

Комплекс вправ на степ-платформі

Підготовча частина.

1. Марш – кроки на місці / марш.

2. Степ- тач / Приставний крок.

- 1 - крок правою ногою праворуч;
- 2 - ліву ногу приставити до правої ноги на носок (крапка);
- 3 - крок лівою ногою ліворуч;
- 4 - праву ногу приставити до лівої ноги на носок (крапка);

3. Степ- лайв / Два приставних кроки.

- 1 – крок правою ногою праворуч,
- 2 – ліву ногу приставити до правої ноги;
- 3 – крок правою ногою праворуч;
- 4 – ліву ногу приставити до правої ноги на носок (крапка),
- 5 – крок лівою ногою ліворуч;
- 6 – праву ногу приставити до лівої ноги ;
- 7 – крок лівою ногою ліворуч;
- 8 – праву ногу приставити до лівої ноги на носок (крапка).

4. Відкритий степ / Відкритий крок.

- В.П. – ноги нарізно,
- 1- напівприсід;
 - 2 – випрямляючи ноги, злегка нахилити тулуб вправо, ліву ногу поставити на носок;
 - 3 – напівприсід;
 - 4 – випрямляючи ноги, злегка нахилити тулуба вліво, праву ногу на носок.

5. Степ « керл » / Захлест

- В.П. - ноги нарізно.
- 1 - напівприсід;
 - 2 - випрямляючи ноги, злегка нахилитися вправо, ліву ногу зігнути в коліні і намагатися торкнутися сідниць «захлест»;
 - 3 - розігнути ліву ногу, поставити на підлогу напівприсід;
 - 4 - випрямляючи ноги, злегка нахилитися вліво, праву ногу зігнути в коліні і намагатися торкнутися сідниць «захлест»;

5 - розігнути праву ногу поставити на підлогу, напівприсід; 2-3-4 - те ж.

6. Греб Ваїл / Схресний крок.

- 1 - крок правою ногою праворуч,
- 2 - ліву ногу приставляючи до правої ноги навхрест назад,
- 3 - крок правою ногою праворуч;
- 4 - ліву ногу приставити до правої ноги на носок (крапка);
- 5 - крок лівою ногою ліворуч;
- 6 - праву ногу приставляючи до лівої ноги навхрест назад;
- 7 - крок лівою ногою ліворуч;
- 8 - праву ногу приставити до лівої ноги на носок (крапка).

7. Крок страдел / Ноги нарізно – нарізно, разом – разом.

(кроки виконуються по одній лінії в сторону) :

В.П. - ноги разом.

- 1 - крок правою ногою праворуч;
- 2 - крок лівою ногою ліворуч;
- 3 - правою ногою повернутися у в.п.;
- 4 - лівою ногою повернутися у в.п.

8. Кни ап / Півник

Ходьба на місці з високим підніманням колін ;

- 1 - підняти праве коліно вгору, носок тягнути вниз;
- 2 - опустити ногу на підлогу;
- 3-4 - те ж піднімаючи вгору ліве коліно.

9. Мамба / Мамба

В.П. - ноги разом , ліва нога стоїть на місці.

- 1- крок правою ногою вперед;
- 2- крок лівою ногою на місці;
- 3- крок правою ногою назад;
- 4 - крок лівою ногою на місці.

Те ж з лівою ногою.

10. Дабл степ / Ча-ча-ча

Два приставних кроки стрибками, завершуючи скрестним кроком;

- 1 - крок правою ногою праворуч,
- 2 - ліву ногу приставити до правої ноги;
- 3 - крок правою ногою праворуч;
- 4 - ліву ногу приставляючи до правої ноги назад навхрест;

- 5 - крок лівою ногою ліворуч;
- 6 - праву ногу приставити до лівої ноги;
- 7 - крок лівою ногою ліворуч;
- 8 - праву ногу приставляючи до лівої ноги назад навхрест.

11. Рок -степ / Рок-степ

Два приставних кроки стрибками, наприкінці мамба

- 1 - крок правою ногою праворуч,
- 2 - ліву ногу приставити до правої ноги;
- 3 - крок правою ногою праворуч;
- 4 - ліву ногу приставити до правої ноги;
- 5 - крок лівою ногою назад навхрест;
- 6 - крок правою ногою на місці,
- 7 - крок лівою ногою вперед;
- 8 - крок правою ногою на місці.

