



В спортната зала

Когато играем гимнастика, изпълняваме физически упражнения - движения на краката и ръцете, на цялото тяло. Това ни помага да сме бързи, силни, гъвкави, издръжливи (да не се уморяваме лесно) и най-вече да сме здрави и с добро настроение. Децата обичат да ходят на тренировки - занимания в специална зала, където учител, наречен треньор, им показва упражненията. Преди тренировката всички бързат да се приготвят и в съблекалнята царя суматоха.

Деца се преобличат в удобно облекло, което да не пречи на движенията им. Всички обувки, якета, раници и сакове остават в съблекалнята - така нищо няма да ги препъва, докато тренират в залата.



Тони обува гуменки, за да не се подхлъзне, докато тича.



Грета предпочита да спортува боса. Е, може и така...

Мама връзва косата на Ана, за да не влиза в очите ѝ, докато играе гимнастика.



Тате помага на Давид да се преоблече и му напомня да не забрави шишенцето с вода. Когато се движим много, ожадняваме бързо.



За грехите, раниците и саковете има закачалки.



Не бива да се тренира с пълен стомах, но може да се хапне нещо леко. Томи си гризва малко банан.

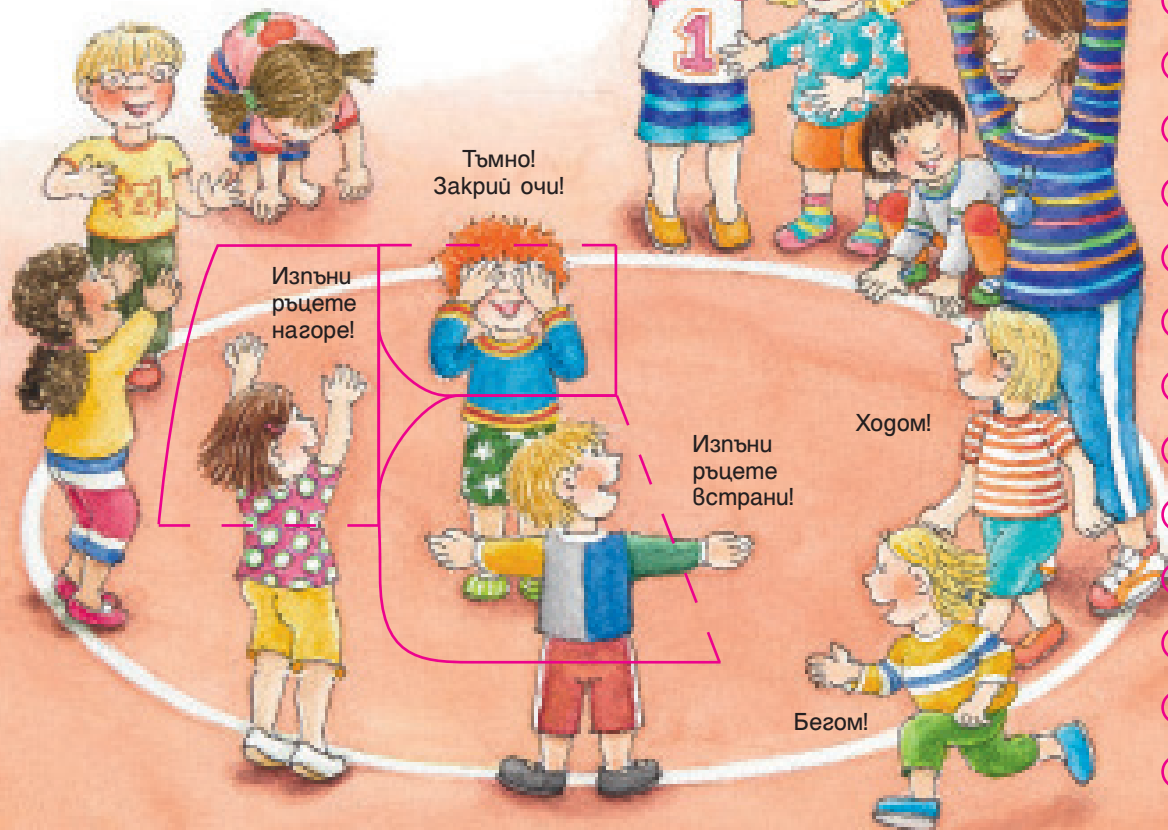
Филип бърза да отиде до тоалетната преди началото на тренировката.



С какво започва тренировката?

Със замяване. Замявката е леко раздвижване, за да може тялото ни да се подготви за тренировката. В гимнастическия салон треньорката Бени събира децата в кръг за общ начален поздрав. Всички заедно изпяват песничка и изпълняват няколко по-леки упражнения за замявка.

Раз – клекни! Две – изправи се!
Вдигни ръце, застани на пръсти!
Ръце встрани!
Наклон наляво! Наклон надясно!
Тъмно! Закрий очи!
Светло! Открий очи!
ХОДОМ! БЕГОМ!



Тъмно!
Закрий очи!

Изпъни
ръцете
нагоре!

Изпъни
ръцете
встрани!

Ходом!

Бегом!

Давид е за пръв път тук. За да не се притеснява, бащата му остава да гледа тренировката заедно с майката на Ана.

Замявката завършва с играта „Ще ти взема шала!“. Треньорката Бени обяснява правилата и децата се впускат в лудешка гоненица. Бягането раздвижва цялото тяло. Ако се втурнем да тренираме без замявка, можем да разтегнем мускул, да навехнем сухожилие или да изкълчим става.

