

SADRŽAJ

1. UVODNA RAZMATRANJA.....	3
2. PREDMET RADA.....	3
3. CILJ RADA.....	4
4. DOSADAŠNJA ISKUSTVA.....	4
5. METOD RADA	5
6. POJAM FITNES-a.....	5
6.1. ISTORIJSKI RAZVOJ FITNES-a.....	6
7. STEP AEROBIK.....	7
7.1. ISTORIJSKI RAZVOJ STEP AEROBIK	7
7.2. STEP PLATFORMA.....	9
7.3. KORACI U STEP AEROBIKU.....	11
7.4. MUZIKA U STEP AEROBIKU.....	17
8. REKREATIVNI STEP AEROBIK.....	18
8.1. TRENING STEP AEROBIKA	19
8.2. IZGLED STEP AEROBIK ČASA	21
8.3. INTENZITET U OKVIRU STEP AEROBIKA.....	24
8.4. TRENER AEROBIKA.....	25
9. TAKMIČARSKI STEP AEROBIK.....	27
9.1. KATEGORIJA STEP AEROBIK.....	31
10. ZAKLJUČAK	34
11. TEORIJSKI I PRAKTIČNI ZNAČAJ RADA.....	35
12. LITERATURA.....	36