



中国跳绳段位制——花样集体规定套路 一段——开合跳、双脚交换跳

陈少锋

巴黎奥运会小故事——何冰娇

纯粹的体育精神、
纯粹的奥林匹克精神、
友谊、团结

目录

content

1

复习内容

2

开合跳

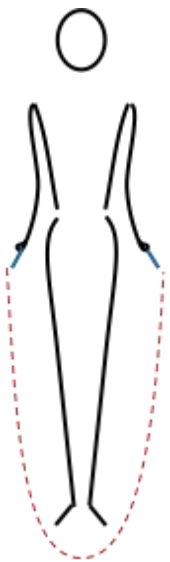
3

双脚轮换跳

4

身体素质训练

一、复习内容



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。

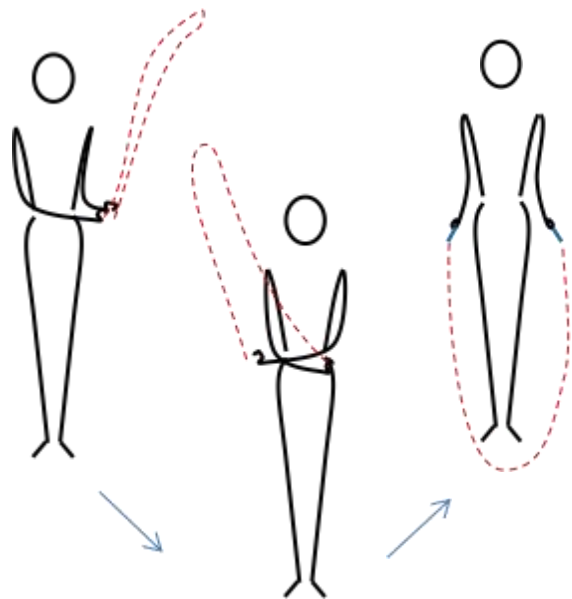
b、并脚跳绳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳。

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。



一、复习内容



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左右侧摆直摇跳。

4、教学提示：

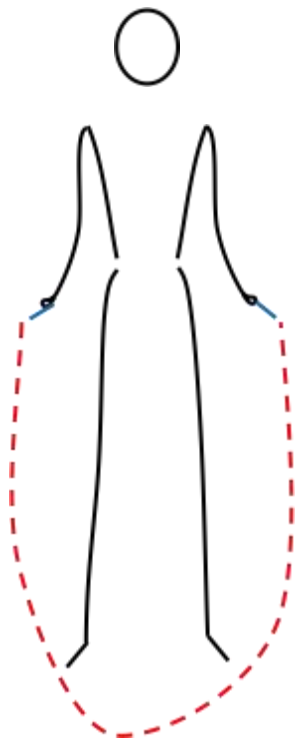
a、先做徒手动作练习，分手部练习好左右侧摆绳，再接着手脚一起配合。

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。

二、开合跳



1、动作名称：开合跳

2、动作描述：两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，两脚跳跃成开，膝盖微弯曲状态，当绳子快打地时，两脚成合并跳绳过绳，一拍一动，完成开合跳。

3、通级要求：按照动作描述连续完成一个八拍开合跳。

4、教学提示：

a、先做徒手动作练习，分手部摇绳，脚部开合，再接着单手带绳摇与双脚开合跳动。

b、做开合跳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳，手与脚的节奏注意做到一摇一跳，一开一合。

c、做开合跳时，踝关节与膝关节注意放松，控制好节奏与时机，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、双脚交换跳

1、动作名称：双脚交换跳

2、动作描述：两手持绳向前摇1次绳，两脚分先后依次向前抬腿跳跃过绳；连续单脚交换跳跃过绳，一摇一跳，左右各四次，完成双脚交换跳。

3、通级要求：按照动作描述连续完成一个八拍双脚交换跳。

4、教学提示：

- a、先做徒手动作练习，分手部摇绳，脚部抬腿，再接着单手带绳摇与单脚跳动。
- b、做双脚交换跳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳，手与脚的节奏注意做到一摇一跳，一摇一抬腿。
- c、做抬脚时，踝关节与膝关节注意放松，控制好高度，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。





四、身体素质训练

柔韧类——动力性拉伸

- 1、坐位体前屈
- 2、站立体前屈
- 3、小腿拉伸
- 4、大腿前侧拉伸
- 5、体侧拉伸

要求：在自己承受范围内尽最大限度的拉伸



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

