**《独轮车》学习指南**

**一、学习目标：**

1、了解独轮车训练相关知识，掌握独轮车直线骑行的训练方法。

2、通过练习掌握车上平衡，发展学生下肢力量和平衡能力，培养学生勇敢、刻苦、顽强的意志品质。

**二、学习步骤：**

**活动1：**教师介绍本课内容

独轮车:上车直线骑行

**活动2：**跟随视频进行热身活动

1. 热身-推车跑练习

2、徒手操

（1）肩绕环

（2）正压腿

（3）侧压腿

（4）踝腕关节绕环

**活动3：**观看独轮车教学视频

（1）扶杆（墙）的摇车练习

（2）原地上车练习

（3）扶杆（墙）骑行

（4）拉手骑行

（5）直线骑行

**活动4：**跟随视频中的教师示范进行练习活动

**活动5：**跟随视频进行放松拉伸

（1）曲肘肩上拉伸；

（2）腿部拉伸

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋佩戴护具，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.做练习前要检查周边环境，尽量平整无障碍物；

4.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。