

Gymnastik

Gymnastik ist keine bestimmte Sportart. Damit ist eher das ganzheitliche Training des Körpers gemeint.

Hierbei geht es vor allem um Kraft, Körperbeherrschung und Beweglichkeit.

Gymnastische Übungen sind vielfältig. Dazu gehören unter anderen Kraftübungen, Balanceübungen und Dehnübungen.

Zur Gymnastik zählen verschiedene Sportarten wie Turnen, Geräteturnen oder Aerobic – aber auch solche wie Yoga und Pilates.

Mit den verschiedenen gymnastischen Bewegungsformen sollen die Muskeln gestärkt sowie die Beweglichkeit des Körpers verbessert werden.

Ganz wichtig ist dabei eine gute Ausführung der Übungen.
(78 Wörter)



Gymnastik

Hier geht's
spannend weiter:



Ordne den Bewegungen die richtige Sportart zu.

Geräturnen Aerobic Yoga Turnen



© stock.adobe.com



Heute ist Yoga vor allem bei Frauen beliebt und wird daher auch als überwiegend weiblich wahrgenommen. Doch im alten Indien war Yoga reine Männersache und für Frauen sogar verboten.

Lösung: Gymnastik

Ordne den Bewegungen die richtige Sportart zu.

Geräteturnen **Aerobic** Yoga Turnen



Turnen



Yoga



Aerobic



Geräteturnen

© stock.adobe.com