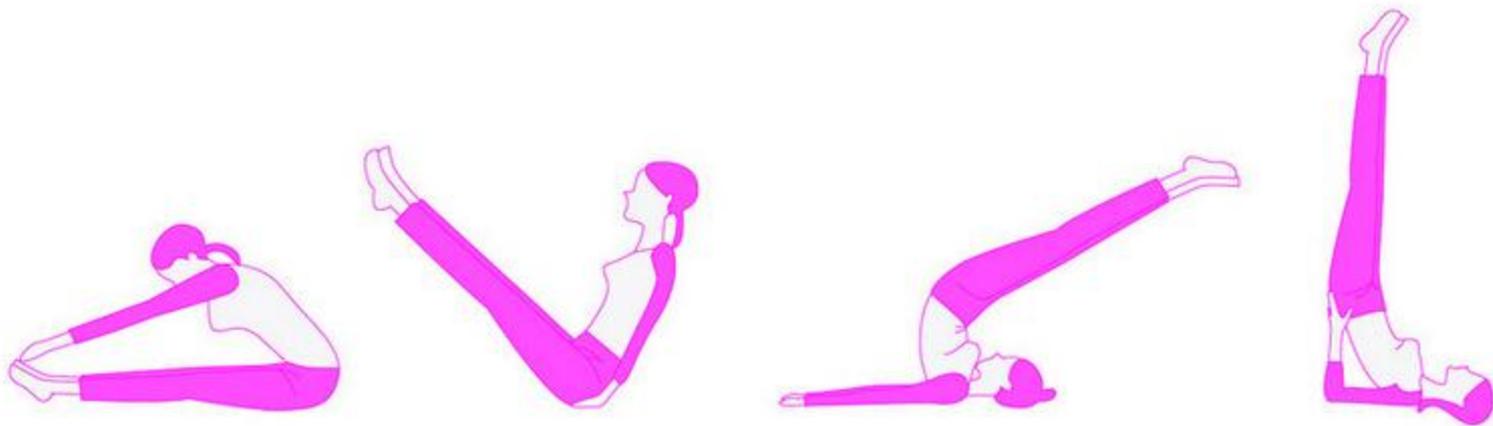


# 课题：肩肘倒立



■ 连江职专 陈虹

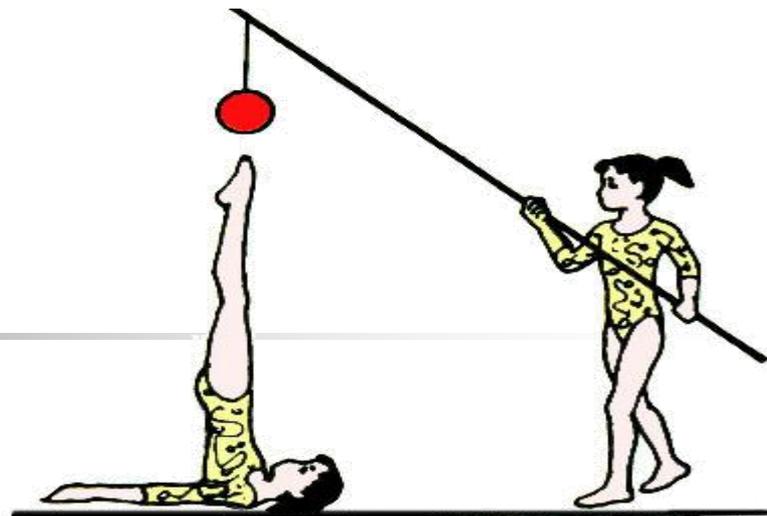


# 教材分析

---

- 肩肘倒立属于倒立基础上的垫上平衡类动作，属于难度较大的垫上平衡，其特征是需要一个正三角形对身体进行支撑，而重心的把握与控制是否完成动作的关键。肩肘倒立的支撑点是双肘和肩，支撑部位是腰部后侧。在教学中教师要根据学生的具体情况，从实际出发，采用多种教学手段，加强安全措施，合理运用保护帮助方法，使学生克服恐惧心理，培养勇敢，顽强的意志。
- **重点：肩肘倒立的伸腿、伸髋**
- **难点：肩肘倒立的夹肘、展髋**

