**Факторы, обеспечивающие безопасность занятий аэробикой**

*Внешние*

* спортивный зал и подсобные помещения соответствуют гигиеническим нормам;
* правильный выбор оздоровительной программы;
* безопасный спортивный инвентарь;
* соответствующая занятиям и комфортная спортивная одежда и обувь;
* квалифицированный тренер.

*Внутренние*

* отсутствие болезненного состояния и заболеваний сердечно-сосудистой системы;
* отсутствие травм или медицинское заключение о восстановлении после травм;
* достаточная общая тренированность, баланс сил, гибкости;
* правильная техника движения;
* соблюдение рекомендаций по систематичности тренировки и величине двигательной нагрузки.

**ТЕРМИНЫ ОСНОВНЫХ ШАГОВ И ИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В АЭРОБИКЕ**

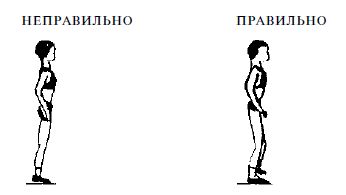
При проведении оздоровительных занятий между занимающимися идет постоянное общение. Это необходимо для поддержания положительного эмоционального фона, для информирования занимающихся о содержании предлагаемых для исполнения упражнений, для уточнения движений и исправления ошибок. Определенная система обозначения движений также необходима для накопления информации и обмена опытом между тренерами. При записи и проведении оздоровительных программ специалисты используют определенные названия для каждого конкретного движения (термины). Поскольку многие из направлений современной аэробики заимствованы из зарубежных источников, то специалисты часто используют для названия движений термины на английском языке, что не отвечает принципу доступности, предъявляемому к терминологии.

Для того чтобы избежать разных толкований в названии и содержании движений, мы считаем, что необходимо сопроводить каждый термин на английском языке соответствующим ему русским названием и описанием особенностей движения.

Прежде, чем перечислить эти термины и дать описание танцевальных движений, рассмотрим основные требования к осанке, которая придает специфику технике упражнений в аэробике.

**Общие требования к осанке на занятиях аэробикой:**

* в положении стоя стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
* стопы расположены параллельно или слегка разведены наружу, направление коленей одинаково с носками;
* колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
* мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
* таз расположен ровно, без перекоса; -грудь приподнята, плечи на одной высоте;
* голова прямо и составляет с туловищем одну линию;
* при выполнении ходьбы, бега и прыжков нога ставится на всю ступню.



Среди специалистов, работающих в области оздоровительной аэробики, нет единства мнения по количеству основных (базовых) шагов, составляющих основу оздоровительных занятий. Одни насчитывают от 2 до 4, другие - от 6 и более. Поэтому за основу Е.С. Крючек [34] приняла выделенные в спортивной аэробике 7 базовых шагов как специфичных и наиболее часто используемых для аэробики.

Разновидности аэробных шагов, используемых в оздоровительных программах, часто имеют несколько вариантов названий, что затрудняет восприятие информации. Очень часто и движения называются по аналогии со знакомыми предметами или геометрическими фигурами или образами. Приведем существующие варианты терминов на английском и их терминологическое название на русском языках.

**Подъем колена (Knee Lift, Knee up)**. Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускаются сопутствующие движению поднимаемой ноги повороты таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, бег, подскоки).

**Max (Kick)** выполняется в положении стоя на одной ноге. Прямая маховая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется подготовленностью занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали, но для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90 °. Разрешается использовать в занятии сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения: мах вперед, вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону. Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

**Low Kick**- разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета. 1 - сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении: вперед, по диагонали, назад). В момент разгибания в коленном суставе с правой ноги выполнить мах голенью; 2 - вернуться в исходное положение.

**Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack, Hampelmann)**выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь - на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая - отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа, ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть бoлее 90 °. Вторая часть движения - небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

**Выпад (Lunge)**может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90 °, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.

**Шаг (March)**напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу, сгибая, поднять точно вперед (колено ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т. е. голеностопный сустав согнут).

