**Tabata体能素质操的构成**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tabata 1.03’05’’ | 呼吸调整47’’ | tabata2.04’02’’ | 拉伸放松47’’ |
| 前后左右跳 | 八个八拍 | 原地直腿跑 | 六个八拍 |
| 蹬摆提踵 | 毽子跳 |
| 开合跳 | 原地纵跳 |
| 提膝触肘 | 垫步提膝触肘 |
| 垫步交叉跳 | 弓步跳 |
| 碎步快频跑 | 垫步高抬腿 |
| 提膝击掌 | 登山跑 |
| 俯撑开合跳 |  |

**Tabata体能素质操分解教学**

|  |
| --- |
| **Tabata 1.0** |
| 1.前后左右跳准备：直立双手叉腰1拍双手叉腰向前跳2拍双手叉腰向后跳3拍双手叉腰向左跳4拍双手叉腰向右跳5~8拍同1~4拍连续做4个八拍 | 2.蹬摆提踵准备：屈膝半蹲双臂后摆1拍快速提踵立 双臂迅速上摆制动2拍保持不动3,4拍还原屈膝半蹲双臂后摆5~8拍同1~4拍连续做4个八拍 |
| 3.开合跳准备：直立1拍跳起开立比肩稍宽同时两臂经侧直臂上摆至头上击掌2拍跳起并腿成直立同时两臂经侧直臂下摆成侧平举掌心向下依次反复，连续4个八拍 | 4.提膝触肘准备：直立两臂侧平举掌心向下1拍提左膝，大腿尽量高抬同时右手握拳屈肘于胸前成肩前下屈左手不动2拍同1拍，动作相同，方向相反依次反复，连续4个八拍 |
| 5.垫步交叉跳准备：直立双手叉腰1拍双手叉腰原地跳一次2拍双手叉腰原地跳一次3拍双手叉腰原地跳起落地成交叉步不分左右脚4拍双手叉腰原地跳起落地成直立5~8拍同1~4拍连续做4个八拍 | 6.碎步快频跑准备：直立最快步频的碎步跑双手立掌前后摆重心略前倾连续做4个八拍 |
| 7.提膝击掌准备：直立两臂侧平举掌心向下1拍提左膝，大腿尽量高抬两臂经侧直臂下摆至左膝下击掌2拍还原成直立两臂经侧上摆至侧平举掌心向下依次反复，连续4个八拍 | 8.俯撑开合跳准备：并腿俯撑1拍俯撑跳起分腿成俯撑分腿2拍俯撑跳起并腿成俯撑并腿依次反复做4个八拍 |

|  |
| --- |
| **呼吸调整** |
| 准备：直立1~4拍吸气，双臂从体前经侧直臂摆至头顶于手腕处交叉左脚起原地踏步四指并拢大拇指打开5~8拍吐气，双臂从头顶经侧直臂摆体前连续做8个八拍 |

|  |
| --- |
| **tabata2.0** |
| 1.原地直腿跑准备：直立双手叉腰1拍左腿直腿前踢手臂前后自然摆臂2拍右腿直腿前踢手臂前后自然摆臂依次反复，连续4个八拍 | 1. 毽子跳

准备：直立双臂胸前平屈掌心向下1拍左脚向內踢，右脚垫步一次同时右手掌跟触左脚跟，左手不动2拍同1拍，动作相同，方向相反连续做8个八拍 |
| 3.原地纵跳准备：屈膝半蹲双臂后摆1拍快速起跳空中成直立 双臂迅速上摆制动2~4拍落地屈膝缓冲成半蹲双臂后摆5~8拍同1~4拍连续做4个八拍 | 4.提膝触肘跳准备：直立两臂侧平举掌心向下1拍提左膝，大腿尽量高抬右腿原地垫步跳一次同时右手握拳屈肘于胸前成肩前下屈左手不动2拍同1拍，动作相同，方向相反依次反复，连续4个八拍 |
| 5.弓步跳准备：侧身直立1~2拍跳起双臂前上摆臂制动落地成左弓步，手臂自然下摆3~4拍同1~2拍动作相同，方向相反依次反复，连续4个八拍 | 6.垫步高抬腿准备：直立1拍左腿高抬，右脚垫步一次手臂立掌前后自然摆动2拍同1拍，动作相同方向相反，连续4个八拍 |
| 7.登山跑准备：并腿俯撑1拍俯撑右脚支撑左脚蹬地前收，左膝向胸前靠拢2拍同1拍，动作相同方向相反，连续4个八拍 |  |

|  |
| --- |
| **拉伸放松** |
| 准备：直立1\*8拍和2\*4拍同呼吸调整动作左脚向左跨与肩同宽5~8拍十指交叉翻掌向上拉伸第三个八拍十指交叉转体向左沿左腿向下拉伸第四个八拍同第三个八拍，方向相反第五个八拍双臂从下经侧摆至侧平举第六个八拍双臂从侧摆至前平举同时队伍向前靠拢成密集队形 |