Основа частина.

(усі кроки виконуються по діагоналі)

Основні кроки на степах:

1. Базовий крок / Основний крок

В. П. - О.С.

- 1 - встати на степ правою ногою;
 - 2 - приставити до неї ліву.
 - 3 - опустити праву ногу на підлогу;
 - 4 - ліву ногу.
- Те ж з лівої ноги.

2. V - степ (ві – степ) / Галочка

Кроки нарізно – нарізно, разом – разом.

В. П. – О. С.

- 1 – поставити праву ногу на правий край степу;
- 2 – встати на лівий край степу лівою ногою;
- 3 – опустити зі степу праву ногу у в. п.;
- 4 – опустити зі степу ліву ногу у в. п.

3. А - степ / Буква А.

Кроки разом - разом, нарізно - нарізно.

В. П. - ноги нарізно.

- 1 - поставити праву ногу на степ;
- 2 - встати на степ лівою ногою, ноги разом;
- 3 - опустити зі ступу праву ногу у в. п.;
- 4 - опустити зі ступу ліву ногу у в. п.

4. Дотик / Дотик.

В. П. – О. С.

- 1 – встати правою ногою на лівий край ступу;
- 2 – лівою ногою торкнутися ступа;
- 3 – на підлогу поставити ліву ногу;
- 4 – опустити на підлогу праву ногу;
- 5 – встати лівою ногою на правий край ступу;
- 6 – правою ногою торкнутися ступа;
- 7 – на підлогу поставити праву ногу;
- 8 – опустити на підлогу ліву ногу.

5. Кут з дотиком / Кут з дотиком

В. П. – О. С. Кут з дотиком до ступа.

- 1 – встати на степ правою ногою, на лівий край ступу;
- 2 – лівою ногою торкнутися ступа;
- 3 – з боку від ступа на підлогу поставити ліву ногу;
- 4 – опустити на підлогу праву ногу на носок (крапка);
- 5 – встати на степ правою ногою;
- 6 – лівою ногою торкнутися ступа;
- 7 – на підлогу поставити ліву ногу, у в. п.
- 8 – опустити на підлогу праву ногу, у в. п.

Те ж починати з лівої ноги, на правий край ступу.

6. Захлест / Захлест.

В. П. – О. С.

- 1 – встати правою ногою на лівий край ступу;
- 2 – ліву ногу зігнути в коліні і постаратися п'ятою торкнутися сідниць «захлест»;
- 3 – розігнути ліву ногу поставити на підлогу ;
- 4 – опустити зі ступу праву ногу ;
- 5 – встати на степ лівою ногою , на правий край ступу ;
- 6 – праву ногу зігнути в коліні і постаратися ступень торкнутися сідниць « захлест » ;

7 – розігнути праву ногу поставити на підлогу ;

8 – опустити зі стегу ліву ногу.

7. Кут з захлестом.

1 – встати правою ногою на лівий край стегу;

2- ліву ногу зігнути в коліні і постаратися п'ятою торкнутися сідниць «захлест»;

3 – з боку від стегу на підлогу поставити ліву ногу;

4 – праву ногу зігнути в коліні і постаратися п'ятою торкнутися сідниць «захлест»;

5 – встати на стег правою ногою;

6 – ліву ногу зігнути в коліні і постаратися п'ятою торкнутися сідниць «захлест»;

7 – на підлогу поставити ліву ногу, у в. п.

8 – опустити на підлогу праву ногу, у в. п.

Те ж починати з лівої ноги, на правий край стегу.

8. Коліно вгору / Солдат

В. П. – О. С.

1 – встати правою ногою на лівий край стегу;

2 – ліву ногу зігнути в коліні і підняти вперед-вгору;

3 – розігнути ліву ногу і поставити на підлогу;

4 – опустити на підлогу праву ногу;

5 – встати лівою ногою на правий край стегу;

6 – праву ногу зігнути в коліні і підняти вперед-вгору;

7 – розігнути праву ногу і поставити на підлогу;

8 – опустити на підлогу праву ногу.

