**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第五周课程**

**武术—弹踢、摆掌**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解武术弹踢、摆掌的动作方法，培养练习兴趣，巩固武术基本功，为今后学习武术套路奠定基础。

2.学习武术弹踢和摆掌的用力顺序、动作路线，提高身体平衡能力和协调性，逐渐形成武术动作的精气神。锻炼学生上下肢协调用力的能力，提高上下肢力量和腿部韧带的柔韧性，为学生终身体育锻炼打下基础。

**二、学习步骤：**

**活动1：**教师先做原地弹踢动作镜面示范，以左腿为例。

**活动2：**原地分解动作学习：

（1）并步叉腰做提膝动作练习；

（2）在提膝动作的基础上，保持提膝动作，反复做弹踢小腿动作练习；

**活动3：**原地进行弹踢连贯动作学习，左右腿交替进行。

**活动4：**行进间弹踢动作学习，左右腿交替。

**活动5：**教师做原地右摆掌镜面示范。

**活动6：**分解动作学习

（1）抡臂上举动作练习；

（2）压腕立掌动作练习；

**活动7：**右摆掌连贯动作学习。

**活动8：**拓展：将弹踢和摆掌动作进行组合练习。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：穿着的服装尽量宽松一些，这样动作更舒展；为了提高弹踢动作高度，可以将腿部韧带提前进行拉伸；

2.课上活动：选择适合的锻炼场地，学习动作时，注意动作用力顺序，要手眼身法步配合，由慢到快，逐渐提高动作质量；

3.课后活动：课后每天坚持将动作练习5-10次，巩固动作连贯性和质量，练习过程避免与同伴打闹。