Приложение 1.

**Комплекс упражнений «Степ – аэробика»**

**1**. **И.п. - основная стойка, стоя лицом к платформе**

1-2. Шаг левой на степ и обратно;

3-4. Шаг правой на степ и обратно.

**II. И.п. - основная стойка, стоя лицом к платформе**

1-2.. Шаг левой на степ, приставить правую;

3-4. Шаг левой со степа, приставить правую.

**III. И.п. - основная стойка**, **стоя лицом к платформе**

1-2. Шаг правой на степ, приставить левую;

3-4. Шаг правой вперед со степа, приставить левую.

**IV. И.п. - основная стойка, стоя лицом к платформе**

1-2. Шаг правой на степ и мах левой, согнутой под углом 90 градусов;

3-4. И.п.;

5-8. То же левой.

**V. И.п. - основная стойка, стоя лицом к платформе**

1-2. Шаг правой на степ и мах левой назад;

3-4. И.п.;

5-8. То же левой.

**VI. И. П- стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль).**

1-2. Шаг правой на степ, приставить левую;

3-4. Поочередно, шагом левой, правой, сойти со степа.

**VII. И.п. - основная стойка, стоя боком к платформе**

1-2. Шаг правой на степ, левую приставить;

 3-4.Шаг правой в сторону со степа, левую приставить.

**VIII. И.п. - основная стойка, стоя лицом к платформе**

1-2. Шаг правой на степ, мах левой назад, руки вверх;

3-4. И.п.;

5-6. Шаг левой на степ, мах правой назад, руки вверх;

7-8. И.п.

**I**X. **И.п. - основная стойка на платформе (вдоль)**

1. прыжок с платформы ноги врозь, руки вверх;

2. И.п.

3-4. То же.

**X**. **И.п. - основная стойка.**

1-2. Спину округлить, руки свободно;

3-4. Прогнуться, руки вверх.