9. Підскок / Солдат крокує

В. П. - О. С. Кут з підніманням коліна вгору і підскок.

1 - встати правою ногою на лівий край стегу;

2 - ліву ногу зігнути в коліні і підняти вперед-вгору, підскок;

3 - розігнути ліву ногу і поставити на підлогу з боку від стегу;

4 - праву ногу зігнути в коліні і підняти вперед-вгору, підскок;

5 - встати правою ногою на правий край стегу;

6 - ліву ногу зігнути в коліні і підняти вперед-вгору, підскок;

7 - розігнути ліву ногу і поставити на підлогу, у в. п.;

8 - опустити на підлогу праву ногу, у в. п.

Те ж починати з лівої ноги, на правий край стегу.

10. Мах ногою назад / Ластівка

В.П. – О. С.

- 1 – встати правою ногою на лівий край степу;
- 2 – мах лівою ногою назад, руки підняти вгору, прогнутися назад;
- 3 – на підлогу поставити ліву ногу;
- 4 – опустити на підлогу праву ногу;
- 5 – встати лівою ногою на правий край степу;
- 6 – мах правою ногою назад, руки підняти вгору, прогнутися назад;
- 7 – на підлогу поставити праву ногу;
- 8 – опустити на підлогу ліву ногу.

11. Кік / Кік

Мах ногою вперед.

В. П. – те ж .

- 1 – встати правою ногою на лівий край степу;
- 2 – лівою ногою «кік» мах вперед;
- 3 – на підлогу поставити ліву ногу;
- 4 – опустити на підлогу праву ногу;
- 5 – встати лівою ногою на правий край степу;
- 6 – правою ногою «кік» мах вперед;
- 7 – на підлогу поставити праву ногу;
- 8 – опустити на підлогу ліву ногу.

12. «Мамба » / Мамба

В. П. – О. С. Ліва нога стоїть на місці.

- 1 – крок правою ногою вперед на степ;
- 2 – крок лівою ногою на місці;
- 3 – крок правою ногою назад спуститися зі степу;
- 4 – крок лівою ногою на місці.

Потім, те ж, тільки права нога стоїть на місці, руху лівою ногою.

13. Випад назад / Силачі

В.П. – стоячи на степі, руки вниз.

- 1 – опустити на підлогу назад праву ногу, на всю ступню, руки зігнути в ліктях вгору;
- 2 – повернутися у в. п.;
- 3 – 4 – те ж опускаючи ліву ногу.

14. Випад у бік / Зірочка

В. П. – стоячи на степі, руки вниз.

1 – випад правою ногою в праву сторону, встати на підлогу, руки в сторони,

2 – повернутися у в. п.;

3 – випад лівою ногою в ліву сторону, встати на підлогу, руки в сторони;

4 – повернутися у в. п.

15. Випад вперед / Лебідь

В.П. - стоячи на степі, руки зігнуті в ліктях перед грудьми.

1 - опустити на підлогу вперед праву ногу зробити випад, руки в сторони;

2- повернутися у в.п.;

3 - 4- те ж опускаючи ліву ногу.

Ігрові завдання на степах.

«Пташки на гілці» - сидіння навпочіпки на степ-платформі.

«Флюгер на даху» - кружляння в обидві сторони на степ-платформі. Одна рука відведена в сторону.

«Літак» - стоячи на степ-платформі, ноги разом руки в сторони на рівні плечей, руки - крила літака, який при польоті робить нахил то вправо, то вліво.

«Пінгвіни» - стрибки зі степу на степ.

«Перекинь м'яч» - парна вправа. Перекидання м'яча, стоячи на степах.

«Лелека на даху» - стійка на одній нозі з відкритими очима.

«Стійкий олов'яний солдатик» - стійка на степ-платформі на одній нозі, друга зігнута в коліні, відведена назад.

«Стоп - кадр» - імітація фотографічних зображень (варіанти).

«Єгипетський крок» - стоячи на степ-платформі (по довжині степа) - носок однієї ноги торкається п'яти іншої.

«Велетень» - стоячи на носочках на степ-платформі, потягнути руки вгору.

«Кран» - стоячи на степ-платформі, ноги на ширині плечей, руки до плечей, висунуті вперед. Підняти праву ногу, зігнуту в коліні, доторкнутися коліном до лівого ліктя, повернутися у в. п. те ж - лівою ногою.

