

Картотека упражнений по аэробике

1. Упражнение «Птички» (2 раза)

И.п.6 ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

1-4-поднимать и опускать согнутые в локтях руки;

5-8- руки вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы;

9-12- повороты бёдрами вправо, влево, руки согнуть в локтях;

13-16- руки выпрямить с хлопком и подпрыгиванием на месте.

2. Упражнение «Повороты головой» (4 раза)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед.

1-4- повороты головы вправо, влево, руки вытянуты вперед;

5-8- наклоны головы вправо, влево, руки вытянуты в стороны.

3. Упражнение «Постучим» (2 раза)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-4- наклониться вперед, три раза постучать по коленям;

5-8- наклониться к полу и три раза постучать по полу;

9-12-выпрямиться и три раза постучать по плечам;

13-16-прыжки, ноги вместе, ноги врозь с хлопками в ладоши перед собой. На последнем прыжке перестроиться парами лицом друг к другу.

4. Упражнение «Махи» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, стоять, прижавшись правым плечом друг к другу.

1-4- мах вперед правой ногой, согнутой в колене;

5-8-мах вперед левой ногой, согнуто в колене;

9-12-прыжками поменяться местами с напарником.

5. Упражнение «Твист» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

1-4-стоя на левой ноге, правую ногу приподнять и согнуть в колене, повернуться вправо и влево;

5-8- то же, стоя на правой ноге;

13-16- прыжки на двух ногах с хлопками. При выполнении прыжков в последний раз повернуться друг к другу спиной и взяться за руки.

6. Упражнение «Пружинка» (4 раза)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-4- шаг правой ногой в сторону, левую ногу приставить, полуприсед;

5-8- то же в другую сторону

7. Упражнение «Жеребёнок» (6 раз)

И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях.

1-2- поставить правую ногу на носок назад;

3-4- вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Мостик» (6 раз)

И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу.

1-2- поднять ягодицы

3-4- вернуться в и.п.

9. Упражнение «Прыжки» (3 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-4- прыжки на двух ногах на месте;

5-8- прыжки на двух ногах из стороны в сторону;

9-12-прыжки с поджатыми ногами.

10 Упражнение «Носок» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-носок правой ноги на степ-платформу;

2-вернуться в и.п.;

3-4-повторить с другой ноги.

11 Упражнение «Пятка» (4 раза).

И.п.: то же

1-пятку правой ноги поставить на степ-платформу;

2-вернуться в и.п.4

3-4- повторить с другой ноги.

12 Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

1-правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед;

2-вернуться в и.п.;

3-то же с левой;

4-вернуться в и.п.

13 Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же

1-подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед;

2-то же с левой ноги;

3-шаг назад со степ - платформы с правой ноги, правая рука на поясе;

4-то же с левой ноги.

14 Упражнение «Хоп» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

1-встать на степ – платформу с правой ноги;

2-левую ногу поднять, бедро параллельно полу, вытянуть носок, руки вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Хоп»;

3-левую ногу поставить на пол, руки на поясе

4-правую ногу поставить к левой.

Повторить с левой ноги.

15 Упражнение «Кик». (4 раза)

И.п.: то же

1-встать на степ - платформу с правой ноги;

2-мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»;

3-с левой ноги шаг со степ - платформы назад на пол, руки на поясе;

4-правую ногу поставить к левой.

Повторить с другой ноги.

16 Упражнение «Плие» (4 раза)

И.п.: то же

- 1-шаг с правой ноги на степ – платформу в сторону, правая рука в сторону;
- 2-шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону;
- 3-полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой;
- 4-встать, руки в стороны;
- 5-шаг с правой ноги назад на пол со степ – платформы, правая рука на поясе;
- 6-шаг с левой ноги назад со степ – платформы на пол, левая рука на поясе;
- 7-присесть, хлопок перед собой прямыми руками;
- 8-вернуться в и.п.

Повторить с другой ноги.

17 упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.П.: ноги вместе, руки вдоль туловища, сбоку от степ - платформы, руки на поясе.

- 1-шаг с правой ноги на степ – платформу;
- 2-подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ – платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе.

Повторить с другой ноги.