《有氧健身操》学 习 指 南

**一、学习目标：**

1.了解有氧健身操的相关知识，知道有氧健身操的锻炼价值。  
2.学习有氧健身操的摆手、冲拳、侧点地、侧并步、滑雪跳、交叉步的动作方法，提高动作的节奏感，发展协调、灵敏、柔韧等身体素质，增强心肺功能，促进机体新陈代谢。

**活动1：**了解有氧健身操

有氧健身操是一种在音乐的伴奏下锻炼全身的运动形式，在编排和练习中，所有的动作均以步伐和手臂有规律的重复，且左右对称性的完成所有的动作，强度适中，无需器材，让你在有限的时间内高效的提升心肺功能，还可以起到塑形的效果。

**活动2**：跟随教师进行热身活动

（1）踏步侧拉伸

（2）迈步侧点地

（3）双手合十转体

（4）上步提膝

**活动3：**跟随教师先进行分解动作的练习加完整练习

（1）侧并步摆手

（2）侧点地冲拳

（3）简版滑雪跳

（4）交叉步拍手

（5）深蹲拍拍

（6）完整的示范

**活动4：**拉伸放松

（1）大腿前侧拉伸

（2）小腿后侧拉伸

（4）髂腰肌拉伸

（4）大腿后侧拉伸

**【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. 每天练习10——20分钟，练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。

3.练习过程中可能出现气喘，肌肉酸疼的的情况，均属于正常现象，要循序渐进的进行，刚开始的时候，可以动作幅度小一些，练习时间可以短一些。