



义务教育教科书

体育与健康

TIYUYUJIANKANG



七年级 全一册



华东师范大学出版社

民族民间传统体育活动的基本技术

★ 跳绳的基本技术

用途:提高身体的协调性、灵敏性,发展下肢力量。

要领:

① 双脚单摇跳:手腕动作要一致,前臂发力巧运用,体后向前快摇绳,轻松跳起能成功。
此为**正摇**(绳由体前向体后摇称为**反摇**)。

② 两脚交换单摇跳:两腕用力要一致,配合前臂来发力,两脚轮流交替跳,一摇一换勤学练。

③ 单摇编花跳:两臂稍分来摇绳,一摇一跳要协调,再摇跳起要变化,两臂体前需交叉。

④ 双摇跳:两脚用力向上蹬,手脚协调是关键,两腕用力环两周,落地屈膝要缓冲。

