**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第二周课程**

**跳绳—单摇编花跳**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1．学会选择适合自己的跳绳，掌握单摇编花跳的动作方法，通过反复练习能够完成1\*8拍单摇编花跳，发展肌肉力量，提高身体的协调能力。

2．不怕困难，不断挑战自我，树立坚强的意志品质，逐渐喜欢跳绳这项运动。

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行热身活动：

（1）肩绕环 （2）扩胸振臂

（3）腹背运动 （3）活动踝腕

（5）并脚前后跳 （6）并脚左右跳

**活动2：**跟随视频中的教师示范分步进行练习：

（1）动作示范：连续单摇编花跳

（2）O-C动作讲解

（3）练习第一步：交叉位置练习

（4）练习第二步：摇绳练习→踩绳

（5）练习第三步：编花跳过绳子

（6）练习第四步：尝试完整动作O-C

（6）练习第五步：单手体前8字摇绳练习

（7）练习第六步：尝试连续单摇编花跳

（8）花样组合练习：

**初级组合**：开合跳-O-C-O-O→弓步跳-O-C-O-O→交换脚跳-O-C-O-O→提膝跳-O-C-O-O。 每组动作2\*8拍

**高级组合**：开合跳（O-C-O-O、O-C-O-O）→弓步跳（O-C-O-O、O-C-O-O）→交换脚跳（O-C-O-O、O-C-O-O）→提膝跳（O-C-O-O、O-C-O-O）

**活动3：**跟随视频进行放松拉伸

（1）腿后侧拉伸

（2）全身拉伸

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行；如在家中练习不宜影响邻居休息。

2.充分热身，防止运动损伤。

3.做练习前要调整好绳子长度，双脚踩绳中间，拉直绳子，绳柄到胸部即可。

4.跳绳可以跟着音乐一起练习，可以提升节奏感，还不枯燥。

5.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。