

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







- Стойкий интерес к занятиям физической культуры
- Развитие уверенности, ориентировки в пространстве
- Развитие общей выносливости
- Совершенствование точности движений
- Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, пластичности
- Эффективность физической нагрузки

Степ - аэробика - это здоровье, бодрость, радость, фантазия, творчество и совершенство тела.

