

Κορίτσια σας χαιρετώ.

Σας στέλνω βασικές και γενικές πληροφορίες για τη ρυθμική, για να ενημερωθείτε όσον αφορά τα είδη των προγραμμάτων, τα αντικείμενα και την ενδυμασία.



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRiMqhl2KT3bL62MncNyy2g3uLSEBdVczYs4w&usqp=CAU>

Η ρυθμική είναι άθλημα το οποίο βασίζεται σε ασκήσεις και επίσης έχει γίνει ολυμπιακό άθλημα. Υπάρχουν δύο είδη προγραμμάτων:

- 1) Το ατομικό πρόγραμμα, στο οποίο κάνει διάφορες χορευτικές ασκήσεις μόνη της η αθλήτρια.
- 2) Το ομαδικό πρόγραμμα, στο οποίο κάνουν διάφορες χορευτικές κινήσεις τουλάχιστον 2-6 αθλήτριες μαζί.



https://onsports.bbend.net/media/com_news/story/2011/04/26/53377/main/a45bb30ca747ace67a5c92862fe29edb.jpg

Η ρυθμική γυμναστική έχει 5 αντικείμενα τα οποία είναι:

1) σχοινάκι 2) κορύνες 3) στεφάνι 4) μπάλα 5) κορδέλα

Κάθε αθλήτρια για να μπορέσει να πάει σε αγώνες πρέπει να κάνει πρόγραμμα με αυτά τα αντικείμενα.

Χρειάζονται πολλές ώρες προπόνησης για να μπορέσουν οι αθλήτριες να φτάσουν σε ένα ψηλό επίπεδο.

Απαιτείται η ανάλογη ενδυμασία η οποία είναι ένα κορμάκι που πρέπει να είναι φανταχτερό, όμορφο, επιβλητικό δυστυχώς όμως είναι και πολύ ακριβό διότι αποτελείται από πέτρες Swarovski και ειδικά παπουτσάκια του μπαλέτου με δέρμα ή ρούχο μπροστά και πίσω λάστιχο.



<https://2.bp.blogspot.com/->

[USdgGt_jt48/ViDEt5VKIJ/AAAAAAAAxAM/w0vmPIVMuQg/s640/12088492_540061526141906_4291803173934572_516_n.jpg](https://2.bp.blogspot.com/-USdgGt_jt48/ViDEt5VKIJ/AAAAAAAAxAM/w0vmPIVMuQg/s640/12088492_540061526141906_4291803173934572_516_n.jpg)

Ειρήνη Δημητριάδου