**学习《跳绳——双摇跳》指南**

**一、学习目标：**

1.学生掌握侧手翻的动作要领，通过不断练习能够完成至少一次侧手翻；发展学生上肢、肩带及核心等部位肌肉力量，提高学生的身体协调能力。

2.培养勇敢、果断和敢于挑战的精神，提高对体操运动的兴趣。

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行热身活动

（1）活动踝腕关节

（2）压手腕

（3）前后爬行

（4）俯撑摸肩

（5）分腿体前屈

（6）后踢腿

**活动2：**跟随视频中的教师示范分步进行练习

（1）动作示范、讲解

（2）支撑并脚左右跳

（3）小猴跳

（4）两脚依次落地

（5）上步侧手翻

（6）分腿手倒立

（7）侧手翻够皮筋

（8）完整动作

（9）侧手翻组合动作

**活动3：**跟随视频进行放松拉伸

1. **锻炼要求及注意事项：**
2. 穿紧身运动服，准备至少一块垫子，在家中客厅或户外的平整且有墙的场地上进行，做好安全防护。
3. 练习前充分活动身体各关节，特别是手腕关节，防止运动损伤。
4. 练习过程中一定要有家长在一旁陪同和保护，不可独自练习。