**Tabata体能素质操的构成**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tabata 1.0  3’05’’ | 呼吸调整  47’’ | tabata2.0  4’02’’ | 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 |