

61

Ka-407

EUGENIJA KARBOČIENĖ

AEROBIKOS PRATIMAI IR JŲ PANAUDOJIMO METODIKA



Turiny s

Pratarmė	4
Aerobikos treniruočių nauda	5
Aerobikos uždaviniai	5
Reikalavimai aerobikos vadovui	5
Muzikos parinkimo ypatumai.....	6
Mokymo ir ugdymo ypatumai per aerobikos treniruotę	7
Aerobikos rūšys.....	10
Aerobikos treniruočių pagrindų pratimai	13
Žemo intensyvumo aerobikos pratimai.....	14
Aukšto intensyvumo aerobikos pratimai.....	15
Aerobikos žingsnių pagrindų deriniai	16
Aerobikos treniruotės struktūra	18
Krūvio intensyvumo reguliavimas aerobikos treniruotėje	22
Jėgos ugdymo pratimai	25
I. Pratimai rankų, pečių ir krūtinės raumenims stiprinti	27
II. Pratimai šoninei liemens daliai.....	31
III. Pratimai nugaros raumenims, kojoms, sėdmenims	35
IV. Pratimai pilvo preso raumenims	41
V. Tempimo pratimai.....	45
Aerobikos pratimai kūno kultūros pamokose	52
Kūno masės reguliavimas	53
Grožis ir figūra	56
Savikontrolė	60
Literatūra	64