Sportovní info

 Moderní gymnastika

Milí čtenáři,

a je tady další týden karantény a abych vám ho nějak zpříjemnila mám tady pro vás další sportovní článek. Dneska se budeme zabývat méně známým sportem a to je moderní gymnastika.

Všichni určitě znáte GYMNASTIKU – neboli Sportovní gymnastiku ( cvičení na kladině, bradlech a tak ), ale Sportovní a Moderní gymnastika je docela něco úplně jiné.

Na začátek si to teda rozdělíme ( pouze na základní dělení ) :

1. Sportovní gymnastika – klasická a nebo TeamGym
2. Moderní gymnastika – jednotlivci a nebo skupinovky

Dneska se ale hlavně budeme věnovat té méně známé a to té Moderní. V Moderní gymnastice je dále rozdělení na tři výkonostní programy : 1. volný

 2.kombinovaný

 3. základní

No a ted‘ je na čase abychom si vlastně řekli s čím se v Moderní gymnastice závodí. Je to pět náčiní : obruč, kužele, míč, švihadlo a stuha Jako malé holčičky ( někdy dokonce i chlapečci ) začínáte se sestavou bez náčiní, kde se pak pomalu dostáváte ke švihadlu a na konci jako starší až ke stuze a kuželům.

A co vlastně tohle všechno obnáší ? No určitě velké odhodlání. Možná se to nezdá, ale tohle je velmi náročný sport. Ti co se dostali až na vrchol, trénovali každý den už od malička. Výcviková centra na Moderní gymnastiku, tak to je masakr. Každý den, třeba sedm hodin trénovat…věřte mi člověk by s tím pak nejradši seknul.

Ale zpět k závodům. Základní a kombinovaný program si každá země vede po svém – tím pádem vrcholem těchto dvou programů je MČR, ale pak je tady volný program a ten je všude stejný, takže v něm se pořádají i mezinárodní soutěže a dokonce je to i olympijský sport a má své MS.

Dále si řekneme něco o závodních sezonách. V jarní sezóně gymnastky závodí jako jednotlivci ( každá gymnastka má své sestavy, podle toho v jakém je programu ), ale na podzim se cvičí tvz. Skupinovky ( dvojce a trojce – což je jeden program, nebo čtveřice a pětice – což je druhý program ). A pozor, u Moderní gymnastiky se jako u jednoho z mála sportů ( v ČR ) vyhlašují všechny místa. Takže i když budete třeba padesátý tak vás taky vyhlásí ,nebojte 😊.

No a to bude asi pro dnešek všechno. Ale moment, jestli si myslíte že je to vše o Moderní gymnastice, tak to byste se divili, ale to je na delší čtení a mě už dochází na papíře místo takže zas někdy příště.

 Tak ahoj

 Autor: Anežka Heinzová

 zdroj : moje hlava 😊