

评一评

记录自己的跳远成绩。每过一段时间进行总结对比，看看自己是否有进步。

学练赛方法

- (1) 进行上一步起跳练习。
- (2) 反复做5~7步助跑，从助跳板起跳后成腾空步姿势，摆动腿单脚落入沙坑后继续跑进。
- (3) 5~7步助跑，从助跳板上起跳，积极放摆动腿，体会空中“挺身”的动作。
- (4) 7~9步助跑，从助跳板上起跳，做挺身式跳远练习。

启思导练

跳远的助跑过程很重要，每个人的助跑距离不同，需要自己丈量步点。可以通过走步法确定助跑步数（所走的步数是助跑步数的2倍减去2），或者用反跑法找出助跑的步数和距离。你是否出现过助跑步数不准确、踩不准踏板的情况呢？可按上述方法丈量步点并练习助跑起跳。

(二) 背越式跳高

跳高是采用合理的过杆姿势使身体腾越垂直障碍的项目。在跳高技术发展的过程中，依次出现过跨越式、剪式、滚式、俯卧式、背越式等姿势。目前，剪式、滚式、俯卧式因技术落后已被淘汰。背越式跳高技术由助跑、起跳、腾空过杆和落垫四个部分组成。

评一评

为自己设定目标，勇于挑战自我，向自己的最高高度冲刺，记录自己的最佳跳高成绩。

动作要点：直线助跑和弧线助跑每段各跑4~5步，节奏鲜明，起跳点距横杆垂直面70~100 cm。起跳时，起跳脚脚跟先着地，迅速过渡到前脚掌，摆动腿快速向上摆起，同时向上摆臂，起跳腿的异侧臂上伸，躯干充分伸展。离地后，身体转动背对横杆，当头和肩越过横杆后，迅速沉肩，两臂置于体侧，髋关节向上挺起，形成“背弓”。过杆后以肩和背部落海绵包缓冲（图4-2-2）。



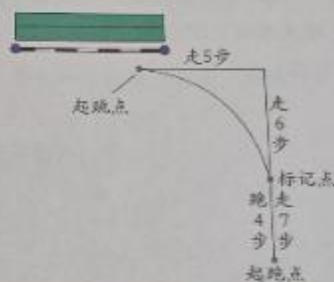
◀ 图4-2-2
背越式跳高

学练赛方法

- (1) 利用弯道、助跑4~5步，练习起跳。
- (2) 仰卧垫上，练习挺髋“背弓”。
- (3) 背对海绵包，双脚跳起，练习“背弓”姿势。
- (4) 8~10步助跑，起跳后过杆（皮筋）练习。
- (5) 根据自身的能力，选择不同的高度进行挑战。

体育之窗

背越式跳高时，运动员一般采用走步丈量法确定助跑距离。由起跳点沿横杆的平行方向向前走5步，向右转直角，再向前自然走6步做一标记点，继续向前走7步后画起跑点。



启思导练

起跳前的助跑节奏、助跑速度、摆动腿技术和起跳技术是影响背越式跳高高度的关键环节。请以小组为单位，结合学练实践，探讨采取哪些练习方法可以有助于提高这些技能。

① 运动安全

1. 学练跳远时，要把沙坑挖松软，工具使用完毕要放置在规定地点。如起跳后落在垫子上，垫子间不能有接缝，防止崴脚。
2. 学练跳高时，确定好起跳点，防止过杆后飞出海绵垫。
3. 前面的同学离开场地后，后面的同学才能开始助跑试跳。