

立定跳远技巧：立定跳远怎样才能跳的远些 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/459/2021_2022__E7_AB_8B_E5_AE_9A_E8_B7_B3_E8_c24_459363.htm

立定跳远动作做法不同，跳出的成绩也不一样。那么怎样在身体素质不变的情况下，跳得远些？经过对立定跳远反复的教学实践和探索，改进了一些技术和方法，收到较好的效果。其做法如下：

- 一、两脚平等站位 对于两脚站法，常被人忽视。体育教材对这个问题说法不一：有的“两腿稍分”；有的要求“两脚与肩同宽”。至于站成什么姿势，教材没有具体明确规定，因而大多数的体育教师采用“八”字型站法。在教学实践中，我感到前者尺度难以掌握，后者虽明确，却大些。我做法是：两脚先站成立正姿势，而后以前脚尖为支撑点，两脚跟随向两侧分开到两腿成平行位置。这样，脚尖都向前，与运动方向一致，同时两腿基本处于垂直姿势，既不产生夹角，又利于膝关节和踝关节运动。而且学生敢容易掌握。
- 二、两臂的摆动与呼吸的配合 摆臂与呼吸合理配合很重要。在教学中，预摆时臂放松由下向上慢摆到头上，跟着轻松地吸气，而后两臂由上向两侧后方而呼气。当要起跳前两臂则快速地由下向上摆到头上，现时随之快而深地吸一口气随下摆至两侧后方，动作一样快，但此时不是呼气，而是憋气。这样为肌肉起跳前提供最大的能量，增强肌肉起跳时的瞬间爆发力。
- 三、身体重心前移 在教学中，我的做法是：当起跳前，随着两臂由上而下向两侧后方摆时，上体前倾，随之两臂弯屈成半蹲姿势，脚跟提起，用前脚掌抓地，控制身体平衡，重心随着前移。尽管重心前移不很大，但却很重要。这样，起跳时

就不必为重心前移而消耗力量，为身体向前上方腾起创造条件。四、蹬摆是关键 起跳时的蹬摆效果如何，是决定身体腾起远度的重要因素。在教学中，对两臂起跳时的摆法，我不是象教材那样简单由后向前上方摆。因为那样摆仅作用于两臂，而不能带动全身。为此我采用跳高起跳时两臂的摆法，但方向不是只向上，而是向前上方摆。起跳时，两脚用前脚掌迅猛蹬地，同时两臂由两侧后方向前上方做强有力的摆动，使身体向前上方腾起。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com