**国标拉丁舞专项游戏**

**游戏一：左右脚交替单足小跳练习**

游戏目的：训练学生的腿部力量、耐力、协调性以及反应力等素质。

游戏准备：空旷场地一片

游戏方法：

左脚前踢，右脚单足小跳，8次（1\*8拍）。右脚前踢，左脚单足小跳，8次（1\*8拍）。

左脚侧踢，右脚单足小跳，8次（1\*8拍）。右脚侧踢，左脚单足小跳，8次（1\*8拍）。

左脚后踢，右脚单足小跳，8次（1\*8拍）。右脚后踢，左脚单足小跳，8次（1\*8拍）。

左脚侧踢，右脚单足小跳，8次（1\*8拍）。右脚侧踢，左脚单足小跳，8次（1\*8拍）。

左脚前踢，右脚单足小跳，4次。右脚前踢，左脚单足小跳，4次。

左脚侧踢，右脚单足小跳，4次。右脚侧踢，左脚单足小跳，4次。

左脚后踢，右脚单足小跳，4次。右脚后踢，左脚单足小跳，4次。

左脚侧踢，右脚单足小跳，4次。右脚侧踢，左脚单足小跳，4次。（较上一组减半）

左脚前踢，右脚单足小跳，2次。右脚前踢，左脚单足小跳，2次。

左脚侧踢，右脚单足小跳，2次。右脚侧踢，左脚单足小跳，2次。

左脚后踢，右脚单足小跳，2次。右脚后踢，左脚单足小跳，2次。

左脚侧踢，右脚单足小跳，2次。右脚侧踢，左脚单足小跳，2次。（较上一组减半）

左脚前踢，右脚单足小跳，1次。右脚前踢，左脚单足小跳，1次。

左脚侧踢，右脚单足小跳，1次。右脚侧踢，左脚单足小跳，1次。

左脚后踢，右脚单足小跳，1次。右脚后踢，左脚单足小跳，1次。

左脚侧踢，右脚单足小跳，1次。右脚侧踢，左脚单足小跳，1次。（较上一组减半）

游戏规则：

1：练习时可配以节奏轻快的音乐，几组练习间不间断。

2： 练习时可将学生平均分为两组，两组分别练习，相互监督。练习中如出现跳步失误，则被淘汰。整套练习结束，全部正确人数多的队伍为获胜方。

3；如作为素质练习，可依据学生情况翻倍增加小跳次数，增大负荷量。

**游戏二：吸腿跳接龙**

游戏目的：训练学生的腿部力量以及团队协作的能力。

游戏准备：空旷场地一片，根据场地大小设置起点、终点标志物。

游戏方法：

将学生分为两至三组，各组列一路纵队。每位学生吸左腿90度（每队第一个同学不吸腿），左手向后抱住后一位同学吸起的左腿，右手向前搭前一位同学的肩膀，使每队成为一个整体的接龙。各队竞赛，右脚单足跳，绕过前方障碍物，返回起点。第一名到达起点为胜

利。

游戏规则：

1：游戏过程中如队伍断开，需立即连接上，行进过程中需整体移动。

2：以每队最后一名同学过终点计最终时间。

