

Спортивная Акробатика – Что это

такое?



Спортивная акробатика — вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без **Акробатика и**

- Занятия акробатикой формируют у детей **здоровье** хороший мышечный корсет и осанку;
- Развивает все основные группы мышц, силу и выносливость;
- Тренирует у детей координацию и сноровку.
- Хорошая тренировка вестибулярного аппарата