



# ПРАЗДНИК ОБРУЧЕЙ

Урок предметно-образный



## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Обруч — один из предметов в художественной гимнастике.

# РАЗНОВИДНОСТИ ОБРУЧЕЙ



**Массажный обруч** — состоящий из нескольких частей, оснащенный массажными насадками на внутренней стороне обруча. Используется как тренажёр для уменьшения и массажа талии, живота и бедер;

**Магнитный обруч** — состоящих из нескольких частей, оснащенный магнитными насадками на внутренней стороне обруча;

**Обруч алюминиевый** — лёгкий обруч для начинающих;

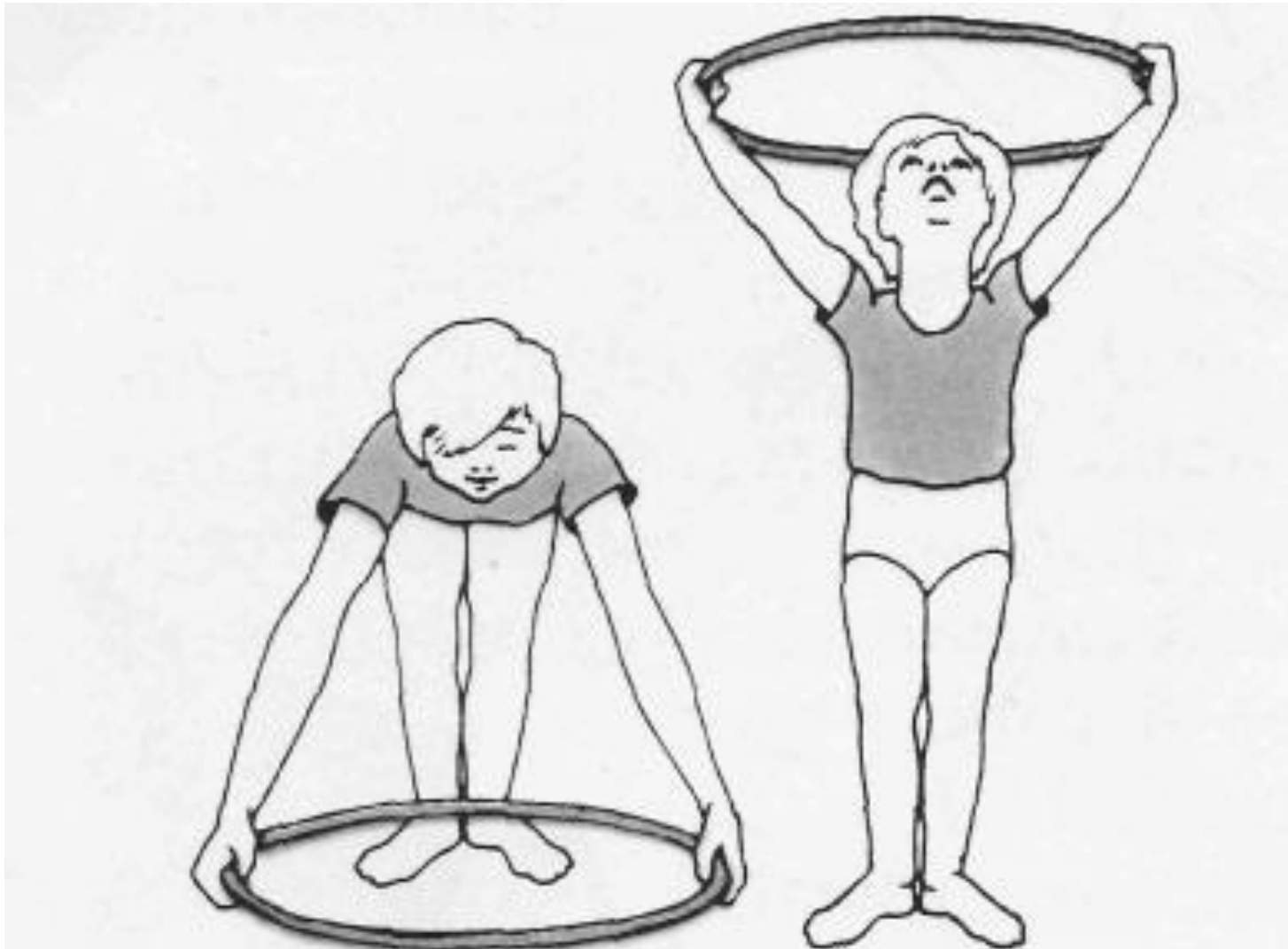
Обручи изготавливают из пластика, ПВХ или полиэтилена. Раньше обручи были **деревянными**.

Диаметр обруча — 70-90 см (зависит от роста гимнастки).

