

ГЛОССАРИЙ

Спортивная аэробика – вид спорта, который характеризуется способностью спортсменов исполнять непрерывные сложные и высокоинтенсивные соединения аэробных движений соответствующих музыке, заимствованных из традиционных аэробных упражнений; программа должна демонстрировать непрерывное движение, гибкость, силу и использование из семи основных шагов, элементы трудности, выполненные с высокой степенью совершенства.

Аэробная гимнастика – международное наименование спортивной аэробики.

Международная федерация гимнастики (ФИЖ) – официальная федерация, культивирующая спортивную аэробику наряду с основными видами гимнастики: художественной гимнастикой, спортивной гимнастикой (мужской и женской), спортивной акробатикой и прыжками на батуте.

Данс-аэробика – групповые упражнения (8 человек) аэробики с танцевальной направленностью, включающие в себя ограничения по сложности и количеству элементов, включенные в программу официальных соревнований по спортивной аэробике.

Степ-аэробика – групповые упражнения (8 человек) с использованием степ-платформ, с музыкальным сопровождением, без сложных элементов, также включенные в программу официальных соревнований по спортивной аэробике.

Стретчинг (Stretching). Система упражнений для растягивания мышц, связок, сухожилий, повышения подвижности суставов. Обычно упражнения выполняются в статическом режиме – в определенных позах, с длительным удержанием положения, в отдельных случаях – в динамическом или смешанном режиме.

Пилатес. Система оздоровительной тренировки пилатес была разработана почти 100 лет назад Джозефом Убертусом Пилатесом. Это система оздоровления, с помощью которой совершенствуется не только тело путем развития различных физических качеств, но также интеллектуальные возможности. Относится к так называемым программам для тела и души «Разумное тело» (Mind Body). Пользуется большой популярностью.

Степ-платформа (Step). Специальная платформа, высоту которой можно увеличивать.

Данс-пати (Dance Party). Урок танцевальной аэробики с использованием движений различных современных танцев.

Аэробика с элементами джаза (Jazz aerobics). Танцевальные занятия с элементами джаза.

Йога (Joga). Восточная, обычно индийская, оздоровительная и реабилитационная система, включающая физические упражнения (асаны), дыхательные упражнения (пранаяма), релаксацию, медитацию, а также особый стиль жизни.

Кибо (Kibo). Комплексная программа тренировок, включающая элементы восточных единоборств – каратэ, бокса, таэквондо, кикбоксинга – и упражнения на развитие гибкости, выносливости, координации движений. Программа разработана совместно компаниями World Class и ACSM.

Кикбоксинг. 1. Вид спорта. 2. Аэробика с использованием элементов кикбоксинга.

Латино (Latino). Аэробика с элементами латиноамериканских танцев.

Тай-бо (Тае-Во). Кардиоаэробика с использованием элементов восточных единоборств. Только для подготовленных спортсменов.

Тай-чи-аэробика. Программа аэробики с использованием элементов китайской оздоровительной системы физических упражнений тай-чи.

«Крестом» – выполнение упражнения в три направления: вперед, в сторону, назад и повторяем в сторону для завершения музыкальной фразы (или в обратном порядке)

«Круазе» – закрытое положение ног

«Эфассе» – открытое положение ног

«Подъем» – положение натянутого носка

«Припорасьон» – подготовительное движение рукой или ногой перед выполнением элемента

«Алянже» – завершающее упражнение: мягкое дотягивание рукой, кистью и фалангами пальцев рук; сопровождение движения поворотом головы; дотягивание ноги с повышением высоты ее удержания