**《武术：组合动作》学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解武术蹬腿冲拳类组合动作，体验武术套路的的风格特点，培养练习兴趣，巩固武术基本功和基本动作技术，为今后学习武术套路奠定基础。

2.学习武术组合动作中的，格挡、冲拳手法和马步、弓步步型，以及蹬踢的腿法动作。掌握动作路线、用力顺序、提高动作连贯性和力度。

3.通过本节课的学习，可以锻炼学生上下肢协调用力的能力，提高上下肢力量和腿部韧带的柔韧性，为学生终身体育锻炼打下基础。

**二、学习步骤：**

**活动1：**教师做镜面完整动作示范。

**活动2：**分解动作学习：

（1）并步抱拳

（2）格挡冲拳

（3）弓步冲拳

（4）蹬腿冲拳接顺弓步冲拳

**活动3：**重点学习蹬腿冲拳用力顺序

（1）双手叉腰练习原地蹬腿动作，逐渐增加蹬腿高度，尽量蹬直蹬平练习；

（2）蹬腿冲拳脚回落练习；

（3）蹬腿冲拳接顺弓步冲拳练习；

（4）蹬腿冲拳接顺弓步冲拳，接弓步冲拳练习；

**活动4：**左弓步蹬腿冲拳连贯动作练习。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿着的服装尽量宽松一些，这样动作更舒展；

2.为了提高蹬腿动作高度，可以将腿部韧带进行拉伸；

3.练习武术是为了强身健体，避免与同伴打闹；

4.每天坚持将组合动作练习3-5次。