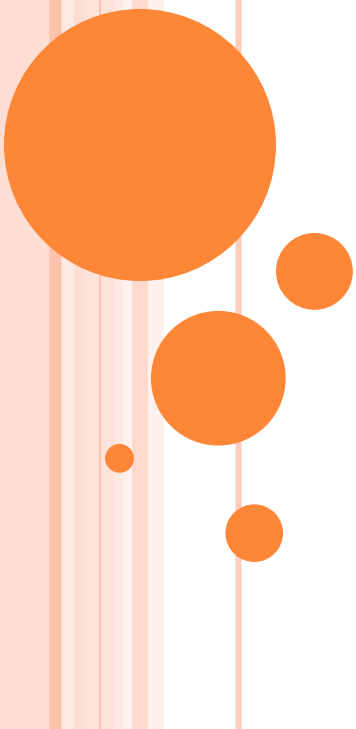


A decorative graphic on the left side of the slide. It features a large orange circle at the top, with several smaller orange circles of varying sizes arranged in a vertical line below it. To the right of these circles are several thin, vertical orange lines of different heights, creating a modern, geometric feel.

ПРАЗДНИК ОБРУЧЕЙ

Урок предметно-образный



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Обруч — один из предметов в художественной гимнастике.

РАЗНОВИДНОСТИ ОБРУЧЕЙ



Массажный обруч — состоящий из нескольких частей, оснащенный массажными насадками на внутренней стороне обруча. Используется как тренажёр для уменьшения и массажа талии, живота и бедер;

Магнитный обруч — состоящих из нескольких частей, оснащенный магнитными насадками на внутренней стороне обруча;

Обруч алюминиевый — лёгкий обруч для начинающих;

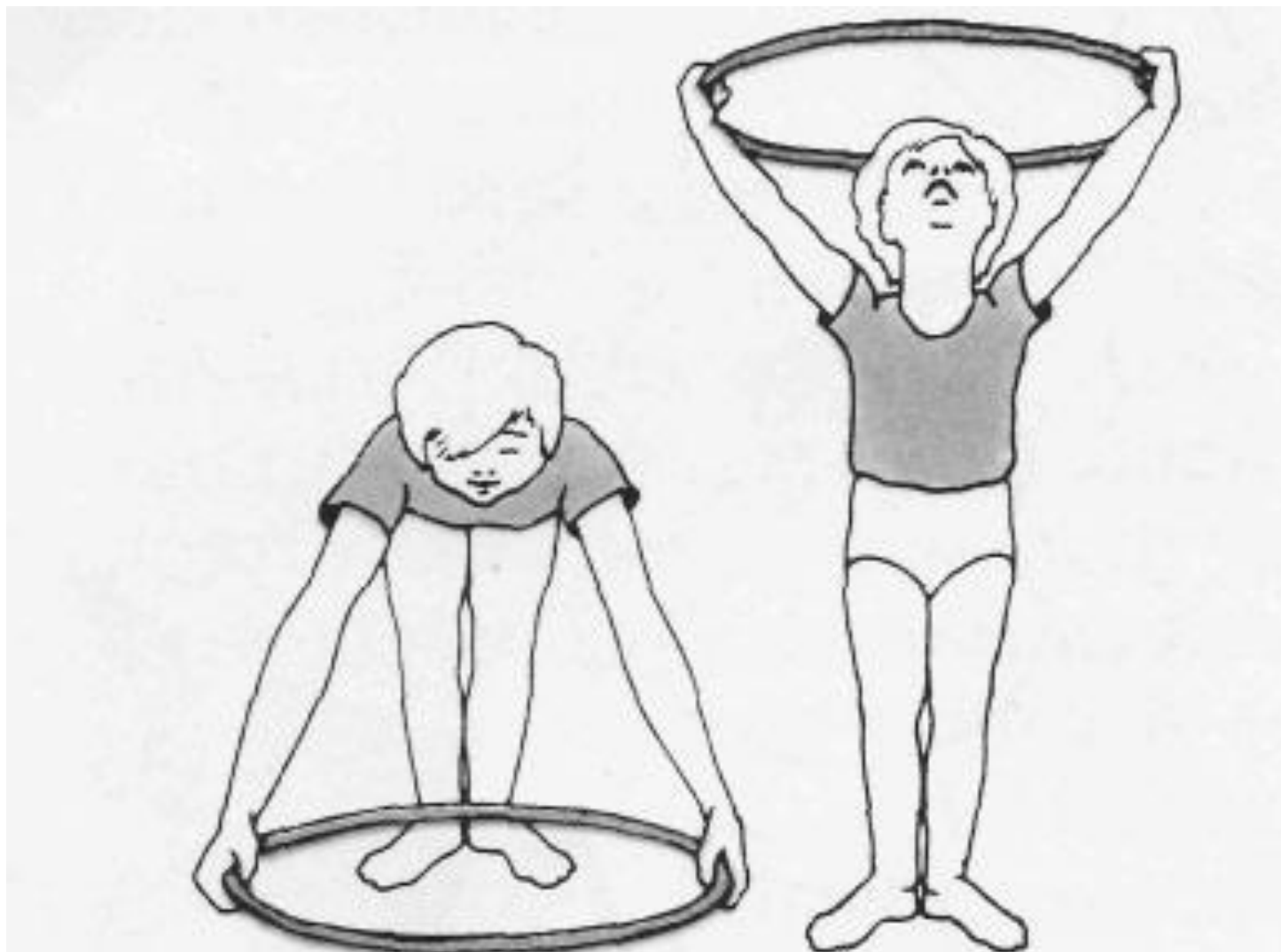
Обручи изготавливают из пластика, ПВХ или полиэтилена. Раньше обручи были **деревянными**.

