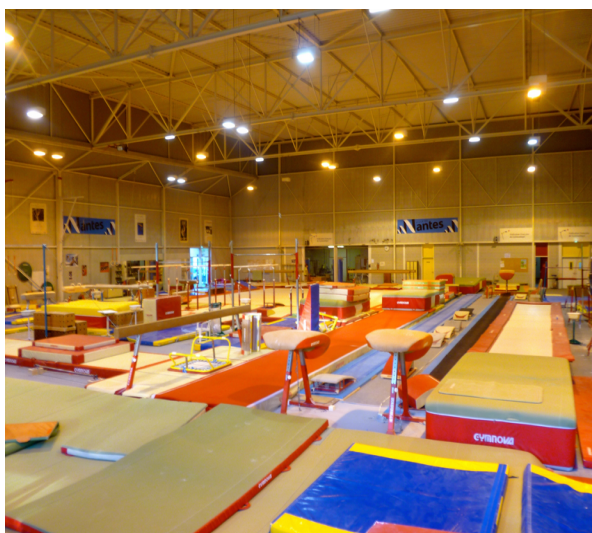


La gymnastique

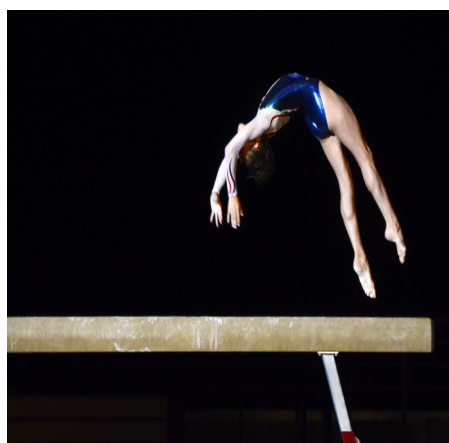


La gym est un sport très pratiqué, ça se fait avec beaucoup de concentration et il faut des tapis.

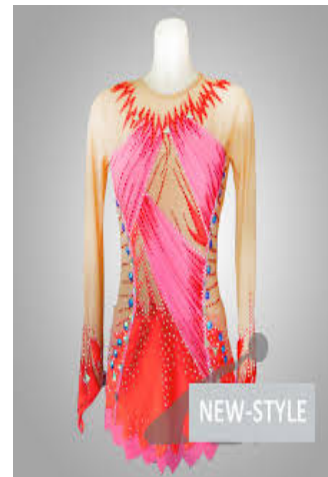


On apprend plusieurs figures:

la roue , l'équilibre,le flip,les saltos,tourner autour des barres asymétrique,des figures à la poutre,le cheval d'arçon pour les garçons,le cheval pour le saut,le trampoline...



il faut aussi des justaucorps



il y en a plusieurs

Le principe des compétitions:

Pendant les compétitions on n' a pas le temps pour improviser , on a déjà tout préparé à l'avance:
la coiffure:



la tenue: les filles du même groupe ont toutes une tenue identique



Au début on se maquille pendant l'attente de l'ouverture du concours.

On en profite pour réviser notre enchaînement que nous avons répété et répété en cours et chez nous. .

Les juges nous appellent c'est l'heure . Il y a plusieurs agrès: la poutre, les barres asymétriques, le saut, le sol, le cheval d'arçon.

Une fois tous ces agrès passés, place à la remise des prix, les filles les plus fortes sont dans le top 3 et gagnent des médailles , les autres n'ont rien.

Les différents types de compétitions:

Il y a les compétitions régionales , les compétitions nationales , les compétitions internationales , et les compétitions mondiales .

Enfin tout le monde rentre chez soi .

Je fais de la gym car c'est ma passion de faire des activités où l'on se dépense et je vous conseille ce sport aussi car faire des compétitions c'est génial même si au début on a un peu le trac ♥♥♥☺

FIN

Par Calliste petite blogueuse