**第一部分：关节操**

1. **提踵练习（4×8拍）**

预备姿势：两脚并立，双臂自然下垂。

第一个八拍：1拍两脚提踵，2拍还原

3.4拍同1.2拍

5-8同1-4拍

第二三四个八拍同上。

1. **小腿拉伸（4×8拍）**

预备姿势：两脚前后开立，两手扶于桌面

第一个八拍：第一拍左脚在前，上体向前倾，左腿屈伸，右腿顶直。

第二拍还原到预备姿势

第3.4拍同1.2拍

5-8同1-4拍

第二个八拍同第一个八拍，方向相反，第三四个八拍同一二。

1. **侧踢练习（4×8拍）**

预备姿势：两脚并立，两手扶桌子。

第一个八拍：第1拍，左腿向左侧踢。

第2拍，还原

第3.4拍，同1.2拍

第5-8拍，同1-4拍

第二个八拍同第一个八拍，方向相反，第三四个八拍同一二。

1. **提膝压腿（4×8拍）**

预备动作：直立

第一个八拍：两手抱左膝，单脚站立。

第二个八拍：两手抱右膝，单脚站立。

第三四个八拍同第一二个八拍。

1. **深蹲练习（4×8拍）**

预备姿势：两手扶桌，两脚分开同肩宽。

第一个八拍：第1拍两膝弯曲

第2拍还原成直立

第3.4拍同1.2拍

5-8拍同1-4拍

第二三四个八拍同第一个八拍。

1. **支撑练习（4×8拍）**

预备姿势：两脚并立，两手扶桌（两脚向后站立）

第一个八拍：第1拍两手扶桌，两手臂弯曲，向下压。

第2拍还原成直立

第3.4拍同1.2拍

第二三四个八拍同第一个八拍。

1. **背侧屈（4×8拍）**

预备姿势：两脚开立，两人背对站立

第一个八拍：第1拍一手扶桌，另一只手侧上举，身体反方向侧屈

第2拍还原成预备姿势

第3.4拍同1.2拍

5-8拍同1-4拍

第二个八拍：第1拍，一手叉腰，另一只手侧上举，身体向反方向侧屈

第2拍还原成预备姿势

第3.4拍同第1.2拍

5-8拍同1-4拍

第三四个八拍同一二个八拍

1. **背对俯撑（4×8拍）**

预备姿势：两脚开立

第一个八拍：第1-7拍，体前屈，手指触地

第8拍还原成预备姿势

第二三四个八拍同上。

1. **原地拉伸（4×8拍）**

预备姿势：两腿直立

第一个八拍：第1拍两手直臂交叉向上顶，同时两脚提踵

第2拍两脚还原

第3.4拍同1.2拍，第5-8同1-4拍

第二三四个八拍同上。

**第十节 原地踏步（4×8拍）**

预备姿势：两脚并拢，直立

第一个八拍：两手握拳，原地踏步

第二三四个八拍同上。

**第二部分：素质操**