

Κορίτσια μου, σας χαιρετώ!

Αυτό που σας έχω στείλει να διαβάσετε αποσκοπεί στο να μάθετε τα πλεονεκτήματα και τις κατηγορίες των ασκήσεων του μαθήματος μας. Επίσης θα δείτε διάφορες ασκήσεις με όργανα και χωρίς, καθώς και σχηματισμούς που μπορούν να επιτευχθούν στη ρυθμική γυμναστική.

Η παρουσίαση που σας παραθέτω είναι από την ιστοσελίδα

[http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Gymnastic/Rythmic\\_Dipla.pdf](http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Gymnastic/Rythmic_Dipla.pdf)

Ειρήνη Δημητριάδου