

Лучшие гимнастки России

- Алина КАБАЕВА
- Евгения КАНАЕВА
- Ляйсан УТЯШЕВА
- Ирина ЧАШИНА
- Маргарита МАМУН
- Яна КУДРЯВЦЕВА



Лучшие гимнастки Самарской области

- Екатерина ПИРОЖКОВА — мастер спорта международного класса
- Мария ЯКИМЕНКО — мастер спорта международного класса
- Кристина ПОПОВА — мастер спорта международного класса
- Анна ЕПИФАНОВА — мастер спорта
- Ксения ПОЛЯКОВА — заслуженный мастер спорта

Моя спортивная Россия



Гимнастика – сила, гибкость, пластичность, координация движений, чувство равновесия, силовая выносливость



Моя спортивная Россия



А. Ф. Князева

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА



Выходит на ковер гимнастка,
Изящна и пластична, как струна,
Ее осанка грациозна очень,
Как кипарис стройна она.

Шаг, поворот, волна, взмах легкой,
В такт музыки она парит,
Перекат и кувырок легко,
Артистичен ее вид.

Техника отточена годами
Хоть и трудно, не страшит
Сложность исполнения упражнений,
А наоборот только бодрит.



Как казак ее техничен
Турлян с амплитудой большой,
Ей удалось это большим трудом,
Тренировкой многолетней.

Целыми часами в зале,
Не жалея, не шадя себя,
С потом, болью и слезами,
Сделала сама себя.

Тренер ей советы четко,
Контролирует работу.
Отрабатывать технично —
Это многодневная забота.

Вот скакалка, будто змейка,
Взвилась в воздухе, в руках,
Вот скачок и поворот,
Сила мощная в ногах.

Виртуозная лента
Медленно струится и парит,
Чувство ритма помогает,
Вертоузен ее вид.

Хват мяча давно отточен,
Ловит левой, мах рукой,
Вот вращает уже правой,
Как алмазик дорогой.

Круг один, затем другой,
Сложность восхищает,
В воздухе легко шпагат!
Гибкость восхищает.

Только ей известны жертвы,
Но не покажет слабину.
Спорт не любит слабых в жизни,
Славит достижений высоту!

Соперницы всегда готовы,
Тебя легко опередить,
На голову должна быть выше,
Чтоб страхи свои победить!

От мастерства исходит сила,
Конечно, бесконечный оптимизм,
И с верой только лишь в победу,
Немалый нужен альтруизм.



© Князева А.Ф., 2018; amina_1985@list.ru