

©上海市人类运动能力开发与保障重点实验室（项目编号：11DZ2261100）资助

花样跳绳

HUAYANG TIAOSHENG

主 编 杨小凤

副主编 韩耀刚

黄孙巍

李胜席



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

花样跳绳

HUAYANG TIAOSHENG



策划编辑 宁彦锋
特邀编辑 吴 坚
责任编辑 季陆生
公雯雯
文字编辑 王嫣斐



附光盘1张

ISBN 978-7-5444-5389-9



易文网: www.ewen.cc
定 价: 45.00 元



花样跳绳

HUAYANG TIAOSHENG

主 编 杨小凤
副主编 韩耀刚
黄孙巍
李胜席



图书在版编目(CIP)数据

花样跳绳 / 杨小凤主编. —上海:上海教育出版社,2014.4

ISBN 978-7-5444-5389-9

I. ①花... II. ①杨... III. ①跳绳—基本知识 IV. ①G898.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第051851号

花样跳绳

杨小凤 主编

出版发行 上海世纪出版股份有限公司
上海教育出版社
易文网 www.ewen.cc

地址 上海市永福路 123 号

邮编 200031

经销 各地新华书店

印刷 上海市印刷十厂有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 10 插页 1

版次 2014 年 4 月第 1 版

印次 2014 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5444-5389-9/G·4343

定价 45.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

序

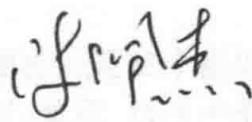
跳绳在中国已有1500多年的历史了,它集民间智慧于一体,简单、易行,健身效果明显。跳绳强调知识的横向联系,在趣味练习中达到增强身体素质,提高技术能力的目的,提高学生的道德修养和民族认同感。世界上许多国家和地区还成立了各种各样的跳绳组织。

为了促进民族民间文化大发展、大繁荣,为了找到有效提高青少年体质的科学方法和途径,各界对体育文化都做出了很多的探索。

上海体育学院一直以来关注青少年身体健康的发展,致力于探索有效提高青少年体质的科学方法和途径,推动中国青少年健康事业发展。2003年,上海体育学院开始对跳绳如何能更吸引人、更生动、更有趣味地融入学校教育进行深入研究;2005年,上海体育学院花样跳绳队在湖南卫视“快乐大本营”上崭露头角;2010年,在中国上海世博会上,30多场花样跳绳演出使更多人对跳绳有了新的认识;2011年和2012年分别举行了全国体育骨干教师培训班和全国花样跳绳教练员培训班。如今,花样跳绳已成为国内许多学校的特色校本课程,也成为人们喜欢的表演项目。在长达十年的探索中,根据跳绳运动的规律和特点,立足跳绳、音乐、团队、表现力等重点,经过大量课题论证、创编研究、教学探讨、课堂案例、表演实践,上海体育学院花样跳绳走出了一条独具民族特色的发展之路。

本书从入门练习、基本花样、拓展活动、自我评价、作品赏析等内容着手,引导青少年学生主动参与、乐于探究、勤于实践、勇于突破,旨在提高自我学习和社会交流能力,力求发挥花样跳绳课程的综合性、选择性和社会教育性等功能,以适应不同地区和不同学生发展的需求。全书语言简洁精炼、图文并茂、案例丰富,是上海体育学院社会体育专业花样跳绳指导教师杨小凤以及近十年来从事花样跳绳教学研究的老师们共同努力的结晶,适合于初中和小学高年级学生、跳绳爱好者以及体育教师使用。希望本书能够给更多跳绳爱好者带来思考和启发。

上海体育学院院长



2013年11月27日

前言

2001年国家新颁布的《体育与健康教学大纲》注重教学内容的弹性和选择性,提出“我国各地区各民族蕴藏着丰富的体育健身方法和体育项目,可根据本地区的实际情况增选或置换体育教学内容”,为校本教材的编写和制定奠定了基础。《花样跳绳》重视教师和学生对教学内容的选择性,使跳绳课程有利于激发学生的运动兴趣,养成坚持体育锻炼的习惯。

在我国以田径、球类、游戏、体操为主的近代体育课程内容中,民间体育游戏和民间节日活动一直是学校体育的重要组成部分,跳绳、踢毽子、滚铁环、跳橡皮筋等民间游戏在课程之余也深受学生喜爱。随着社会的发展,科技的进步,现代课程更加注重社会、儿童、知识三大要素的融合与交叉。花样跳绳是在传统跳绳基础上发展而来的现代时尚体育项目,深受各国青少年的喜爱。开发花样跳绳课程,提升民间体育项目;研发花样跳绳教材,使其适应面向现代化、面向世界、面向未来的教育理念。《花样跳绳》这本教材融汇当今跳绳在国内外的成果,从培养兴趣和发展个人特长入手,以创新和合作的角度打造特色,满足个性化、多样化需求。通过从跳绳的运动特点到较完善的跳绳体系的介绍,突破原有技术单一的局限,注意导入现代体育观念和民族特色,中西兼容,从跳绳、音乐、团队、表现力等要素出发,使新体育的观念、思想、内容在体育课程中有所反映和体现。

《花样跳绳》课程强化教学环节和激励环境,促进知识的横向联系,在趣味练习中增强身体素质,提高技术能力。《花样跳绳》课程普遍适合各种教学场地,突破学校开展阳光体育活动的场地、器材、安全等问题,其简便易教、简单易学、简捷易赛的特点更适合迷你校园和室内场地。

本教材遵循教育和体育运动规律,设置入门练习、基本花样、拓展练习、自我评价等板块,倡导青少年学生主动参与、乐于探究、勤于实践、勇于突破的体育参与精神,锻炼自我学习和社会交流合作能力,发挥《花样跳绳》课程综合性、选择性和社会性的功能,以适应不同地区和学生发展的需求。

本教材特点:

1. 价值多元化

个体通过自身对体育价值的认识并按自己的意图参与相应的运动才能促进身心的发展。让学生在参加花样跳绳活动时,从体验、理解、掌握、创造中激发运动的乐趣,促进学生参加运动的主动性。在运动中激发主动参与、包容和团队合作精神,适合现代教育发展的需要。

2. 内容多样化

为促进花样跳绳在学校的开展,本教材由上海体育学院校长、教师、课程专家、学生以及家长和社区人士等的参与下合力完成,体现了教材内容的丰富性、实用性和特色性,让学生有选择的余地,给学生更多的自主,让学生根据自己的个体需要、兴趣爱好、个人条件、能力水平等,选取个人喜爱的内容学习。

3. 形式立体化

通过文字、案例、图片、视频、网站等一系列的现代教育手段,营造生活化氛围。为提高学生学习的积极性,教材中配有适时运动评价表,让学生可以清晰地看到自己的进步。同时,教材的文字、图片和视频从学习者的角度出发,重点突出、语言简练、画面丰富,文本和电子媒体相结合,形成互动优势,从多种角度传递快乐参与、健康运动的信息,促进学习方式的多样化。

本书由上海市教委学校体育课题以及上海市市级体育和健康教育精品课程《花样跳绳》专项资金资助,本书在编写和出版过程中,得到了上海市学生活动管理中心卢晓明主任的高度重视与关心,也得到了上海市学生活动管理中心体育部蒋胜部长和潘幼群副部长的大力支持和帮助。在上海体育学院领导的关心下,在上海体育学院体育休闲与艺术学院民间体育教研组老师的支持下,由中国花样跳绳发起者杨小凤担任主编,上海体育学院跳绳队教练韩耀刚、上海市学生活动管理中心体育活动部项目主管黄孙巍和上海跃动文化传播有限公司的李胜席担任副主编。

参与本书编写的工作人员均具有多年花样跳绳经验,参编人员有(以姓氏拼音为序):

程喜杰(上海体育学院)

韩耀刚(上海体育学院)

黄孙巍(上海市学生活动管理中心)

李胜席(上海跃动文化传播有限公司)

刘先陆(上海崇明登瀛中学)

刘 峰(上海市虹口曲阳第四小学)

李 盼(上海体育职业学院)

汤炳奎(上海正大中学)

王琳芳(上海市宝山行知初级中学)

徐春丹(上海市北虹初级中学)

杨小凤(上海体育学院)

周 领(上海崇明登瀛中学)

张 勇(上海市宝山区学校体育活动管理办公室)

本书在编写过程中,参阅了相关材料,在此一并致谢。由于编者的水平和经验有限,恳请读者对本书的不足之处给予批评和指正。

编者

2013年10月

目 录

理论篇——简易入门

一、做好花样跳绳准备工作	3
花样跳绳运动的来龙去脉	3
花样跳绳对青少年健康的促进	4
花样跳绳绳具的种类和使用方法	5
花样跳绳的小常识	7
跳绳小故事	9
二、花样跳绳的入门练习	10
认识花样跳绳	10
花样跳绳运动的重要特征	11
花样跳绳运动的要点	12
花样跳绳运动的境界	13
其他辅助工具	13
运动励志名言	14

基础篇——教你玩花样

一、轻轻松松玩跳绳	21
踏入跳绳的世界	21
熟悉跳绳的世界	21
难忘的成长记录表	21
跳过绳的秘诀	22
万一出错怎么办	22
二、个人基本花样练习	23
基本跳	23
开合跳	25
前交叉跳	26
后交叉跳	28
三、速度练习	29

速度跳	29
两弹一跳	30
双直摇	31
交叉双摇跳	33
开合交叉双摇跳	34
四、停绳练习	35
脚下停绳	35
胸前停绳	35
五、控绳练习	36
体前抛接绳	36
体后抛接绳	37
蛇形抛接绳	38
六、协作练习	40
带人跳	40
同摇跳	41
轮流跳	42
车轮同步单摇	42
车轮抡绳练习	43
两人车轮	44

