

三、投掷

投掷运动是一种全身性的活动,对身体全面发展有着积极作用。在日常生活和体育锻炼中,我们也常有加上助跑的投掷活动,例如足球比赛中掷界外球。同学们在七年级学习了原地侧向推实心球,如果加上“助跑”,是不是能推得更远、更轻松呢?

(一) 侧向滑步推实心球的动作要领

学习应用

投掷成绩的丈量方法

从器械落地的最近点,取直线丈量至投掷圈内沿,测量线应通过投掷圈的圆心。



1 — 预摆 — 2

预摆:右手持球,身体侧对投掷方向,左腿向投掷方向摆出

3 — 滑步 — 5

滑步:右腿蹬离地面,右脚沿地面滑出一步左右,左脚迅速着地

6 — 出手 — 7

出手:右脚快速蹬地,转体,随后两腿迅速蹬伸,以胸带臂,挺胸、推臂、拨球,迅速将球推出

🎯 从预摆、滑步到最后出手,你认为最重要的动作环节是什么?



生活链接

投掷锻炼与你的生活

投掷练习能够提高肌肉力量和收缩速度,从而增强握力,并能改善神经过程,提高用力的精确度,节省用力。经常进行投掷锻炼,不仅可以提高力量,还能够使人顺利完成生活中的抬、拿、拉、扯、拧、搬等动作。