**《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；



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。