

Классическая аэробика

Базовые движения аэробики



Подготовил:
учитель физической культуры: Героев Д. С.
Иркутск 2011 г.



Классическая аэробика - это комплекс упражнений, позволяющий укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия.

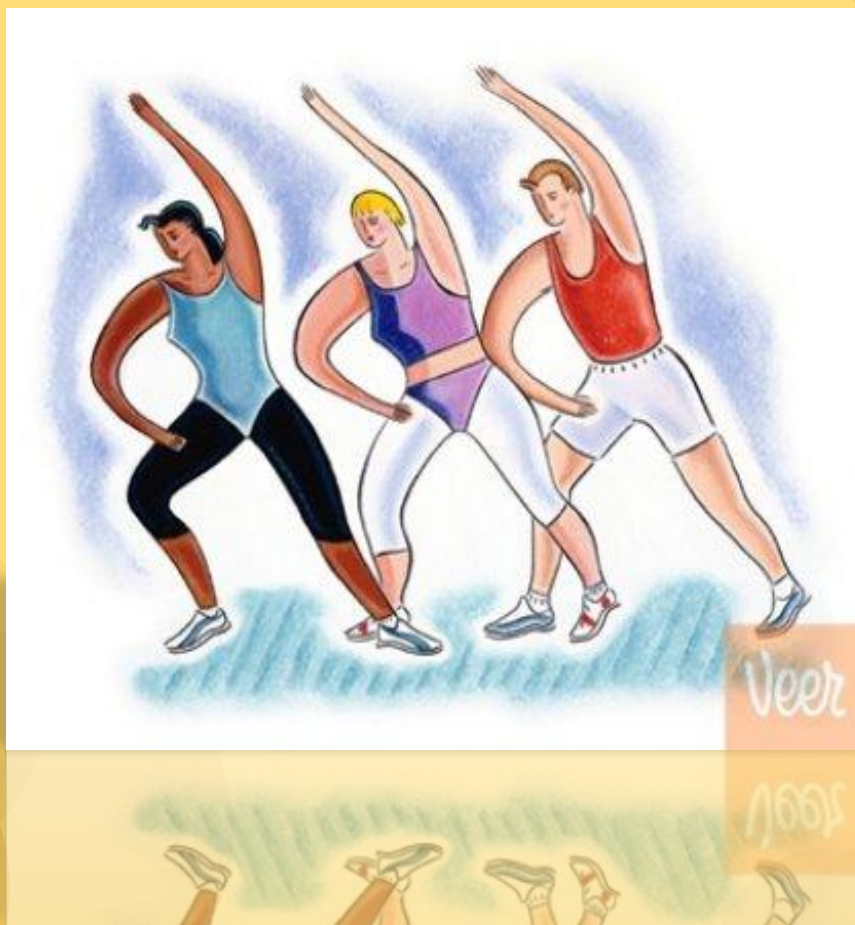


Это наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой сочетание общеразвивающих физических упражнений и танцевальных движений, выполняемых под музыку.



Классическая аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры. Это одна из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки.



1 .Step-touch —

приставной шаг.

Выполняется на 2 счета.»1”

— шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела

распределяется на обе ноги.

