## Базовые шаги степ-аэробики.

Так как степ аэробика происходит от классической, то и названия основных шагов очень похожи, хотя есть и существенные отличия.

Степ-аэробика, в отличие от классической, не подразумевает шагов на два счета.

В степ-аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Как и в [классической аэробике](http://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/klassicheskaja-aerobika-bazovye-shagi), в степ-аэробике существует два вида шагов:

1. Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
2. Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

## Шаги без смены лидирующей ноги (в скобках указано на сколько счетов выполняется шаг):

### Basic step (4)

Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1. шаг одной ногой прямо на степ-платформу
2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

### V-step (4)

Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)
2. шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

### Over the top или Over (4)

Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу.
2. шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед
3. шаг первой ногой со степ-платформы назад
4. шаг второй ногой со степ-платформы назад

### Straddle (8)

Шаг выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу
2. шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)
3. одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны
4. вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны
5. возвращаем первую ногу на степ-платформу
6. возвращаем вторую ногу на степ-платформу
7. спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в тоже место, откуда начали движение)
8. спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)

### Turn step (4)

Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а в бок.

1. шаг одной ногой на степ-платформу
2. шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной)
3. спускаемся одной ногой с платформы с короткого края
4. спускаемся другой ногой с платформы с короткого края

## *Шаги со сменой лидирующей ноги*

В отличие от предыдущего набора движений  — здесь мы начинаем каждый раз с другой ноги.

### Tap up (4)

Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

### Knee up (4)

Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

### Step kick (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой делаем пинок в воздухе
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

### Step curl (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой делаем захлест
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

### Step lift (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. прямой второй ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

### L-step (8)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
3. ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес
4. первую ногу поднимаем согнутую в колене
5. первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела
6. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
7. вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг)
8. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Обратных шагов, в отличие от классической аэробики, степ-аэробика не подразумевает.

Перечисленные выше шаги в степ-аэробике считаются базовыми. На их основании инструкторами разработано огромное множество других, более разнообразных в выполнении шагов. Любые шаги в степ-аэробике можно модифицировать, выполнять с поворотами или подскоками, а также добавлять движения руками.

**Движения руками**

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль. Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени – мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего движениям рук следует уделять особое внимание. При подборе упражнений для рук следует учитывать:

* какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами;
* тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.

**Примерные положения и движения руками**.

 

1. Руки на пояс 2. Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.

 

3. Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»).

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| http://spo.1september.ru/2009/13/2.36.jpg | http://spo.1september.ru/2009/13/2.37.jpg |

 4. Сведение – разведение рук.

 

5. Сгибание – разгибание рук в стороны.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |