**《拉丁舞：牛仔》学习指南**

1. 学习目标：
2. 了解牛仔舞的风格特点，喊口令完成原地摇摆步、后退摇摆步和原地踢腿，配合音乐完成基本步组合；发展腿步肌肉力量和弹跳能力。
3. 激发对牛仔舞的兴趣，培养好的身体姿态和节奏感。
4. 学习步骤：

活动1:了解牛仔舞的风格特点

活动2:跟随视频进行热身活动

1. 头部运动；
2. 肩部运动；
3. 胸部运动；
4. 髋部运动；
5. 膝、踝关节运动。

活动3:原地摇摆步学习

1. 观看教师示范
2. 跟随视频分解动作学习
3. 跟随视频喊口令练习

活动4:后退摇摆步学习

1. 观看教师示范
2. 跟随视频分解动作学习
3. 跟随视频喊口令练习

活动5:原地踢腿学习

1. 观看教师示范
2. 跟随视频分解动作学习
3. 跟随视频喊口令练习

活动6:跟随视频放松拉伸

1. 深呼吸
2. 拉伸大腿后侧
3. 放松后背
4. 拉伸大腿前侧
5. 拉伸小腿后侧
6. 锻炼要求及注意事项：
7. 穿运动服和运动鞋，有条件的同学穿软底练功鞋或拉丁鞋；

图片包含 室内, 桌子, 粉色, 毯子

描述已自动生成鞋子的特写

描述已自动生成鞋子的特写

描述已自动生成

软底练功鞋 拉丁鞋（女） 拉丁鞋（男）

1. 在家中平整的场地上进行；
2. 充分热身，防止运动损伤；
3. 充分放松拉伸，缓解运动疲劳。