**Схемы положение платформы**

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

http://spo.1september.ru/2009/13/2.2.jpg

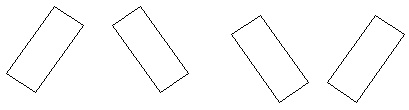
Продольное положение платформы

http://spo.1september.ru/2009/13/2.3.jpg

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.

