**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第四周课程**

**武术—正踢腿、侧踢腿**

**学程拓展**

亲爱的同学们，通过跟随老师的视频学习，我想你们很快能够掌握正踢腿、侧踢腿的动作方法。正踢腿、侧踢腿的练习能够更好的增强肌肉、韧带的伸展性和弹性。这两种腿法也是水平二同学们必须掌握的基本功，为了能使同学们更进一步扎实武术基本功,打好武术功底。老师还在这里为你们提供了里合腿、外摆腿的参考网站视频，你们可以继续学习，也可尝试腿法组合动作进行练习。

可参考下面视频讲解进行练习：

1.里合腿教学视频（可复制网页进行搜索）

https://haokan.baidu.com/v?vid=12181921162942991099&pd=bjh&fr=bjhauthor&type=video

2.外摆腿教学视频（可复制网页进行搜索）

https://haokan.baidu.com/v?vid=17006841691872041025&pd=bjh&fr=bjhauthor&type=video