**Marching**- ходьба на месте.

**Walking**- ходьба в различных направлениях, вперед - назад, по кругу, по диагонали.

**Бег (Jog)**- переход с одной ноги на другую, как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В этой фазе движения прямая маховая нога находится впереди - внизу, а толчковую ногу нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения - тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. В соревновательной композиции не рекомендуется использовать более двух беговых шагов подряд.

**Joging**- вариант бега, типа «трусцой».

**Скип (Skip, Flick Kick)** - подскок. Основное движение выполняется в ритме «и - раз» или «раз - два». Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колено вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед - вниз (носок приподнят над полом). При приземлениях обязательно опускаться на всю стопу.

**Basic Step** - базовый шаг. Выполняется на 4 счета. На счет 1 - шаг правой ногой вперед (можно выполнять с другой ноги); 2 - приставить левую ногу; 3 - шаг правой ногой назад; 4 - приставить левую ногу.

**Squat**- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

**Step-Touch** - приставной шаг. Выполняется на 2 счета. На счет 1 - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги; 2 - поставить другую ногу на носок. Часто этот шаг сочетается с полуприседанием, которое может быть выполнено на один из счетов (1 или 2) или на каждый счет.

**Touch-Step** - выполняется на 2 счета в последовательности, обратной приставному шагу. На счет 1 - коснуться носком пола возле опорной ноги; 2 - с той же ноги шаг в сторону, ноги врозь.

**Scopе**- вариант приставного шага, выполняемый со скачком. На счет 1 - шаг на правую ногу (в любом направлении); 2 - прыжком приставить другую ногу.

**Double Step Touch** - два приставных шага в сторону.

**Push Touch, Toe Tap** - выполняется на 2 счета. На счет 1 - одна нога без переноса веса тела выставляется в любом направлении, носок касается пола - «теп» (tар - легкий стук); 2 - вернуться исходное положение.

**Side to Side, Pile Touch, Side Tip, Open Step** - разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу. Второй вариант движения выполняется на 2 счета из полуприседа ноги врозь. На счет 1 - передать тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу; 2 - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает (tip). Это же движение можно выполнять полуприседая и вставая, как бы пружиня.

**Hopscoth, Humstring Curl, Leg Curl**- сгибание голени назад. Движение выполняется шагом в сторону (ноги врозь чуть шире плеч) на 2 счета. На счет 1 - передать тяжесть тела на правую ногу, с небольшим приседанием, пятка на полу, другая нога прямая в сторону на носок; 2 - левую ногу согнуть назад (отвести бедро в сторону - назад и согнуть голень по направлению к ягодичной мышце); 3-4 - движение повторить в другую сторону. Вариантом этого движения может быть двухкратное или четырехкратное сгибание одной и той же голени назад. В этом случае меняется порядок движений. На счет 1 - согнуть голень назад, а на 2 - разгибая, поставить ногу в сторону на носок, затем повторить движение нужное количество раз.

**Heel Dig, Heel Touch** - выставление ноги на пятку.Выполняется на 2 счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. На счет 1 - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено); 2 - вернуться в исходное положение.

**Mambo**- вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. На счет 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприседе (тяжесть тела на ногу полностью не передавать), другая нога полусогнута сзади на носке; 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, сделать полуприсед на ней. На счет 3-4 выполняются шаги, аналогичные счетам 1-2, но с перемещением левой ноги назад. Используется и другая разновидность шага мамбо - «квадрат»: на счет 1 - шаг одной (правой) ногой на месте; 2 - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не передавать); 3 - передавая тяжесть тела на правую ногу, встать на нее; 4 - вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. В соответствии с танцевальным стилем шаги выполняются с покачиванием бедрами.

Версия этого шага, выполненная со скачками, называется **Rock Step**.

**Pivot Turn** - поворот вокруг опорной ноги (Pivot - точка вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. На счет 1 - шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела на обе ноги. Продолжая движение, передать тяжесть тела на правую ногу и выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки); 2 - не разгибая опорную ногу, передать тяжесть тела (шагнуть) на левую; 3-4 - повторить движение 1-2 и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

**Pendulum**- прыжком смена положения ног («маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета. На счет 1 - прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону - вниз; 2 - прыжок на две ноги; 3-4 - повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу). Движение «маятник» можно выполнять и в направлении вперед - назад.

