

Temat 25: Aerobik w domu-ćwiczenia dla początkujących.

**Uczeń wykonuje proste kroki tańca nowoczesnego.**

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>