**《接力跑-下压式》学习指南**

**一、学习目标：**

1.初步掌握下压式传接棒的正确手型及技术要领。

2.初步掌握行进间传接棒的技术和时机。

3.通过学习接力跑，增强协调性，培养积极进取、团结合作的意识。

**二、学习步骤：**

**活动1：**观看视频感受接力跑的比赛实况，了解相关接力跑的知识，体会传接棒的重要性。

**活动2：**进行热身活动

（1）慢跑；

（2）行进间正、侧压腿；

（3）行进间小步跑、高抬腿跑；

（4）加速跑。

**活动3：**讲解完整的下压式接力跑的教学

（1）接棒人手型；

（2）传棒人手型；

（3）交接棒的配合；

**活动4：**跟随视频中的教师示范进行练习活动 。

1. 原地摆臂练习；
2. 原地摆臂接棒练习；
3. 原地两人一组交接棒练习；
4. 行进间两人或多人交接棒的练习。

**三、练习要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，在户外的平整场地上进行；

2.充分热身，防止运动损伤；

3.做练习时注意相互团结合作；

4.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。