《脚蹬墙手倒立》学习指南

**一、学习目标：**

1.了解脚蹬墙手倒立的相关知识，知道脚蹬墙手倒立的保护帮助方法；  
2.学习脚蹬墙手倒立的动作方法，做到直臂、顶肩、收腹、立腰，提高上肢力量，发展核心力量和身体协调性；

3.养成不畏艰难、敢于挑战的精神。

**活动1：**认识倒立

倒立是人体运用上肢支撑而形成的非正常体位的身体姿态，更是身体保持静态支撑平衡的动作，在体操运动中较为常见。通过倒立动作的训练可以增加大脑血液供应和各种条件下的支配传感能力，有助于人的智力和反应能力的提高。

**活动2**：热身准备活动

（1）肩关节环绕；

（2）踝腕关节绕环；

（3）手扶墙压肩。

**活动3：**跟随教师进行静态支撑练习

（1）平地支撑；

（2）借助椅子支撑；

（3）借助桌子支撑。

**活动4：**跟随教师进行动态支撑练习

**活动5：**跟随教师学习完整动作和保护帮助方法

（1）完整动作示范；

（2）保护与帮助方法；

（3）自我保护方法。

**活动6：**提高支撑能力的小游戏

（1）俯撑拍手；

（2）俯撑击掌；

（3）手肘交替支撑。

**活动7：**提高核心力量的小游戏

（1）平板支撑；

（2）俯撑开合跳。

**活动8：**拉伸放松

（1）腹部拉伸。

**【注意事项】**

1.穿运动服和运动鞋，准备好瑜伽垫，在家中或户外的平整场地上进行；

2.每次练习时不超过10秒为宜，呈倒立时需请人扶持为好，练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳；

3.练习过程中手臂力量不足时，一定要学会自我保护。