

Bianca CHERA FERRARIO

**NOȚIUNI ELEMENTARE
DE GIMNASTICĂ ARTISTICĂ
ȘI GIMNASTICĂ ACROBATICĂ**



EDITURA UNIVERSITARĂ



CUPRINS

Cuvânt înainte	5
Cuprins	7
Capitolul 1. Precizări conceptuale	9
Capitolul 2. Învățarea motrică	11
Capitolul 3. Principii didactice și metode de învățare ...	17
Capitolul 4. Calitățile motrice în gimnastica acrobatică și artistică	24
Capitolul 5. Noțiuni specifice gimnasticii acrobatice ...	34
5.1. Elemente acrobatice	34
5.2. Săriturile în gimnastică	69
5.2.1. Săriturile fără sprijin	69
5.2.2. Săriturile cu sprijin	72
5.3. Bazele tehnice ale mișcărilor la aparate	81
Capitolul 6. Noțiuni specifice gimnasticii artistice	87
6.1. Caracteristicile generale ale mișcărilor artistice ...	87
6.2. Cerințe estetice ale mișcării	88
6.3. Mijloace tehnice specifice	91
6.4. Exercițiu la sol	107