Техническая подготовка в фитнесе (классическая (базовая) аэробика, шейпинг)

1. Базовые шаги:

– движения, выполняемые без смены лидирующей ноги;

- движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги;

- альтернативные шаги;

- простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) без музыкального и под музыкальное сопровождение;

- сочетание маршевых и синкопированных элементов (выполняются на 2 счёта);

- сочетание маршевых и лифтовых элементов

2. Прыжки:

- подскоки на одной ноге;

- подскоки на двух ногах;

- скачки (подскоки с одной ноги на другую)

3. Движения рук:

- одновременные, симметричные с заданной амплитудой и направлением;

- ассиметричные (сложнокоординационные)