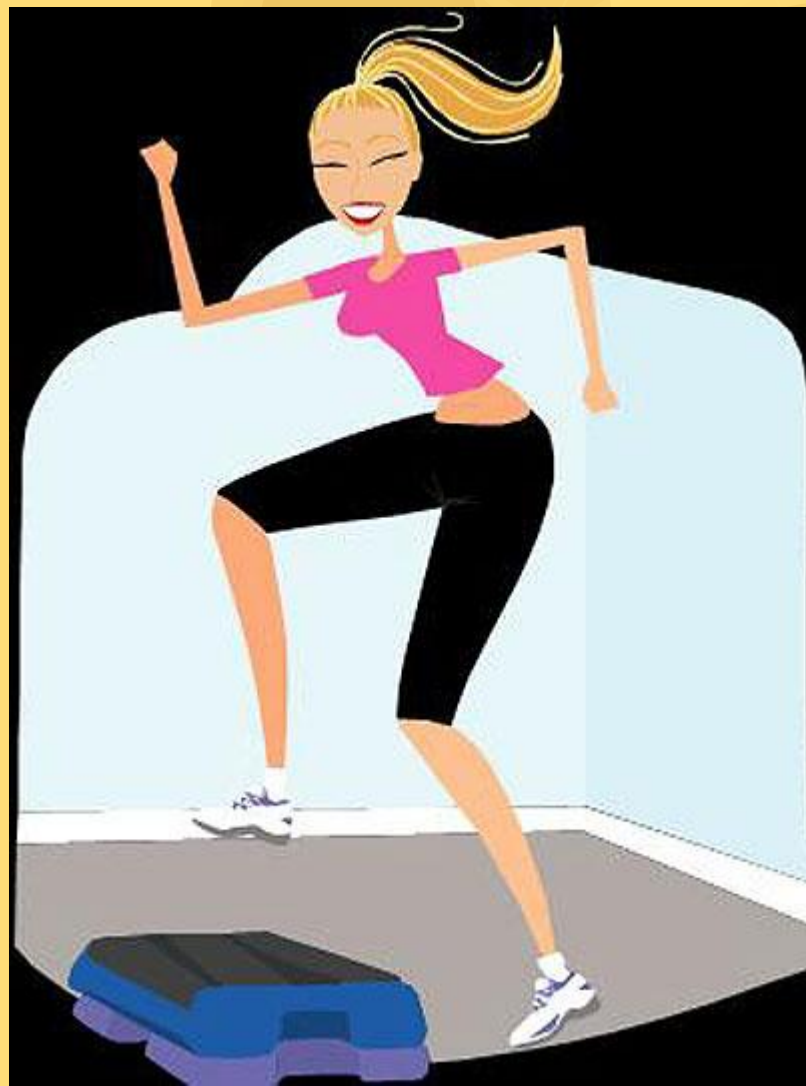
«2” — приставить другую ногу на носок. Пружинистые движение.



2. Step-touch 2 —
вариация Step с
ОТВОДОМ НОСКА
назад.



3. Double step touch —
двойное движение в
сторону приставными
шагами.



4. V-step — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем — вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета. «1" — с пятки шаг вперед — в сторону с одной ноги. «2" — продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу).



5. Push touch, toe tap — выполняется на 2 счета. «1» — одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. «2» — исходное положение.



6. Mambo — вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. «1" — шаг одной (правой) ногой на месте. «2" — небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3" — перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4" — вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь).



7. Curl – захлест. Выполняется как шаг в сторону с подъемом голени назад.

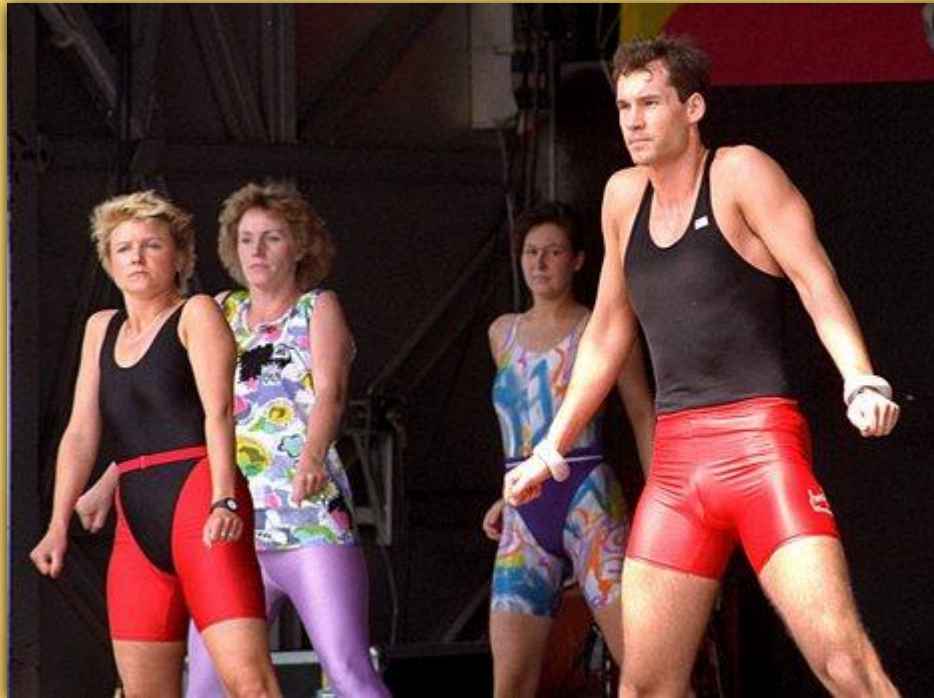


8. Cross — «крест» — вариант перекрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. «1" — шаг правой вперед. «2" — перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3" — шаг правой назад. «4" — шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.



12. Jumping jack, Hampelmann -

выполняется из исходного положения
ноги вместе (пятки вместе, носки слегка
врозь — на ширину стопы)



**Спасибо за внимание!!!
Желаем успехов и
здоровья!!!**

