**《踩跳:掏筋》学习指南**

**一、学习目标：**

1．进一步学习传统游戏跳皮筋，掌握正掏筋的基本动作方法，正绕筋后掏筋动作连贯；学会“地球是个运动员”组合动作，至少完成一次自唱自跳。

2．能够与同伴团结协作完成跳皮筋游戏。

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行热身活动。

（1）点、迈 依次跳筋前出

（2）点、迈 依次跳筋后出

（3）点、迈、跨步、出筋

**活动2：** 解决问题 “如何将缠绕在小腿上的皮筋解开？”

（1）你有几种方法？观看示范正掏动作。

（2）关键动作“顶筋”练习。

（3）关键动作“提膝点地”练习。

（4）依据口诀提示由慢到快练习正掏完整动作（口诀：点 迈 点 绕 抬 顶 提膝 点地）

（5）小比赛：正掏比快

**活动3：**欣赏学习组合动作

**地球是个运动员**

胖地球 肚皮圆

身体棒 爱锻炼

自转一周八万里

白天晚上不睡眠

绕着太阳跑

一年转一圈

谁说地球不会动

它是长跑运动员

反复观看完整组合动作，跟随练习

**活动4：**跟随视频进行拉伸放松

（1）大腿前侧拉伸

（2）大腿后侧拉伸

（3）小腿拉伸

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.准备好皮筋，穿运动服和运动鞋，在家中或户外宽敞平整场地上进行练习。

2.如果利用桌椅等家具进行撑筋一定要确保稳固，开始练习前调整好撑筋人（物）的间距。找间距方法：撑好筋后用单筋绕筋的方式感受皮筋的松紧，绕筋三圈后不勒腿为宜。

3.充分热身。

4.每天练习10-20分钟，练习结束后要进行拉伸放松，缓解肌肉紧张。