

- řetězovou metodu v této základní podobě lze využívat v lekcích pro začátečníky nebo v hodinách dětského aerobiku, případně i pro warm up, ve kterém užíváme jednoduché prvky zatěžující svým střídáním obě končetiny rovnoměrně
- nevýhodou této metody je neustálé opakování prvků na začátku bloku a nedostatečné procvičení prvků na konci bloku
- metodu užíváme v modifikované podobě pro výuku asymetrických bloků i pro symetrické bloky učené od střídajícího prvku

5. BLOCK BUILDING - BLOKOVÁ METODA

- metoda určená pro učení bloků jako celků
- spočívá v rozdělení bloku na dvě části, které učíme samostatně a poté spojíme dohromady
- A, B ... A+B
C, D ... C+D
A+B+C+D
- např.: 32 step touch (A)
32 grapevine (B)
16 step touch
16 grapevine
8 step touch
8 grapevine
8 step touch
8 grapevine (A+B ... používáme rovněž metodu reverse pyramiding)
32 leg curl (C)
32 march front/back (D)
16 leg curl
16 march front/back
8 leg curl
8 march front/back
8 leg curl
8 march front/back (C+D)
8 step touch
8 grapevine
8 leg curl
8 march front/back (A+B+C+D)
- užitím blokové metody procvičíme stejnou měrou prvky na začátku i na konci bloku, metoda však vyžaduje lépe rozvinutou pohybovou paměť
- způsob použití u složitějších symetrických bloků bude vyložen v kapitole Učení od střídající části

6. LAYERING - VRSTVENÍ

- jedna z nejčastěji používaných metod založená na postupných změnách pohybového základu od nejjednodušší, základní podoby k obtížnějším variantám
- vrstvit můžeme pohybový základ jednoho prvku, vazby, ale i celého bloku
- A, A', A'', A''' ...
- základ můžeme vrstvit o tyto elementy:
 - práce paží
 - změna rytmu
 - změna směru
 - změna intenzity
 - změna stylu