

AEROBIK DLA PAŃ

**SERDECZNIE ZAPRASZAM
WE WTORKI**

O GODZINIE 17.30

(sala gimnastyczna ZS w Czyżach)

**WSZYSTKIE PANIE,
KTÓRE CHCĄ MIŁO
I AKTYWNIIE SPĘDZIĆ
CZAS WOLNY**



**ELŻBIETA TYCHONIUK –
instruktor fitness**

ZACZYNAMY JUŻ 20 MAJA!!!

*Zapisy i więcej informacji
pod numerem telefonu*

85 681 36 07

Podstawowe kroki w aerobiku:

Na podłodze:

Marsz – maszerujesz w miejscu, podnosząc kolana do góry.

Step Touch – odstaw prawą nogę w bok i przystaw do niej lewą, odstaw lewą w bok i dostaw prawą.

Step Out – stań w rozkroku, ciężar ciała przenieś raz na lewą nogę, palcami stóp lewej nogi dotknij delikatnie podłogi, następnie przenieś ciężar ciała na drugą nogę i powtórz tę czynność.

Heel Back – stojąc w szerokim rozkroku ciężar ciała przenieś na lewą nogę, prawą nogę zegnij w kolanie tak, aby utworzyła kąt prosty, następnie przenieś ciężar ciała na prawą nogę i podnieś w ten sam sposób lewą nogę.

V-Step – stań na złączonych wyprostowanych nogach. Prawą nogą zrób krok do przodu w prawo, a lewą nogą do przodu w lewo, następnie wróć do pozycji wyjściowej zaczynając od prawej nogi.

Grape Vine – Stojąc w rozkroku, lewą nogę przelóż za prawą tak, aby się krzyżowały, następnie prawą zrób krok w bok i lewą znowu przelóż za prawą tak, aby się krzyżowały. Wracając z powrotem, rozpocznij od zrobienia kroku w bok lewą nogą, następnie prawą przelóż za lewą tak, aby się krzyżowały i znowu prawą zrób krok w bok i prawą przelóż za lewą.

Mambo – stawiając prawą lub lewą nogę w przód / bok / tył zakręć lekko biodrem.

Chasse – są to dwa kroki dostawne w jedną stronę i dwa kroki dostawne w przeciwną wykonywane w lekkim podskoku w bok / tył / przód.

Mambo Chasse – łączymy krok mambo i chase.

Jazz Square – wystawiamy prawą lub lewą nogę w przód tworząc nią półkole.

Na stepie:

Basic Step – postaw całą prawą stopę na stepie, następnie całą lewą, wracając na ziemię zacznij od prawej nogi później zdejmij lewą.

Knee Up – stojąc przed stepem, postaw lewą nogę na prawy boczny róg stepu, prawą nogę podnieś i ugnij w kolanie, schodząc postaw prawą nogę na ziemi, następnie lewą i powtórz czynność na drugą stronę.

Trzy kolana – stojąc przed stepem, postaw lewą nogę na prawy boczny róg stepu, prawą nogę podnieś, ugnij w kolanie i zrób nim trzy wykopy do przodu. Schodząc w dół rozpocznij od prawej nogi, powtórz czynność na drugą stronę.

Kick – stojąc przed stepem, postaw lewą nogę na prawy boczny róg stepu, prawą nogą zrób wykop w przód, schodząc ze stepu rozpocznij od prawej nogi, powtórz czynność na drugą stronę.

Tap – stań na złączonych nogach przed stepem. Palcami od stóp prawej nogi dotknij stepu, następnie powtórz czynność po kolei na lewą nogę, prawą i znowu na lewą.