**健美操教师试讲内容**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **拟 聘 岗 位** | | 健美操专业教学岗 |
| **试讲** | 具体内容 | 技能展示、健美操D组难度依柳辛接垂地的教学 |
| 具体章节 | 第六章 竞技健美操训练法 |
| 参考书目 | 《健美操运动教程》 |
| 作 者 | 杨桦 |
| 出 版 社 | 北京体育大学出版社 |

**技能展示**

**1.健美操基本步伐**

（1）开合跳：跳起分开落地，髋部、脚尖外开，膝关节在同方向弯曲。蹬地还原时，脚跟并拢，膝缓冲。动作要起伏、连贯、有弹性。

（2）弹踢腿跳：动力腿屈膝后摆，两膝之间要并拢，前弹时不要过分用力，膝关节、髋关节运动伸展要有控制。然后换另腿做。

（3）吸腿跳：膝抬起大腿平行地面，小腿垂直于地面，脚面绷直，落地时由脚尖过渡到脚跟。两腿交替进行。跳起时，脚离地，身体保持自然。

（4）弓步跳：一腿后摆由脚尖过渡到前脚掌（脚后跟不需要着地），脚尖方向向前。身体稍前倾，立腰收腹。还原时屈膝缓冲，换另腿做，方向相反。

**2.1分钟以内竞技健美操套路展示（含A B C D四个难度）**

**3.1分钟啦啦操展示**