Step aerobik

Vyučující:  Mgr. Klára Kovaříková, Ph.D.

Rozsah:  0/1, Z, 1 kr.

Rozvrh: středa 10:00-11:15

Místo výuky:  tělocvična A1 SCUK

Lekce step aerobiku je určena všem zájemcům, kteří si chtějí pořádně zacvičit s hudbou, kteří se nebojí propotit tričko, aniž by si to v proudu dynamické taneční hodiny uvědomili. Hodina je z velké části aerobního charakteru, v závěru je doplněna posilováním břišní oblasti a strečinkem. Předchozí zkušenosti se cvičením nejsou nutné, vše se postupně metodicky učí v průběhu semestru, podmínkou je pouze chuť do cvičení, dobrá nálada a úsměv. Je vhodné nosit s sebou vodu na pití a ručník. Pevná obuv je žádoucí.

V kardio části se z jednoduchých prvků stepu staví choreografie. V průběhu semestru se od první hodiny začínají postupně učit základní kroky (v anglickém názvosloví) a kombinace, které se skládají do bloků. Choreografie jsou vždy vyvážené a symetrické na obě strany. Posilovací část je zaměřena na zpevnění oslabených svalů (především břišní oblasti), zlepšení držení těla a formování postavy.