**活力橡筋操**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 10 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）活力橡筋操运动的功能：可以塑造形体美，娱乐身心、缓解精神压力，达到医疗保健的功效；活力橡筋操具有高度的活力性、强烈的节奏性、广泛的适应性、健身的安全性，橡筋易于携带，能随时进行训练，重量轻，是可以随身携带的训练工具。橡筋是由天然乳胶或弹力纤维制成，橡筋的宽度在4厘米，橡筋的长度取决于练习者的身高，以脚踩中段、两头在肩窝处为宜，在进行活力橡筋操运动前必须充分热身，橡筋操的姿态要领，要收颌抬额，沉肩挺胸，收腹直背，膝朝脚尖；要体现出高度活力性，健、力、美，动作协调、流畅、有弹性，锻炼身体、增强体质，从中得到了美队享受，提高了审美意识和活力修养。 |