«Стрекоза» - стоячи на степ-платформі на носках, руки на поясі, лікті назад.

Заклучна частина

Дихальні вправи, вправи на рівновагу, ігри малої рухливості та ігри на увагу.

Методичні рекомендації:

Необхідно бути уважним і щоб не пошкодити м'язи, не слід відразу виконувати вправи у швидкому темпі - його краще поступово нарощувати. Якщо ви хочете ускладнити заняття, паралельно з кроками можна спробувати здійснювати повороти тулуба вліво і вправо. Кому це здасться занадто складно, повороти можна замінити ударами над головою і перед собою.

Для ускладнення вправ також можна поступово збільшувати висоту. Всі дії повинні бути ритмічними, щоб м'язи напружувалися і розвантажувалися рівномірно. Під час заходу на степ-платформу можна додавати кілька рухів руками вперед або назад.

Вправа 1 - простий крок. З нього варто починати будь-яке заняття, так як він допомагає розім'яти і розігріти м'язи ніг, на які буде лягати основне навантаження. Необхідно стати випрямивши спину, трохи підняти підборіддя, зігнути в ліктях руки і почати переступання на місці. Вправа виконується близько 3-5 хвилин.

Вправа 2. Варіанти простого кроку. Кроки можна урізноманітнити, виконуючи їх з за хлестом або приставними кроками.

Вправа 3. Наступна вправа буде направлено на розвиток координації та спритності. Потрібно стати перед степ-платформою, руки на пояс. Потім потрібно зробити два кроки до степ-платформи і третій на неї, зістрибнути назад і відступити знову два кроки.

Необхідно бути уважним і щоб не пошкодити м'язи, не слід відразу ставити швидкий темп - його краще поступово нарощувати. Якщо ви хочете ускладнити заняття, паралельно з кроками можна спробувати здійснювати повороти тулуба вліво і вправо. Кому це здасться занадто складно, повороти можна замінити ударами над головою і перед собою.

Вправа 4. Наступна вправа дозволить натренувати ікри і стегна. Початкове положення таке: руки опущені і трохи зігнуті в області ліктя, ноги в 2-3 кроках від степ-платформи. Далі потрібно зробити два кроки до степ-платформи, два назад, два до лавки, двома ногами постаратися застрибнути на неї, зістрибнути і знову два назад. Така послідовність повторюється близько 10 разів.

Для ускладнення вправи можна поступово збільшувати висоту. Всі дії повинні бути ритмічними, щоб м'язи напружувалися і розвантажувалися рівномірно. Під час застрибування на степ-платформу можна додати кілька рухів руками вперед або назад.

Вправа 5. Наступна вправа розрахована на тренування м'язів гомілки, стегон і м'язів живота. Початкове положення таке: потрібно стійко встати на степ-платформу, руки на пояс. Спочатку потрібно зістрибувати однією ногою в одну сторону, застрибнути назад, потім другою ногою в іншу сторону.

Вправа повинна виконуватися енергійно і швидко, потрібно намагатися після стрибка однією ногою опуститися на степ-платформу, другою на підлогу. Для кращого результату можна збільшити висоту. Необхідно уважно оглянути покриття степ-платформи, щоб ступні на ній зовсім не ковзали - падіння чреваті серйозними травмами.

Кілька ефективних вправ на спритність, м'язи стегон і координацію руху:

Вправа 6. Початкове положення: руки на поясі, ноги перед широкою стороною степ-платформи. Ступаючи правою ногою на степ-платформу, потрібно піднімати ліву руку, ступаючи лівою ногою - праву.

Вправа 7. Початкове положення: руки на поясі, ноги на відстані двох кроків від степ-платформи. Спочатку робиться невеликий крок назад, потім великий вперед і застрибування на степ-платформу одночасно двома ногами.

Вправа 8. Початкове положення: руки на поясі або опущені, ноги біля широкої сторони степ-платформи. Спочатку потрібно поставити на платформу праву ногу, потім поруч з нею ліву і в зворотному порядку повернутися в початкове положення. Здійснюючи кожен новий підхід, можна збільшувати темп.

КОТЛЯР ДНЗ №388