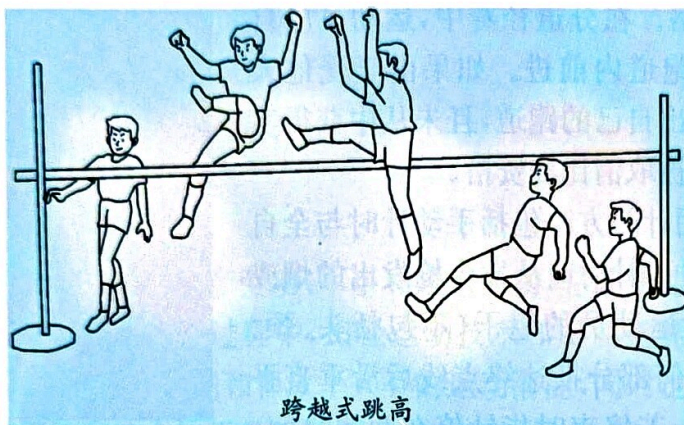


田径类运动的基本技术

★ 跨越式跳高的基本技术

用途:增强下肢力量,发展弹跳力,提高协调性,培养勇敢的品质。

要领:助跑起跳衔接好,蹬伸摆动要充分,摆腿过竿后下压,上提外旋要积极。



跨越式跳高

★ 接力跑的基本技术

用途:提高速度素质和协调性,培养团队合作意识。

要领:团队合作巧定位,持棒起跑有讲究,合理速度传接棒,切勿干扰防犯规。



蹲踞式持棒起跑



传接棒方法



你知道吗?

跳高运动中的过竿技术

田径类运动中的基本技术大都经历过一个技术革命的历程,比如跳高中的过竿技术就经过了跨越式、剪式、滚式、俯卧式和背越式的发展过程。目前,在竞技比赛中最常用的过竿技术是背越式。背越式是指人体通过助跑、起跳,以背对横杆的姿势越过横杆并以背先着垫的跳高方法。