**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**

**学程拓展**

1.在腾讯视频搜索30秒单摇编花跳视频，如<https://v.qq.com/x/page/q3046thb5uu.html>

练习单摇编花速度跳绳。

2.在腾讯视频中搜索反摇编花跳的相关视频，如：<https://v.qq.com/x/page/v0523x0jgoz.html>

尝试学习反摇编花跳。