**《滚动》学习指南**

**一、学习目标：**

1.知道滚动动作的特点。初步学会前后团身滚动和左右直体滚动。发展灵敏、协调、平衡等身体素质。

2.养成认真的学习态度和敢于挑战自我的精神，在互帮互学中提高合作能力。

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行热身活动

（1）头部运动；

（2）肩部运动；

（3）髋腰运动；

（4）膝踝运动。

**活动2：**跟随视频练习前后团身滚动

（1）各种团身练习；

（2）小幅度前后团身滚动；

（3）两人相互保护帮助完成前后团身滚动；

（4）完整动作练习。

**活动3：**跟随视频练习左右直体滚动

（1）屈肘屈膝小幅度左右滚动；

（2）左右各一周的连续直体滚动；

（3）两人相互保护帮助完成左右直体滚动；

（4）完整动作练习。

**活动4：**跟随视频进行滚动拓展练习

（1）直体滚动过障碍；

（2）两人配合，一人滚动、一人爬行的小游戏；

（3）两人手拉手配合完成直体滚动；

（4）左右直体滚动与前后团身滚动的组合练习；

（5）滚动与爬行动作的组合练习。

**活动5：**跟随视频进行放松活动

**三、锻炼要求及注意事项：**

1．选择合适的空间，穿好运动服装，滚动动作要在垫子上进行练习。

2．练习滚动时一定要认真、不能嬉笑。做动作要果断，同时注意控制身体，保证自身安全。

3．运动前要做好充分的准备活动，运动后要适当进行放松和整理活动，避免运动损伤。