



СТЕП – АЭРОБИКУ
изобрела известный американский
инструктор Джин Миллер.
После травмы колена она для
укрепления мышц и ускорения
выздоровления приспособила для
тренировок ступеньки крыльца
своего дома.

СТЕП – АЭРОБИКА
проводится на специальных
платформах.
Высота «степов» для начинающих
15, 30 см. Ширина 50 см
СТЕР – в переводе с англ. **ШАГ**



Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию



Техника безопасности на занятиях со степ – платформой

1. Зашагивать на степ нужно на всю стопу
2. Пятка и носок не должны свисать
3. Запрыгивать можно, а спрыгивать нельзя
4. Спускаться вперед нужно на угол
5. Нельзя подниматься на платформы спиной назад
6. Босиком или в носках заниматься нельзя
7. Если стало плохо нужно остановиться и сказать взрослому



Игровые задания на степах

«Птички на ветке» -
сидение на корточках
на степе.

«Великан»
- стоя на носочках на
степе, потянуть руки
вверх.

«Стрекоза»
- стоя на степе на
носках, руки на поясе,
локти назад.

«Стоп - кадр»
имитация
фотографических
изображений

«Флюгер на крыше»
- кружение в обе
стороны на степе.
Одна рука отведена в
сторону.

«Аист на крыше» -
стойка на одной ноге с
открытыми глазами.

**«Стойкий оловянный
солдатык»** - стойка на
степе на одной ноге,
вторая согнута в
колени, отведена
назад.

