**《跳绳：单摇编花》学程拓展**

同学们，通过和老师视频学习，我想你们很快就掌握了单摇编花跳动作，甚至有些学的快的同学已经能够完成连续单摇编花跳了。所以，凭借你们出色的学习态度和运动能力，老师给大家提供了网站视频和参考书籍，你们可以继续学习其他跳绳动作，老师相信你们通过学习一定能够成为一名“运动达人”。

在腾讯视频搜索反摇编花跳教学视频，如

https://v.qq.com/x/page/y0777v5v12q.html

https://v.qq.com/x/page/d3082lx9aez.html

尝试自行学习反摇编花跳；

可参考相关书籍进行练习更多跳绳动作。

