

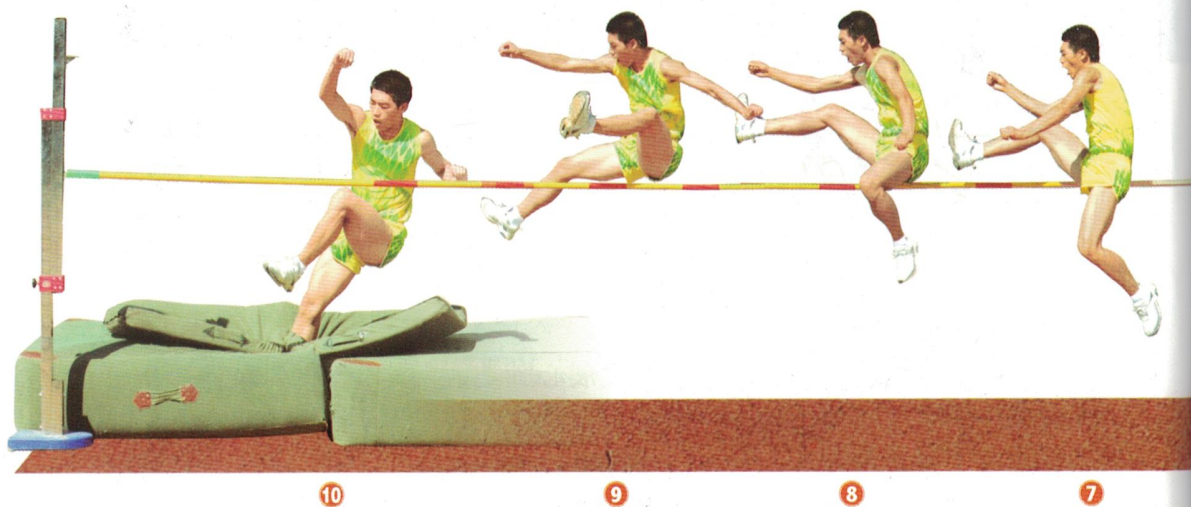
## 二、跳高

跳高对增强自信，克服对横杆和高度的畏惧，体验身体在空中的感觉，提高身体控制能力均有较高的锻炼价值。你知道怎样才能跳得更高、跳得更轻松吗？

### （一）跨越式跳高的动作要领

#### 知识窗

根据起跳后过杆姿势的不同，跳高可分为跨越式、剪式、滚式、俯卧式和背越式等几种方式。



落地：过杆后，身体稍内转，用摆动腿先落地，接着起跳腿落地，稍有缓冲

过杆：摆动腿越过横杆后内旋下压，使臀部迅速移过横杆，同时上体前倾并向横杆方向扭转，接着起跳腿高抬外旋，完成过杆动作

► 为什么起跳脚要迅速用脚跟过渡到全脚掌？



#### 学习应用

##### 怎样测量合适的助跑步点

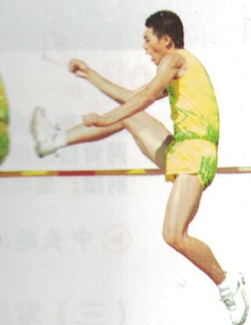
跨越式跳高的起跳点在距离横杆垂直点的外侧30厘米左右，可采用反向助跑方式确定助跑步点。先确定起跳点，回跑七八步，最后一步就是助跑起点，反复练习，确定适合自己的步点。

