

RİTMİK JİMNASTİK

Top



Çapı 18-20 cm ve ağırlığı en az 400 gr olan top ile yapılan hareketlerde,

topu atma, yakalama ve vücut üzerinde gezdirme temel noktalardır.



RITMIK JIMNASTİK

Top Serisi



RİTMİK JİMNASTİK

Labut



- Ritmik Jimnastikte Labutlar İkili olarak kullanılır.
- 40-50 cm uzunluğunda ve en az 150 gr ağırlığında olmalıdır.



RİTMİK JİMNASTİK

Labut Serisi



RİTMİK JİMNASTİK

Kurdele



- Kurdelenin **uzunluğu 6 metre**, **tutulacak yeri ise 50-60 cm** uzunluğundadır.

RİTMİK JİMNASTİK

Kurdela Serisi



RİTMİK JİMNASTİK

İp



İp ile yapılan hareketlerde ip yukarı atılabilmekte, vücuda dolanabilmekte ve kıvrılarak farklı şekillerde hareketler gerçekleştirilmektedir.

Kısa adımlar ve ani sıçrayışlar ile hareketler yapılmaktadır. İpin uzunluğu sporcunun boyuna göre ayarlanmaktadır.



RİTMİK JİMNASTİK

İp Serisi





TEŐEKKÜRLER.

