**学习《发展柔韧素质练习》指南**

**一、学习目标：**

1.了解发展柔韧素质的各种练习方法，知道柔韧素质的锻炼价值。

2.学习上肢、腰部以及下肢柔韧素质的动作方法，每天练习10分钟，可以发展上、下肢、腰部等部位的柔韧性、身体灵活性及肌肉力量。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解柔韧素质的锻炼价值。

 

**活动2：**跟随视频进行热身活动。

（1）头部运动；

（2）肩关节绕环；

（3）扩胸振臂运动；

（4）腹背运动；

（5）弓步压腿；

（6）踝关节绕环。

**活动3：**上肢柔韧练习。

（1）小猫伸懒腰（跪姿，手臂与肩部向前伸直，肩膀尽量贴地）；

（2）反压肩（双脚打开比肩稍宽，双手身后十指相扣，向前弯腰从身后向前压反肩）。

**活动4：**腰部柔韧练习。

（1）小花篮（俯卧，两手分别从身上方拉住同侧的两脚踝关节，手脚同时逐渐向上发力进行腹部拉伸）；

（2）坐姿转身（一腿伸直一腿屈膝90%，身体向屈腿一侧转动，进行腰部的拉伸）；

**活动5：**下肢柔韧练习。

（1）小虫爬（双手撑地压肩，双腿伸直，两脚慢慢向前走，逐步靠近手臂）；

（2）体前蹲起（站位体前屈，双手保持扶住脚尖后起立，在手不离开脚尖的情况下腿尽量伸直，向下压）。

**活动6：**与家人合作练习。

（1）双人坐位体前屈（两人相对坐，双脚打开相对，两人手拉手，保持腰背挺直，腹部慢慢靠近地面，向前压腿，交替进行；逐渐过度到坐位体前屈姿势）；

（2）迎接挑战（家长在适当的高度用手臂或道具作为挑战目标，学生面对目标进行踢腿练习，踢过道具挑战成功）。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行。

2.一定是充分热身后，再开始练习。

3.每天练习10——20分钟，练习结束后要进行放松，防止肌肉过度紧张疲劳。