Диаметр обруча — 70-90 см (зависит от роста гимнастки).

Обручи бывают **однотонные** или **многоцветные**

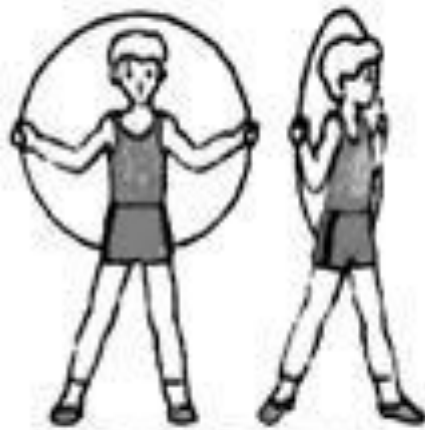


Ритмическая гимнастика с обручем

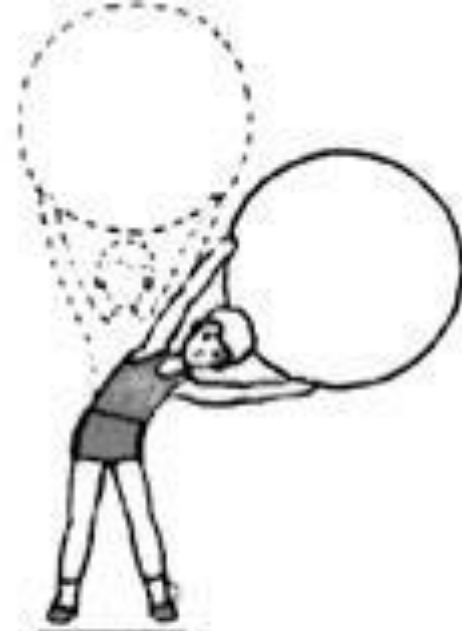




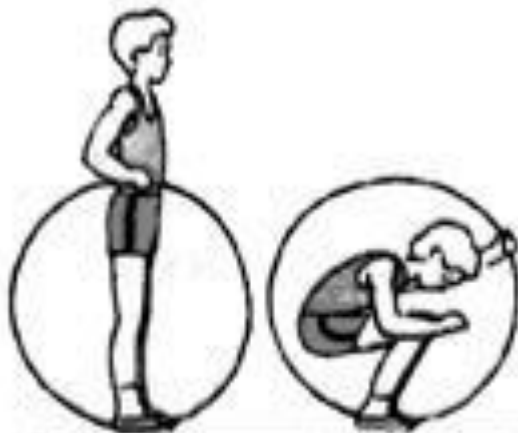
1



2



3



4

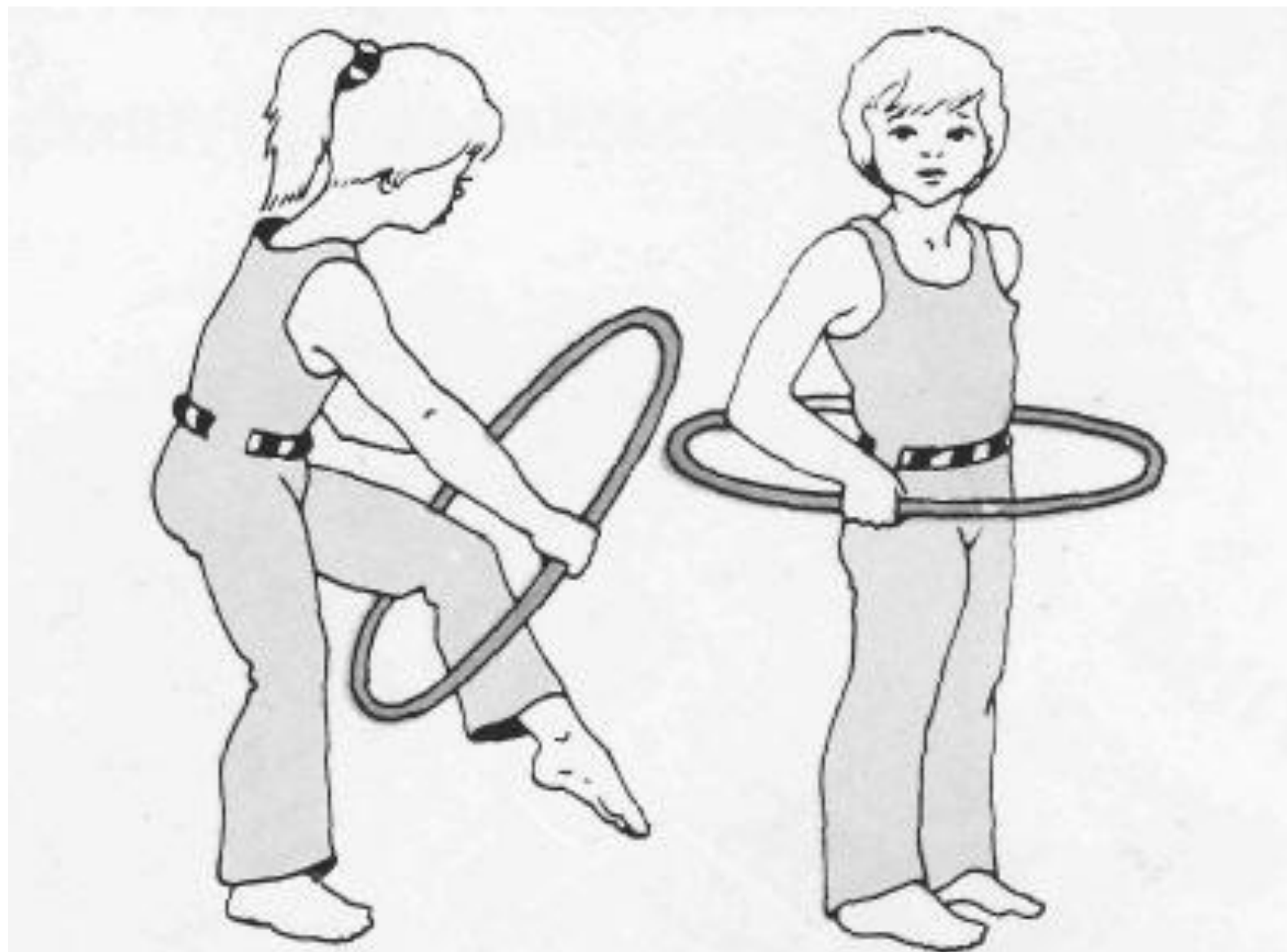


