

ПАМЯТКА

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

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

Step-touch (2) * Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону.

-шаг одной ногой в сторону вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону)

-На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

Double Step-touch (2+2) Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

-шаг одной ногой в сторону

-вторую ногу приставить к первой

-еще шаг первой ногой в ту же сторону

-вторую ногу приставить к первой

Step-tap (2) * Это так называемый шаг-касание.

-шаг одной ногой в сторону

-второй ногой коснуться пола перед первой ногой

Chasse (2) Еще один вариант приставного шага. У этого шага так называемый «ломанный» ритм. Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — это второй счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения.

-шаг одной ногой в сторону

-приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте

Step-lift (2) * front back side Шаг, при котором в определенном направлении выносятся прямая нога (делается мах ногой).

-шаг одной ногой в сторону

-второй ногой делаем мах в нужную сторону (front — вперед, side – в сторону, back – назад)

Step-kick (2) * Название шага переводится дословно как «пинок».

-шаг одной ногой в сторону

-вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем пинок)

Step-curl (2) * Этот шаг представляет собой захлест.

-шаг одной ногой в сторону

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №3"

-вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест)

Step-plie (2) * Иными словами – приседание.

-шаг одной ногой в сторону

-вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге

Step-lunge (2) * шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу носком второй ноги касаемся пола сзади

Step-knee (2) * шаг одной ногой в сторону вторую ногу сгибаем в колене

Knee-up (4) Вариация шага «кнее» на 4 счета.

-шаг одной ногой вперед (или вперед в противоположную сторону: если шагаем правой, то вперед влево, если левой, то вперед вправо)

-вторую ногу сгибаем в колене

-возвращаем вторую ногу в исходное положение

-возвращаем первую ногу в исходное положение

Grape-wine (4) Шаг с поэтичным названием «виноградное вино». Выполняется на основе шага «double step-touch» (двойной приставной шаг).

-шаг одной ногой в сторону

-вторую ногу ставим накрест сзади от первой

-первой ногой еще один шаг в сторону

-вторую ногу подставляем к первой ноге

Repeat Это не какой-то конкретный шаг, а команда, призывающая повторить один шаг несколько раз. Так, например, фраза «Repeat 2 кнее» означает, что надо два раза сделать шаг «кнее» в одну сторону два раза.