**《连续前滚翻》学程拓展**

1.可参考相关指导书籍进行练习：

《体育与健康》水平一教材进行练习



2.通过观看网络视频，了解欣赏https://v.qq.com/x/page/b0835thq9fl.html

3.在熟练的掌握动作技能后，遇到紧急情况时，可以进行有效的自我保护；也可以尝试进行3个及以上的前滚翻练习，注意动作结束后不要马上站起来。