**《踩跳：八跳》学程拓展**

亲爱的同学们，通过和老师视频学习，我想你们很快就能掌握这些基本动作，你们一定对跳皮筋这项传统体育运动有了更高的兴趣，凭借你们出色的学习和运动能力，老师还在这里为你们提供了参考的网站视频（百度、优酷播放器、抖音短视频app中搜索跳皮筋），你们可以继续学习更多课程，可尝试自行研发新动作进行练习，成为一名跳皮筋的小能手。

在百度中搜索“跳皮筋”，对照视频进行练习，如：

https://tv.sohu.com/v/dXMvOTg5MDI5NDIvNTUxNTYwNTIuc2h0bWw=.html

https://www.iqiyi.com/w\_19ry2q0tu1.html