**横山桥中心小学“真真”少年宫健美操活动计划2017.2—2017.6**

1. 训练的目的与任务
2. 目的

使学生对健美操这项运动有较深刻的了解，熟练掌握一些简单的套路，提高身体素质，在培养学术团体友爱的基础上，进一步培养学生的合作意识。同时选拔培养一批优秀的选手参加上级比赛。

2、训练的任务

加强身体训练，全面发展身体素质，增强体质，提高身体器官的机能。通过健美操教学向学生传授主流的健美操理论意识，基础技术、战术及技能。为健美操运动在学校的普及培养优秀骨干。选拔优秀人才参加上级比赛，争取优异成绩。

1. 训练阶段划分及训练任务
2. 组建健美操队伍
3. 培养正确的身体姿势
4. 发展一般运动能力

主要训练内容：

1. 基本姿态：把杆练习、行体操
2. 基本步伐：踏步、开合跳、吸腿跳、弹踢腿、弓步跳、后踢腿跳、大踢腿跳
3. 基本手型：四个八拍
4. 素质练习：柔韧、身体各部位力量、肌肉控制能力的练习
5. 基本技术：七大步伐和四个八拍的手型组合操化练习
6. 主要训练任务
7. 规范基本动作
8. 表现力训练
9. 突出个性风格训练
10. 心理承受能力训练