

# Street Workout (Дворовый спорт)



Выполнили ученик  
5А класса  
Шиян Даниил

- Спортсмены занимающиеся Дворовым спортом называют себя Турникменами.



- **Турникмен** – уличн  
ый гимнаст,  
дворовой  
гимнаст, занимающий  
ся на дворевом  
жестком **турнике**.  
Последователь  
нового  
молодежного *движея*  
*уличных гимнастов* в  
России. Довольно  
новое слово,  
происхождение  
которого кроется в  
2009 году





Михаил Баратов



«Славянского содружества турникменов»

- Было закреплено *Михаилом Баратовым* после создания своеобразного плаката «**Славянского содружества турникменов**» .

- Не смотря на свою молодость, движение захлестнуло практически все страны СНГ, да и всего мира в целом. За океаном большое количество аналогов данного движения.



Элементы из стиля ***gimbarr*** – элементы на силу и гибкость одновременно.

- Workout (Ghetto/Street Workout) - многокомплексная система физического развития в уличных условиях, с преимущественным использованием веса собственного тела на спортивных площадках, объектах естественного и городского ландшафта.





- **Street Workout (SW)** - это мощная, эффективная физическая база для тех видов спорта и уличного экстрима, где требуются проявление взрывной силы и большой выносливости.

- Движение активно поддерживается молодежью и даже проводятся так называемые **«слеты турникменов»**.





- **Турникмены** меряются «силами» и делятся опытом. Хотя выражение мерятся силами в данном контексте не совсем удачное, поскольку сила не главное для *турникмена*, помимо силы также необходимо развивать гибкость, технику и проявлять фантазию, поскольку просто диву даешься, как увидишь некоторые элементы.





- Постепенно в это движения вливаются элементы из *спортивной гимнастики* и порой *уличный гимнаст* без тренера и без специального оборудования, на стареньком ржавом турнике творит такие чудеса, что даже не каждый профессиональный спортсмен смог бы.

- Движение турникменов – правильный выбор молодежи, позволяющий направлять подростков по правильному жизненному пути.





ТРИ ТРУБЫ И ДВЕ СТРАХОВКИ

Само то для тренировки

- В интернете встречается большое количество демотиваторов, позволяющих подростку выбрать правильный путь...



- Для страховки используются две обычные лямки.

- Будь турникменом, присоединяйся к нам!



Спасибо за внимание!



Выбирайте спорт.