**《羽毛球:基本步伐练习》学习指南**

**一、学习目标：**

1．了解羽毛球场上的移动原理，掌握羽毛球基本步伐的动作方法，通过反复练习能够使用正确的羽毛球步伐打球。发展下肢肌肉的爆发力，提高身体的协调能力。

2．锻炼学生不怕苦，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：**通过观看视频，了解步伐在羽毛球运动中的重要性。（介绍在羽毛球运动中有几种常用的步伐）

**活动2：**跟随视频进行专项准备活动

（1）踝腕关节绕环

（2）扩胸振臂

（3）前后左右跳

（4）半蹲弓步跳

（5）转体并步跳

（6）行进转髋跳

**活动3：**跟随视频中的教师示范进行练习

（1）动作示范、讲解

（2）蹬跨挪球练习

（3）双人抛接球练习

（4）六点移动触球练习

（5）高抛追接球练习

**活动4：**跟随视频进拉伸放松活动

（1）坐姿转体拉伸

（2）坐姿单腿向后拉伸

（3）仰卧屈腿拉伸

**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。