与同学一起尝试一下，相互帮助，在较短时间内找到适合自己的助跑步点。



## 识窗

起跳后过杆姿势  
跳高可分为  
剪式、滚式、  
背越式等几种

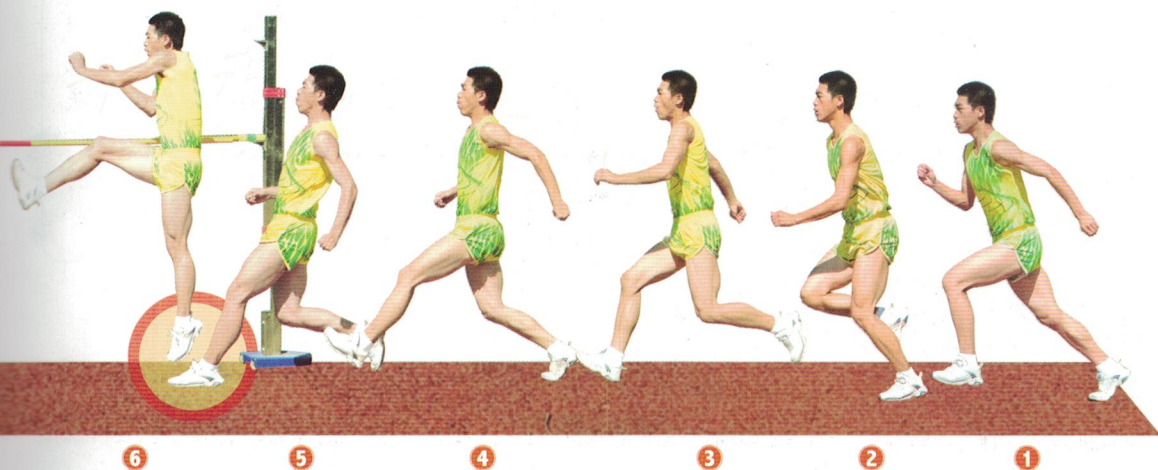


7  
旋下压，使臀部迅  
速向横杆方向扭转，  
完成过杆动作

反向助跑方式  
反复练习，确  
定跑步点。

## (二) 跳得高的秘诀

第一，助跑要快，有节奏。第二，起跳时要有  
力，迅速过渡到全脚掌起跳。第三，手臂摆动要快  
而有力，配合腿的摆动带动身体向上腾起。最重要  
的是，要把助跑产生的水平速度通过起跳动作技术  
转化为带动身体向上的力量。



6  
起跳：脚跟着地迅速过渡到全脚掌，同时双臂后  
摆；起跳腿充分蹬伸，双臂配合摆动腿用力上摆

1  
助跑：侧面直线助跑，逐渐加速

► 从助跑到最后起跳，你认为哪一个技术环节最重要？



## 学习与思考

### 跨越心中的栏杆

小莹和同学到动物园参观，小莹指着栏杆内的斑马说：“斑马不是跳得很高吗？栏杆这么矮，斑马为什么不跨过栏杆逃走呢？”同学说：“斑马已经习惯了这里的生活，在它眼里，栏杆是很高很高的，它可能从未想过能跨过这个高度……”恰巧，小莹特别怕学习跳高，一看到黑白相间的横杆心里就发怵，总感觉像一座不可越过的“高山”。

自从听了同学那段“斑马与栏杆”的议论，她决心做一匹扬鬃驰骋的骏马，在体育学习上决心跨越“心中的栏杆”。她在老师的指导下，主动坚持锻炼，跳高成绩竟然达到了优秀。

世间的许多事情，经过努力是完全可以达成的，超越自我，跨过“心中的栏杆”，你会发现一个全新的、充满自信和力量的自己。

### （三）发展跳跃能力

要想跳得高，就要不断发展自己的跳跃能力。发展跳跃能力有各种各样的方法，如七年级学习的跳深、跨步跳等练习方法。下面列举一些练习方法，你可以选择或创新更多的方法来锻炼身体。



单足跳

屈腿跳



来回侧向跳过实心球

### 知识窗

#### 跳跃能力的价值

跳跃，对发展骨骼肌力量和弹性，改善关节韧带的柔韧性，提高弹跳能力，增强骨骼抗弯、抗拉、抗折、抗压和抗扭转的性能，具有积极的锻炼价值。同时也有助于提高身体控制能力和空间感觉，培养自信、果断和勇于挑战的意志品质。发展跳跃能力，对于日常生活、工作和锻炼都有很大的益处。



直腿收腹跳

### 三、投掷

投掷运动的发展有着悠久的历史。我们也在日常生活中经常见到中掷界外球、实心球，怎样才能更轻松呢？

#### （一）



1

预摆：  
体侧对  
腿向投

从预

生活

投掷运动是高用力的精力完成生活