**《羽毛球:打高远球》学习指南**

**一、学习目标：**

1．掌握羽毛球打高远球的动作方法，发展上肢肌肉爆发力，提高身体的协调能力，从而促进羽毛球水平的提升，最终爱上打羽毛球。

2．培养不怕苦，不怕累，不断挑战自我，树立坚强的意志品质。

**二、学习步骤：**

**活动1：热身运动**

（1）扩胸运动；

（2）双手交替摸脚；

（3）踝腕关节绕环；

（4）原地小碎步；

（5）前后跳；

（6）转髋跳;

（7）颠球;

**活动2：**教师完整示范动作

（1）正面示范

（2）背面示范

（3）侧面示范

（4）慢动作示范

**活动3：**分解动作示范讲解以及练习

（1）准备姿势；

（2）引拍；

（3）转身；

（4）击球；

（5）收拍；

（6）四部训练方法；

（7）二部训练方法；

（8）连贯动作训练；

**活动3：辅助训练**

（1）转身拍墙训练（解决手臂不直）；

（2）两人拍手训练（解决手臂不直）；

（3）扔球训练（解决出手角度和速度问题）；

（4）一人扔球一人打球（解决击球点问题）；

**活动4：体能训练**

（1）前后跑；

（2）左右跑；

**活动5：拉伸**

1. 双手扶墙压肩
2. 单手拉肩
3. 体前屈；

**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，如在家中练习不宜影响邻居休息。

2.充分热身，防止运动损伤。

3.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。