

АЭРОБИКА. КОМБИНАЦИЯ ТАНЦА



Выполнила:
Ученица 10 «А» класса
Лях Дарья

▣ **Аэробика** (известна также под названием **ритмическая гимнастика**) — гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.



КОСТЮМЫ

- Для выполнения данной комбинации я предлагаю в качестве одежды использовать черные эластичные бриджи, однотонные футболки разных цветов и удобные для вас кроссовки.



Музыкальное сопровождение

- Для создания ритма и хорошего настроения в качестве музыкального сопровождения необходимо использовать песню группы Время и Стекло = Наверно потому что



ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КОМБИНАЦИЯ

- Внимание! Все шаги выполняются в такт музыки 4 счета сначала на правую ногу, а затем то же самое на левую ногу.



ВЫХОД НА СЦЕНУ

- Как только начнет играть музыка, необходимо выбежать на сцену и встать галочкой. Затем нужно принять положение, как показано на фотографии. Сделать движение рукой вправо, затем влево.



1 ШАГ

- ▣ **March**
- ▣ шаг одной ногой на месте
- ▣ шаг другой ногой на месте
- ▣ шаг первой ногой на месте
- ▣ шаг второй ногой на месте



2 ШАГ

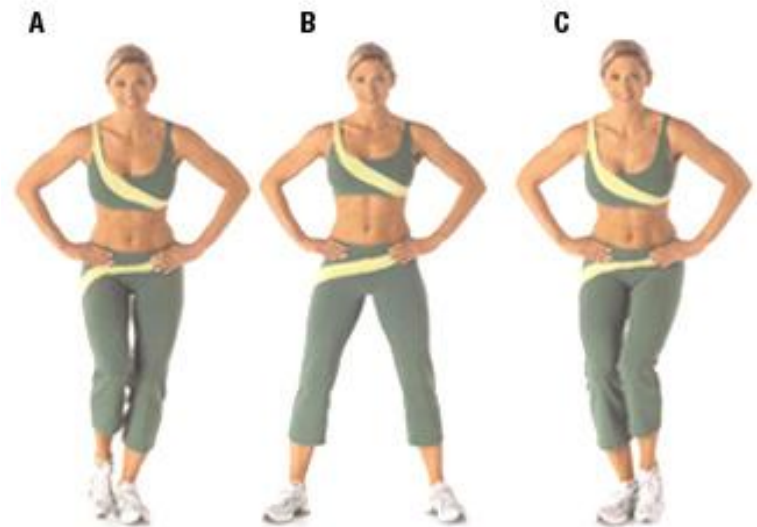
- ❑ **V-step**
- ❑ шаг правой ногой вперед в правую сторону
- ❑ шаг левой ногой вперед в левую сторону
- ❑ возвращаем первую ногу на место
- ❑ шаг вторую ногу на место



3 ШАГ

❑ **Double Step-touch (2+2)**

- ❑ Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).
- ❑ шаг правой ногой в сторону
- ❑ левую ногу приставить к первой
- ❑ еще шаг правой ногой в ту же сторону
- ❑ левую ногу приставить к правой



4 ШАГ



- ▣ **Step-kick**
- ▣ шаг одной ногой в сторону
- ▣ вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем пинок)



ШАГ 5



- **lift -side**
- Шаг, при котором в определенном направлении выносятся прямая нога (делается мах ногой).
- шаг одной ногой в сторону
- второй ногой делаем мах в сторону



ШАГ 6

▣ Step-curl

- ▣ Этот шаг представляет собой захлест.
- ▣ шаг одной ногой в сторону
- ▣ вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест)



ШАГ 7

❑ Grape-wine

- ❑ 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



ШАГ 8

Мambo в диагональном направлении

- 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



ЗАВЕРШЕНИЕ ТАНЦА

- Сохраняя прежнее расположение , участникам танца необходимо подпрыгнуть, руки вверх в стороны. Важно! Не забывайте улыбаться на протяжении всего танца.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

