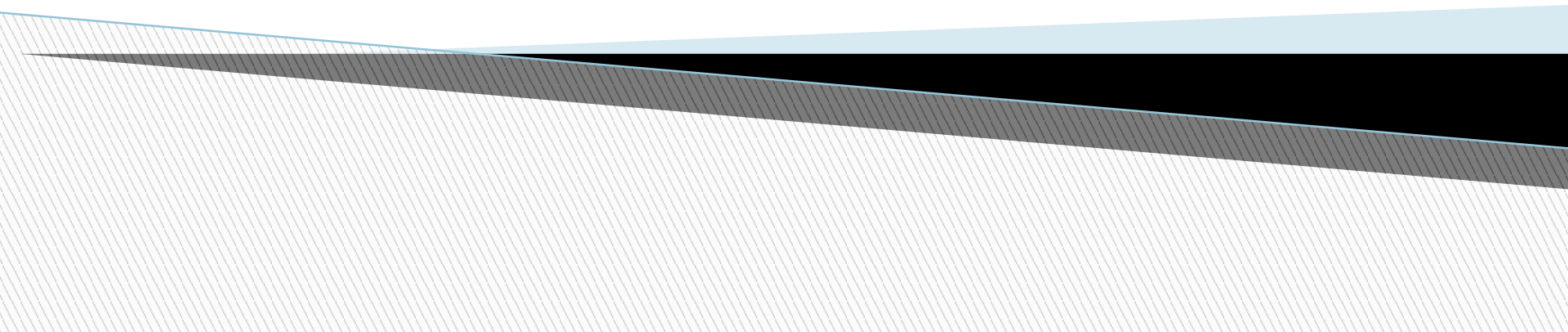
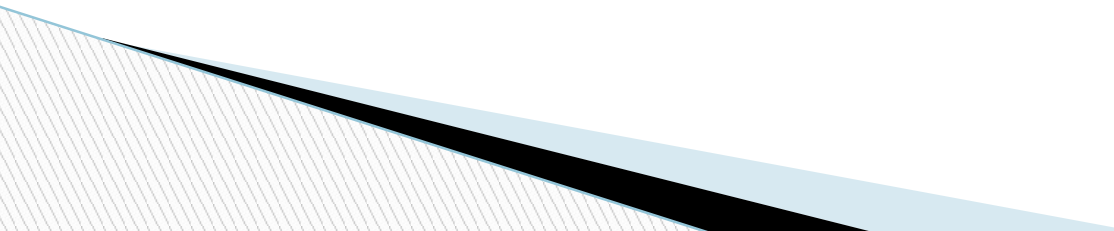


Методы составления и разучивания комбинаций в аэробике



Планирование

- 1) Составление комбинации
 - 2) Разучивание комбинации
-
- приоритет отдается **не составлению, а разучиванию комбинации**, т.к. в уроке аэробики не столько важен «результат» (сама комбинация), сколько «процесс» (т.е. грамотное и сбалансированное разучивание).
- 

Составление комбинаций

- ▣ Определение продолжительности комбинации

32, 32+16, 64...?

- ▣ Смена лидирующей ноги

ЗАПИСЬ КОМБИНАЦИЙ

Счет	Название шага	Количество	Направление
1-8	Step-cross	2p.	
1-8	V-step	2p.	
1-12	Grape-vine	3p.	
1-4	Curl	2p.	

Какой должна быть комбинация?

1.

2.

3.

4.

5.

МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ

1. Прибавление (соединение)

□ последовательное

$$((A+B)+C)+D$$

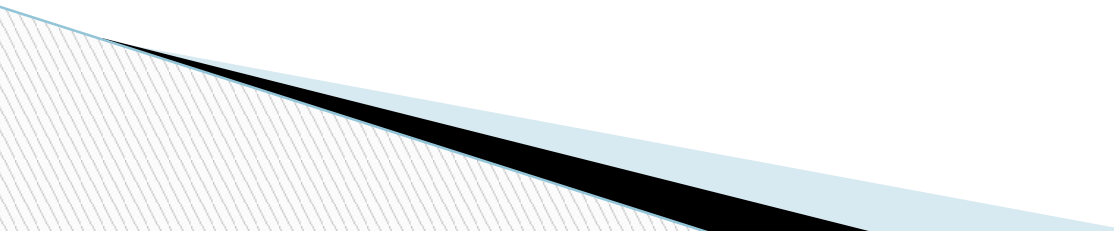
□ параллельное

$$(A+B) + (C+D)$$

МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ

2. Деление (пирамида) –

каждое движение (комбинация движений) разучивается в двойном количестве, затем делится пополам с помощью голосовой команды.



ПРИМЕР

Счет	Название шага	Количество	Направление
1-8	Mambo	2р.	
1-8	V-step	2р.	

РАЗУЧИВАНИЕ:

МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ

3. Метод модификации

Движение (комбинация движений)
видоизменяется в пределах разучиваемой
комбинации.