

OBSAH

ÚVOD DO AEROBIKU A STEP AEROBIKU	5
CO JE AEROBIK A STEP AEROBIC	6
Historie	7
Vývoj	8
Naše schéma cvičení (1 hodina)	8
Styly	9
Výhody	9
Absolutní rovnováha	10
AEROBIK	14
ROZDĚLENÍ CVIKŮ	14
První hledisko: Základní, střední náročnosti, pro pokročilé	14
Druhý způsob dělení: Vedoucí noha, vysoký nebo nízký dopad	16
TYPY CVIKŮ	17
Základní low-impact cviky, kdy se nemění vedoucí noha	17
Základní speciální low-impact cviky, kdy se nemění vedoucí noha	19
Základní high-impact cviky, kdy se nemění vedoucí noha	22
Základní low-impact cviky, kdy se mění vedoucí noha	24
Základní cviky, kdy se nemění vedoucí noha, s různým počtem opakování	26
Základní high-impact cviky, kdy se mění vedoucí noha	27
Základní speciální high-impact cviky, kdy se mění vedoucí noha	28
Základní low-impact cviky s nohama v neutrálním postavení	31
Základní high-impact cviky s nohama v neutrálním postavení	32
Cviky střední a vysoké obtížnosti	33
Cviky střední a vysoké obtížnosti se zapojením nohou i paží	42
Speciální cviky střední a vysoké obtížnosti s pohybem nohou a paží	47
Choreografie	54
SIGNALIZACE	56
Verbální a neverbální	56
Hudba	62
Další prostředky ke zvýšení účinnosti	64
AEROBIK A MATEMATIKA	66
Hodnota cviků	66
Hudba	69
AEROBIK V PRAXI	74
Zahřátí	74
Kardiovaskulární část	95
Cool down	113
FINÁLNÍ CHOREOGRAFIE	126

STEP AEROBIK	132
KLASIFIKACE CVIKŮ	132
První klasifikace	132
Druhá klasifikace	138
TYPY CVIKŮ	140
Základní low-impact cviky, kdy se nemění vedoucí noha	140
Speciální základní low-impact cviky, kdy se nemění vedoucí noha	140
Základní low-impact cviky, jež nemění vedoucí nohu a mají původ v klasickém aerobiku	144
Základní high-impact cviky, jež nemění vedoucí nohu	144
Základní low-impact cviky, kdy se mění vedoucí noha	144
Základní high-impact cviky, kdy se mění vedoucí noha	147
Speciální základní low-impact cviky, kdy se mění vedoucí noha	147
Základní low-impact cviky, jež mění vedoucí nohu a mají původ v klasickém aerobiku	148
Středně obtížné a obtížné cviky dolních končetin	148
Středně pokročilé a pokročilé cviky paží a rukou	151
Speciální středně pokročilé a pokročilé cviky z klasického aerobiku	152
Speciální cviky bez názvu	158
Choreografie	160
SIGNALIZACE	162
Verbální a neverbální	162
Hudba	164
Výběr cviku a jeho průběh	164
Zásady podmiňující účinnost cvičení	164
STEP AEROBIK A MATEMATIKA	165
Hodnota cviků	165
Hudba	167
STEP AEROBIK V PRAXI	168
Zahřívací cyklus	168
Kardiovaskulární část	176
Cool down	184
FINÁLNÍ CHOREOGRAFIE	191