**《发展力量素质练习：四肢力量》学习指南**

**目标：**

1. 知道2种以上锻炼四肢力量的动作方法。
2. 面对困难需要有顽强的意志品质。

场地要求：活动位置附近无尖锐物品

注意事项：四肢力量练习对身体肌肉的负荷大，充分热身后方可练习，

运动后及时、充分放松，保护身体机能、缓解肌肉酸痛。

**一、准备活动**

徒手操、提膝、下蹲、击掌跳跃、高抬腿、两脚前后交换跳

**二、四肢力量练习：**

1：站立推臂 选择合适距离 10-20一组 练习2-3组 间隔30秒

2：俯卧触肩 每组 8次 练习3组 间隔30秒

3: 俯卧提膝 每组30秒 练习 3组 间隔30秒

4：旋转的时钟 顺时针、逆时针交替旋转3-5圈 练习3组 间隔1分钟

**三、拓展**

1、拓展练习:壁虎漫步 4次动作为1组 练习3组 每组间隔1分钟

**四、放松拉伸**

拉伸、拍打四肢肌肉，放松5-10分钟。