**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第一周课程**

**踢毽子—绷踢**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.了解传统踢毽子的相关知识及踢毽子的各种脚法，知道踢毽子的锻炼价值。

2.学习踢毽子的绷踢动作方法，发展下肢、脚踝等部位肌肉力量、身体的灵敏性及平衡能力。

**二、学习步骤**

1.观看教师示范动作。

2.练习连续空踢的技术动作。

3.复习一踢一接技术动作。

4.复习两踢一接的技术动作。

5.挑战双脚互换踢的技术动作。

**三、锻炼要求及注意事项：**

**锻炼要求：**

1.穿运动服和运动鞋（鞋面要大些、平整）。

2.做练习要准备好练习用具（毽子）。

**注意事项：**

1.在家中或户外的平整场地上进行，如在家中练习，不易影响邻居休息。

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。