

تعريف رياضة الجمباز تعتبر كلمة جمباز من أصل اللغة اليونانية والتي تعني تدرب عارياً . الجمباز نوع من أنواع الرياضة والتي تكون فردية في أدائها، وهي عملية أداء سلسلة من الحركات على الجهاز المستخدم في الجمباز والتي تكون مختلفة هذه الأجهزة التي يتحرك عليها الشخص، وهذه الأجهزة المستخدمة في الرياضة لها أنواع ومنها أجهزة المسابقة الفنية للرجال التي تتكون من 6 أجهزة وهي : البساط الأرضي . فوائد الجمباز الجمباز تحتاج الى الكثير من الأشياء وهي القوة والمرونة والبراعة والسرعة في أداء الحركات، وعند ممارسة رياضة الجمباز فهي بالتالي تساعد على تقوية العضلات بشكل كبير والتي تقلل من الآم العضلات والالتهابات، وتزيد من مرونة العضلات وتقوية العظام والحفاظ على وزن الجسم بشكل مثالي . أشكال الجمباز يأخذ خمس أشكال لرياضة الجمباز والتي هي المتعارف عليها دولياً وهي : جمباز النط . قوانين اللعبة الجمباز هل لعبة دولية يقوم فيها كل شخص بعمل حركات على الجهاز والتنافس فيما بينهم سواء تنافس فردي أو أفرقة فيما بينهم والتي تكون في داخل صالة الألعاب، وهي نوع من أنواع الألعاب الأولمبية،