

# 第七章 体 操

经过两年的体操学习，同学们已经掌握了技巧、支撑跳跃、单杠、健美操的一些基本动作和组合，你是否体验到了顺利完成一套体操动作后的成功喜悦和充分展示自我的满足感？九年级除了继续学习有一定难度的技巧组合，还将体验和尝试双杠的动作和组合，这将考验你的体能和勇气。面对挑战，你有信心和勇气吗？



## 学习目标

1. 学习技巧和双杠的基本动作，养成正确的身体姿态和健美的体形。
2. 掌握运用体操器械发展力量、柔韧、协调、灵敏等素质的方法，提高支撑、平衡及身体感知、定向的能力。
3. 培养勇于克服困难的精神及团结合作、互助友爱的品质。
4. 提高安全意识和保护帮助的能力。

## 一、技巧

当你学会头手倒立或滚翻等技巧动作后，你想体验一下把它们组合成一套动作的感觉吗？

### （一）头手倒立

头手倒立时身体呈倒置状态，不仅能够发展上肢力量，还能够提高神经与肌肉的控制能力。