

PLES

Jovana Božinović VI2


PLES I GIMNASTIKA

- Plesom se bavim od svoje 10. godine.
- Za to vreme promenila sam nekoliko klubova, dok nisam našla dance station, klub u kojem sad treniram i sa kojim idem na takmičenja.
- Prvo sam krenula time da se bavim jer sam polomila ruku i plesom je trebalo da je rastegnem, ali sam nastavila...
- Sada redovno dolazim na treninge i vežbam gde god mogu.



PRAVILA U PLESU

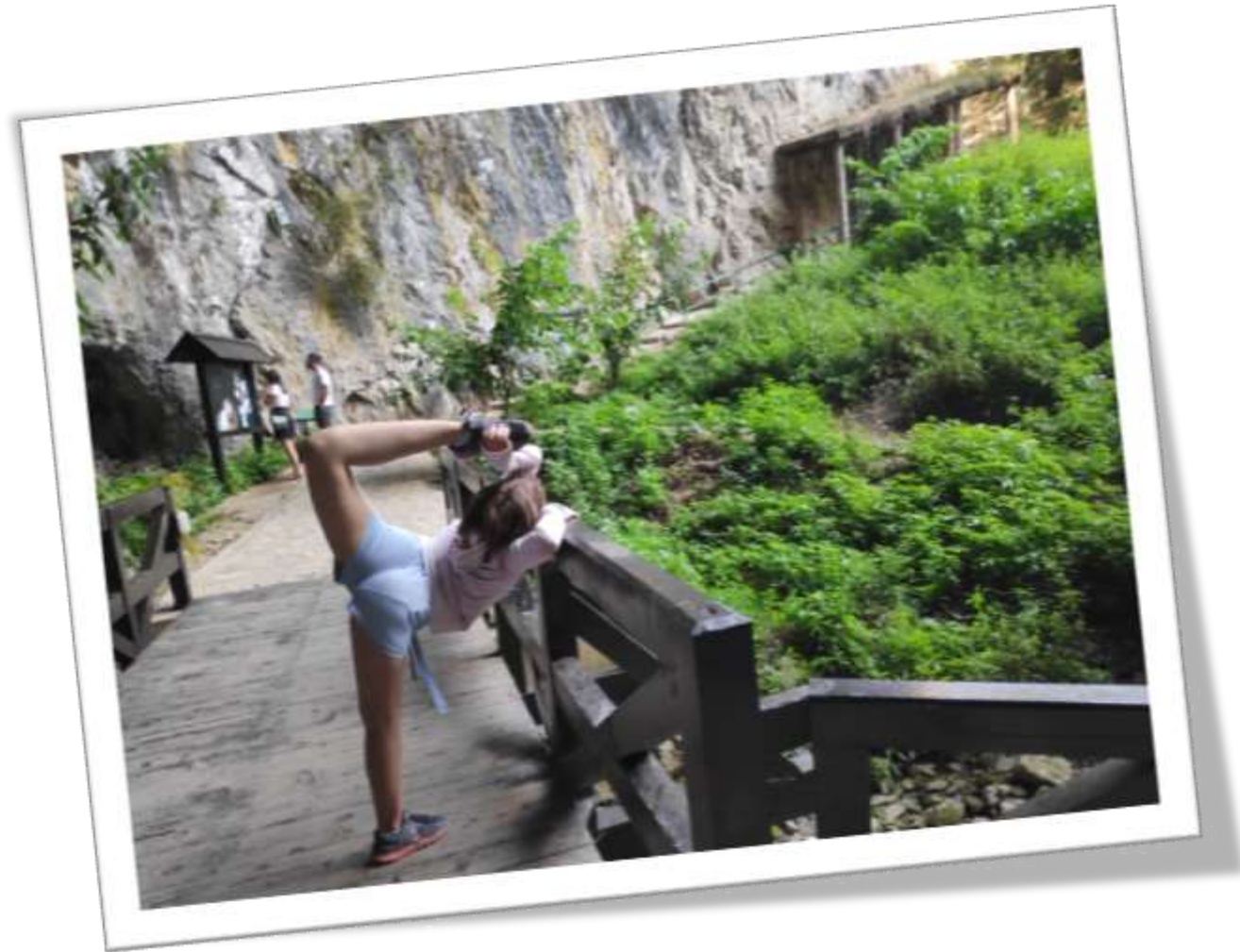
- Najvažnije je da pre nego što išta radite od gimnastičkih elemenata da se dobro **zagrejete i istegnete!**
- U slučaju da niste u potpunosti sigurni da nešto možete da uradite sami, **nemojte to raditi bez prisustva trenera!**

- 
- Mnogo ljudi misli da ples nije mnogo važna veština i da ne treba mnogo truda da se uloži u to, a to nije tačno!
 - Ples i gimnastika se smatraju za jedne od najtežih sportova zato što je za njih potrebno :
 - dobro držanje,
 - rastegnutost,
 - jačina ruku, nogu i tela...
 - U slučaju da ovi uslovi ne postoje mnogo elemenata ne bi moglo da se izvede

SNAŽNE RUKE - STOJ



RASTEGLJIVOST - ŠPAGA



DOBRA KIČMA I DRŽANJE - MOST





○Na kraju htela bih da se zahvalim svojim trenerima na njihovoj strpljivosti i upornosti u podučavanju mene i mojih drugarica:

1. Jeci
2. Mici i
3. Marti