**《武术：正踢腿、侧踢腿》学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解武术基本功——正踢腿、侧踢腿的练习方法，理解其运动功能和健身价值。

2.学习正踢腿、侧踢腿的动作方法和要领，能够规范的演练出来，并通过练习，提高腿部的柔韧性、灵活性、力量等身体运动能力。

**二、学习步骤：**

**1.了解武术基本功的相关知识，知晓本次课的学习内容和任务。**

**2.跟随视频中准备活动环节，进行热身及拉伸。**

(1)扩胸运动

(2)体转运动

(3)体侧运动、低位压腿

(4)手腕、脚腕运动

(5)提膝、甩腿运动

**3.观看正踢腿、侧踢腿完整学习视频。**

(1)正踢腿、侧踢腿教师示范

(2)分解学习

正踢腿下肢动作镜面讲解

侧踢腿下肢动作镜面讲解

正踢腿、侧踢腿上肢动作镜面讲解

上、下肢完整动作镜面讲解

**4.动作强化小技巧**

问题1:动作不协调、掌握不到位。

问题2:弯腰、勾头、身体前倾。

问题3:送髋、踮脚。

问题4:脚踝松弛，无明显勾脚。

问题5:韧带僵硬，一踢就歪。

**5.放松活动**

(1)腿部拍打运动。

(2)腿部揉搓运动。

(3)腿部扣击运动。

(4)腿部牵拉运动。

**6.作业及拓展**

（1）为自己设置达标高点，看看每一次踢腿脚尖达到的高度。比如：髋高、（腰）高、胸高、肩高、颈高、鼻高、眼高、额高等。

（2）为自己拍摄一段练习小视频，记录、对比自己的学习成果，并将它分享给小伙伴。

（3）搜索相关书籍或者网络，看一看武术运动中还有哪些腿法。

**三、锻炼要求及注意事项：**

(1)服装、场地、器材。

(2)预热身体，牵拉到位。

(3)循序渐进，量力而行。

(4)武术腿功需要长久的坚持，建议一周练习3次以上，每次练习20分钟以上。练习结束后，进行腿部放松，缓解运动疲劳。