

Эстетическая гимнастика

Эстетическая гимнастика относится к числу технико-эстетических видов спорта, сочетающий в себе многогранную техническую подготовку, развитие артистических навыков.

- Техника движения тела
- Растяжка и гибкость
- Общая и специальная физическая подготовка
- Хореографическая подготовка
- Музыкально-двигательная подготовка
- Акробатическая подготовка



- Передача характера музыки
- Целостность, слитность движений
- Свобода, изящество
- Различная эмоциональная окраска

Эстетическая гимнастика является командным видом спорта, зачастую сравнивается с художественной гимнастикой.

Однако здесь не используются ленты, мячи и обручи, основным инструментом гимнастики является её собственное тело.



Магия и красота достигается за счет синхрона и взаимодействия спортсменок, сюжета композиции и амплитуды движений.



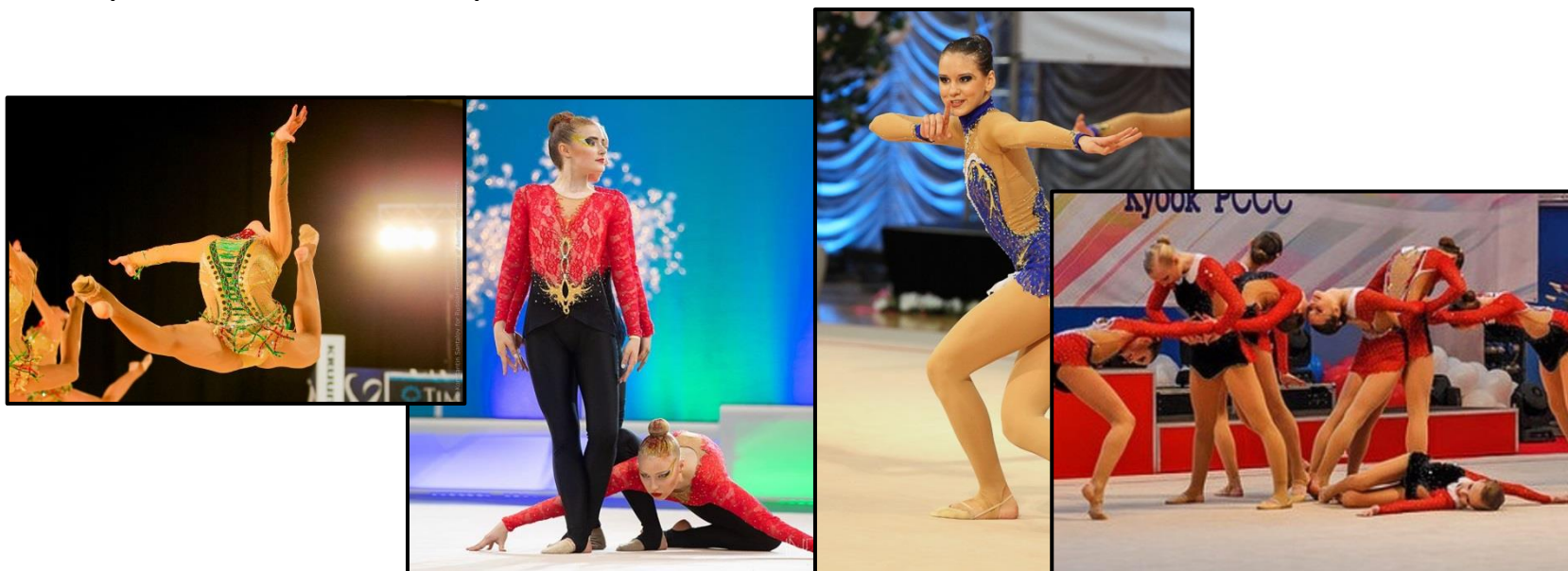
Команда должна быть единым организмом – до каждого взгляда, вдоха, до едва заметного движения мизинцем.



В результате разноплановых регулярных тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

За внешней легкостью, артистичным исполнением сложнейших элементов и прыжков, стоит огромный труд гимнасток, тренеров и хореографов.

Роль родителей также является основной в формировании спортивного будущего гимнастки, так как природные физические данные, такие как **стройность, растяжка и гибкость, а также координация, внимание и сообразительность** – неотъемлемая часть успеха в таком специфическом виде спорта, как гимнастика.



Соревнования по эстетической гимнастике — это грандиозное яркое зрелище.

Каждая соревновательная программа — маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

