**《垒球:接地滚球》学习指南**

**一、学习目标：**

1.知道垒球—接地滚球的动作特点。基本学会接地滚球的动作方法及要点。发展灵敏、协调、平衡等身体素质。

2.养成认真的学习态度和敢于挑战自我的精神，在互帮互学中提高合作能力。

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行热身活动

（1）头部运动；

（2）肩部运动；

（3）扩胸运动；

（4）膝关节运动；

（5）踝腕关节运动

**活动2：**跟随视频练习接地滚球准备动作

（1）站姿；

（2）两膝微屈；

（3）降重心身体稍前倾；

（4）手臂自然放松，在身体两侧；

**活动3：**跟随视频练习接地滚球上步练习

（1）第一步迈右脚；

（2）第二步迈出左脚同时降重心，主要是两腿弯曲，臀部向下做身体保持正直不要弯腰驼背；

（3）完整动作练习；

**活动4：**跟随视频进行接球练习

（1）接球手手背挨在地面上；

（2）传球手在接球手的上面准备随时接到球后辅助；

（3）接到球后收向腹部，随时准备进行传球；

**活动5：**跟随老师进行放松活动

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.选择合适的空间，穿好运动服装，接地滚球动作要在草坪或垫子上进行练习。

2.练习接地滚球动作时一定要认真、不能嬉笑，做动作要果断。

3.运动前要做好充分的准备活动，运动后要适当进行放松和整理活动，避免运动损伤。