**健美操基本步伐配套练习**

|  |
| --- |
| 课程基本信息 |
| 学科 | 体育与健康 | 年级 | 八年级（全册） |
| 课题 | 健美操基本步伐—低冲击力步伐 |
| 作业练习 |
| 1. 根据口令复习健美操的四种低冲击力基本步伐。
2. 跟音乐节奏练习健美操四种低冲击力基本步伐。
3. 尝试采用健美操基本手型与四种低冲击力基本步伐相结合。
4. 进行柔韧素质练习。
 |