**Chasse, Gallop** - галоп. Чаще всего выполняется в сторону. Выполняется на счет 1-2. И. П. - правая нога в сторону (колени слегка согнуты). На счет 1 - приставляя левую ногу к правой (подбивая левой ногой правую), выполнить прыжок вверх. В безопорной фазе ноги прямые, приземляясь, перекатиться на всю стопу и слегка согнуть колени, затем правая снова скользит в сторону - вниз.

**Two Step** - переменный шаг. Выполняется на счет 1 - «и» - 2. На счет 1 - шаг правой ногой вперед; «и» - приставить левую к правой; 2 - шаг правой ногой вперед, левая сзади на носке. Затем движение повторить с другой ноги.

**V-Step** - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем вместе. Направление шагов напоминает написание английской буквы «V». Выполняется с передвижением вперед или назад. На счет 1 - с пятки шаг правой ногой вперед - в сторону, колени согнуты; 2 - продолжить аналогичное движение с другой ноги назад (в положение полуприсед ноги врозь, носки ног прямо или повернуты наружу); 3-4 - выполнить поочередно два шага назад (с правой ноги) и вернуться в исходное положение.

**Polka**- полька - переменный шаг, выполняемый легкими прыжками. Сделать подскок на левой ноге, правую поднять вперед. При каждом последующем повторении цикла происходит смена ноги; 1 - скользящий шаг пpaвой ногой; «и» - приставить левую ногу сзади; 2 - шаг пpaвой ногой вперед. Повторить весь цикл движений с другой ноги.

**Scottisch**- сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. На счет 1-3 - три шага вперед (правой - левой - правой); 4 - подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

**Slide**- скольжение. Шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

**Роnе**- поочередные шаги вперед и назад - «пони».Выполняется на счет 1 - «и» - 2. На счет 1 - шаг правой ногой вперед, упор сзади на левую полусогнутую ногу; «и» - передавая тяжесть тела назад, оттолкнуться правой ногой (согнуть ее вперед); 2 - шаг правой ногой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках. На счет 1 - прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад; «и» - прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед; 2 - повторить счет «1».

**Cha-Cha-Cha** - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг - вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки. Может выполняться на месте и с продвижением в сторону. Часто используется для «смены ног». На счет 1 - шаг правой; 2 - шаг левой; 3 - шаг правой.

**Twist Jump** - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

**Grape Wine** - скрестный шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. На счет 1 - шаг правой ногой в сторону; 2 - шаг левой ногой вправо сзади (скрестно); 3 - шаг правой ногой в сторону; 4 - приставить левую ногу к правой.

**Cross**- «крест» - вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется из стойки на 4 счета. На счет 1 - шаг правой ногой вперед; 2 - окрестный шаг левой ногой перед правой; 3 - шаг правой ногой назад; 4 - шагом левой ногой назад, принять исходное положение.

**5.4. ТЕРМИНЫ ДВИЖЕНИЙ РУК, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В АЭРОБИКЕ**

Движения рук, используемые в аэробике, разнообразны. В занятиях с начинающими чаще всего используются наиболее простые одновременные и симметричные движения руками с заданной амплитудой и направлением. В занятиях, имеющих танцевальную окраску [Funk, Sity(street)-jam], часто используются несимметричные и последовательные движения руками, достаточно сложные по координации.

**При выполнении упражнений, содержащих движения руками, необходимо избегать следующих ошибок:**

* переразгибания в локтевых суставах;
* разведения рук в стороны более чем на 180 °;
* при подъеме рук вверх перемещения их дальше вертикали;
* рывковых и пружинящих движений.

