

Содержание

Предисловие	8
-------------------	---



Часть I. БАЗОВЫЕ ВИДЫ АЭРОБИКИ

Глава 1. Классическая аэробика	12
Классификация элементов классической аэробики	12
Основные движения ногами	12
Основные движения руками	24
Кинезиология	27
Глава 2. Степ-аэробика	29
Общая характеристика	30
Физиологическая характеристика	30
Психологические аспекты	31
Хореография	31
Основные элементы	32
Методика составления и проведения хореографических комбинаций	43
Организация занятий	43
Методы повышения нагрузки	43
Кинезиология	44
Основные рекомендации по проведению занятий	45
Структура занятия	47
Особенности силовой тренировки	47
Глава 3. Силовые виды аэробики	49
Общая характеристика	50
Кинезиология	50
Каталог упражнений	51
Глава 4. Упражнения с эспандером	69
Общая характеристика	70
Тренировочные программы	70
Положения тела при выполнении упражнений	71
Каталог упражнений	72
Глава 5. Аэробика с мячом	79
Особенности аэробики с мячом	80
Основные положения	80
Каталог упражнений	82
Глава 6. Программа для развития функции равновесия (Power Balance)	87
Общая характеристика	88
Примерная программа	88

Глава 7. Стретч-программы в аэробике	93
Общая характеристика	94
Основные упражнения в подготовительной части урока	94
Упражнения в конце занятия	95
Упражнения в системе занятий силовой аэробикой	97
Упражнения в системе занятий «Гибкая сила»	100

Глава 8. Аква-аэробика	101
Общая характеристика	102
Разновидности	102
Свойства воды	102
Температура воды	103
Контроль и самоконтроль	103
Структура урока	103
Организация занятий	104
Каталог упражнений	105

Глава 9. Сайклинг(спиннинг)-аэробика	108
Общая характеристика	109
Кинезиология	109
Основные положения тела	111
Структура занятия	112



Часть II. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ВИДЫ АЭРОБИКИ

Глава 10. Джаз, и только джаз	116
Общая характеристика	117
Техника джазового танца	117
Основные позиции и положения тела	118
Каталог упражнений	118
Структура урока	127

Глава 11. Хип-хоп и фанк в аэробике	128
Что означают хип-хоп и фанк	129
Хип-хоп и фанк в фитнес-аэробике	130
Основные движения	130

Глава 12. Другие виды танцевальной аэробики	138
Классический танец в аэробике	139
Латин-аэробика	142
Танцы джазового происхождения	145
Танцуем танго	145
Свободные (спонтанные) танцы	145



Часть III. ВОСТОК — ЗАПАД

Глава 13. Йога в аэробике	148
Общая характеристика.....	149
Общие методические рекомендации	149
Основные асаны.....	151
Энергетическое поле человека и его «прокачка»	164
Как йога уживается с аэробикой?	165

Глава 14. Восточные виды единоборства и аэробика (Martial Arts)	167
Причины популярности	168
Характеристика основных стилей	168
Комплексные программы	175
Основные движения, применяемые в аэробике Martial Arts	175
Основные технологии в Martial Arts	180
Методика проведения урока	180



Часть IV. ДРУГИЕ ВИДЫ АЭРОБИКИ

Глава 15. Аэробика со скакалкой (Rope Skipping)	184
Общая характеристика.....	185
Кинезиология.....	185
Техника и методика обучения основным элементам	185

Глава 16. Рекламная	195
----------------------------------	-----

Словарь дополнительных терминов, встречающихся в аэробике	207
Литература	212