呆瓜东西 的12节课感统训练方案

**姓名: 呆瓜东西 年龄: 5 岁 生成日期: 2025-05-22**

**训练标签:** 前庭水平刺激, 双侧协调

# 第 1 节课

**动作名称 1:** 平衡台双手套圈  
**训练目标:** 静态平衡、双侧协调  
**动作描述:** 站在平衡台上双手同时拿圈套在小锥桶上。  
**动作名称 2:** 猴子跳  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 站在跳马左侧，双（单）手撑跳马的一端，下蹲起跳到跳马另一侧  
**动作名称 3:** 支撑套圈  
**训练目标:** 核心、双侧协调、手眼协调  
**动作描述:** 双手双脚撑地，小椎桶的两侧放小圈，左右手交替套圈。

# 第 2 节课

**动作名称 1:** 猴子跳  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 站在跳马左侧，双（单）手撑跳马的一端，下蹲起跳到跳马另一侧  
**动作名称 2:** 坐地滚球绕身体一圈  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 盘腿坐在地上，双手配合将球绕身体一周。  
**动作名称 3:** 支撑套圈  
**训练目标:** 核心、双侧协调、手眼协调  
**动作描述:** 双手双脚撑地，小椎桶的两侧放小圈，左右手交替套圈。

# 第 3 节课

**动作名称 1:** 支撑套圈  
**训练目标:** 核心、双侧协调、手眼协调  
**动作描述:** 双手双脚撑地，小椎桶的两侧放小圈，左右手交替套圈。  
**动作名称 2:** 球绕肚子  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 站姿眼睛看前方，双手配合将球绕身体一周，期间球不能落地。  
**动作名称 3:** 坐地滚球绕身体一圈  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 盘腿坐在地上，双手配合将球绕身体一周。

# 第 4 节课

**动作名称 1:** 支撑套圈  
**训练目标:** 核心、双侧协调、手眼协调  
**动作描述:** 双手双脚撑地，小椎桶的两侧放小圈，左右手交替套圈。  
**动作名称 2:** 球绕肚子  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 站姿眼睛看前方，双手配合将球绕身体一周，期间球不能落地。  
**动作名称 3:** 坐地滚球绕身体一圈  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 盘腿坐在地上，双手配合将球绕身体一周。

# 第 5 节课

**动作名称 1:** 支撑套圈  
**训练目标:** 核心、双侧协调、手眼协调  
**动作描述:** 双手双脚撑地，小椎桶的两侧放小圈，左右手交替套圈。  
**动作名称 2:** 坐地滚球绕身体一圈  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 盘腿坐在地上，双手配合将球绕身体一周。  
**动作名称 3:** 平衡台双手套圈  
**训练目标:** 静态平衡、双侧协调  
**动作描述:** 站在平衡台上双手同时拿圈套在小锥桶上。

# 第 6 节课

**动作名称 1:** 坐地滚球绕身体一圈  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 盘腿坐在地上，双手配合将球绕身体一周。  
**动作名称 2:** 平衡台双手套圈  
**训练目标:** 静态平衡、双侧协调  
**动作描述:** 站在平衡台上双手同时拿圈套在小锥桶上。  
**动作名称 3:** 支撑套圈  
**训练目标:** 核心、双侧协调、手眼协调  
**动作描述:** 双手双脚撑地，小椎桶的两侧放小圈，左右手交替套圈。

# 第 7 节课

**动作名称 1:** 球绕肚子  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 站姿眼睛看前方，双手配合将球绕身体一周，期间球不能落地。  
**动作名称 2:** 平衡台双手套圈  
**训练目标:** 静态平衡、双侧协调  
**动作描述:** 站在平衡台上双手同时拿圈套在小锥桶上。  
**动作名称 3:** 支撑套圈  
**训练目标:** 核心、双侧协调、手眼协调  
**动作描述:** 双手双脚撑地，小椎桶的两侧放小圈，左右手交替套圈。

# 第 8 节课

**动作名称 1:** 支撑套圈  
**训练目标:** 核心、双侧协调、手眼协调  
**动作描述:** 双手双脚撑地，小椎桶的两侧放小圈，左右手交替套圈。  
**动作名称 2:** 坐地滚球绕身体一圈  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 盘腿坐在地上，双手配合将球绕身体一周。  
**动作名称 3:** 猴子跳  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 站在跳马左侧，双（单）手撑跳马的一端，下蹲起跳到跳马另一侧

# 第 9 节课

**动作名称 1:** 坐地滚球绕身体一圈  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 盘腿坐在地上，双手配合将球绕身体一周。  
**动作名称 2:** 猴子跳  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 站在跳马左侧，双（单）手撑跳马的一端，下蹲起跳到跳马另一侧  
**动作名称 3:** 支撑套圈  
**训练目标:** 核心、双侧协调、手眼协调  
**动作描述:** 双手双脚撑地，小椎桶的两侧放小圈，左右手交替套圈。

# 第 10 节课

**动作名称 1:** 猴子跳  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 站在跳马左侧，双（单）手撑跳马的一端，下蹲起跳到跳马另一侧  
**动作名称 2:** 球绕肚子  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 站姿眼睛看前方，双手配合将球绕身体一周，期间球不能落地。  
**动作名称 3:** 坐地滚球绕身体一圈  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 盘腿坐在地上，双手配合将球绕身体一周。

# 第 11 节课

**动作名称 1:** 坐地滚球绕身体一圈  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 盘腿坐在地上，双手配合将球绕身体一周。  
**动作名称 2:** 平衡台双手套圈  
**训练目标:** 静态平衡、双侧协调  
**动作描述:** 站在平衡台上双手同时拿圈套在小锥桶上。  
**动作名称 3:** 猴子跳  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 站在跳马左侧，双（单）手撑跳马的一端，下蹲起跳到跳马另一侧

# 第 12 节课

**动作名称 1:** 平衡台双手套圈  
**训练目标:** 静态平衡、双侧协调  
**动作描述:** 站在平衡台上双手同时拿圈套在小锥桶上。  
**动作名称 2:** 球绕肚子  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 站姿眼睛看前方，双手配合将球绕身体一周，期间球不能落地。  
**动作名称 3:** 猴子跳  
**训练目标:** 双侧协调  
**动作描述:** 站在跳马左侧，双（单）手撑跳马的一端，下蹲起跳到跳马另一侧