**《肩肘倒立》学习指南**

**一、学习目标：**

1.掌握肩肘倒立的动作方法，进一步发展腰腹肌力量、身体协调、平衡能力和对空间的感知能力和自控能力。

2.培养积极进取、相互协作意识，以及积极乐观向上的进取精神，陶冶美育情操。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解技巧基本知识、经典赛事

体操分为：竞技体操、艺术体操、基本体操

体操经典赛事：奥运会、世界杯、世界体操锦标赛

中国体操领军人物：李宁

**活动2：**跟随视频进行热身活动

1.静态平板支撑

2.仰卧举腿

**活动3：**小游戏：钟摆练习

**活动4：**跟随视频中的教师示范进行练习活动

1.教师示范。

2.讲解保护帮助方法。

3.仰卧翻臀夹球练习。

4.仰卧翻臀撑腰夹肘练习。

5.踩单车练习。

6.仰卧腿靠墙、顶髋。

7.在同伴保护帮助完成。

8.自己独立完成动作练习。

**活动5：**跟随视频进行放松拉伸

（1）肩部拉伸；

（2）腿部拉伸等。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行；

2.充分热身，防止运动损伤；

3.做练习前准备瑜伽垫、海绵垫、小球或海绵包。

4.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。