

«СТЕП-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ»



**Подготовила: учитель физического воспитания МБОУ
СОШ № 24, г. Тамбов Лисовская И.Э.**

СТЕП-АЭРОБИКА. «ЛЕСТНИЦА, ВЕДУЩАЯ К ЗДОРОВЬЮ»

- В переводе с английского «step»-это шаг. Шаг вверх, шаг вниз - простые и, самое главное, необходимые, естественные, важные для человека, доступные всем движения.
- Степ-аэробика – ритмичные шаговые движения с использованием специальной платформы.
- В последнее время этот вид физических упражнений стал популярным.
- Это прекрасная тренировка опорно-двигательной системы организма, координации движений, равновесия.



СТЕП-АЭРОБИКА.

Степ-аэробика – ритмичные шаговые движения с использованием специальной платформы. Размер платформы 30х80см. Новичкам лучше использовать ступеньки высотой 10-20 см, имеющим средний уровень подготовленности - до 25 см, хорошо подготовленным - до 30см. Физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно, от занятия к занятию.



СТЕП-АЭРОБИКА

**СТОЯТЬ НА СКАМЕЙКЕ БЛИЗКО, НА РАССТОЯНИИ
МАЛЕНЬКОГО ШАГА;**

СТОПУ СТАВИТЬ НА СКАМЕЙКУ РОВНО;

**ПОДЪЕМ НА СКАМЕЙКУ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ СИЛОЙ НОГИ, А НЕ
СПИНЫ.**



СТЕП-АЭРОБИКА. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ШАГОВ:

ШИРОКИЙ, ПОПЕРЕМЕННЫЙ, ПОПЕРЕМЕННЫЕ ПРИСТАВНЫЕ, ПОПЕРЕМЕННОЕ ПОДНИМАНИЕ КОЛЕНЕЙ, ПОПЕРЕМЕННОЕ ПОДНИМАНИЕ НОГ В СТОРОНЫ, ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ВЕРХ, ПОПЕРЕМЕННЫЕ ВЫПАДЫ.



СТЕП-АЭРОБИКА. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ШАГОВ:

ШИРОКИЙ, ПОПЕРЕМЕННЫЙ, ПОПЕРЕМЕННЫЕ ПРИСТАВНЫЕ, ПОПЕРЕМЕННОЕ ПОДНИМАНИЕ КОЛЕНЕЙ, ПОПЕРЕМЕННОЕ ПОДНИМАНИЕ НОГ В СТОРОНЫ, ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ВЕРХ, ПОПЕРЕМЕННЫЕ ВЫПАДЫ.



СТЕП-АЭРОБИКА.

ПОПЕРЕМЕННОЕ ПОДНИМАНИЕ НОГ В СТОРОНЫ



СТЕП-АЭРОБИКА.

СКРЕСТНЫЙ ШАГ, НАКЛОНЫ В СТОРОНУ



СТЕП – АЭРОБИКА

ШАГИ С ЗАХЛЕСТОМ ГОЛЕНИ



СТЕП – АЭРОБИКА

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД



