

# AEROBIK

## Linki do układów aerobiku...

Nauczanie składa się z dwóch części - tzw. części „A” (dwie pierwsze ‘ósemki’) oraz części „B” (dwie kolejne ‘ósemki’).

Nauczane kroki powtarzają się w wybranych fragmentach muzyki, jednak w pewnych momentach ulegają modyfikacji.

Przy wprowadzaniu modyfikacji wykonujemy powtórzenie „po staremu”, jedynie obserwując zmianę. Następnie dopiero realizujemy ją u siebie.

Brzmi nieco skomplikowanie, ale mam nadzieję, że praktyka wszystko wyjaśni.

---

Nagrania zostały podzielone na kilka części ze względów technicznych.

### **AEROBIK – układ 1**

*(w tym układzie pierwszy i ostatni link to tylko krótki komentarz słowny)*

- 1) <https://youtu.be/wQqviXwRnjE>
- 2) <https://youtu.be/MZOS0d1OtSg>
- 3) <https://youtu.be/XEOWnambeDs>
- 4) [https://youtu.be/tP\\_GVAvm dro](https://youtu.be/tP_GVAvm dro)
- 5) <https://youtu.be/BCQM0kBqu9U>

### **AEROBIK – układ 2**

- 1) <https://youtu.be/CZEvwHKd6Gg>
- 2) <https://youtu.be/QCw-Y9DWODg>
- 3) <https://youtu.be/hltInSVeMGk>
- 4) <https://youtu.be/xsfGWzG2vFk>
- 5) <https://youtu.be/A0x2A-rJN60>