**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第三周课程**

**花样跳绳基本步伐**

**学程拓展**

同学们，通过和老师视频学习，我想你们很快就掌握了4种花样跳绳基本步伐，甚至有些学的快的同学已经能够完成4种花样跳绳步伐跳的组合动作了。所以，凭借你们出色的学习态度和运动能力，老师给大家提供了网站视频和参考书籍，你们可以继续学习其他跳绳动作，老师相信你们通过学习一定能够成为一名“运动达人”。

在腾讯视频搜索视频，如

《全国跳绳大众等级二级（中级）规定套路》https://v.qq.com/x/page/k0863pcdfu6.html?sf=uri

其中有很多都是我们已经学过的花样跳绳步伐跳，试一试你能不能过完成视频中的组合动作呢。

如果想学习更多花样跳绳动作，可以参考相关书籍学习更多的跳绳动作和知识。

