

Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/aktualnosc/2739,Gimnastyczki-trenuja-w-ICDS.html>
02.07.2024, 21:30

Gimnastyczki trenują w ICDS

Zawodniczki IKS Łomianki i IKS AWF Warszawa przygotowują się do nowego sezonu gimnastyki artystycznej. Jako bazę treningową dziewczynki wybrały ICDS. Łomianki od lat stawiają na sport.

Gimnastyczki trenują w ICDS

Zawodniczki IKS Łomianki i IKS AWF Warszawa przygotowują się do nowego sezonu gimnastyki artystycznej. Jako bazę treningową dziewczynki wybrały ICDS. Łomianki od lat stawiają na sport.



W połowie sierpnia w ICDS rozpoczął się szkoleniowy obóz sportowy dla gimnastyczek z roczników 2002-2009, które reprezentują barwy IKS Łomianki oraz IKS AWF Warszawa. Przez dwa tygodnie dziewczynki trenują codziennie od 5 do 7 godzin.



- Zawodniczki szlifują formę do startu w zawodach, które rozpoczną się już we wrześniu. Podczas obozu przygotowujemy nowe kompozycje układów oraz poprawiamy te, które są już ułożone. Po intensywnej pracy planowane jest tygodniowe roztrenowanie - mówi Beata Rybak z IKS Łomianki.



Gimnastyka artystyczna jest dyscypliną uprawianą przez dziewczęta, które dzięki ćwiczeniom

nabierają gracji, wdzięku i elegancji w poruszaniu się. Systematyczny trening uczy samodyscypliny, odpowiedzialności, współpracy oraz daje podstawy do prawidłowego rozwoju fizycznego. W gimnastyce artystycznej łączą się ze sobą elementy baletu, tańca, ćwiczeń gimnastycznych i akrobatyki sportowej.









Daniel Szablewski

[Poprzedni Strona](#)
[Następny Strona](#)