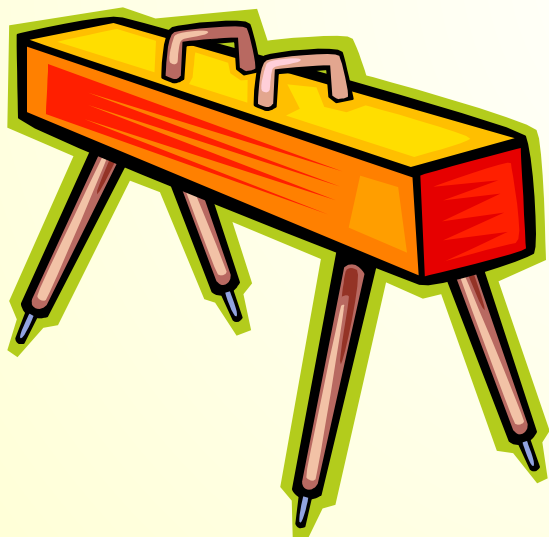


# Гимнастика



Происхождение  
слова  
«гимнастика»

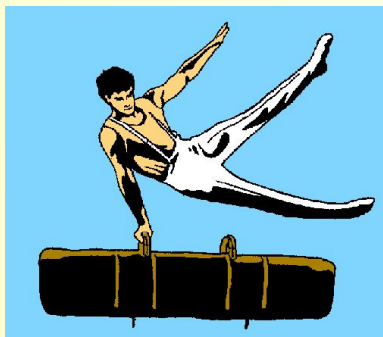
От греческого  
«гимнос» -  
обнаженный

От греческого  
«гимназо» -  
обучаю, тренирую

Оз  
Классификация до ро видов гимнастики

Спо  
рти  
вна  
я

ГИМ  
нас  
тик  
а



ВИТ

ел

ьн

ая

ГИ

МН

аст

ика



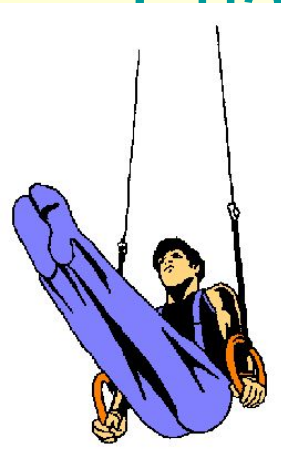
# Спортивная гимнастика

Спортивная  
Спортивная

Акробатика

Художественная

Спортивный фитнес



# Снарядовая гимнастика

упражнения  
на брусьях



упражнения  
на бревне

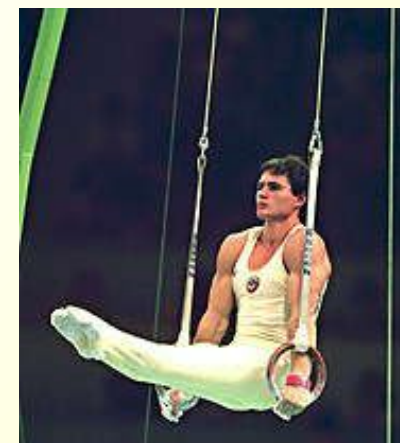


упражнения  
на коне

опорный  
прыжок



упражнения  
на брусьях



упражнения  
на кольцах



# Художественная гимнастика



# Акробатика



# Оздоровительная гимнастика

ору

офп

йога

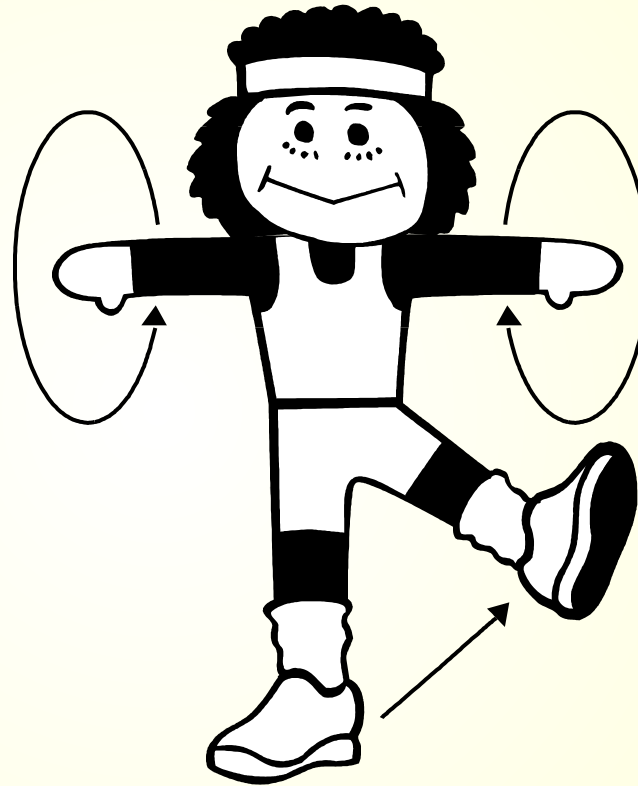
фитнес

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



