

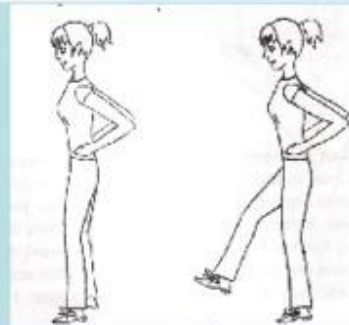
Повторение базовых шагов степ-аэробики.

Базовые шаги степ-аэробики

№	Название базовых шагов	Рисунок
1.	Шаг (March) – напоминает естественную ходьбу, но отличается большой четкостью	
2-3	А-степ - два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) Ви-степ – два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	

Базовые шаги степ-аэробики

4. Бейсик-степ (Basic- step)- два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)



5. Подъем колена (Knee Up) – шаг в сторону, подъем колена

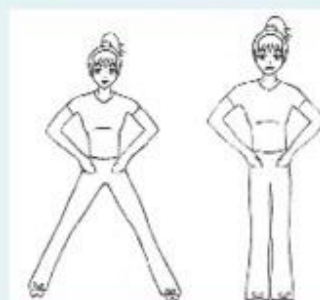


Базовые шаги степ-аэробики

6. Мах (Kick) – шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед

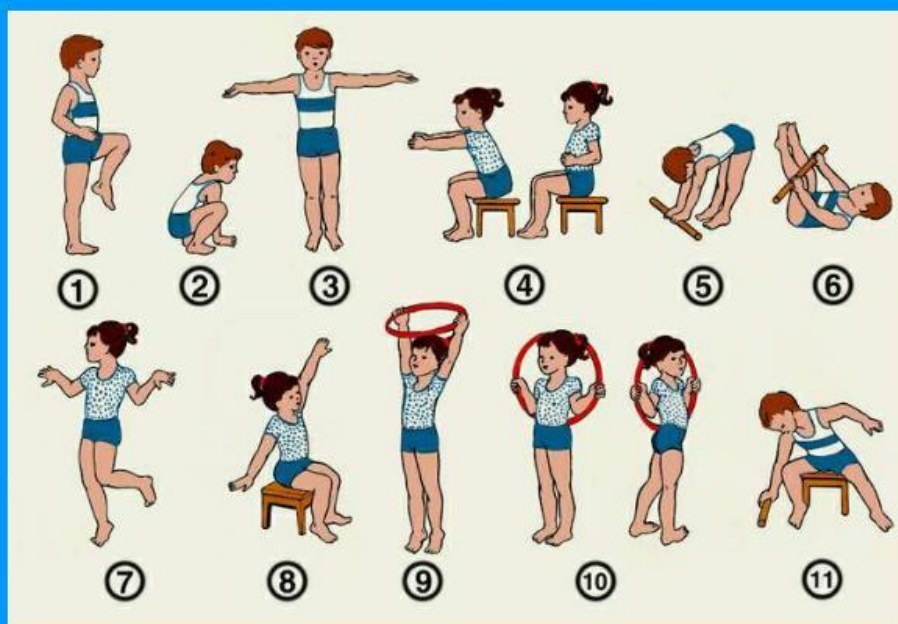


7. Приставной шаг (Step Touch) – шаг в сторону, приставить вторую



Физические упражнения для развития гибкости

Физические упражнения улучшают настроение, повышают мышечный тонус, поддерживают гибкость позвоночника и помогают предотвратить болезни.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

