**健美操配套练习**

下肢基本动作练习跟随音乐节奏（Wild wild Web）

（基本步伐）

1. **无冲击步**

腿屈伸（半蹲、弹动）；重心移动（不同方向）

动作方法：①半蹲（腿屈伸），两拍一动（4\*8拍）→一拍一动（2\*8拍）→一拍两动（2\*8拍）→结合上肢举或摆动动作一拍一动（4\*8拍）

②重心左右移动：两拍一动（4\*8拍）→一拍一动（2\*8拍）→结合上肢举或摆动动作一拍一动（4\*8拍）

1. **低冲击步**

⑴踏步类：踏步、走步、一（V）字步、交叉步

踏步类练习动作方法；原地踏步（4\*8拍）→向前（4拍）、后走步（4拍）→V字步（4\*8拍）→交叉步（4\*8拍）→结合上肢举或摆动动作一拍一动（8\*8拍）

⑵点地类练习；前、侧、后脚尖点地（8\*8拍）→前、侧脚后跟点地（4\*8拍）

⑶迈步类；并步（4\*8拍）→迈步吸腿（4\*8拍）→结合上肢摆动动作（4\*8拍）