# 教学过程



- 1、教师通过“课前小老师”环节导入课程
- 2、教师讲解示范学生模仿练习
- 3、体会动作
  - (1) 身体后倒，向上举腿，手臂压垫
  - (2) 后倒举腿，两臂用力撑垫同时伸髋，两手撑于腰背两侧，体会身体充分伸展。

# 教学过程 基本部分

## ■ 4、重难点的解决：

- (1) 帮助者向内按住练习者双肘，帮助其支撑身体。



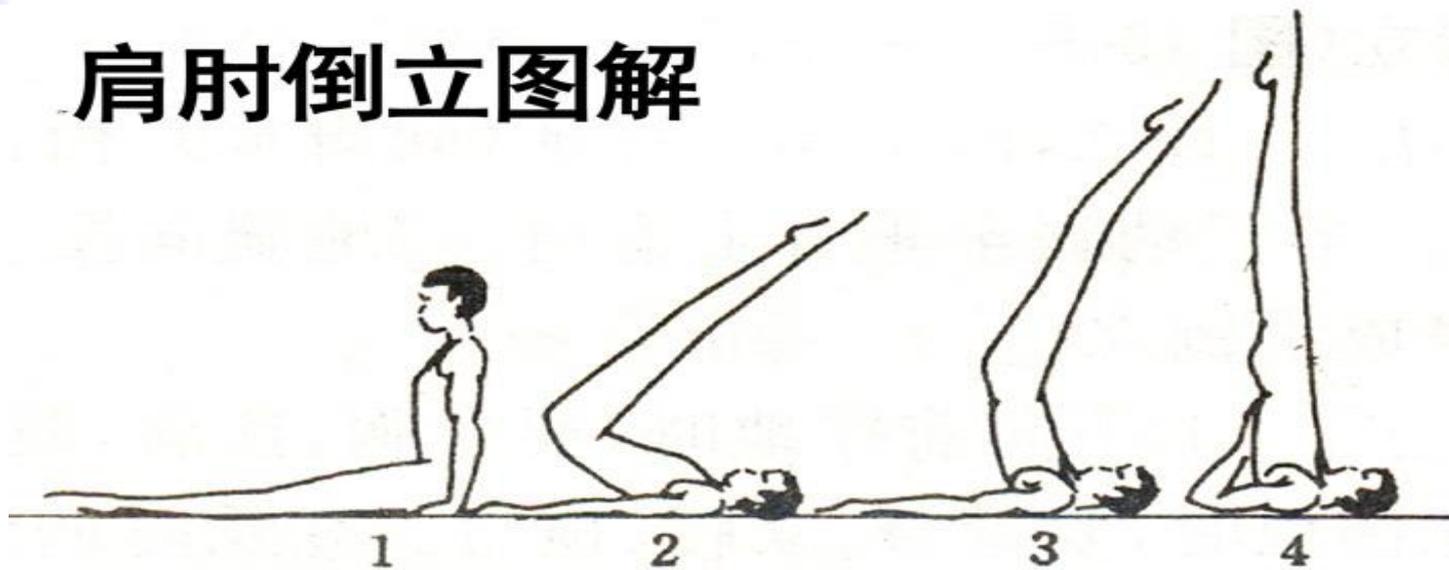
# 教学过程 基本部分

- 4、重难点的解决：
- （2）帮助者向内按住练习者双肘，帮助其支撑身体。



# 教学过程

## 肩肘倒立图解



动作做法：

- 1、坐撑；
- 2、 上体后倒， 收腹举腿；
- 3、 当脚尖至头上方时， 两臂在体侧下压， 两腿上伸；
- 4、 至倒立部位时， 髋关节充分挺开， 臂部收紧， 屈肘手撑背部， 停住。

谢谢观赏！

同学们在练习的过程中要

