**Схемы положение платформы**

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы.



Продольное положение платформы



Поперечное положение платформы

На двух платформах

|  |
| --- |
| http://spo.1september.ru/2009/13/2.4.jpg |
| Продольно | Поперечно | Т-положение |



|  |  |
| --- | --- |
|  А-положение |  V-положение |

**Исходные положения относительно степ-платформы**

Подходы к платформе могут выполняться в различных направлениях, что также значительно разно­образит хореографию данного вида аэробики.

