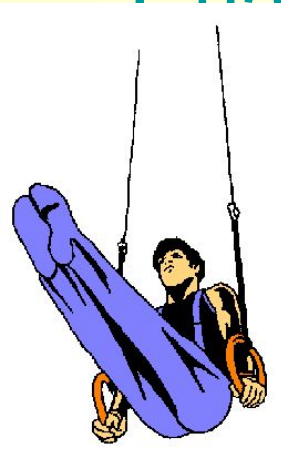
Спортивная гимнастика

Спортивная

Акробатика

Художественная

Спортивный фитнес



Снарядовая гимнастика

упражнения
на брусьях



упражнения
на бревне

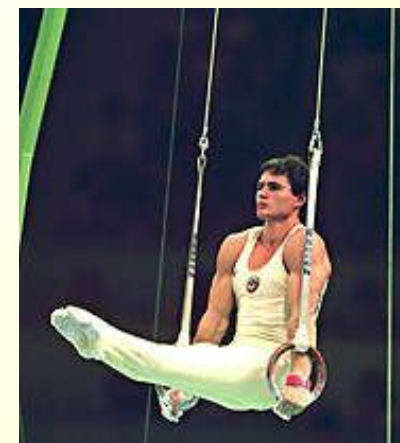


упражнения
на коне

опорный
прыжок



упражнения
на брусьях



упражнения
на кольцах



Художественная гимнастика



Акробатика



Оздоровительная гимнастика

ору

офп

йога

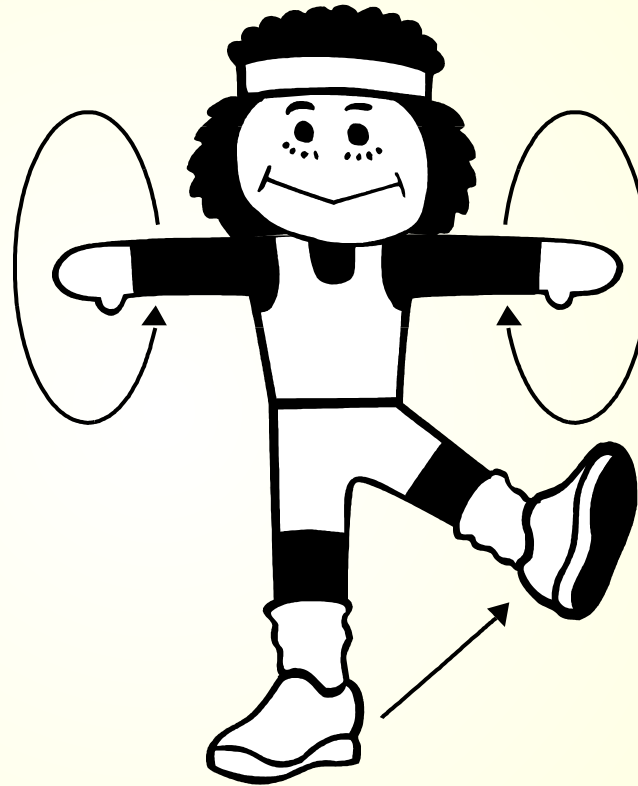
фитнес

лечебная

аэробика

стретчинг

гигиеническая



ЗАПОМНИ

Хват

Вис

Угол

Группировка

Упор

Упражнения
(комбинации)

положение тела, при котором линия плечевого пояса проходит ниже точки хвата.

способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения.

положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах.

положение тела, при котором плечи располагаются выше точек опоры.

сочетания отдельных элементов в определенном порядке.

положение в висе или упоре, когда прямые ноги располагаются под прямым углом по отношению к туловищу.

ЗНАЙ

Сальто
Флик-фляк
Пируэт
Шпагат
Рондат

Термины

