

Дата: 29.10.2021 р.

Тема: «Показ, обговорення, коректування та розучування нових кроків, правильність постанови під час виконання»

Добрий день, діти! На сьогоднішньому занятті ми будемо працювати на різних кроках на степ-платформі. Отже, за звичаєм виконати розминку:

Розминка:

Разминка для формата степ аэробика:

https://www.youtube.com/watch?v=W5V5Kf6N5_0&list=PLO5fnFNLxD7zD_1tIEJ4fE7RNYPOU5eV-&index=10

Добре! А тепер пропоную перейти до базових кроків. Освоївши їх, ви зможете перейти до складніших модифікацій, а заняття степ-аеробікою ставатимуть все різноманітнішими та цікавішими з кожним днем!

<https://www.youtube.com/watch?v=XBjmRqTahM8&t=8s>

Сподіваюсь ви впорались?! Я впевнена що звісно! Тепер відпочивайте и до нових зустрічей!