

Turinys

Įvadas	5
1 dalis. PAGRINDINĖ GRUPINIŲ PRATYBŲ METODIKA, MOKYMO PRINCIPAI, VADOVAVIMO PRATYBOMS YPATUMAI	7
1. GRUPINIŲ PRATYBŲ ĮVADAS	7
1.1. Aerobikos istorija.....	7
1.2. Aerobikos poveikis žmogaus organizmui	9
1.3. Grupinių pratybų (aerobikos) rūšys	13
1.4. Grupinių pratybų su muzika klasifikacija	19
2. GRUPINIŲ PRATYBŲ MOKYMO PRINCIPAI	21
2.1. Pagrindinė stovėsena	21
2.2. Pagrindiniai žingsniai ir jų pavadinimai	22
2.3. Rankų judesiai ir jų pavadinimai.....	24
2.4. Muzika grupinėse pratybose	25
2.5. Choreografijos metodai.....	29
2.6. Krūvio intensyvumo reguliavimas grupinių pratybų metu	35
2.7. Žodiniai ir regimieji instruktoriaus ženklai.....	39
2.8. Reikalavimai aerobikos instruktoriui.....	46
2.9. Grupinių pratybų saugumą laiduojantys veiksniai	49
2.10. Žalingi ir nesaugūs pratimai	54
3. GRUPINIŲ PRATYBŲ STRUKTŪRA IR METODIKA	57
3.1. Apšilimas.....	57
3.2. Aerobinė dalis	59
3.3. Raumenų stiprinimo dalis (jėgos ištvėmės ugdymas)	60
3.4. Raumenų tempimas ir atpalaidavimas	61
2 dalis. SKIRTINGŲ RŪŠIŲ GRUPINIŲ PRATYBŲ SU MUZIKA MOKYMO METODIKA IR TECHNIKA	62
1. KŪNO DIZAINO PRATYBOS	62
1.1. Raumenų stiprinimo pratimai	68
1.2. Raumenų stiprinimas su svareliais.....	98
1.3. Raumenų stiprinimas su štangutėmis	99

1.4. Raumenų stiprinimas su tampriomis juostomis	100
1.5. Laipiojimo suolelių naudojimas raumenų stiprinimo pratybose	104
1.6. Didelių kamuolių naudojimas raumenų stiprinimo pratybose	105
2. KLASIKINĖS AEROBIKOS PRATYBOS (MIŠRAUS, MAŽO IR DIDELIO POVEIKIO).....	111
2.1. Judesių variacijų elementai	113
2.2. Sklandus žingsnių jungimas	116
2.3. Klasikinės aerobikos mišraus poveikio pratybų sistemos.....	118
3. LAIPIOJIMO PRATYBOS	120
3.1. Saugumo reikalavimai laipiojimo pratybose	121
3.2. Laipiojimo pratybų formatas	123
3.3. Laipiojimo aerobikos žingsniai	124
3.4. Kūno padėties ir judėjimo įvairovė	127
4. PRATYBOS RATU	128
5. INTERVALINĖS PRATYBOS	131
6. TEMPIMO PRATYBOS	134
Literatūra	145
Priedas.....	148