Обручи бывают **однотонные** или **многоцветные**



# РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА С ОБРУЧЕМ

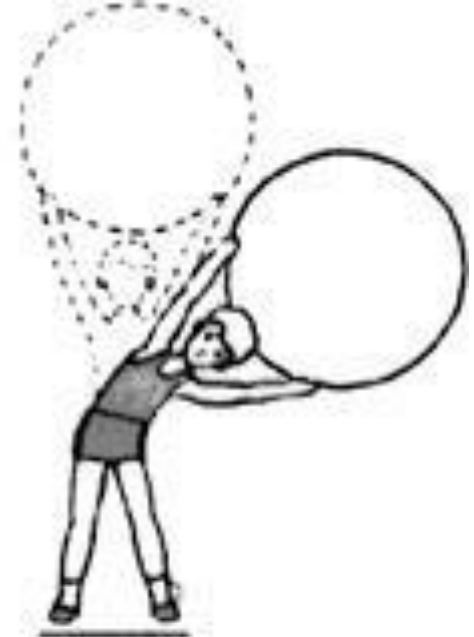




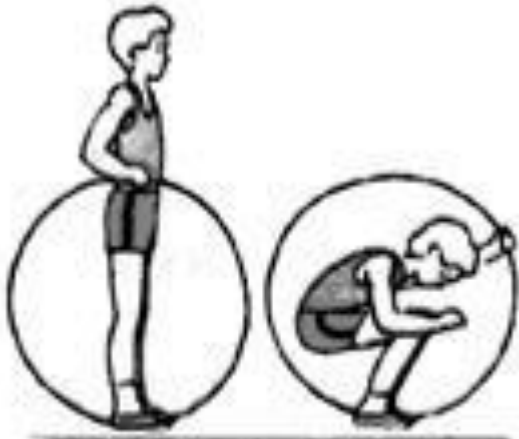
1



2



3



4

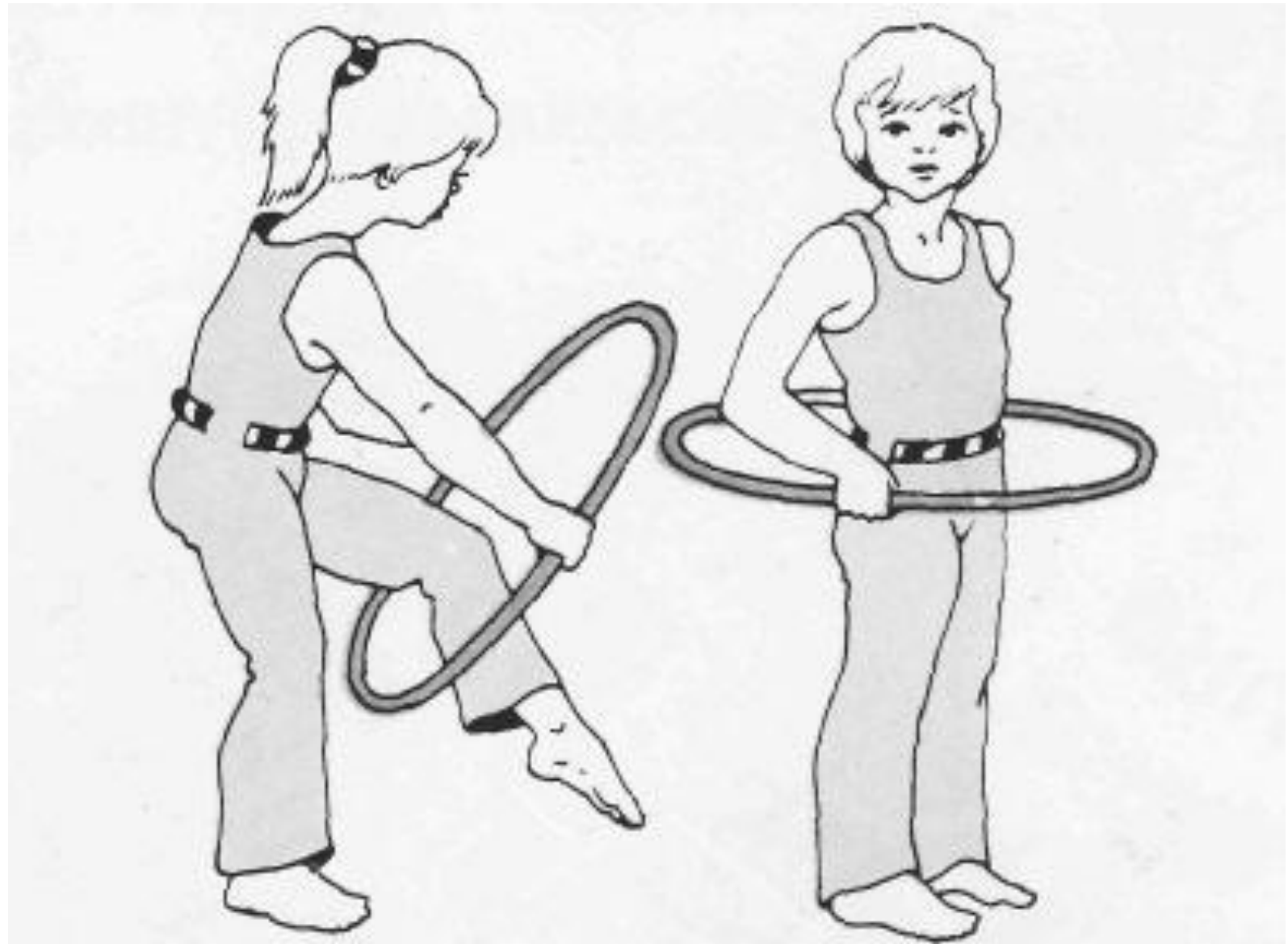


5



6







# ЦИРКОВЫЕ ЖОНГЛЁРЫ ОБРУЧЕМ







Финалистка Американского шоу талантов 2016 – София Досси





# Спасибо за внимание!

**Мировой рекорд по длительности кручения обруча был установлен англичанкой Кристи Тибус, которая вращала обруч в течение 24 с половиной часов.**

