

Наличие четкого ударного ритма







ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (РАЗОГРЕВАНИЕ ОРГАНИЗМА)





ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ)



Основные этапы обучения степ-аэробики

- ❖ Обучение простым шагам
- ❖ При овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук
- ❖ После освоения медленного темпа, переходить на быстрый
- ❖ Выполнять один комплекс в течении 2-3-х месяцев, видоизменяя, усложняя отдельные упражнения