Некоторые движения руками при ходьбе и в общеразвивающих упражнениях, используемых в силовой тренировке и аэробике, имеют специальные названия. Положение кисти при этих движениях, как правило, нейтрально (кисть еле разогнута или пальцы сжаты в кулак). При выполнении упражнений руками в аэробике необходимо соблюдать определенный режим работы мышц. Например, усилие тратится не только на сгибание рук в локтевых суставах, но и на возвращение в исходное положение (осуществляется «постоянный мышечный контроль»). Такой вид упражнений при правильном использовании способствует укреплению мышц и развитию выносливости. Для этого режима характерно переключение напряжения мышц-антагонистов. Следует отметить, что действительно антагонизма в работе мышц нет, так как мышцы не только содружественного (расположенные на одной стороне оси сустава - синергисты), но и противоположного действия работают согласованно, обеспечивая выполнение движений группы мыщц. Для усиления эффективности движений могут быть использованы утяжелители, гантели, амортизаторы и другой спортивный инвентарь. В терминологии движений руками часто используются анатомические названия мышц.

**Walking arms**- обычные движения рук при ходьбе.

**Clap Hands**- хлопки перед телом над головой, на уровне груди, справа (слева) или внизу.

**Biceps Curl** - сгибание рук для бицепса. В исходном положении руки внизу (прижаты сбоку к туловищу), кисти сжаты в кулак. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При сгибании кисть поворачивается ладонной стороной к плечу. Возможны варианты исполнения этого упражнения, например, вращение предплечьями (дуга предплечья внутрь).

**Triseps Curl**- сгибание рук для трицепса. В исходном положении руки отведены назад - книзу и согнуты в локтях. Разгибание и сгибание рук.

**Triseps Kick Back** - в исходном положении кисти на груди сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны или вперед - в стороны (по диагонали) и слегка повернуть кисти внутрь. Затем вернуться в исходное положение. Можно чередовать направление при разгибании рук.

**Triseps Kick Side** - в исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны - вниз, слегка поворачивая кисти внутрь, и вернуться в исходное положение.

**Pumping Arms**- «насос» - качание руками - в исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

**Funky Arms** - «фанки» - в исходном положении руки к плечам, локти вниз - в стороны, пальцы врозь. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

**Upright Row**- «вертикальная гребля». В исходном положении руки внизу почти прямые, кисти внутрь. Дугами внутрь, согнуть руки и поднять кисти к плечам. Разгибая руки, вернуться в исходное положение.

**Rowing Arms** - «гребля». В исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вперед - наружу, поворачивая кисть ладонью книзу, и вернуться в исходное положение.

**Front Laterals** - поднимание рук вперед. В исходном положении руки внизу, почти прямые. Не сгибая рук, поднять их вперед до уровня плеч (допускаются разные положения кисти в исходном положении и во время движения).

**Side Laterals**- поднимание рук в стороны. В исходном положении руки внизу, почти прямые, кисть внутрь. Не сгибая рук, поднять их в стороны до уровня плеч (допускаются разные положения кисти во время движения).

**Rolling Arms** - из исходного положения руки скрестно, вперед - вниз развести руки в стороны - вниз и вернуться в исходное положение. В этом упражнении можно изменять амплитуду и направление разгибания рук, а также положение кисти.

**Shoulder Pull** - «тянуть к плечам» - из исходного положения руки вперед (полусогнуты), кисти в кулак, согнуть руки к плечам, кисти спереди, локти в стороны. Вернуться в исходное положение.

**Swinging Arms** - «маятник» - поочередные сгибания и разгибания рук круговыми движениями перед телом.

**Overhead Press** - «давить затылок». Из исходного положения руки к плечам, локти в стороны, немного разогнуть и согнуть руки (акцентированно, с усилием).

**Butterfly**- «бабочка». В исходном положении coгнуть руки вперед, предплечья вверх. Развести локти в стороны, вернуться в исходное положение, удерживая предплечья вертикально.

**Criss Cross** - «скрещения». В исходном положении руки скрещены внизу на уровне бедер, локти прижаты к туловищу. Поворачивая кисть кверху, развести руки в стороны и вертикально тянуться в исходное положение.

