

AEROBIKA



Aerobika je že vsem dobro poznana oblika vadbe, kjer izvajamo **različne gibalne strukture ob spremljavi glasbe**.

Aerobike se lahko loti praktično vsak. Vaje potekajo na primerni intenzivnosti in dovolj dolgo, da telo začne kuriti maščobe.

V današnji uri boš:

- *povezoval korake med seboj,*
- *Se navajal na skupno izvajanje nalog, korakov in kombinacij,*
- *sestavil koreografijo pri aerobiki.*

[Koreografija](#) - dejavnost, ki se ukvarja z uprizarjanjem umetniških plesov

I. Temeljni koraki pri aerobiki:

- **Korakanje na mestu** oziroma naprej ali nazaj.
- **Osnovni korak** ali **step touch**: stopimo v stran in priključimo drugo nogo.
- **Osnovni korak z dvigom noge zadaj** je sestavljen iz koraka vstran in dvigom noge zadaj.
- **Križni korak** je spremenjeni dvojni step touch, kjer nogo prekrižamo zadaj in s prvo nogo spet naredimo korak vstran.
- **V korak** je sestavljen iz štirih korakov, ki oblikujejo črko V.
- **Osnovni korak z obratom** je sestavljen iz koraka vstran, obrata in tap-a.

II.

❖ Vsa ta gibanja se izvajajo v vseh smereh, v kombinaciji z različnim delom rok, s spreminjanjem težišča . . .

❖ Primer:

8 korakov na mestu

8x široko korakanje na mestu

4 korake naprej

4 korake nazaj

2x križni korak v L stran, križni korak v D stran

4x osnovni korak v L

4x osnovni korak v D

2x osnovni korak z dvigom noge zadaj v D

2x osnovni korak z dvigom noge zadaj v L

2x V korak z D

2x V korak z L

2x osnovni korak z obratom v L

2x osnovni korak z obratom v D

Koreografijo ponovimo najmanj trikrat zapored brez ustavljanja.

Če določenega koraka ne moreš usvojiti, korakaj ali napravi trening za začetnike ob posnetku: <https://aktivni.metropolitan.si/aktivnidoma/video-15-minutni-kardio-trening-za-zacetnike/>

III.

Sedaj pa k aerobiki ob posnetku: <https://www.youtube.com/watch?v=J5zhkNrfXbq>

IV.

Aerobika - vsak po svoje

Ob glasbi z izrazitim ritmom povezuje osnovne korake in korake, ki se jih sam spomniš, v lastno koreografijo.

