



中国跳绳段位制——花样集体规定套路 一段——并脚跳、甩跳衔接

陈少锋

巴黎奥运会小故事——樊振东

冷静、专注、精湛技术、
比赛控制力、
高压下的心理调适能力

目录

content

1

并脚跳

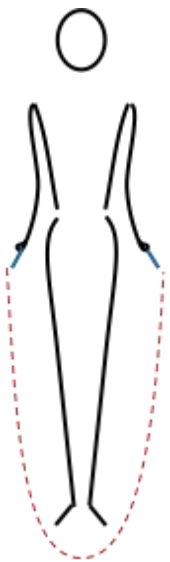
2

甩跳衔接

3

身体素质训练

一、并脚跳



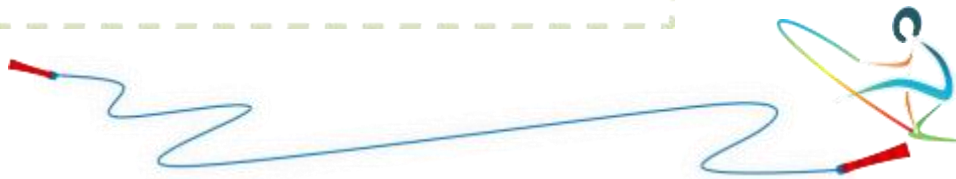
1、动作名称：并脚跳

2、动作描述：两手持绳向前摇，双脚并拢跳跃过绳，绳子绕过身体一周，一摇一跳，完成并脚跳（即为并脚单摇跳）。

3、通级要求：按照动作描述连续完成一个八拍并脚跳。

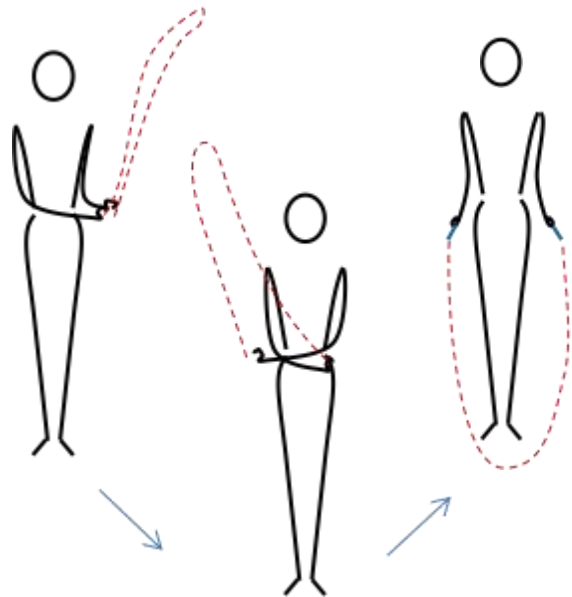
4、教学提示：

- a、先学会单手前摇绳或后摇绳，再接着单手带绳摇与跳动。
- b、并脚跳绳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳。
- c、膝盖放松与手部节奏一致，踝关节与膝关节富有弹性，做到前脚掌着地。
- d、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑。





二、甩跳衔接



1、动作名称：左右侧摆直摇跳

2、动作描述：两手持绳向前摇绳至左边体侧甩绳，再向右边甩绳，接着两手打开成直摇姿态，双脚并拢跳跃过绳，完成一个完整动作。

3、通级要求：按照动作描述连续完成一个四拍甩跳衔接。

4、教学提示：

a、先做徒手动作练习，分手部练习好左右侧摆绳，再接着手脚一起配合。

b、做左右侧摆直摇跳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳，手与脚的节奏注意做到协调。

c、下肢部位踝关节注意放松，控制好节奏与绳过脚的时机，做到前脚掌着地，富有弹性。

d、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑。





三、身体素质训练

灵敏类——反指令抢圈

要求：

1、集中注意力。

2、听到指令后迅速做出相反动作。



课后作业

- 1、慢跑5公里
- 2、男生引体向上：3个/天
- 3、女生仰卧起坐：30个/天