拓展篇——快速提高

一、单绳难度拓展	49
脚跟跳	49
提膝跳	49
前转后	50
前后打	52
敬礼打	53
敬礼跳	55
单手胯下跳	57
单手胯下交叉跳	57
二、组合动作拓展	58
快乐绳操	58
跃动绳舞	66
律动绳操	75
三、多人协作拓展——跳绳游戏	83
快快跳起来	83
“穿越隧道”	85

“剪刀、石头、布”	88
象限跳	90
四、朋友跳组合拓展	92
朋友跳套路	92
朋友跳互动跳组合	95
三人单绳互动跳组合	96
五、车轮跳组合拓展	99
车轮跳变换练习	99
车轮跳组合	101
六、综合拓展——多人多绳拓展	103
摇绳者花样	103
进绳花样	105
跳绳者花样	106
出绳花样	107
“梅花”	109
“乘风破浪”	111
“天罗地网”	113

欣赏篇——随心所欲玩跳绳

一、走进跳绳表演的世界	119
花样跳绳必不可少的秘密武器	119
花样跳绳创编的诀窍	120
二、跳绳创意——玩出来的花样	121
阳光体育个人绳案例	121
阳光体育配合跳绳案例	122
阳光体育“两人一绳”实施方案	123
阳光体育长绳花样案例	124
阳光体育长绳实施方案	125
阳光体育集体短绳活动实施方案	126
三、常见花样跳绳的进阶练习	127
世界花样跳绳比赛规则	127
个人花样跳绳风格的选择	128
花样跳绳才艺大搜罗	129
四、花样跳绳设计原理	130
传递华丽、快乐的跳绳作品	130
传递青春、清新的跳绳作品	132
传递流行、健康的跳绳作品	134

传递成熟、技巧的跳绳作品	135
五、花样跳绳 show——与绳一起来跳舞	136
跳绳炫技	137
挑战极限	138
眼花缭乱	140
突发奇想	140
附录 I 成绩速查表	143
附录 II 跳绳成长记录表	145
附录 III 阳光体育常用跳绳比赛规程及表格	146
附录 IV 附赠碟片目录	151

花样跳绳

HUAYANGTIAOSHENG

理论篇

简易入门

花样跳绳

HUAYANGTIAOSHENG

一、做好花样跳绳准备工作

花样跳绳运动的来龙去脉

1. 花样跳绳项目简介

花样跳绳是在汲取中华民族传统跳绳运动的精华和结合现代表演项目特色的基础上发展而来,融汇舞蹈、体操、武术、杂技、音乐等现代元素精粹,在绳艺、绳技、绳舞、绳操等方面使跳绳者的个性得到淋漓尽致的发挥,更加突出其休闲、娱乐、趣味和健身效果。花样跳绳花式繁多、新颖别致、动感十足,成为吸引眼球的时尚运动之一。

2. 花样跳绳的起源与发展

跳绳在我国已有 1500 多年的历史了,底蕴相当深厚。一根小小的跳绳,成本很低,却成为一项随时随地可以进行的运动。花样跳绳在吸收传统跳绳的基础上,发挥其经济、简便的功能,突破原有的下肢弹跳动作和手臂摆动技术,从多人、多绳、多项目动作融合等角度开发跳绳的益智、娱乐、表演等价值,使这项简便易行的传统运动能发挥健身、健心、健脑的独特魅力,深受青少年学生的喜爱。花样跳绳从多元化技术和多元化功能方向发展,不但成为中小学阳光体育运动项目,也在全国各地得到广泛的推广,许多学校已把花样跳绳作为校本课程来开发。花样跳绳让青少年学生自由发挥与宣泄,调动他们学习的创造性、积极性和主动性,满足现代青少年对新颖、时尚、独特、刺激等的心理需求。

3. 世界花样跳绳介绍

花样跳绳在发达的国家和地区也十分受重视,被欧美一些医学专家称为“最完美的健康运动”。国际跳绳联盟(FISAC-IRSF)成立于 1996 年,其成员国和地区已超过 50 个,遍布世界各地。现有欧洲跳绳联盟(ERSO)、亚洲跳绳联盟(ARSF)、泛美跳绳联盟(PARSO)、大洋洲跳绳联盟(ORSF)、非洲跳绳联盟(ARSO)等五大洲联盟,每个洲下面又设国家和地区跳绳联盟组织,保证跳绳运动发展的良性循环。如今,在美国、加拿大、丹麦、荷兰、英国、德国、奥地利、瑞典、比利时、匈牙利等欧美国家和大洋洲的澳大利亚以及亚洲的日本、韩国、

新加坡、马来西亚、印度等国家都把跳绳运动的发展纳入本国体育运动发展计划,而且都有正式的比赛来推动跳绳运动的发展。

花样跳绳对青少年健康的促进

人是一个完整、统一的机体,因此各部位之间都有一定的比例。但在生长发育的过程中,人体各部位之间并不是按等比例关系发展的,体格、智力、心理都有各自的敏感期,是遵循一定规律和发展顺序的。13—15岁是青少年身高和体重发育的敏感阶段,又称青春期。科学地进行花样跳绳运动对青少年的生长发育有良好的促进作用。

1. 把握青少年身体发育敏感期,促进学生体质和体形的协调发展

人体的生长发育具有阶段性和非等比性的特点,青少年正是身体形态发生改变的敏感时期,科学的锻炼对青少年身体形态的发育有良好的促进和改善作用。

花样跳绳是通过双腿不断跳跃和双手不停摇转进行纵向运动。每次跳跃肌肉有节奏地收缩和放松,这不仅使肌肉得到锻炼,更使身体肌肉线条得到美化。由于跳绳时要动用全身的肌肉,所以跳绳在上下肢主要肌群塑造上有着令人惊奇的作用。对上肢的锻炼主要包括胸部肌肉、背部肌肉、肩部三角肌、前臂肌肉、肱二头肌和肱三头肌。对下肢的锻炼主要包括小腿肌、股四头肌、跟腱和臀部肌肉。一旦开始进行跳绳运动,身体从头到脚都得到了锻炼。

在大腿骨下端和小腿骨上端有生长带或生长线(骨端骺板)。当进行跳绳等运动时对骨端骺板能产生良性刺激,加速骨细胞的增殖,从而促进骨骼生长。花样跳绳须参与者在运动中不断克服自身重力,上下的弹动运动轨迹加深了自身体重对骨骼的适量刺激。花样跳绳的综合弹跳强度对骨骼的刺激比较适宜,对增加骨密度有良好的作用。所以花样跳绳是一项促进生长发育的运动项目。

花样跳绳是综合性的运动,以跳跃为主,除手臂摆动,腰要随上下肢的活动而扭动,为使腹部肌群配合,需要动用更多的部位参加运动。在动作花样设计中避免长时间的单一肢体运动,以免造成身体发育不平衡。

2. 把握青少年身体素质敏感期,促进学生身体素质和运动技能的协调发展

青少年时期是速度素质、耐力素质、协调性、灵敏性、力量素质发育的敏感期。在此生长发育期,刺激神经系统的发育,能使青少年获得良好的身体协调性和灵敏度,强化空间判断能力和手脑协调能力。花样跳绳突破传统跳绳的

摇绳方式,发挥出综合性运动效果,使运动影响力不仅表现在对上肢和下肢力量及眼、手配合速度上,还表现在体后、上空、左右、胯下等动作的拓展上,让上肢不同部位的肌肉得到锻炼,其左右对称动作如交互绳摇绳也对非主力手臂(右撇子为左臂)有很高的要求,体现了其运动的对称优势,对左右手臂力量均衡发力起到很大的作用。花样跳绳中加入了舞蹈、体操、武术、杂技等动作元素,如缠绕动作、胯下动作、绳中特色表现动作(大跳和踢腿动作)等都要求柔韧性的发挥,在形成动作的期间不断地重复训练使得柔韧性随着跳绳技能的提高而改善,在伴随的音乐节奏中进行表现力的展示。花样跳绳对协调性和灵敏性要求较高,对神经系统的发育很有好处,也促进了平衡能力的改善和提高。

3. 把握青少年心理敏感期,促进学生智商和情商的协调发展

花样跳绳活动是手脚并用,左右身体都参与的运动,一直以来是国内外许多心理学家和医学家推崇的,能开发双脑潜力,使青少年更聪明的运动项目。中等强度的跳绳锻炼能有效改善睡眠质量;对花样跳绳的专注有助于提高学生的注意力和持久力;每次跳跃能刺激神经中枢,提高神经的灵活性,促进脑力和智力的发育。

花样跳绳通过跳绳花样提高对立体空间的利用能力,促进青少年对运动的思考,在复杂多变的动作中培养青少年的反应能力和注意力,在愉快的运动经历中强化空间判断能力和手脑协调能力,在相互的合作中提高了学生的注意力和团队配合意识。

花样跳绳动作繁多且不断创新,让青少年始终有新鲜感,可以不断尝试新动作,这样的跳绳充满了挑战性。青少年在享受新颖、时尚、独特、刺激的花样跳绳的同时,又能追求自信、创新、自强、自我的精神。

青少年正处于善于模仿、喜欢创新、勇于尝试的年龄,花样跳绳动作结构的丰富性让它深受青少年喜爱,不同动作的变化让运动者始终有新鲜感并乐于尝试,在尝试各种跳法的过程中,既保持运动强度又延长了运动时间,加强了运动对身体的刺激,强化了运动效果。

花样跳绳绳具的种类和使用方法

1. 专业的绳具介绍

了解专业的速度绳、专业的花样绳、训练铁丝绳、棉绳等绳子的不同用途是非常必要的。传统的跳绳就地取材,材质有草绳、麻绳、尼龙绳、棉绳、塑料绳等。古时候跳绳使用草绳甚为广泛,目前已经不容易取得,缺点是过粗而且轻,回旋时空气阻力大;麻绳取用很方便,缺点是太粗而且过重,回旋时相当吃力;尼龙绳已经取代了草绳和麻绳的地位,适用于在弹性大的地面



