



**Akrobatyka** (gr. *akrobateo* – stąpać po krawędzi, wspinać się, *akra* – najdalszy, *bateo* lub *pateo* – pokrywać) – ewolucje cielesne o dużym stopniu trudności, które wykraczają poza przeciętne ludzkie umiejętności. Akrobatyka nie stanowi sportu, a określa rodzinę sportów.

**Akrobatyka sportowa** - jeden z najstarszych sportów w historii ludzkości, polegający na wykonywaniu układów gimnastycznych, których cechami dominującymi są siła, równowaga, gibkość. Obejmuje: skoki na trampolinie indywidualne i synchroniczne (dwóch zawodników wykonuje równocześnie wspólny układ na 2 batutach), skoki na sprężystej ścieżce kobiet i mężczyzn, ćwiczenia dwójek kobiecych, męskich i mieszanych oraz trójek kobiecych i czwórek męskich (tzw. piramidy). Ostatnią konkurencją są, nie uprawiane w Polsce, skoki na trampolinie, tzw. mini-double. W każdej konkurencji wykonuje się po trzy układy ćwiczeń, oceniane przez sędziów na zasadzie odejmowania punktów za popełnione błędy, przy wyjściowej ocenie 10. Akrobatyka sportowa, głównie jako sztuka cyrkowa, znana jest od wieków. Pierwszy jej podręcznik ukazał się w 1599 r. W XIX w. rozwinęły się dwa jej nurty: sportowy i zawodowy (cyrkowy). Była popularna głównie w Niemczech (1925 rozegrano pierwsze zawody akrobatyczne), Rosji, USA i Polsce.

Akrobatyka jest przeznaczona przede wszystkim dla młodych osób, którzy są fanami tego sportu i chcieliby go ćwiczyć, gdyż w młodym wieku najlepiej i najłatwiej jest się nauczyć wszystkich rzeczy, co nie znaczy, że inni nie mogą trenować! Też uzyskają dobre wyniki, tylko będzie im troszke trudniej. Nasze mięśnie i ścięgna dają się nadciągnąć, więc będziemy mogli wykonywać różne figury i ćwiczenia.

Tylko ciężkimi treningami można uzyskać jak najlepsze wyniki! Wskazane jest ćwiczenie wszystkich partii mięśni.

## **Dlaczego warto ćwiczyć?**

Zapewne wielu z Was zastanawiało się po co ćwiczyć i co z tego będzie, więc tłumaczę, sprawność fizyczna jest bardzo potrzebna do prawidłowego rozwoju człowieka, a w szczególności młodzież. Ćwiczenia bardzo pomagają się odstresować i zrelaksować, całe napięcie emocjonalne można z siebie "wyrzucić".

Rozciąganie natomiast bardzo dobrze rozluźnia i wycisza. Jeśli ćwiczysz jakąś sztukę walki to na pewno przydadzą się dobrze rozciągnięte nogi, aby móc wykonywać wysokie kopnięcia.

## **Podsumowując**

Wszelkiego rodzaju ruch jest wskazany, gdyż "ruch to zdrowie" .

Źródło: [www.wikipedia.pl](http://www.wikipedia.pl)