

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:
МОЕ УВЛЕЧЕНИЕ - СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА.

УЧЕНИЦЫ **5В** КЛАССА
ЛИЦЕЯ № **33**
ТВЕРДОВОЙ ДИАНЫ

МОЕ УВЛЕЧЕНИЕ - СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА.

Все свободное время я отдаю спорту.

Этот вид спорта образовался в нашем городе 20 лет назад.

Мой тренер, Грушницкая Татьяна Викторовна, стояла у самых истоков его создания.

Она мастер спорта и судья Международного класса.

На тренировках она очень строгая и требовательная.



Я ЗАНИМАЮСЬ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ С **5** ЛЕТ...



Мне очень нравится этот вид спорта.

Он очень красивый ,силовой и энергичный.

Но с другой стороны трудный.

Мы тренируемся 6 раз в неделю по 3 часа.

Первые свои медали и призовые места я получила только через 5 лет.

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА - ЭТО ТАКЖЕ КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА

Кроме сольных упражнений, мы также выступаем тройками и группами по 5 человек.

Это большая ответственность...



СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА - ЭТО ТАКЖЕ КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА ...



ЛЕТОМ НАШ ТРЕНЕР ОРГАНИЗУЕТ НАМ СПОРТИВНЫЕ ЛАГЕРЯ НА МОРЕ

...



Но там тоже не просто отдых.

Мы совмещаем с отдыхом по 2 тренировки в день: в 7 утра и в 5 вечера.

Там мы ходим в походы в горы, посещаем исторические достопримечательности разных стран.

МЫ СПОРТСМЕНЫ ВСЕГДА МОЖЕМ ПОДДЕРЖАТЬ ДРУГ ДРУГА !



Тренер воспитала в нас командный дух.

Она всегда нам говорит: “НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО - главное победить в себе лень, боль и чтобы всегда у тебя была цель.” Это моя главная установка, я уже не представляю своей жизни без спортивной аэробики.