



# 中国跳绳段位制——花样集体规定套路一段—— ——并脚左右跳（滑雪跳）、勾脚点地跳

陈少锋

# 巴黎奥运会小故事——郑钦文

强烈的爱国主义、坚持不懈、  
刻苦训练、勇于拼搏、超越自我

“虽然很累，但如果现在让我为祖国再打3个小时，我仍会全力以赴。”

# 目录

*content*

1

复习内容

2

并脚左右跳（滑雪跳）

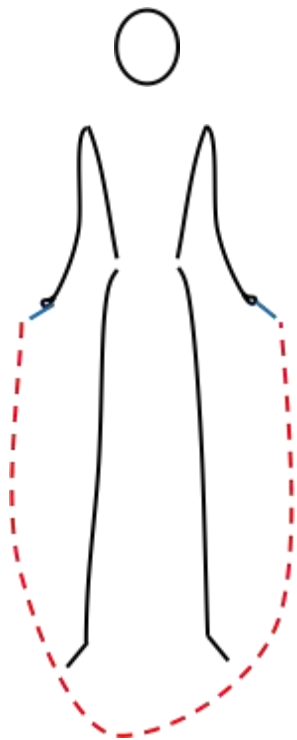
3

勾脚点地跳

4

身体素质训练

# 一、复习内容



**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。



# 一、复习内容

**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。

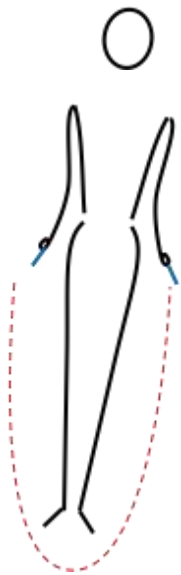
b、做双脚交换跳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳，手与脚的节奏注意做到一摇一跳，一摇一抬腿。

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。



## 二、并脚左右跳（滑雪跳）



**1、动作名称：**并脚左右跳（滑雪跳）

**2、动作描述：**两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，双脚并拢向右、左边跳，一拍一动，左右边各四次，完成并脚左右跳。

**3、通级要求：**按照动作描述连续完成一个八拍并脚左右跳（滑雪跳）。

**4、教学提示：**

a、先做徒手动作练习，分手部摇绳，脚部左右跳，再接着单手带绳摇与双脚左右跳动。

b、做左右跳时，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，一左一右。

c、做左右跳时，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、勾脚点地跳

**1、动作名称：**勾脚点地跳

**2、动作描述：**两手臂向前摇绳，其中一只脚勾脚同时向前点地，另外一只脚直立跳跃过绳，接着交换另外一只脚做同样动作，一拍一动，左右边各四次，完成勾脚点地跳。

**3、通级要求：**按照动作描述连续完成一个八拍勾脚点地跳。

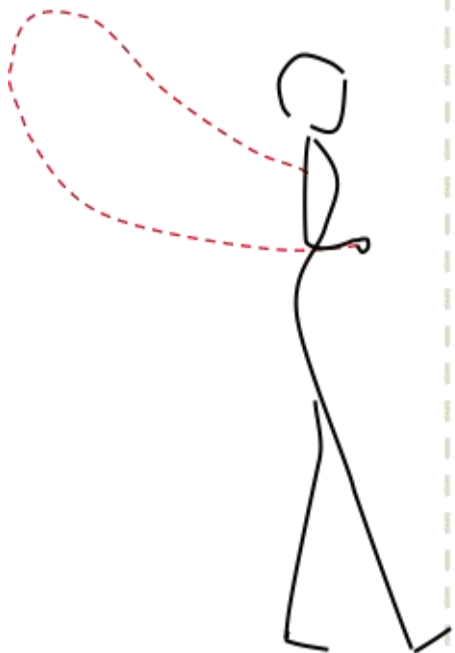
**4、教学提示：**

a、先做徒手动作练习，分手部摇绳，脚部勾脚点地跳，再接着一起配合。

b、做勾脚点地跳时，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，一勾点一并跳。

c、做勾脚点地跳时，下肢部位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。





## 四、身体素质训练

速度类——50米快速跑

要求：

- 1、50米快速跑4趟。
- 2、尽自己最大的速度完成练习。





## 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

