**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第三周课程**

**轮滑：向前“葫芦”滑行**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.轮滑，又称滚轴溜冰、滑旱冰，是穿着带滚轮的特制鞋在坚硬的场地上滑行的运动，轮滑是一项全身性运动，能帮助协调人体平衡性，锻炼身体。

2.了解轮滑向前葫芦滑行的练习目的和正确的技术动作，提高下肢力量，感受内刃的存在，在滑行中能够掌握前葫芦滑行，通过练习提高单腿支撑能力，为今后的压步转弯技术奠定基础。

**二、学习步骤**

1.活动1：根据教师要求看视频进行陆地模仿热身练习。

（1）髋关节运动

（2）大腿内侧动态拉伸

（3）侧蹲换位跳

（4）滑行模仿

（5）前葫芦模仿

2.活动2：观看视频，了解前葫芦滑行的完整动作，认识前葫芦滑行对初学者练习向前滑行中的重要作用。

3.活动3：前葫芦滑行分解教学

（1）原地训练

（2）单脚向外画弧练习

（3）单次前葫芦滑行

（4）绕障碍前葫芦滑行

活动4：放松练习

（1）小腿后侧拉伸

（2）臀部拉伸

（3）大腿前侧拉伸

**三、锻炼要求及注意事项**

1.课前活动：

准备轮滑装备，护膝、护肘、护掌、头盔、轮滑鞋，完善的护具可以保证练习时的安全。

2.课上活动：

跟随老师的练习步骤按照要求完成每一步练习。

3.课后活动

总结反思自己练习时候的不足，多加练习。根据老师提供的学程拓展进一步提高对轮滑的兴趣。