**附件2**

**各运动项目动作要领（可参考）**

### 项目一：1分钟俯卧撑

### 双手撑在地上，双手距离比肩稍宽，双脚掌着地，身体挺直，腹部收紧，不能塌腰，躯干与腿部保持一条直线。肘关节微屈，身体下放至胸口距地面2至3厘米时稍停，同时做吸气，下落时肘关节的角度与身体侧面大约45度至60度左右。将身体撑起后胸肌发力，回到原来位置同时做呼气，始终保持腰背挺直，控制肘部紧贴身体两侧。

### 项目二：1分钟仰卧起坐

身体仰卧在垫上，双手五指交叉贴于头后，双脚放置垫上，两腿屈膝（两膝稍分开），大小腿呈直角，双脚勾住固定器械，或由另一人用手压住两踝关节处。起坐时，双肘触及两膝为完成一次，仰卧时贴于头后的两手背必须触垫。

**项目三：1分钟踢毽**

踢毽前双脚自然分开站立，近似肩宽，然后双膝微屈稳站。同时一手将毽子在胸前抛起，在毽子下降时一脚站立，用另一脚内侧将毽子踢起，毽子踢起时与身体的距离不要太近或太远，一般离身体40—50厘米的位置较为适宜。

**项目四：1分钟跳绳**

身体挺直，不要僵硬，眼睛看着前方，保持脖子、肩膀等各关节放松。大臂靠近身体，小臂自然下垂，手握住手柄跳绳时食指和拇指用力，其他手指做辅助，防止滑落，手腕发力做外展、内旋运动。腾空时身体处于自然弯曲，起跳和落地都用前脚掌，落地时切不可用后脚跟，防止摔倒和预防脑震荡，跳绳时高度要适当，以绳刚过脚为宜，为防止落地时两脚踝骨相撞，两脚前后错开一些。

**项目五：1分钟颠乒乓球**

用乒乓球拍和球，一只手握拍，置于胸前，拍面朝上，

拍子拿平，球置于拍面中心，握拍力量适中，拍面要稳，向上将球颠起，颠球力量适中，不要过高或过低，不要颠的太高，控制好节奏。

**项目六 ：八段锦**

**1.双手托天理三焦**

这一动作是四肢和躯干的伸展运动，和伸懒腰很相像。动作要领是，两臂缓缓上举，至脸部前方时翻掌朝上，同时抬起脚跟，挺胸吸气。

**2.左右开弓似射雕**

这一动作的重点在胸部。动作要领是，左手向左侧伸出去，同时右手向右侧猛拉，右手肘要和肩部齐平，眼睛注视左手食指，就好像是在拉弓射雕，同时吸气。

**3.调理脾胃须单举**

这一动作是一手上举，一手下按，上下用力对拉，使两侧脏器和肌肉收到牵拉。动作要领是，右手翻掌向上举，注意五指并拢伸直，掌心并拢指尖向左，同时左手向下按，掌心向下，指尖向前，大拇指与其余四指分开，头向后仰，用眼睛看右手指尖，同时吸气。

**4.五劳七伤向后瞧**

这一动作是头部反复向左向右转动，眼神要尽量向后面看。动作要领是，双臂向后伸，两手掌向外放于臀部，头缓慢向左转动，视线随着头转动，同时吸气，注意身体尽量不转动。然后缓慢将头转回正面，眼平视前方，然后将头向右转。

**5.攥拳怒目增气力**

这一动作要求拳头紧攥，脚趾用力抓地，集中精力，瞪眼怒目。动作要领，右拳向前用力打出，拳与肩齐平，同时尽量睁大双眼，向前瞪，左拳动作和右拳动作一样。

**6.两手攀足固肾腰**

这一动作，既要向前俯又要向后仰，可以充分的伸展腰背肌肉，同时两臂也要尽量向下伸展。动作要领是，两臂高举，掌心相对，身体向后仰，将脸对着上方，然后两臂下垂，尽量向下够，注意腿不要弯曲。

**7.摇头摆尾去心火**

这一动作是全身动作，强调放松身心。动作要领是，上身前俯，然后在左前方做弧形的环转，头尽量向左后方旋转，同时臀部向右摆，左腿伸直，右膝微屈，复原后向右方向重复刚刚的动作。

**8.背后七颠百病消**

这一动作也要求放松，同时它和第一段的伸展相反，他是把全身各系统复位，在中医上讲究的“一开一合”是也。动作要领是，脚跟尽量抬起来，头向上顶，同时吸气，脚跟落地时要有弹弹的感觉，同时吸气。

**项目七：太极拳**

**1.心静体松，精力集中。**

保持松静，首先要把大脑静下来。然后放松周身肌肉关节和内脏器官。排除一切干扰因素，全神贯注投入到练拳中去。

**2.虚领顶劲，尾闾中正。**

头正颈直，虚领顶劲。口唇自然闭合，下颌向里收，舌放平，动作要向何处，眼神先去，眼随手动，手到眼到，停时目光经食指前视。

**3.沉肩坠肘，坐腕舒指。**

肩要松沉平齐，不可一高一低。肘要松沉微屈。意贯指尖。

**4.含胸拔背，气沉丹田**。

锁骨平准对齐，胸肌放松，称作含胸。背肌也要放松，背肌骨节微有上提之意，背部皮肤有绷紧的感觉，称作拔背。**5.以腰为轴，上下相随。**

腰为主宰，带动四肢运动。腰腹肌转动，胸背肌亦随之转动，带动四肢的缠绕圆转。作到上下呼应，融为一体，内外、上下、左右、前后要协调一致。内外合一，一气呵成。

**6.步法灵活、虚实分明。**

运劲如抽丝，迈步如猫行。运动时两腿要分清虚实，随着重心的转移，两足要交替支撑重心，以保持全身的平衡。

**7.势正招圆，连绵不断。**

势正是指动作端正，不散漫，不蜷缩，不歪斜。招圆是指动作圆满，舒展不拘不僵。动作之间要求连绵不断，招招贯串，整套动作要一气呵成。

**8.以意导动，内外合一。**

打太极拳时，要求精神贯注，意守丹田，要“心静用意”。使意识专注于指挥全身各器官系统机能的变化和协调动作。动作过程中，内部与外形的开合虚实和旋转变换，务求作到“上下相随，内外合一”意想劲到，动必合法。

**温馨提示**

1.**务必**根据个人身体条件，选择适合的项目；

2.心脏病、高血压等重大疾病患者请遵医嘱；

3.练习和录制期间应注意安全，如有不适请立即停止。