**《街舞啦啦操》学习指南**

**一、学习目标：**

1、初步了解街舞啦啦操。

2、发展身体的协调性，律动感，基本掌握街舞啦啦操的身体律动动作。

3、培养认真学习的态度和模仿能力。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解街舞啦啦操相关知识

**活动2：**跟随视频进行热身活动

（1）头部运动；

（2）腰部运动；

（3）正侧压腿，体前屈；

（4）肩部运动；

（5）活动肘踝关节。

**活动3：**跟随视频进行律动协调练习

**活动4：**跟随视频进行律动弹性练习

**活动5：**观看套路示范视频并跟随慢动作模仿

**活动6：**自主进行拉伸放松

**三、锻炼要求及注意事项：**；

（1）练习时，穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行；

（2）充分热身，防止运动损伤；

（3）练习前要注意周围环境，确认是否有人或易碎物品；

（4）练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。