

Ενόργανη Γυμναστική

Η ενόργανη γυμναστική στην πόλη των Ιωαννίνων δεν κάνει θραύση και δεν είναι το δημοφιλέστερο άθλημα. Υπάρχουν ωστόσο άτομα και ομάδες που ασχολούνται. Μία μικρή αναφορά στην ενόργανη γυμναστική μπορεί να πείσει κάποιους να αξιοποιήσουν τον ελεύθερο χρόνο τους ασχολούμενοι με αυτή την αθλητική δραστηριότητα.

Η ενόργανη γυμναστική είναι το άθλημα της αγωνιστικής γυμναστικής. Η ονομασία της προκύπτει από το γεγονός ότι ο αθλητής ή η αθλήτρια εκτελεί ένα πρόγραμμα σε ένα ειδικά διαμορφωμένο όργανο.

Η ενόργανη μπορεί να προσφέρει πολλά. Κάνοντας ενόργανη γνωρίζει κάποιος το σώμα του, μαθαίνει να το ελέγχει και να απολαμβάνει την κίνηση που προέρχεται από βιωμένες δραστηριότητες της καθημερινότητάς του. Αντλαμβάνεται τον χώρο και το σώμα του σε αυτόν, αποκτά και αναπτύσσει ισορροπία και δύναμη, ενισχύει και αναπτύσσει την ευλυγισία του. Μαθαίνει να εκφράζεται δημιουργικά μέσα από το σώμα του με τη βοήθεια της μουσικής και του χορού, να εξελίξει τη φαντασία του και φυσικά να διασκεδάσει!

Η μαθήτρια της Α΄ Λυκείου

Τσιατούρα Κατερίνα

