

* Вибірковий освітній КОМПОНЕНТ

АЕРОБІКА

для здобувачів фахової перед вищої освіти
Фахового коледжу

* АЕРОБИКА



* Види аеробіки:

- Класична аеробіка;
- Степ-аеробіка;
- Види аеробіки з силовою спрямованістю;
- Танцювальні види аеробіки;
- Гідроаеробіка;
- Аеробіка з м'ячем;
- Аеробіка з елементами бойових видів спорту;
- Велоаеробіка
- Фітнес – аеробіка;
- Спортивна аеробіка



- ✘ координаційні здібності
- ✘ сила
- ✘ витривалість
- ✘ гнучкість
- ✘ швидкість



Які саме фізичні якості розвиває аеробіка?



Танцювальна аеробіка

- ✓ джаз-аеробіка
- ✓ фанк-аеробіка
- ✓ хіп-хоп
- ✓ латин-джаз
- ✓ танго-аеробіка
- ✓ сіті джем і т.д.
- ✓ східні танці:
танець живота,
індійські танці





* СПОРТ





* **АКВА АЭРОБИКА**

* Дякуємо за увагу

