

# **«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.

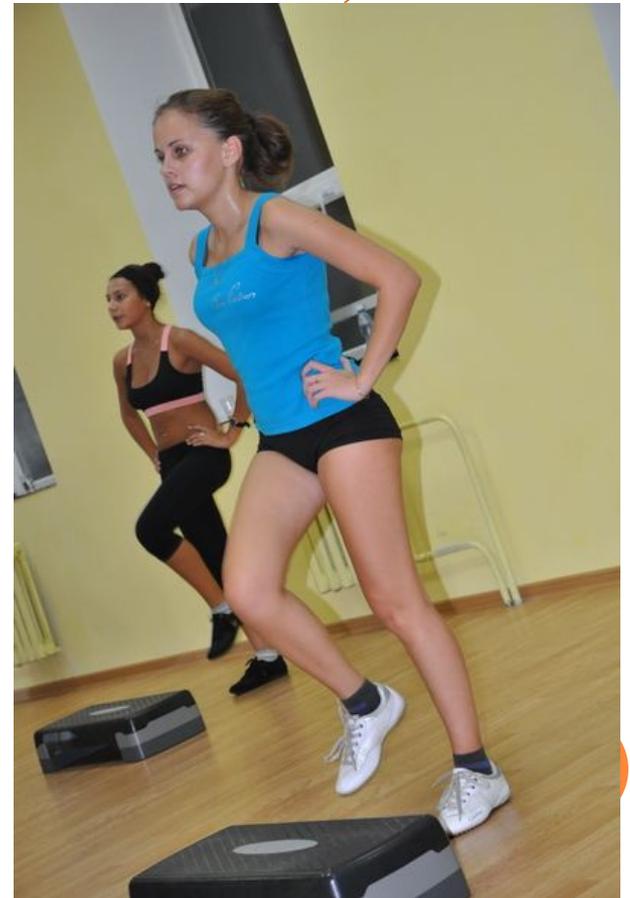


# СТЕП-АЭРОБИКА

**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



