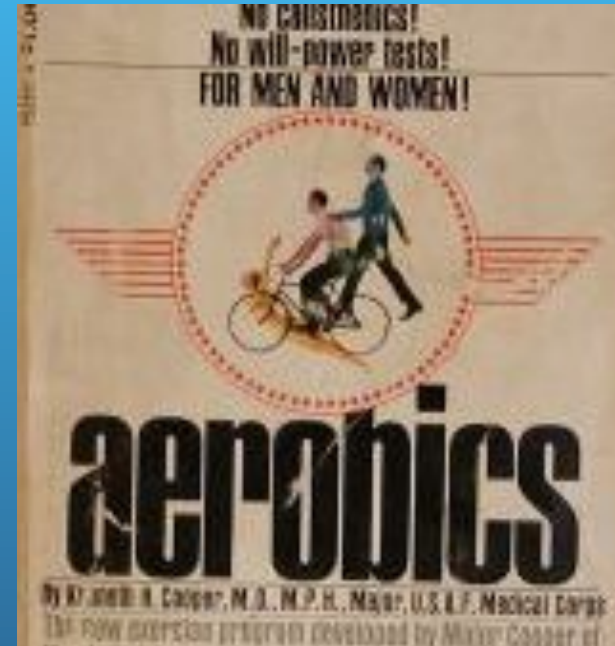
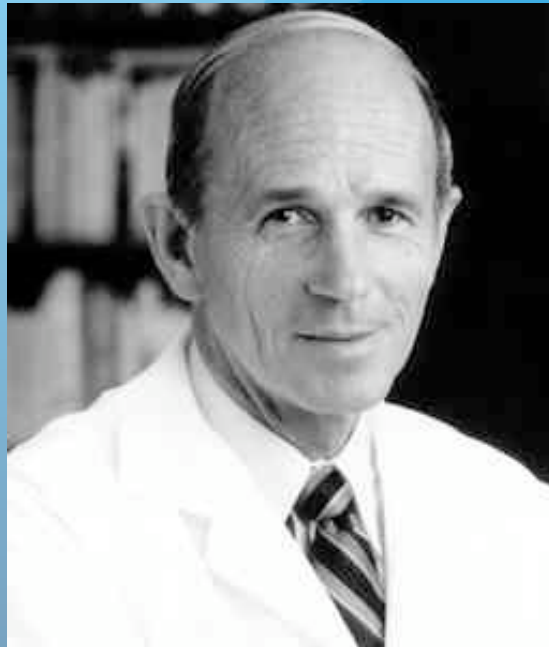


AEROBIC

Coreografía y Estilo libre

1. UN POCO DE HISTORIA

AÑO 1968: DR. KENNETH H. COOPER



CREO UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LAS FUERZAS AEREAS, BASADO EN EJERCICIOS CON GRAN CARGA AERÓBICA

1. UN POCO DE HISTORIA

POSTERIOR A DR COOPER SE PENSO MEZCLAR MOVIEMIENTOS DE DIFERENTES DISCIPLINAS CON MÚSICA: DANZA AERÓBICA



AÑOS 80: JANE FONDA POPULARIZA EL AEROBIC ENTRE LA POBLACIÓN NORTEAMERICANA

segments from
Jane Fonda's Complete Personal Trainer Series



more info at

CollageVideo.com

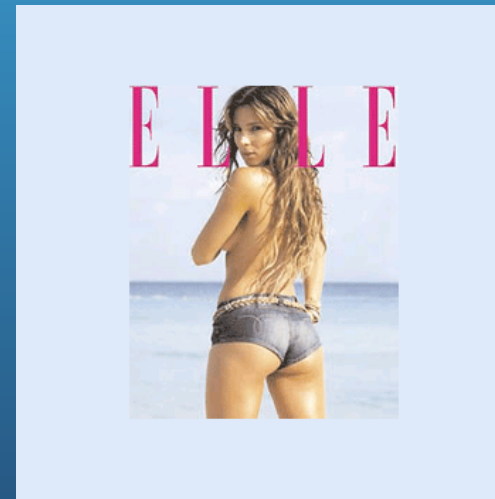
exercise video specialists since 1987

2. BENEFICIOS DEL AEROBIC

1. MEJORA LA RESISTENCIA Y LA FUERZA EN GENERAL.

2. MEJORA LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD.

3. MEJORA LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL.



3. PASOS PARA CREAR UNA COREOGRAFÍA

1º. TIPOS DE COREOGRAFIA.

- ✦ ESTILO LIBRE COREOGRÁFICO
- ✦ COREOGRAFÍA

2º. LOS PASOS QUE VOY REALIZAR

- ✦ PASOS DE BAJO IMPACTO
- ✦ PASOS DE ALTO IMPACTO
- ✦ COMBINADOS

3. PASOS PARA CREAR UNA COREOGRAFÍA

3 °. LA MÚSICA.

- ✦ ELECCIÓN DE LA MÚSICA.

- ✦ ESCUCHAR LA MÚSICA Y CONTAR LOS TIEMPOS (Nº DE GOLPES POR MINUTO/ BEATS)
 - ✓ MÚSICA 130-160 B/M

- ✦ AGRUPACIÓN COOREOGRÁFICA
 - ✓ FRASE MUSICAL: 8 TIEMPOS O BEATS
 - ✓ SERIE MUSICAL: 4 FRASES O 32 BEATS

¡IMPORTANTE!

UNA COREOGRAFIA SIEMPRE SE ELABORA POR SERIES MUSICALES.
UNA SERIE MUSICAL PUEDE ESTAR COMPUESTA POR UN SOLO PASO
O VARIOS.

4. EXAMEN DE AEROBIC

