**《发展力量素质练习：四肢力量》学程拓展**

1. **拓展练习**

观看微课 壁虎漫步

动作方法：手掌、两脚前脚掌支撑，四肢舒展，横向移动，

练习方法：4次动作为一组 ，完成3组练习 每组间隔30s

动作要求：上下肢动作协调