图 1-1

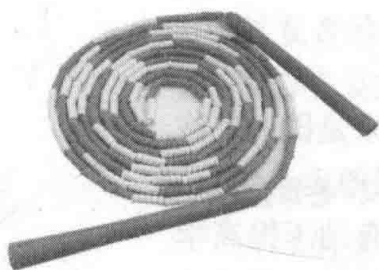


图 1-2

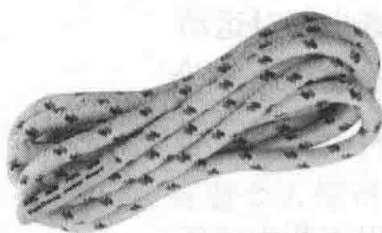


图 1-3

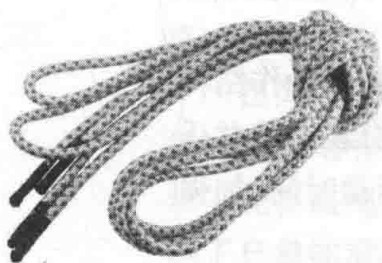


图 1-4

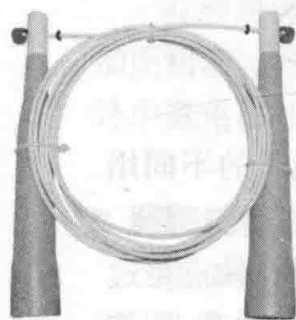


图 1-5

上,效果奇佳,可以减少反弹力,而实心塑料绳比较适用于木皮地,并可以增加跳绳的震撼力。有的初学者为了弄清跳绳复杂的路线过程,采用铁丝绳进行训练以控制速度和保持弧度。训练铁丝绳主要用于创造新套路、动作。

随着跳绳专业化的发展,现代绳具又有了新的发展。绳具不但种类繁多,而且不同的绳具适应不同的动作和不同人群的需求。常见的有珠节绳、棉绳、速度绳、计数绳等。

珠节绳:有珠节花样短绳(图 1-1)和珠节花样长绳(图 1-2)等各种长度的绳子。珠节绳顾名思义,结构采用串珠式珠节设计,绳体外观漂亮炫目,有蓝、白、橙、红、绿、黑等各种色彩,用高密度的白色内芯绳将螺旋状珠节和舒适耐用的绳柄连接在一起,绳柄内部放置了卡口和橡皮圈,绳体不易打卷并且便于调节长短。珠节采用抗寒耐磨的环保材料制成,抗摔、抗裂、抗变形。珠节绳的珠节有一定的重量,比较坠,不会飘,十分轻巧,质量均匀容易控制。珠节因为颜色各异,比较好看,容易吸引目光,舞台效果比较好。珠节绳打地的声音可以清晰地提醒跳绳者节奏感的把握,对初学者来说比较容易上手。珠节绳可根据需要调整绳子的长度,适合健身和表演的需要。珠节绳已成为现代专业花样跳绳的首选。

棉绳:大多是棉纶和涤纶材料制作,全国中小学生体质测试常用绳(图 1-3),绳子打在身体上不会疼痛,打地后不会弹起,绳速较慢,比较容易控制。棉绳也常被初学交互绳者使用(图 1-4),有利于帮助摇绳者掌握摇绳的正确动作以及跳绳者跳过交互绳的时间。绳体牢固,不会损伤和开绳,随意打结,携带方便。

速度绳:主要用于各种比赛(图 1-5)。绳中是钢丝,外包耐磨尼龙材料。绳体较细,有一定的重量,在空气中阻力比较小,跳起来速度非常快。短手柄的设计使得摇绳直径更短,速度更快。特殊的手柄轴承完美地解决了

绳体容易打卷的问题。专业竞技速度绳适合有一定跳绳基础的人士。

专业跳绳绳具一般都有手柄(图1-6),手柄设计除了易于把握和易于旋转发力,还非常适合做交叉系列的动作以及特殊难度动作。它就像把手臂延长一样,利于完成高难度的个人花样,尤其是多摇、胯下、侧打和放绳系列动作,适合各种人群健身或表演需求。



图 1-6

2. 不同训练阶段用不同的绳子

光有好的绳子没有用,最主要的是要根据不同的训练阶段选用合适的绳子。队员在刚开始训练速度的时候,用又粗又重的珠节绳能让队员更好地体会发力的感觉;而练到一定程度,可以逐渐减轻绳子的重量,甚至可以拿绳子空跳练习手腕感觉;后用珠节绳练习以增加手腕力量;最后才用比赛的钢丝绳训练。

3. 不同花样选用不同的绳子

花样跳绳种类较多,个人花样跳绳绳子相对较短;车轮跳的单绳可比个人绳子稍长;交互绳根据人数的多少适当调整绳子的长度;多人多绳和网绳也可根据人数而定。

一般情况下,个人绳在2.4~2.6米之间;三人交互绳为3.6米,四人交互绳为4.2米。正在长身体的学生可根据自己的身高来选择合适的绳长。

花样跳绳的小常识

1. 跳绳的时间

一般不受任何限制,只要有空闲都可以进行个人花样练习,但饭后至少间隔半小时才能运动,避免引起身体不适。

2. 控制运动强度,避免过度运动

每次练习跳绳的时间不宜过长,以免使膝关节负担过重,出现过度疲劳,每次运动半小时为宜。

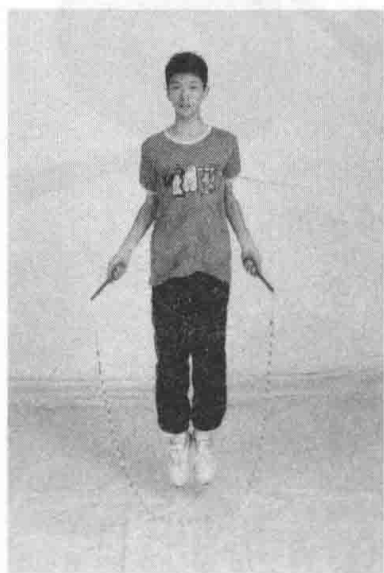


图 1-7



图 1-8

3. 落地时的预防措施

花样跳绳需要在平整的地面上进行,铺着木板的室内体育馆或具有弹性的PU场地效果最佳。避免灰尘多或有沙砾的场地及凹凸不平的水泥地面。地面不可有高低落差及坑洞;地面不能有水,以免滑倒。

4. 轻便着装

跳绳时最好穿运动服或轻便服装以及合适的鞋子,这样活动起来会使你感到轻松舒适,也不容易受伤。篮球鞋、壁球鞋、跑步鞋都合适,能够起到一定的缓冲作用,不能穿高跟鞋或拖鞋跳绳。一定要系好鞋带后再开始运动,避免鞋带松落造成的伤害。

5. 进行适当的热身

跳绳是一项比较激烈的运动,练习前一定要做好身体各部位的准备活动,让心脏和主要的肌肉群活动起来,较快地适应运动状态。

6. 剧烈的跳绳运动后不要立刻停下来

在剧烈的跳绳运动后,应继续以较慢的速度跳绳或步行一段时间,让血液循环恢复正常后再停。运动之后拉伸以保持身体线条优美,让紧张的肌肉放松。

7. 注意跳绳的正确姿势

跳得不一定要高(图 1-7),落地后屈膝(图 1-8),不要紧绷着落地,不然会受到反复冲击力和震动。

8. 女性的自我保护

女性一定要有保护乳房措施。

9. 动作要由慢到快,由易到难

开始练习跳绳时,先学单人跳绳的各种动作,然后再学较复杂的多人跳或团体跳绳动作。不要急于求成去学习超过自己水平的高难度动作,避免受伤和情绪受挫。

10. 学会自我保护

学习“俯卧撑”或其他地面动作时,对腰背力量的要

求很高,而且要注意两手臂和手掌的保护。口袋里不要带有尖锐的物品。多人跳绳时需要留意人与人之间的距离,以免被他人的绳子打伤。

跳绳小故事

拳王也爱玩跳绳

跳绳作为一项简单易行、效果极佳的体育健身运动被许多明星所喜爱,成龙为北京申奥跳绳跳遍了五大洲;武打明星李小龙把跳绳作为练习截拳道的热身运动;拳击明星泰森和梅威瑟都把跳绳当作专业体能训练的法宝。

拳击被称为“勇敢者的运动”,是戴拳击手套进行的一项格斗运动。为什么跳绳是拳击手众所周知的体能训练法宝呢?(图1-9)

凡是练习拳击的人不仅仅练习跑步,还练习跳绳。从表面上看这与拳击没有关系,实际上跳绳既能提高自身的体能,又可以增强身体的协调性和柔韧性。凡是熟悉拳击的人都明白,拳击并非仅仅属于上肢运动,步法也是相当重要的。在拳击擂台上,一个不懂得移动的拳手就像一个人形沙袋。移动可以让拳击手进退自如,控制距离,保障安全的同时也能随心所欲地击中对手。跳绳可以让拳击手的步伐更加灵活。拳王梅威瑟的步伐敏捷流畅,而他训练步法的秘密武器就是跳绳,他是得了“蝴蝶步法”的真传。

说起“蝴蝶步法”,还不得不提起老牌拳王阿里。他不光拳头厉害,步法也甚为了得,灵动且轻盈,故拳击场上有了“蝴蝶步法”一说。梅威瑟更是将这一步伐运用到了炉火纯青的地步,对手很难打到他。

