

Temat 25: *Aerobik w domu-ćwiczenia dla początkujących.*

Uczeń wykonuje dowolny układ taneczny w oparciu o własną ekspresję.

Aerobik to pojęcie, pod którym zwykle rozumiemy ćwiczenia ułożone według określonej choreografii, wykonywane do skocznej, rytmicznej muzyki. Termin „aerobik” mieści w sobie jednak więcej znaczeń i można używać go na określenie każdego rodzaju wysiłku. W węższym rozumieniu, aerobik to trening gimnastyczno-taneczny o niskim lub umiarkowanym stopniu trudności, wykonywany do muzyki, który ma charakter tlenowy (a więc zwiększa puls, poprawia kondycję,)

Podstawowe kroki w aerobiku.

- **step touch**– krok dostawny raz w prawo, raz w lewo
- **step out**– przenoszenie ciężaru ciała raz na lewą, raz na prawą nogę z robieniem akcentu przeciwległą stopą
- **V-step**– krok po skosie prawą nogą w prawo, lewą w lewo i powrót do pozycji ze złączonymi stopami
- **heel back**– uginanie kolana z ruchem stopy w kierunku pośladka, przenosząc ciężar ciała na drugą nogę
- **grapevine**– krok dostawny z dodatkowym krokiem skrzyżnym z tyłu
- **knee up**– podniesienie kolana w kierunku klatki piersiowej z przeniesieniem ciężaru ciała na przeciwległą nogę
- **mambo**– marsz w miejscu i odstawianie stopy raz do przodu, raz do tyłu.

W rytm dowolnej muzyki spróbuj poćwiczyć podstawowe kroki przez 15 min.

Link instruktażowy

<https://www.youtube.com/watch?v=Df3nSB1p9Eo>

Powodzenia