**ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА**

Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.

**Техника основных базовых шагов:**

1. **Шаги вперед, назад –** шаг правой (левой) вперед, левая (правая приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами.
2. **Шаги в сторону –** шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу.
3. **Шаги из стороны в сторону -**  первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий – длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.
4. **Скачки вперед-назад –** выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.
5. **«Тач» в сторону-** шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).
6. **«Тач» в сторону с поворотом направо-налево –** упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем в и.п., то же с левой ноги и поворот направо.
7. **Скрестное выполнение ноги на пятку –** выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.
8. **Скользящие шаги –** выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.
9. **«Кик» -** махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения – с поворотом кругом: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.
10. **Прыжки на двух ногах –** вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.
11. **«Качалочка» -** выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.
12. **«Твист» -** в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.
13. **Прыжки в выпадах –** шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.
14. **Прыжок согнув ноги –** выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.
15. **Прыжок со сменой ног и «киком» -** выполняется с одной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги выполнить «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90, 180 градусов.