

**Ritmična gimnastika** je dragulj v kroni ženskih olimpijskih športov. Združuje prvine baleta, modernega plesa, akrobatike in rokovanja z rekviziti – kolebnico, žogo, obročem, kiji in trakom.

Poleg ritmične gimnastike se pri Bleščici ukvarjamo tudi z **estetsko gimnastiko**, ki je ritmični gimnastiki zelo podobna, le da pri njej pripomočke nadomestimo s še bolj pestrimi elementi gibanja s telesom, ki vključujejo tudi dvige.

## Odlike ritmične in estetske gimnastike:

- spodbujanje kreativnosti in izražanja z gibi
  - grajenje samozavesti
  - krepitev smisla za red
  - učenje obvladovanja stresa in vztrajnosti pri doseganju ciljev
- preprečevanje slabe drže in bolečin v hrbtu, podpora pravilnemu razvoju stopal
  - razvoj skladne in lepe postave
  - delo z rekviziti, ki krepi smisel za koordinacijo in natančnost gibanja
- delo v skupini, ki razvija odnos do sočloveka in tke neprecenljive prijateljske vezi.

Vadba je namenjena vsem dekletom od 1. - 9. razreda.



vadba na  
tvoji osnovni šoli

## OŠ Riharda Jakopiča

### Začetnice (1. - 2. razred):

ponedeljek, 15.00 - 16.00,  
mala telovadnica

### Nadaljevalke (od 2. raz.dalje):

sreda, 16.00 - 17.00  
mala telovadnica

### Tekmovalke (od 4. razreda dalje):

ponedeljek, 16.00 - 17.00  
sreda, 17.00 - 18.00  
mala telovadnica

Pričetek vadbe: 16.9.2024

Pridruži se nam  
in odkrij čudoviti svet  
ritmične in estetske  
gimnastike!



**Prijave** sprejemamo na:  
[www.blescica.si/vpis](http://www.blescica.si/vpis)

Več informacij: [www.blescica.si](http://www.blescica.si)  
[blescica@blescica.si](mailto:blescica@blescica.si)  
040 62 81 28 (med 9. in 12. uro).