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 цари суматоха.

Децата 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.

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

За дрехите, 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.

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

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

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

Филип бърза да отиде до тоалетната преди началото на тренировката.

С какво започва тренировката?

Със загряване. Загрявката 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 загрявка.



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

Загрявката 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 загрявка, можем да разтегнем мускул, да навехнем сухожилие или да изкълчим става.

