Zapraszamy na nabory do klasy sportowej o profilu Gimnastyki Sportowej

Hmmm? Co to jest Gimnastyka Sportowa?
Gimnastyka to dyscyplina, która sięga 2500 lat wstecz do starożytnej Grecji. Od tamtego czasu znacząco się rozwinęła i przekształciła się w siedem odrębnych dyscyplin:

1. **Gimnastyka Sportowa Kobiet**
2. **Gimnastyka Sportowa Mężczyzn**
3. **Akrobatyka Sportowa**
4. **Skoki na ścieżce**
5. **Skoki na trampolinie**
6. **Gimnastyka artystyczna**
7. **Gimnastyka dla Wszystkich**

Każda z tych dyscyplin cechuje się odrębnymi zasadami, konkurencjami i przyrządem, na którym wykonywane są elementy, jednak swój początek zawdzięczają właśnie gimnastyce. Od 1867 roku w Polsce istnieje Polski Związek Gimnastyczny, który zajmuje się koordynacją zawodów i rozwojem tak bogatej dyscypliny w naszym kraju.

Gimnastyka często nazywana jest matką wszystkich sportów, ponieważ angażuje zarówno duże, jak i małe jednostki motoryczne. Ponadto, pracuje nad mięśniami o szybkim i wolnym skurczu, wykorzystując zarówno układ beztlenowy, jak i tlenowy. Gimnastyka promuje rozwój dobrych nawyków motorycznych i znacznie wzmacnia koordynację, szybkość i siłę. To dyscyplina sportowa, która ukazuje wdzięk, siłę i zapierające dech w piersiach skoki.

Jakie są konkurencje w Gimnastyce Sportowej Kobiet?

1. Poręcze asymetryczne: Test siły i wdzięku górnej części ciała, gdzie gimnastycy poruszają się między dwoma poręczami odległymi od siebie o 180 cm.
2. Belka: Prosta, ale wizualnie urzekająca konstrukcja, która opiera się głównie na elastyczności, umiejętności skakania i kontroli. Gimnastycy występują na matowej belce o długości 5 metrów i szerokości 10 cm.
3. Skok: W tej konkurencji kluczowe jest pewność siebie. Gimnastycy biegną po 25-metrowej trasie, muszą odbić się i utrzymać swoją pozycję, pokonując 125 cm stół gimnastyczny
4. Ćwiczenia wolne: Ta konkurencja łączy fizykę ruchu i artystyczną ekspresję tańca. Sprężysta podłoga o wymiarach 14×14 metrów stawia wyzwanie dla zrozumienia praw Newtona i zasad plyometrii przez gimnastyków.

Kto czuwa nad tym programem?

Trener Dawid

Uczy się od najlepszych trenerów na świecie, swoją wiedzę oraz doświadczenia wymieniał m.in. z trenerami kadry narodowej Wielkiej Brytanii, Argentyny czy Norwegii

Trener Dawid jest głównym trenerem oraz współzałożycielem Warszawskiej Akademii Gimnastyki. Od ponad dziesięciu lat prowadzi zajęcia z gimnastyki sportowej. Dawid stale poszerza swoją wiedzę uczestnicząc w szkoleniach na terenie całej Europy. Jest licencjonowanym trenerem gimnastyki sportowej Brytyjskiego Związku Gimnastyki Sportowej oraz Polskiego Związku Gimnastyki. Jest aktywnym uczestnikiem programów takich jak: Nick Ruddock, Gymneotv, Udemy Academy i wielu innych. Trener Dawid uczy się od najlepszych trenerów na świecie, swoją wiedzę oraz doświadczenia wymieniał m.in. z trenerami kadry narodowej Wielkiej Brytanii, Argentyny, Norwegii, Włoch, Chorwacji, Rosji, Portugalii czy Niemiec. Poza gimnastyką interesuje się parkourem. Zdobył drugie miejsce na międzynarodowych zawodach w Liverpoolu. Dodatkowo Dawid jest współzałożycielem grupy Manifest Parkour oraz uczestnikiem różnych produkcji telewizyjnych, w których bierze udział jako kaskader. W Warszawskiej Akademii Gimnastyki jest koordynatorem sekcji gimnastyki sportowej oraz trenerem grupy wyczynowej.