梅威瑟平时将跳绳作为每次训练的热身。在快速移动中如何把握身体平衡,步法与上肢动作如何配合协调,这些都可以在跳绳训练中得到提高。与普通跳绳的单一节奏不同,梅威瑟的跳绳如同一场舞蹈,他会将交叉跳、左右侧打、双摇等动作融合在一起,手脚配合之准确,节奏变化之丰富,速度之快,难度之高令人咋舌。这种令人眼花缭乱的跳绳训练梅威瑟能连贯地持续20分钟以上。

梅威瑟与跳绳结缘,还与其出身有关。他出生在一



图1-9

个拳击世家,父亲老梅威瑟和叔叔罗杰都曾是著名拳手。所以在年纪很小的时候,他就开始了单调的跳绳训练。对于跳绳功劳的评定,梅威瑟这样说道:“一开始非常单调、枯燥,但当你明白通过这么做能得到些什么时,一切都非常有趣和值得了。”

“蝴蝶步法”中就有跳绳的功劳。拳击跳绳的重要内容就是协调,无论是单摇、双摇、还是速度跳绳,他们都像跳舞一样跳绳。为了模拟拳台上闪躲、侧身的动作,拳手们跳起绳来都是脚跟不落地的,这样做的好处是,启动更快,身形更灵活。跳绳不但可以锻炼速度和耐力,还可以帮助拳击手把握时间感、节奏感,帮助拳击手控制体重,增强心肺功能。所以拳击教练会调侃地说:“跳绳是物美价廉的代表,别放弃,要坚持。请相信我们是对跳绳最了解的一行”。这也无怪乎世界拳王阿里、梅威森、泰森或者是帕奎奥都喜欢跳绳运动。

拳击体能训练中常见的跳绳训练方法:

快速跳绳(半分钟跳绳,计次数),先是双脚跳一次,绳绕一周;再双脚跳一次,绳绕两周的踏车速度跳法。这种速度跳绳通常可以很好地锻炼拳击手的步法和身体的移动。

3分钟跳绳也是拳击手常见的训练速度和耐力的方法,跳绳3分钟,休息1分钟,再进行下一组的练习,每次训练做3组即可。当受训者觉得适应此运动量时,可去掉中间的休息时间,连续跳30分钟。

二、花样跳绳的入门练习

认识花样跳绳

花样跳绳能启发人们无限的想象力,把想象力变成令人叹为观止、眼花缭乱的跳绳花样。这些跳绳的花样能让跃者动心,观者动情。花样跳绳无论如何千变万化,它的起点就是普通的摇跳,正如“万丈高楼平地起”一样,在普通跳绳技术的基础上,花样跳绳才能够发展,达到“一生二,二生三,三生万物”的巧妙变化境界。所以说简单的事情只要坚持下去就会成为不简单的事情,花样跳绳就是在传统跳绳这个根深蒂固的“大树”上开出的炫丽“花朵”。只要会走路,就能玩跳绳;只要会跳绳,就会玩花样,就这么简单!

花样跳绳运动的重要特征

1. 花样跳绳运动的独特性

花样跳绳是结合跳绳道具和人体运动的灵活性而展示出的人和绳完美结合。绳技与运动者的身体素质、个性与创意相融合的独特性,可以将跳绳者的个性、配合、创意、智慧淋漓尽致地发挥,是一项多元素汇总,多功能为一体的新兴运动项目。花样跳绳用空翻、侧手翻、俯卧撑、多人配合、团队协作等其他项目的内容来提高花样跳绳的难度,让青少年体验更强烈的心里刺激,产生特殊的快感、成就感和自信心。

花样跳绳是一项混合了运动和艺术的练习项目。青少年正处于喜欢模仿、喜欢创新、勇于尝试的年龄,丰富有趣的内容代替了传统跳绳的枯燥,让人在青春的旋律中体验运动的快乐。花样跳绳给喜欢运动、喜欢冒险、喜欢挑战的青少年充分的展示机会。花样跳绳就是“与一根绳子的MTV”,集健身、娱乐、表演于一体的花样跳绳给了人们强烈的视觉效果,也给学生带来更多自由的发展空间,每一个跳绳者都是独特的表演者,让人随心所欲,尽情释放。

2. 花样跳绳运动的健身性

花样跳绳的运动强度适中,一般情况下,学生每分钟能跳120~140次,若理想的心跳速度为150次/分钟,则1个小时就可燃烧掉600~1000千卡的热量,跳绳10分钟的运动量相当于慢跑30分钟。

花样跳绳加入了多种元素,不再是传统的“以跳为主”的运动,已经由单纯的上下发力为主的运动发展为综合技能的运动,适合培养其他运动的基础体力,如训练拳击运动员,他们一直把跳绳作为日常训练必不可少的一部分。而其他各个项目的优秀运动员,包括乒乓球、篮球、高尔夫、排球、滑雪、拳击、马拉松、自行车、排球、棒球、羽毛球和足球,都把成功的一部分归功于跳绳。主要原因是跳绳能提高人们的灵活性、手眼配合、爆发力、垂直跳能力、手脚速度、动作的连贯性和时机的掌握能力,这些是所有体育项目提高成绩所必须有的基本能力,而且所有运动的基础在于体力的培养,用跳绳培养基础体力最为适合。

3. 花样跳绳的社会性

花样跳绳竞赛和表演中常有多人同步花样、朋友跳花样、车轮跳花样、交互绳花样、网绳花样及各种跳绳游戏等运动形式。这种群体性跳绳可以使青少年有安全感、归属感、交往感、自尊感和成就感。花样跳绳的社会性可以为青少年营造相互合作、表现、沟通、交流的氛围,促进学生审美意识、

创新意识、竞争意识和团队协作意识的形成,让他们能够在愉快的活动中自觉养成自我控制力、约束力及吃苦耐劳的精神。

青少年时期正是渴望友谊的敏感时期,花样跳绳运动能改善部分青少年那种自我、孤僻、不愿与人交流的性格。让成员之间相互协调和配合来完成目标任务,在活动过程中同时满足成员的多种社会性需要。作为团队合作的项目,花样跳绳以其不可比拟的凝聚力把青少年追求成功时的大局意识、协作精神和服务精神培养出来,促进青少年在群体活动中能够共同探索,增强团队协作能力,让他们真正体会到花样跳绳带来的乐趣。

花样跳绳运动的要点

1. 学习操纵绳子

不同的跳绳方式需要不同的绳具,通过各种方式操纵绳子,寻找并适应跳绳的规律,从眼、手、腿三部分肌肉的协调配合逐渐过渡到对绳子随心所欲地控制。学习操纵绳具要从选择合适的绳子开始。

个人单绳长度的测量方法:脚踩绳中,绳在腰间位置(图1-10)。若手柄也算绳子长度的话,绳子的长度应在胸部以下。或将绳子双折,其长度要从腋下到达地面才算标准。然后双手放身侧,手肘与手臂成直角,把两个手柄都握在右手里开始挥动,一圈又一圈地绕转,直到右手能活动自如,再换左手做同样的动作。

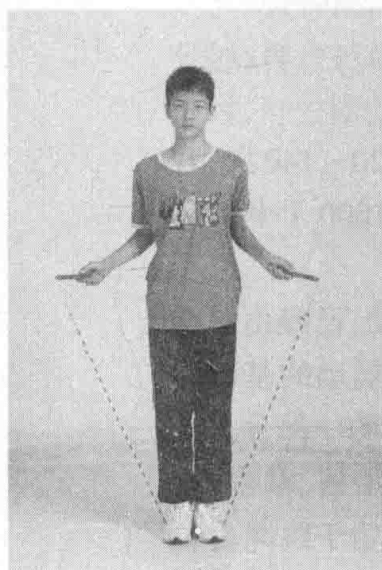


图1-10

2. 听得懂绳子运动的节奏

无论个人跳绳也好,集体跳绳也好,绳子在运动中有明确和相对稳定的节奏。听得懂绳子运动的节奏,遵循绳子运动的规律就可以轻松地操纵绳子。

把每一次绳子碰到地面的声音连接起来就是跳绳的节拍。这个节拍可以先适应身体的控制程度,待水平提高后,身体再适应外界附加的节奏,达到对节奏的控制。

随着绳子的转动节奏,双脚也一起跳动,一直练习到双脚的跳动能跟上绳子的转动,使手脚能同速进行。如

果在速度相适应的音乐伴奏下会有更好的效果,踏着清晰的节奏,数着准确的节拍,身心共动,在激昂的音乐中使跳绳变得更加轻松。

3. 形成动力定型

将前面两阶段的动作纯熟地配合,循序渐进,达到熟能生巧的动力定型。动力定型不但能使人体在运动时动得轻松省力,还可以形成良好的肌肉记忆能力,达到自动化的状态。在简单动作的基础上,动力定型可以让跳绳者自由出入跳绳营造的各种空间。所以,基本功训练十分重要,初学阶段动作的正确性也是十分必要的。

花样跳绳运动的境界

花样跳绳遵循人体的运动规律,即循序渐进和熟能生巧两个境界。

循序渐进:跳绳的技术很多都有连贯性,先掌握正确基本的双脚跳,就比较容易接受更高难度花式的挑战。在学同一类动作时,基础动作十分重要,如先学会前交叉跳,方可学胯下跳,因为胯下跳与交叉跳十分相似,不同之处是胯下跳要将交叉放入跳绳者的胯下,之后再打开。又如双摇跳,可先从单摇和双摇交替开始,熟练后再连续进行双摇跳。初学者要循序渐进,从模仿开始,逐步提高(量变过程)。