**Chest Press**- «давить грудную клетку». Из исходного положения руки к плечам, кисти впереди, локти вниз. Немного разогнуть и, пружиня, согнуть руки (акцентированно, с усилием). Могут быть выполнены и другие варианты движений: 1) при полуразгибании рук поднять локти в стороны и вернуться в исходное положение; 2) при полуразгибании рук отвести кисти в стороны, затем вернуться в исходное положение; 3) скрещения согнутых рук на уровне плеч.

**Punching Arms** - «толчки, удары руками». В исходном положении руки на пояс. Поочередные удары руками вперед книзу (напоминают удары боксера), кисти в кулак.

**Diagonal Punch** - «диагональный удар» - в исходном положении руки (полусогнутые) впереди на уровне груди. С поворотом туловища руки скрестно вперед или вперед - вверх.

**Deltoid Arms** - «на дельтовидные мышцы» - в исходном положении руки внизу полусогнуты и напряжены, кисти сжаты в кулак. Поднять руки в стороны, предплечья впереди, вернуться в исходное положение.

**Semicircle Arm** - «полукруг» - дуга рукой перед телом, например, из положения правая рука в сторону, дугой руку влево. То же в обратном направлении.

**Pendulum Arm** - «маятник руками». Из исходного положения обе руки влево (правая полусогнута), дугой книзу, вправо.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАПРЕЩЕНО** | **РАЗРЕШЕНО** |
| **1. Движение головой** | |
| Круг головой и перекат («полукруг») головой по спине | Перекат («полукруг») головой по груди в медленном темпе, наклон вперед |
| Наклон головы назад | Наклон головы в сторону |
| **2. Движение туловищем** | |
| Наклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) без упора руками о бедра, колени | Полунаклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) с опорой руками о бедра, колени |
| Наклоны туловища назад из любых положений | Небольшое поднимание ног и рук назад с вытягиванием в длину из положения лежа на животе |
| Круговые движения туловищем и наклоны с поворотами | Дуга туловищем (“полукруг” через наклон вперед) с опорой руками о бедра |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед или упор сидя | Из положения лежа на спине согнутыми ногами, стопы на полу; поднимание туловища (лопатки над полом), не сгибаясь, без наклона головы |
| **3. Движения ногами** | |
| Махи прямыми ногами вперед вперед выше 90° | Махи прямыми ногами не выше 45 ° |
| Махи прямыми ногами назад | Махи голенью в любом направлении (Low Kick) |
| Мах прямой ногой в сторону из положения лежа на боку с опорой на предплечья | Мах прямой ногой в сторону не выше 45° из положения лежа на боку, одна рука согнута под головой, другая в упоре спереди |
| Махи прямой ногой в сторону из упора на коленях | Из упора на коленях и предплечьях поднимание в сторону согнутой ноги |
| Махи ногой назад в упоре на коленях с прогибанием в пояснице | Махи ногой назад не выше 45 ° в упоре на коленях и предплечьях |
| Приседания и выпады со значительным сгибанием колен (угол в коленных суставах меньше 90 °), колени выходят за линию стоп | В приседаниях и выпадах угол в коленных суставах больше 90 °, колени направлены в строну носков, немного развернутых наружу, тяжесть тела перенесена на пятки |
| Поднятие прямых ног из положения лежа на спине | Поднятие ног из положения лежа на спине с согнутыми ногами (носки могут касаться пола) |
| Круговые движения коленями вперед («полукруг») в медленном темпе, колени не должны выходить за линию стоп | Перемещение коленей по дуге в положении стоя или приседе |
| **4. Движения руками** | |
| Активные поднимания, круги и сгибания-разгибания рук с максимальной амплитудой и скоростью | Движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля |
| Сгибания и разгибания рук в упоре сидя (лежа) сзади | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу) |
| **5. Позы и упражнения, заимствованные из других видов занятий** | |
| Элементы акробатики (мост, стойка на лопатках), гимнастики (сед и упор углом) | Танцевальные элементы, выполняемые в аэробном стиле (чарлстон, ча-ча-ча, мамбо, и др.) |
| «Поза барьериста» - сед: одна нога вперед, другая согнута в сторону-назад |
| Позы, заимствованные из йоги («плуг» и др.) |