

Художественная гимнастика

– сложнокоординационный вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).



Художественная гимнастика

Индивидуальная программа

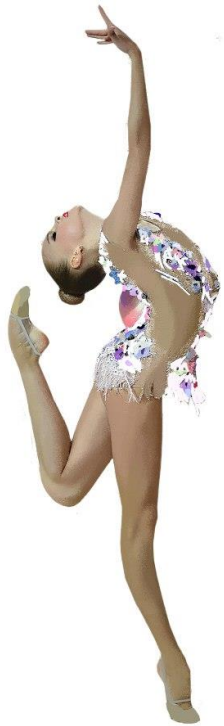


Групповые упражнения



Какие требования предъявляет вид спорта к отбору детей и занятиям художественной гимнастикой

стройность фигуры



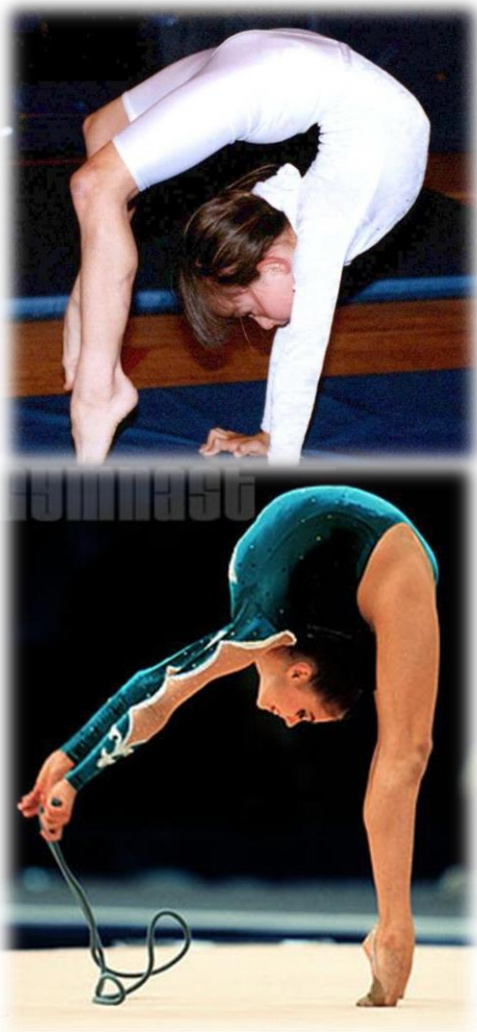
выворотность ног



высокий подъём



Природная гибкость в позвоночном столбе



Природная эластичность связок под коленями - «складка»



Природная подвижность в тазобедренных суставах



Природная способность к отталкиванию



Высокая координация движений



Именно природные способности играют важнейшую роль в достижении высоких спортивных результатов.

Художественная гимнастика развивает, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе.

