

# 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.**

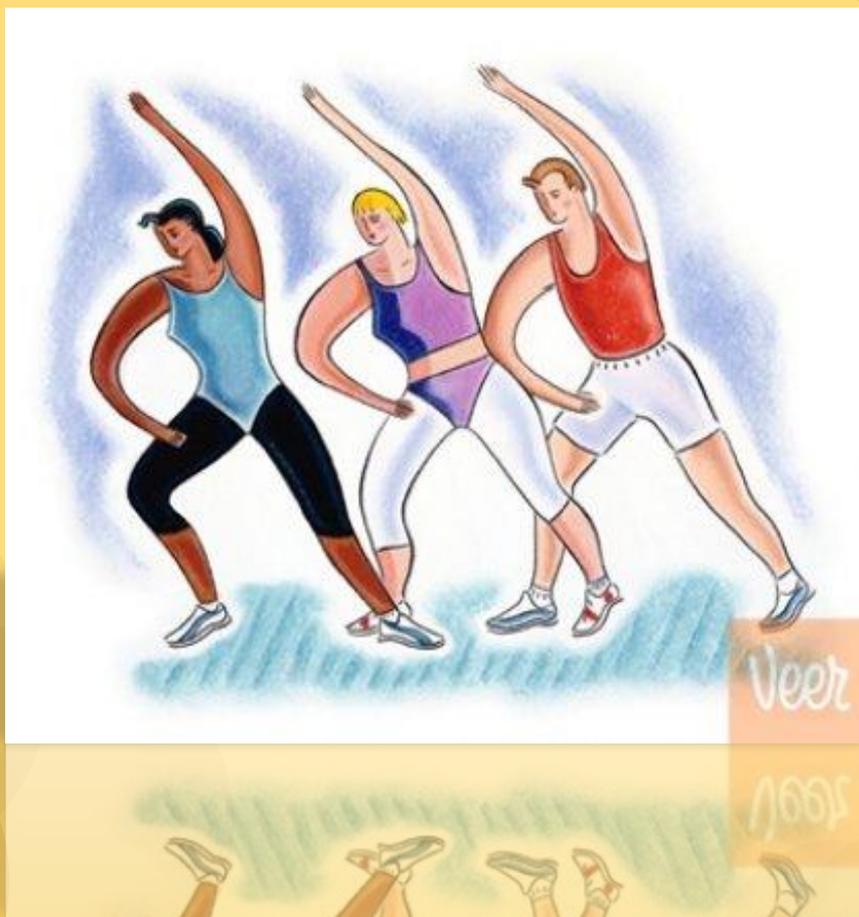


**Это наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой сочетание общеразвивающих физических упражнений и танцевальных движений, выполняемых под музыку.**



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.

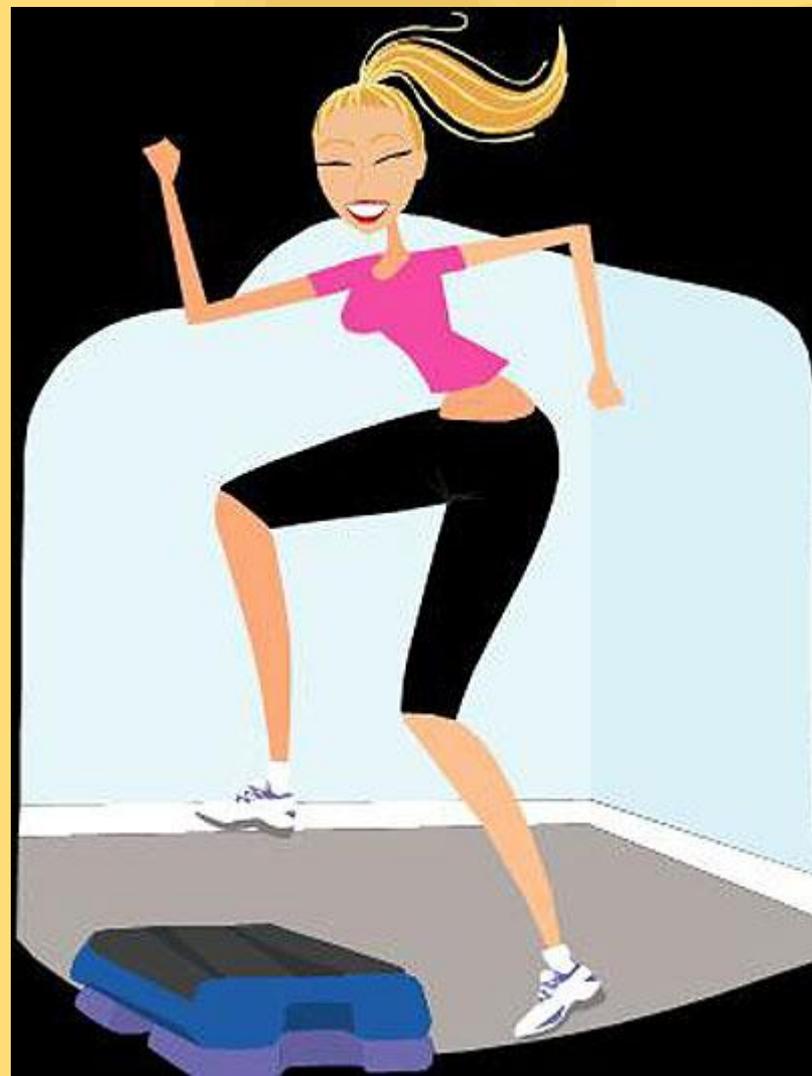
«2” — приставить другую ногу на носок. Пружинистые движение.



**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!!!**