熟能生巧:初学者从正确保持上身正直、挺胸、头正、眼向前看等姿势起开始练习,起跳时两膝和踝关节充分蹬伸,肩部和肘部放松,主要用小臂和手腕摇绳,落地时,前脚掌先着地。熟练后可练习类似蹬三轮式的“高抬腿踩踏跳”以提升速度。“万丈高楼平地而起”,先从单一动作的专注阶段开始,逐步达到“一心多用”的分化阶段。复杂动作是由简单动作组成,简单动作的自动化可以提升高难度动作的可接受性。花样跳绳新动作大多是在许多基础动作自动化程度提高后变化出来的,所以基础训练非常重要。在基础动作熟练后,才能达到蜕变效果,变化出更多新动作来(质变过程)。

其他辅助工具

跳绳是需要上下肢协调配合才能完成的项目,会用到弹跳力、灵敏性、协调性、耐力等各方面的素质。一开始需要通过一些辅助手段促进学生下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展,然后逐渐由辅助手段过渡到正式的跳绳动作中来。俗话说:“兴趣是最好的老师。”在激发学生的兴趣中使其自然而愉快地接受跳绳知识和新技能。

1. 跳绳游戏

许多跳绳游戏可以很好地帮助学习者融入跳绳的氛围中,一些跳绳可替代品也成为受欢迎的教具。竹竿、带子、球类、棍子、硬铁丝、呼啦圈、鞭子等一些促进手腕转动的道具成为跳绳课堂的“好帮手”,适当地运用辅助工具可以让学生较容易体会跳绳的动作特点。

2. 节拍器

节奏是跳绳的重要特征,也是激发学生跳跃以及掌握跳的时机的“好伙伴”。教师可以挑选节拍器或音乐,让学生体验节奏并随节奏跳跃。

3. 徒手示范

徒手示范、徒手模仿到慢动作教学都是帮助学生建立正确动作概念的好方法。只有想得通,才能做得到。可以先在心里想动作,手跟着一起做,到熟悉后再加绳子练习。徒手示范能把有绳和无绳的身体动作结合起来,适应接受程度不同的学生进行学习。

4. 录像观摩

现代教学手段可以帮助学生较快学习跳绳。跳绳的录像可以很好地起到这一辅助作用。录像的慢放功能可以使学生非常清晰地建立动作概念,克服了老师在示范中绳子无法长时间停留空中的弱点,随时播放、停顿,甚至反复播放,让学生清楚不同时段绳子和身体的相对位置。

运动励志名言

1. 运动与健康

- ★ 心神欲静,骨力欲动。——[清]金婴
- ★ 跳绳踢毽,病少一半。——谚语
- ★ 枪不擦不亮,人不练不壮。——谚语
- ★ 健身不断,健康相伴。——谚语
- ★ 运动的作用可以代替药物,但所有的药物都不能代替运动。——蒂素
- ★ 练出一身汗,小病不用看。——谚语
- ★ 运动运动,百病难碰。——谚语
- ★ 器官得不到锻炼,同器官过度紧张一样都是极其有害的。——康德
- ★ 身体的健康因静止不动而破坏,因运动练习而长期保持。——苏格拉底
- ★ 静而少动,体弱多病;有静有动,无病无痛。——谚语
- ★ 从锻炼角度看,躺着不如坐着,坐着不如站着,站着不如走着。——卢梭

2. 运动与心理

- ★ 关心健康是培养性格的一个重要组成部分。——赫尔巴特
- ★ 兴趣是最好的老师。——谚语
- ★ 天地不可一日无和气,人心不可一日无喜神。——谚语
- ★ 千学不如一看,千看不如一练。——谚语
- ★ 只有运动才可以除去各种各样的疑虑。——歌德
- ★ 日复一日地坚持练下去吧,只有活动适量才能保持训练的热情和提高运动的技能。——塞涅卡
- ★ 我可以接受失败,但我决不放弃。——乔丹
- ★ 健康的心理寓于健全的身体。——洛克
- ★ 世上无难事,只要肯登攀;要想身体健,就得肯锻炼。不怕不成功,就怕心不诚;不怕练不成,就怕心不恒。——谚语
- ★ 健康是智慧的条件,是愉快的秘诀。——爱默生
- ★ 运动的要义不在趣味而在继续持久,养成习惯。——谚语
- ★ 凡事有其自然,遇事处之泰然,得意之时淡然,失意之时坦然。越忙越要抽空练,练好身体常保健;决心信心加恒心,修炼身心意志坚。——庄炎林
- ★ 智力的发展取决于身体的健康,身体的健康取决于心理的健康。——谚语
- ★ 运动的好处除了强身之外,更是使一个人精神保持清新的最佳途径。——谚语

3. 运动与幸福

- ★ 世界上没有任何一件衣衫比健康的皮肤和发达的肌肉更美。——马雅可夫斯基
- ★ 身体虚弱,它将永远不会培养有活力的灵魂和智慧。——卢梭
- ★ 练练力出,缩缩病出。早起做早操,一天精神好。——谚语
- ★ 健康是幸福的主要因素,锻炼是健康的重要保证。——格言
- ★ 如果你想强壮,跑步吧! 如果你想健美,跑步吧! 如果你想聪明,跑步吧!——古希腊格言
- ★ 如果你有无法解决的烦恼,去参加体育运动吧。——格言
- ★ 生活多美好啊,体育锻炼乐趣无穷。——普希金
- ★ 体育运动可以使人健康,而健康是财富、健康是幸福、健康是美……——格言

4. 运动与生命

- ★ 身体健康者常年轻。——马尔夫特
- ★ 墙靠基础坚,身强靠锻炼。——谚语

- ★ 铁不冶炼不成钢,人不锻炼不健康。——谚语
- ★ 健身好比灵芝草,何必苦把仙方找。——谚语
- ★ 人是动物,不动成废物。——谚语
- ★ 从小不动,长大无用。——谚语
- ★ 人不学习少知识,会成为次品;人不锻炼缺健康,会成为废品。——谚语
- ★ 生命在于运动。——伏尔泰
- ★ 运动是一切生命的源泉。——达·芬奇
- ★ 生命需要运动。——亚里士多德
- ★ 跑跑跳跳浑身轻,不走不动皮肉松。——谚语
- ★ 生命就是运动,人的生命就是运动。——托尔斯泰
- ★ 运动太多和太少,同样损伤体力;饮食过多与过少,同样损害健康;唯有适度可以产生、增进、保持体力和健康。——亚里士多德
- ★ 运动是健康的源泉,也是长寿的秘诀。——马约翰
- ★ 生命在于运动,也在于静养。养生宜动,养心宜静,动静适当,形神共养,培元固本,才能使身心健康。——谚语

5. 运动与人生

- ★ 不磨不练,不成好汉。——谚语
- ★ 台上一分钟,台下十年功。——谚语
- ★ 体育可以帮助人们经受生活对体力和脑力的重压。——铁托
- ★ 千回头,万回头,不如青春能回头;千重要,万重要,锻炼身体最重要。——谚语
- ★ 每天锻炼一小时,健康生活一辈子。——格言
- ★ 活动是生活的基础。——歌德
- ★ 健康不是一切,但没有健康就没有一切。——吴阶平
- ★ 有健康的人,便有希望;有希望的人,便有了一切。——阿拉伯谚语
- ★ 不会管理自己身体的人,就无资格管理他人;经营不好自己健康的人,又如何经营好他的事业。——希尔康
- ★ 人生要走万里路,迈好强身第一步。——格言
- ★ 科学的基础是健康的身体。——居里夫人
- ★ 理想的人是品德、健康、才能三位一体的人。——高尔基

6. 运动与民族

- ★ 一日健身,百日受惠;一人健身,泽及子孙。——谚语
- ★ 一个民族,老当益壮的人多,那个民族一定强;一个民族,未老先衰的人多,那个民族一定弱。——顾拜旦
- ★ 人人即可参与体育运动,不管你是男或女,年长或年幼,健康或残疾,贫

穷或富有,体育运动是人的一种权力,人人皆可乐在运动是人类社会的理想境界。——格言

7. 运动与教育

★ 在教育上,实践必先于理论,而身体的训练须在智力训练之先。——亚里士多德

★ 身体教育和知识教育之间必须保持平衡。体育应造就体格健壮的勇士,并且使健全的精神寓于健全的体格。——柏拉图

★ 教育上的秘诀,便是使身心两种锻炼可以互相调剂。——卢梭

★ 体育与教育一样,能使人更加健康健全。——格言

★ 一个埋头脑力劳动的人,如果不经常活动四肢,那是一件极其痛苦的事情。——托尔斯泰

★ 保持健康,这是对自己的义务,甚至也是对社会的义务。——富兰克林

花样跳绳

HUAYANGTIAOSHENG

基础篇

教你玩花样

花样跳绳

HUAYANGTIAOSHENG

一、轻轻松松玩跳绳

踏入跳绳的世界

跳绳是一个奇妙的世界,它是与一根绳玩出的创意,是一个人用身体玩出的“魔术”,吸引着人们的眼光。跳绳可以在身体的单侧运动,也可以在身体的前后、左右运动;跳绳可以成为个人的运动,也可以有创意地让所有的人都参与其中。在绳舞飞扬中,技能的多样性和健全的人格是必不可少的,不同的人会跳出不同的动作,因而跳绳也千姿百态。在不断地锻炼自我、完善自我和超越自我的跳绳中能培养顽强的意志。跳绳奇妙的世界,因你而不同!

