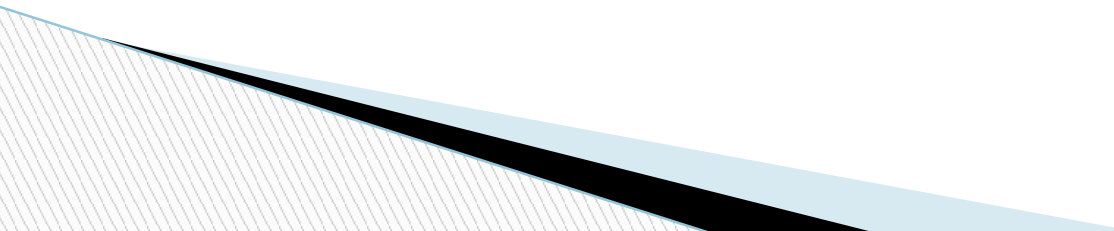


# Методы составления и разучивания комбинаций в аэробике



# Планирование

- 1) Составление комбинации
  - 2) Разучивание комбинации
- 
- приоритет отдается **не составлению, а разучиванию комбинации**, т.к. в уроке аэробики не столько важен «результат» (сама комбинация), сколько «процесс» (т.е. грамотное и сбалансированное разучивание).
- 

# Составление комбинаций

- ▣ Определение продолжительности комбинации

32, 32+16, 64...?

- ▣ Смена лидирующей ноги

# ЗАПИСЬ КОМБИНАЦИЙ

Счет	Название шага	Количество	Направление
1-8	Step-cross	2р.	
1-8	V-step	2р.	
1-12	Grape-vine	3р.	
1-4	Curl	2р.	

## *Какой должна быть комбинация?*

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

# МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ

## 1. Прибавление (соединение)

- последовательное

$$((A+B)+C)+D$$

- параллельное

$$(A+B) + (C+D)$$

# МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ

## 2. Деление (пирамида) –

каждое движение (комбинация движений) разучивается в двойном количестве, затем делится пополам с помощью голосовой команды.

# ПРИМЕР

Счет	Название шага	Количество	Направление
1-8	Mambo	2р.	
1-8	V-step	2р.	

*РАЗУЧИВАНИЕ:*



# МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ

## 3. Метод модификации

Движение (комбинация движений)  
видоизменяется в пределах разучиваемой  
комбинации.

