

# 初一年级暑假期间体育锻炼内容

## 一、 学习两套操

一套为武术操—英雄少年，另一套为广播体操—舞动青春。

要求：按下发的视频，对照学习，开学检查。

## 二、进行身体素质练习

### （一）素质练习-上肢力量及拉伸

力量（循环四组）

1. 哑铃侧平举 25-30（无哑铃可用其他物品代替，比如水瓶）
2. 哑铃直平举 25-30
3. 俯卧撑或跪式俯卧撑 10-15

拉伸

1. 直臂弯腰压肩 20 秒
2. 胸前直臂左右压臂各 20 秒

### （二）素质练习-核心力量及拉伸

力量（循环四组）

1. 仰卧起坐 30
2. 背身两头起 30
3. 平躺直腿起 10-15

拉伸

1. 体前屈拉伸
2. 背弓拉伸
3. 侧弓拉伸

### （三）素质练习-下肢力量及拉伸

力量（循环四组）

1. 蹲起跳 20-25
2. 弓箭步交叉跳 20-25
3. 原地高抬腿 25-30

拉伸

1. 弓箭步压腿
2. 侧压腿
3. 跪坐压腿



#### (四) 素质练习-综合练习 (循环 3-4 组)

1. 俯卧撑或跪式俯卧撑 10-15
2. 仰卧起坐 35-40
3. 蹲起跳 30-35
4. 拉伸 (各部位拉伸, 参考前几天拉伸练习)

#### (五) 素质练习-静态 (循环 3-4 组)

1. 平板支撑 50-60s
2. 平板支撑直腿起 (左右腿各十次)
3. 平板支撑直臂起 (左右臂各十次)
4. 直臂支撑左右旋转 (左右各十次)
5. 上肢腰腹拉伸放松

#### 静态拉伸练习 (循环 1-2 组)

1. 直腿体前屈 (下压十次后静压十秒)
2. 开腿体前屈 (各下压十次后静压十秒)
3. 打坐式压腿 (两脚掌相对曲腿坐下, 双手下压双腿, 身体向前, 各下压十次后静压十秒)
4. 跪坐后躺 (双手后支撑慢慢向后, 直至肩部着地)
5. 直臂压肩 (直臂弯腰, 直臂与腿呈 90 度压肩十次后静态十秒)
6. 直臂上举压肩 (直臂上举左右手相互拉伸)

建议周一至周五按照顺序练习, 周末放松休息