**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第一周课程**

**体能练习:tabata**

**学程拓展**

1.拉伸tabata

练习方法：1.站立踢腿2.关节放松3.站立屈伸4.弓步压腿5.v字拉伸6.坐姿拉伸

7.内侧拉伸8.侧位拉伸.

2.核心tabata

练习方法：1.屈膝卷腹2.坐姿转体3.坐姿剪刀腿 4.交替屈腹5.上下摆腿6.抬腿卷福

7.抬腿卷腹8.两头起