熟悉跳绳的世界

熟悉跳绳要从认识绳和绳的运动轨迹出发。绳是一种软器械,运动起来可以变成“硬”道具,创造固定的、特定的运动空间。绳可以变形,比“硬”器械更有型,可以制造可大可小、可高可低、可有可无、可快可慢的运动空间。正是绳的多变性,给跳绳运动带来如此多彩的花样。跳绳创造了人与绳共舞的空间,创造了人与人共舞的节奏,创造了人与人协调共跳的想象空间。体操、舞蹈、武术、杂技等其他表演艺术踏着跳绳的节拍也融合进来,使跳绳成为一种综合的艺术。无论单一的速度跳绳,还是综合的花样跳绳表演,跳绳都因为其能动和多变让人们轻易地就认识了跳绳,轻轻松松就能参与进来。

难忘的成长记录表

坚持成为习惯,持久造就奇迹。每个初学者在刚接触花样跳绳时往往都会热血沸腾,然而跳绳同其他运动一样,需要体力的消耗和坚强的意志力。小小的成长记录表,能让学生在简单的记录中,学会自我激励和有条理的自主学习,让兴趣保持下去,直到成为一种习惯。通过看记录表,孩子们有了努力的

方向,“老师我能跳20个了,现在我该练习跳30个了。”每完成一个目标,在记录表上就会得到一颗红星或相应的小奖品。通过一段时间的练习,孩子们知道了,只要向着目标坚持不懈地努力就会取得成功。记录表引导着学生自主而快乐地学习。

记录表可以成为教师了解学生的窗口,打开这扇窗让我们清晰地看到每一个孩子的发展。“周星星真棒,今天他会两个新的花样跳,他基本已经入门了。”“张路润今天想出了新花样,是今天我们班上的小达人。”“陈晨和同伴合作最有耐心了,你可真是跳绳小专家啊。”根据孩子的不同情况,教师采用有效的方法有针对性地进行评价、引导,多使用激励性的语言,这样既发挥了教师的导向作用,也促进了孩子的发展,让每个孩子都体验到成功的快乐,此外也能让老师准确地了解每一个孩子的学习状况,适时调整教学进度和方案。

记录表可以成为家校互动、沟通的纽带。家长是重要的教育资源,也是学生在家庭教育中的重要引导者。发挥家长的积极作用,可以让家长根据记录表了解自己孩子的学习情况,看到自己孩子的进步,也起到有针对性的督导作用,帮助孩子建立良好的运动习惯。

跳过绳的秘诀

绳虽是软器械,但不同的用力方向和用力大小都会给绳形成相对可控的节奏和速度。只要掌握了绳的运动规律,踏准绳的节奏,就可以轻松地跳过绳。

一般的跳绳都会形成一个上下、前后或左右的运动空间,绳朝着固定的方向运动。一般情况下,绳子需要运动360度,即一整圈。当绳子从眼前离开,打地到空中,再到打地有一整圈的时间可以进行各种活动,而跳过绳的秘诀就是要把握绳子打地过脚的那一时刻。也正是绳子有一整圈的时间,绳子的运动空间可分为上半空和下半空。当绳子在身体上空时,脚下可以做其他动作;而绳子打地即处于下半空时,手可以做各种动作,创造过绳的空间。花样跳绳的花样一般把握两个时机,一是利用绳子上升时手、绳、脚的各种变化产生多变的花样动作,二是利用绳子下降时手、绳、脚的各种变化产生多变的花样动作。绳子是软道具,利用绳的运动惯性,这些瞬间变化的动作就会产生神奇的视觉效果。进出绳也同样要遵循绳运动的规律。

万一出错怎么办

绳子是软道具,既是玩具,也会成为伤人的“凶器”。当跳绳出错时,最简单的办法就是停下来,重新开始。

一旦出现失误,又接着继续,不但不能成功,还会把自己绕住,或是绊倒,甚至抽打到自己。如在集体绕“8”跳绳时,一个人出错,后面人接着冲进来也无法继续,摇绳者试图弥补也无济于事。所以,在跳绳中出错时,无论跳绳者或是摇绳者,都必须停下来,重新开始,以免造成多余的伤害。

二、个人基本花样练习

预备动作:并脚站立,两膝关节并拢,两脚踝稍错开;两手握绳柄,将绳置于身后,绳的中央位于脚踝处;两上臂贴紧身体两侧,前臂自然弯曲,前臂与上臂形成约120度夹角。

基本摇绳方法:两手握绳,两臂自然屈肘,以肘关节为轴,两前臂和手腕协调用力,由后向前摇动绳子。熟练后可仅用手腕用力。



图 2-1

基本握绳方法:大拇指与食指捏住绳柄前端,其余三指并拢后贴住绳柄(图 2-1)。

基本跳

1. 动作方法

两手握住绳子两端绳柄,绳置于身后,由前向后摇动绳子,当绳子摇至脚前瞬间,并脚跳过绳子(图 2-2、2-3)。



图 2-2



图 2-3

2. 动作要领

- (1) 脚:并脚站立,两脚前后稍错开,易于掌握平衡;前脚掌压地后自然弹起。
- (2) 腿部:膝关节微屈,缓冲落地后的反冲力,保护脚踝和大脑,同时尽量避免前踢腿或后撩腿动作。
- (3) 上体:上体自然放松,挺直但不僵硬。
- (4) 手臂:两大臂夹紧,肘关节贴在两侧肋部,两小臂自然下垂至两髋处,手心相对或向下,摇绳时用手腕协同前臂发力。
- (5) 呼吸:均匀自然,有节奏。
- (6) 双眼:直视前方约3米处。

3. 重点与难点

双手摇绳的节奏要与脚起跳的节奏吻合;两手臂张开幅度不宜过大。

4. 易犯错误及纠正方法

- (1) 前踢腿:跳起后,两腿不自觉地前踢,落地时易用后脚跟着地,使地面的冲击力直接传至大脑,跳久了会对大脑造成一定的损伤。纠正方法:上体保持直立,起跳时踝关节发力,跳起过程中两腿伸直,不要撅臀,落地时前脚掌着地,膝关节微屈,缓冲压力。
- (2) 后踢腿:跳起后,身体后仰,两腿不自觉地后踢。纠正方法:同前踢腿。
- (3) 手臂张开幅度过大:跳跃过程中,两手臂向两侧张开(图2-4),且前后摆动幅度过大。纠正方法:强化摇绳动作练习,肘关节贴于肋部。可采用腋下夹纸片,跳跃过程中纸片不准掉落的方法练习。



图2-4

5. 教法提示

- (1) 模仿跳:原地徒手模仿整个动作过程。
- (2) 跳空绳:单手(或两手)握一根短绳,由后向前摇动绳子,当绳子打地的瞬间自然跳起(图2-5、图2-6)。

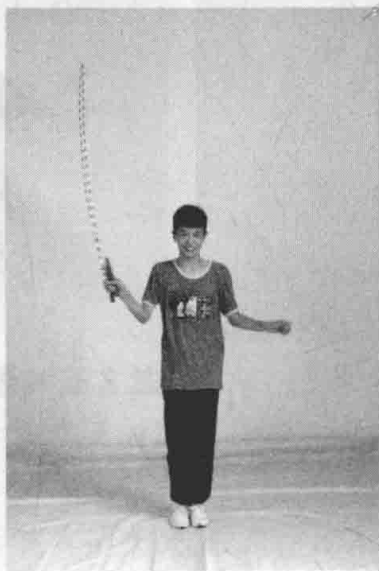


图 2-5



图 2-6

- (3) 单个动作练习:每次只跳一次就停下来,复位后再重新开始。
- (4) 连续动作练习:初学者可以连续跳跃,10~20次为一组,间歇练习。
- 注意事项:双脚跳起落地时,一定要用前脚掌着地,压地后自然弹起。切勿用脚后跟着地,避免地面冲击力对大脑的振荡影响。

6. 自我评价

你跳得怎么样? 用红笔给自己打个分吧!

连续单摇基本跳绳评价表(无失误)

标准	合格	一般	良好	优秀
次数	50	100	150	200

开合跳

1. 动作方法

在基本摇绳姿势的前提下,绳子过脚的同时,两脚在空中左右分开落地,下一跳时双脚再合并落地,开合连续交替跳动即为开合跳(图2-7、图2-8、图2-9)。

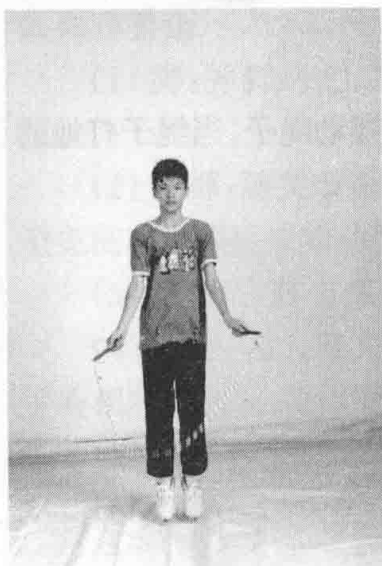


图 2-7

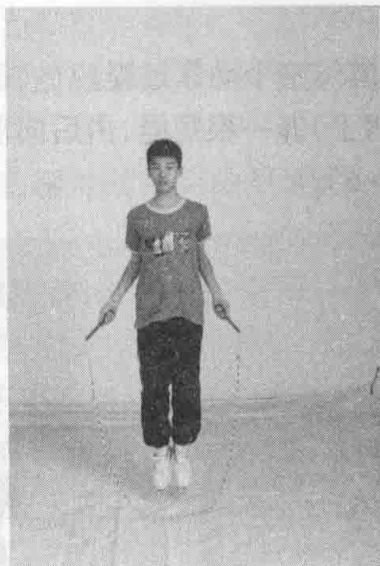


图 2-8

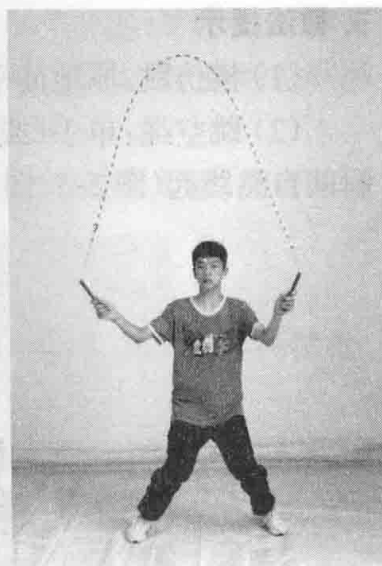


图 2-9

2. 动作要领

- (1) 手臂保持基本摇绳姿势,控制住步法节奏。
- (2) 脚步左右打开时与肩同宽;合并时两脚并拢。
- (3) 由合到开时绳子先过脚再打开;由开到合时先合并两脚再过绳。

