

【动作要点】

摇一次绳，两脚依次过绳。

【教学重点】

以肩为轴，手腕放松摇绳，两脚依次跳过。

【教学难点】

前脚掌轻着地，上下肢协调配合，连续跳绳。

2. 并脚跳

【动作方法】

两手握绳的两端，由后向前摇绳（加垫跳和不加垫的跳），当绳即将落地前的一瞬间双脚同时跳起，绳从两脚下摇转过，连续进行（图5-30、图5-31）。



图 5-30 加垫跳



图 5-31 不加垫跳

【动作要点】

摇一次绳并脚跳过，前脚掌轻着地。

【教学重点】

以肩为轴，手腕放松摇绳，双脚起落。

【教学难点】

前脚掌轻着地，上下肢协调配合，连续跳绳。

【教学建议】

- 做好准备活动和整理活动。跳绳是一项比较剧烈的活动，而且需要一定的灵巧、协调性，因此在跳绳前要做好准备活动。跳绳活动结束后，要做调息、整理活动。合理安排间歇时间，每次跳绳练习后，要进行短时的踏步和放松肩关节等活动。
- 跳绳练习，要注意场地清洁和安全。室外场地要清扫，避免练习时尘土飞扬；集体练习时，应选择平坦、开阔的地面，以免崴脚和在活动中发生碰撞；如场地小，练习时要注意周围同学的练习，做到组与组之间练习互不影响。

○两脚依次跳绳时,两脚自然站立,脚跟稍离地,做两脚依次落地的原地跑步练习。两臂屈肘同时由前经下随前脚抬起的同时向后摆动,两脚依次连续跨跳。

○可两手各握对折短绳的一根,做摇绳练习,体会以肘为轴的摇绳动作(图5-32)。

○做摇绳跨跳练习、向前行进跳的练习。

○做徒手模仿并脚跳绳动作。

○两手各握对折短绳的一端,做原地或向前并脚跳绳模仿练习。

○做并脚跳绳练习。

○并脚跳练习时,首先让学生进行前脚掌着地的各种跳。如原地跳、向前跳出一步再跳回原位、向左右连续跳、向前连续跳等,要求要轻巧落地,动作连贯,以发展学生身体的灵敏性、协调性,培养学生平衡能力和身体控制能力。

○在学生掌握跳绳动作后,为进一步提高跳绳能力,可采取一些比赛的方式,看谁跳得轻松、协调、连贯,如进行15秒(或30秒)跳绳比赛、一次性跳绳(失误即停)比赛等,以提高学生学练兴趣,促进跳绳技术和技能的提高。

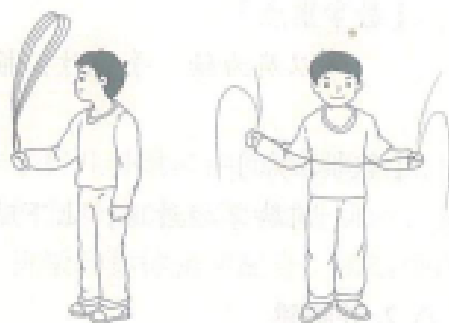


图 5-32

【易犯错误与纠正方法】

(1) 直臂摇绳

纠正方法:屈肘,前臂与大臂约成直角;做模仿练习,或颈挂细绳,手握绳的两端,臂约成直角,做原地跳绳模仿练习。

(2) 上下肢配合不协调

纠正方法:两手握对折绳做模仿跳绳练习,教师用语言提示或打出节奏指导学生练习。

(3) 全脚掌着地

纠正方法:两手叉腰,体验前脚掌着地的各种直腿跳练习。

(二) 跳长绳

两脚依次跳和并脚跳是跳长绳中两种最简单、基本的跳法。原地跳长绳的特点都是跳绳人跳前先站在长绳中间,由静止侧立姿势开始,连续跳几次后摇绳停止,练习结束。