

Мир гимнастики



Приветствую Вас,
мои юные друзья!

Зовут меня Светлана Хоркина.

Хочу рассказать Вам
о современной гимнастике.

На сегодняшний день гимнастика
является одним из самых популярных
видов физической культуры. Этот спорт
не только полезен, но и красив, интересен,
им могут заниматься люди всех возрастов,
главное – желание.

Мир гимнастики разнообразен. Я олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике, поэтому мой рассказ пойдет об этом виде спорта.



Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Виды спортивной гимнастики

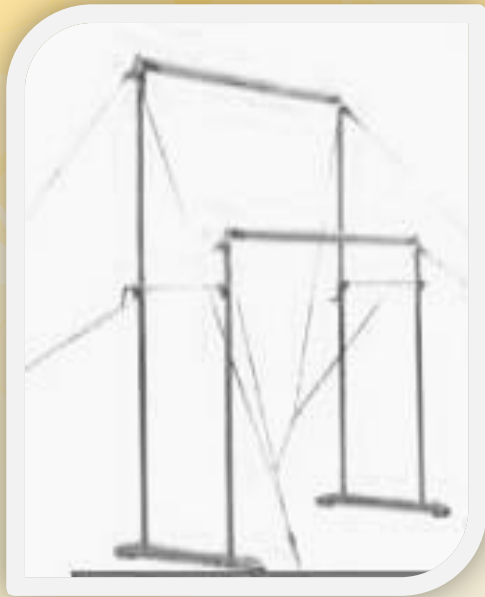
Женское
многоборье



Мужское
многоборье



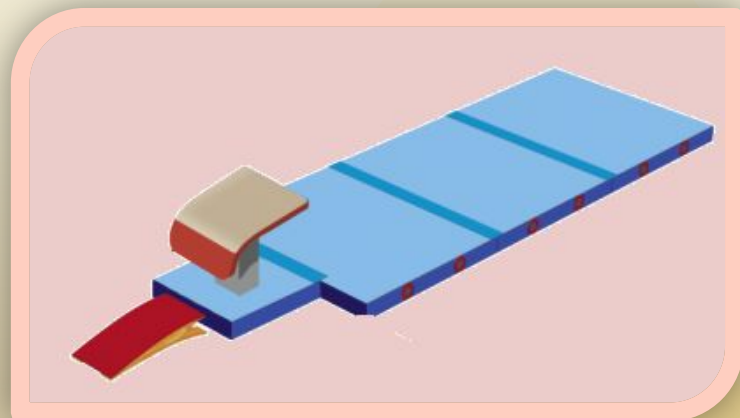
Женское многоборье



Брус
ья



Опорный прыжок



Женское многоборье



Бревно

Вольные

о

упражнения



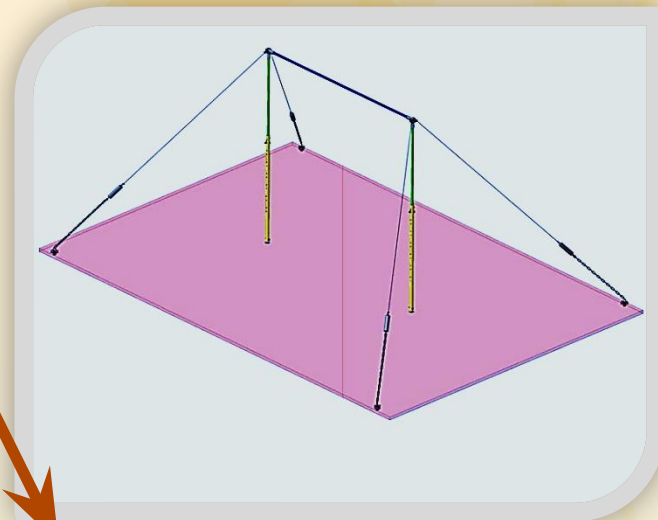
Мужское многоборье



Конь с ручками



Кольцо

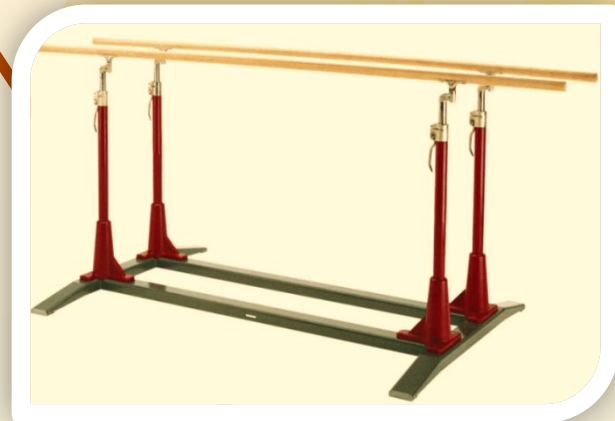


Переклади



Мужское многоборье

Опорный прыжок



Брус



Вольные





Гимнасты много внимания на своих тренировка уделяют занятиям акробатикой.

Знаю, что в школе на уроках физкультуры Вы тоже выполняете упражнения на снарядах и различные акробатические элементы.

Поэтому, предлагаю Вам преодолеть полосу препятствий, в которую включены элементы гимнастики.

Полоса препятствий

Команды выстраиваются на линии старта в колонну по одному.

Первый участник каждой команды выполняет перекат боком, затем на носках проходит по бревну, перелезает через коня, оббегает стойку и выполняя прыжки приставными шагами правым боком возвращается к команде. Передает эстафету следующему участнику.

Побеждает команда преодолевшая полосу препятствий с наименьшим количеством ошибок.