前交叉跳

1. 动作方法

两手握住绳子两端绳柄,绳置于身后,当绳子摇至头前上方,绳子由前向后摇动时,两手交叉于腹前,双脚或单脚跳过绳子,绳通过脚下后立即打开,做一个直摇动作,直摇与交叉间隔练习(图2-10、图2-11)。



图 2-10



图 2-11

2. 动作要领

(1) 两个“贴”:两小臂体前交叉,两手腕交叉贴紧,相互依托;两手腕贴紧下腹部。

(2) 不要抬高手臂或往前伸。

(3) 交叉时切忌直接交叉,手腕应主动向下、向里画弧,然后再向上、向外画弧分开。

(4) 抓住手柄外端。

3. 重点和难点

交叉时两手臂往上提,绳不能过脚。

4. 易犯错误及纠正方法

(1) 两手腕交叉时远离身体。纠正方法:牢记两个“贴”:手腕贴手腕,手腕贴腹部。

(2) 两手腕直接交叉,没有主动向下、向里画弧。纠正方法:手腕交叉后先往下旋转手腕。

5. 教法提示

(1) 模拟练习:两手腕交叉后连续做模拟摇绳动作,练习手腕交叉后的控绳能力。

(2) 直摇一次,交叉一次间隔练习,体会交叉时向下、向里画弧动作。

(3) 固定交叉练习,体会两手腕相互依托,同时发力的感觉(图2-12、图2-13)。



图 2-12



图 2-13

后交叉跳

1. 动作方法

以前摇为例：两手握住绳子两端绳柄，绳置于身后，当绳子摇至脚下方，绳子正由前向后摇动时，两手交叉于背后腰部，双脚或单脚跳过绳子，绳通过脚下后立即打开（图2-14、图2-15、图2-16）。



图 2-14

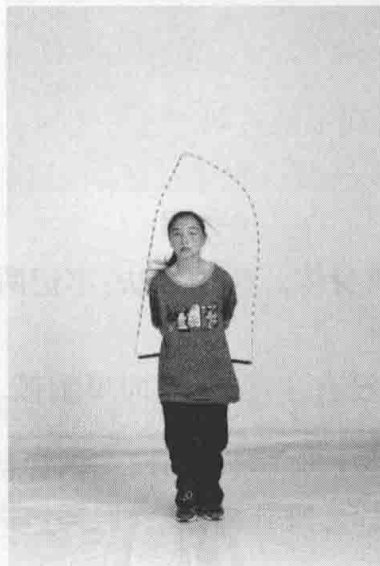


图 2-15



图 2-16

2. 动作要领

- (1) 两小臂体后交叉，两手腕交叉贴紧，相互依托。从前面应可以看见跳绳手柄。
- (2) 注意时机，当绳子过脚后即可交叉，当两脚跳出绳子后再打开绳子成直摇。
- (3) 交叉时切忌手柄向上，手腕主动向下、向外画弧。
- (4) 抓住手柄外端。

3. 重点和难点

交叉时两手臂尽量外伸，保持手柄在腰间水平位置，加强手腕动作幅度。

三、速度练习

速度跳

1. 动作方法

在基本跳绳姿势的前提下,两脚做依次交替抬起、落地的踏步动作(图2-17、图2-18、图2-19)。理论上,踏步跳是单摇类跳绳中速度最快的一种跳法,因此世界跳绳比赛规则中规定30秒速度单摇跳、3分钟耐力单摇跳等单摇跳速度比赛中必须使用踏步跳。

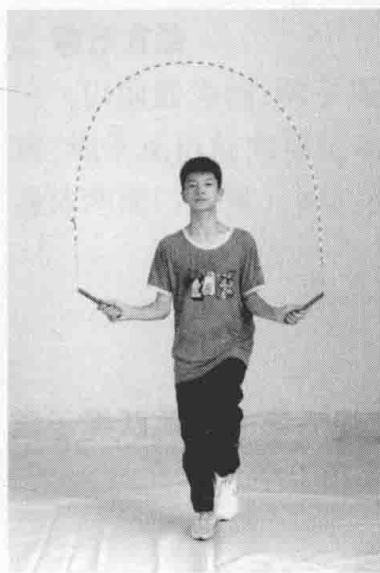


图 2-17

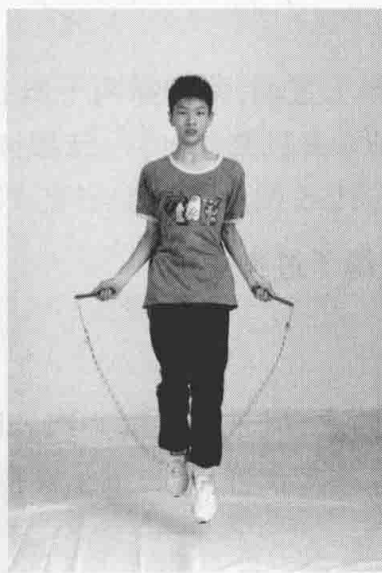


图 2-18

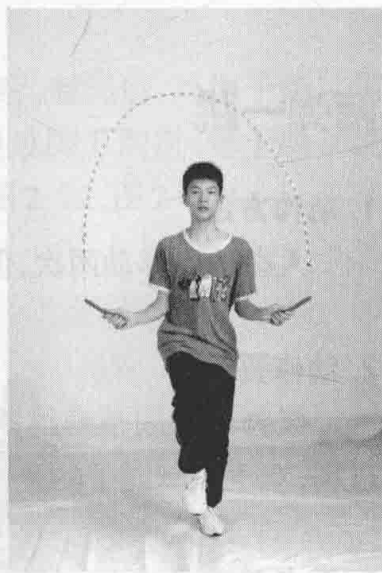


图 2-19

2. 动作要领

在手臂和上体保持基本跳绳动作的前提下,身体重心放在两脚之间,一般稍低,保持稳定;腿部直起直落,不可有后踢或前伸等多余动作。

3. 重点与难点

腿部动作直抬直落,无多余动作;手臂和上体保持基本跳绳姿势。

4. 易犯错误及纠正方法

- (1) 后踢腿:身体易前倾,小腿折腿后踢,大腿后部肌群发力。
- (2) “扒地”:腿部动作幅度过大,像蹬自行车一样,小腿折叠大腿后前伸,落地时有“扒地”动作。

纠正方法:首先不拿绳,做高抬腿动作,体会腿部发力点,尽量用髂腰肌和大腿前部肌群发力;然后适当降低抬腿高度,增加踏步频率练习;待腿部动作固定后,可拿绳练习。

5. 教法提示

模拟跳:绳外高抬腿——绳外踏步跳——拿绳练习。

6. 自我评价

30秒单摇速度跳绳评价表

标准	合格	一般	良好	优秀
次数	60	80	90	100

两弹一跳

1. 动作方法

人在地上弹动两次,但绳子过脚一次。

2. 动作要领

双脚以相同节奏跳跃两次,绳子只过脚一次。起绳后第一次跳跃绳子需过脚,双手控制绳子的速度,第二次弹动时,绳子要在头顶上空。

3. 重点与难点

两弹一跳是速度较慢的一种跳法,双脚齐跳,有弹回动作。初学者可以在心里数着“1、2……1、2”,跳起的高度要使绳子能从脚底通过,弹回的动作就不必太费力。“1、2……1、2”等于一重一轻,一重一轻。用力跳的时候,绳子就从脚下通过,轻跳的时候,绳子正好在头顶上。只要遵循这个规律,多跳几下便能驾轻就熟了。

4. 教法提示

- (1) 不用绳子,数着节拍原地练习,边跳边想着哪个拍子必须过绳子。
- (2) 双手摇绳速度会随着脚步动作而不能真正将速度降低一半,慢慢的就

变成一弹一跳的节奏。这时可以数着拍子练习。每数1、3、5、7时绳子才能过脚,但是脚步动作是每拍一动,按照1个8拍进行练习。

(3) 数着节拍连续练习,能连续跳跃4个8拍不失误就基本掌握了技术动作。

5. 自我评价

30秒两弹一跳评价表

标准	合格	一般	良好	优秀
次数	30	40	45	50

双直摇

1. 动作名称

双直摇,俗称双摇、双飞、直双摇,英文名为Double Under。

2. 动作方法

以前摇为例:两手握住绳子两端绳柄,绳置于身后,起绳后,当绳子摇过头顶,绳子正由前向后摇动时跳起一次,绳跃过头顶通过脚下两次,等于绳子绕身体两周(720度),两周都为直摇(图2-20、图2-21、图2-22、图2-23)。



图 2-20



图 2-21



图 2-22



图 2-23

3. 动作要领

- (1) 脚:两脚前后站立,掌握平衡;前脚掌压地后自然弹起。
- (2) 腿部:膝盖微屈,避免前踢腿或后撩腿动作,缓冲压力,保护脚踝和大脑。
- (3) 上体:上身自然放松,挺直但不僵硬。
- (4) 手臂:两大臂夹紧,肘关节贴在两侧肋部,两小臂自然下垂至两髋处,手心相对或向下,手腕发力。
- (5) 呼吸:均匀自然,有节奏。
- (6) 双眼直视前方5米处。

4. 重点与难点

双直摇对力量要求较高,特别是前臂与手腕。摇绳的时候要求快速,幅度不要太大,特别是起跳与摇绳的节奏要掌握好。

5. 自我评价

不限时,进行连续双摇跳,直至失败,看看能跳多少次。将自己一次连续双摇跳的次数填在下面评价表内。

连续双摇跳评价表(无失误)