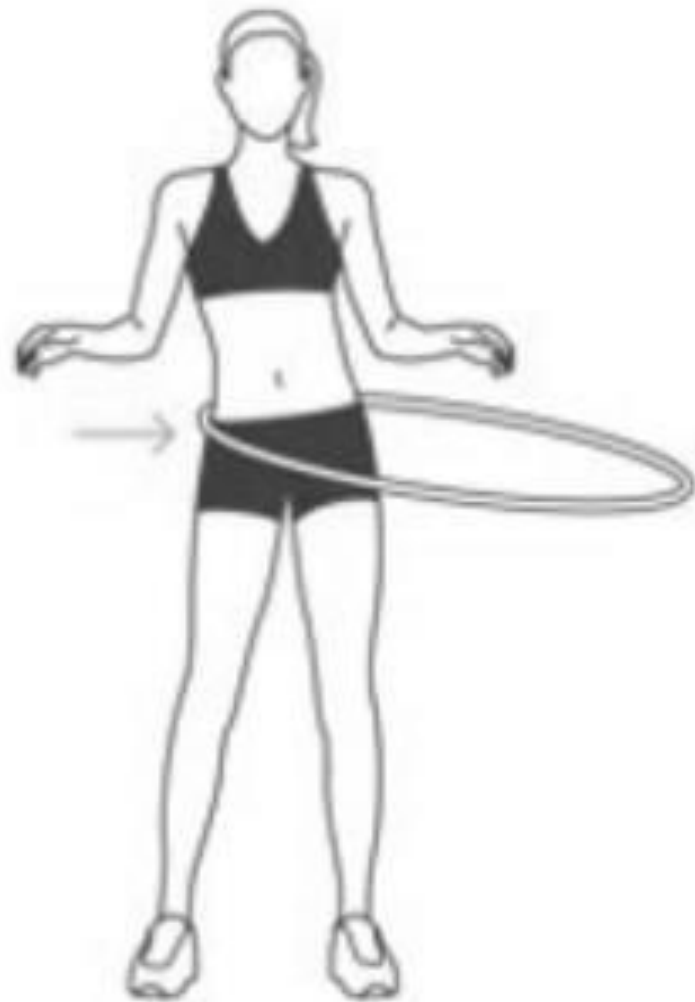
5



6







ЦИРКОВЫЕ ЖОНГЛЁРЫ ОБРУЧЕМ





Финалистка Американского шоу талантов 2016 – София Досси





Спасибо за внимание!

Мировой рекорд по длительности кручения обруча был установлен англичанкой Кристи Тибус, которая вращала обруч в течение 24 с половиной часов.

