

ПАМЯТКА

*для обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе-
дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной
направленности "Фитнес-аэробика"*

Базовые шаги в фитнес-аэробике без смены лидирующей ноги. (в скобках указано на сколько счетов выполняется шаг.)

March (4) Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета.

- шаг одной ногой на месте
- шаг другой ногой на месте
- шаг первой ногой на месте
- шаг второй ногой на месте

Mambo (4) Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад.

- шаг одной вперед,
- шаг второй ногой на месте,
- шаг первой ногой назад
- шаг второй ногой на месте

Шаг «mambo» может выполняться также в диагональном направлении. В этом случае:

- шаг одной вперед по диагонали (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо)
- шаг второй ногой на месте
- шаг первой ногой назад (так как на первый счет мы развернули корпус диагонально, этот шаг просто делаем назад, он автоматически получится в диагональ)
- шаг второй ногой на месте

V-step (4) Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».

- шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ею вперед вправо, если с левой – вперед влево)
- шаг второй ногой вперед в другую сторону
- возвращаем первую ногу на место
- шаг
- вторую ногу на место

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №3"

Cross (4) Это самый сложный для новичков шаг без смены ноги. Он называется «cross»

потому, что подразумевает перекрещивание ног.

-шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, в отличие от шага «tambo-диагональ», ноги получаются перекрещены)

-шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево) возвращаем первую ногу на исходную позицию

-подставляем вторую ногу к первой