标准	努力	加油	不错	好	很好	棒
次数	6	15	30	50	80	100

30秒双摇跳绳评价表

标准	合格	一般	良好	优秀
次数	30	45	60	75

交叉双摇跳

1. 动作方法

以前摇为例：两手握住绳子两端绳柄，绳置于身后，起绳后，当绳摇过头顶，绳子正由前向后摇动时，跳起一次，绳子过脚两周，第一周交叉过脚，第二周也交叉过脚（图2-24、图2-25、图2-26、图2-27）。交叉双摇跳是在双摇跳的基础上有所变化，由两个动作组成，要求跳绳者动作速度变化更加快。



图 2-24



图 2-25



图 2-26



图 2-27

2. 动作要领

- (1) 一起跳就要加快手臂动作,第一周直摇过头时开始交花,后面保持手腕挽花动作。
- (2) 起跳后,可尝试尽力提膝收腿。
- (3) 手腕交叉幅度不要太大,交叉宽度稍微超出髋关节,能顺利过绳即可。

开合交叉双摇跳

1. 动作方法

以前摇为例:两手握住绳子两端绳柄,绳置于身后,起绳后,当绳子摇过头顶,绳子正由前向后摇动时,跳起一次,绳子过脚两周,第一周直摇过脚,第二周前交叉过脚。

2. 动作要领

- (1) 一起跳就要加快手臂动作,第一周直摇过后尽量加速,为后面挽花节省时间。
- (2) 起跳后可尝试尽力提膝收腿,手部要求保持挽花动作。
- (3) 手腕交叉幅度不要太大,交叉宽度稍微超出髋关节,能顺利过绳即可。

3. 重点与难点

起跳加速,手臂动作与脚起跳的节奏吻合;两手臂张开幅度容易过大。

4. 易犯错误及纠正方法

- (1) 起跳后手臂动作太慢。纠正方法:起跳后加速摇绳,两手腕相互贴紧,内侧手臂贴紧身体。
- (2) 第二周挽花时容易绊脚。纠正方法:挽花时手腕主动向下、向里画弧;手腕交叉后往下旋转手腕。

友情提示

想练好三摇跳、四摇跳的花样可不容易呀!要先练好双摇跳才行,而且还要不断增强四肢力量。

掌握好节奏,跳绳就会比较轻松,利用间隙有节奏地呼吸,跳多了也不会有累的感觉。别着急,有志者事竟成!

“跳绳时绳子的时速可达120公里!”速度跳绳是让人热血沸腾的一种项目,快来试试吧!

四、停绳练习

停绳是跳绳动作结束或改变跳绳方向时的常见动作。

脚下停绳

动作方法:跳绳动作结束后,两臂外展,绳子继续前摇至脚下,单腿前点,脚跟着地挂住绳子(图2-28)。



图2-28

胸前停绳

动作方法:跳绳动作结束后,两臂外展,用大臂摇绳,减慢绳子速度,使绳子慢慢落到体前(图2-29、图2-30、图2-31)。



图 2-29

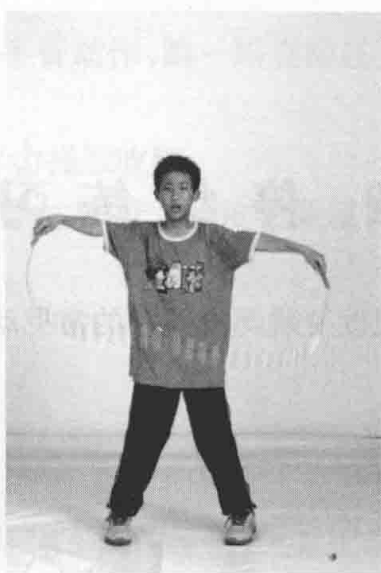


图 2-30



图 2-31

五、控绳练习

跳绳的花样都是玩出来的。当你的动作路线固定时,跳绳运动的轨迹基本也是固定的,就有规律可循。训练“听话”的跳绳就要和跳绳做游戏,探寻各种玩法,寻找控制绳子的规律。下面的抛接绳就是世界跳绳比赛中比较流行的一类难度低、风险性高、得分高的花样。源于艺术体操中的抛接绳动作具有较高的观赏性,表演效果非常好。抛接绳花样大大丰富了跳绳技术,让人们从原来传统跳绳的闭塞空间中跳出来,为跳绳成为一个成熟、独立的运动项目创造条件,这也是跳绳在技术上的一大飞跃。

体前抛接绳

1. 动作方法

(以右手握绳为例)右手握一绳柄,另一绳柄放于体前的地面,绳体拉直;右手上提,带动另一手柄,使绳柄运行至体前空中,左手接住空中运行的绳柄(图2-32、图2-33)。接绳后可以连接前摇跳或后摇跳。

其他抛绳方式介绍:

(1) 前摇跳抛绳:当绳子由上向前运行时,一只手放开绳柄,将其抛至体前。

(2) 后摇跳抛绳:当绳子通过脚下后,一只手放开绳柄,将其抛至体前。

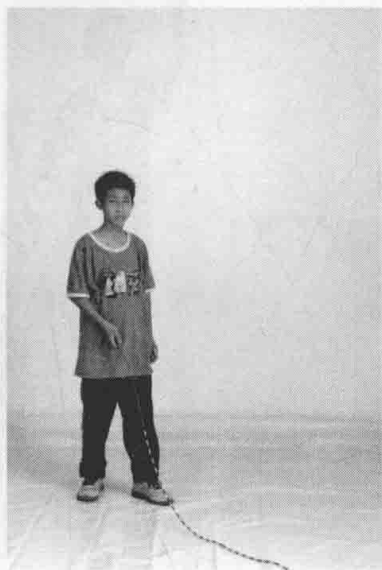


图 2-32

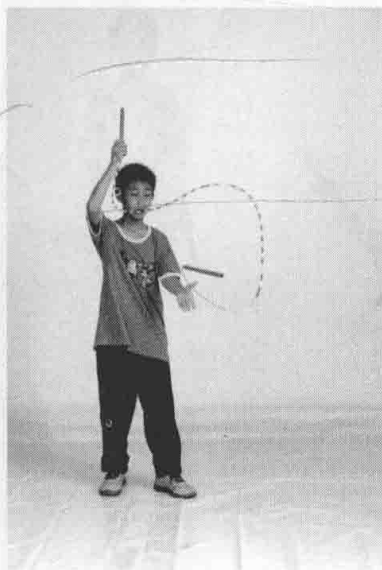


图 2-33

2. 动作要领

抛绳时要顺着绳子运动的趋势,掌握好力度,抛绳距离刚好可以拉直绳体;接绳时用前臂带动手腕发力抖动,尽量让空中绳柄运行至眼睛前方 20~30 厘米处接绳。

体后抛接绳

1. 动作方法

基本体后抛接绳:手握一端绳柄,将另一绳柄置于体后,手臂向前摆动,将地上的绳柄抛至空中;另一手接住在空中运行的绳柄(图 2-34、图 2-35、图 2-36、图 2-37)。其抛绳与接绳后的跳绳方法可参照体前抛接绳。

2. 动作要领

手臂根据绳子运行轨迹旋转发力,用力要自然流畅。



图 2-34

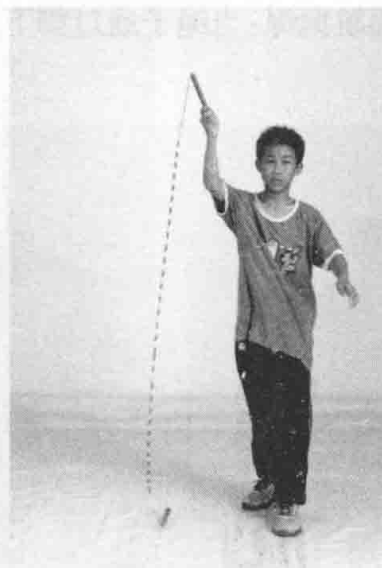


图 2-35



图 2-36

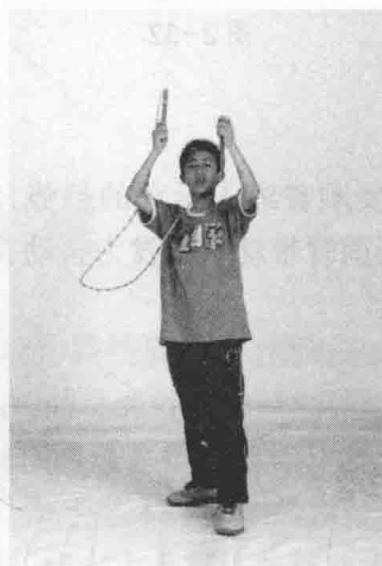


图 2-37

蛇形抛接绳

1. 动作方法

(以右手持绳,左手抛绳为例)准备姿势:两手各握一绳柄,跳绳置于体前;起式时,绳子的轨迹如同后摇跳的起势,即两手同时向头后方摇绳,但主要是右手发力带动绳子并控制绳的轨迹,左手适时放开手柄,并于跳绳回归体前时抓到原来丢掉的左手手柄。具体做法:右手持手柄带动绳子经头部向后再摆动至体前,左手内旋于背后放柄;右手于体前逆时针旋转手腕,带动绳子做逆时针蛇形旋转,并在跳绳轨迹稳定后适时上提手腕;左手于体侧接住绳柄(图 2-38、图 2-39、图 2-40、图 2-41、图 2-42、图 2-43、图 2-44)。

2. 动作要领

放开绳柄时不可太用力,持绳手臂根据绳子运行轨迹旋转,用力要顺畅自然。



图 2-38



图 2-39

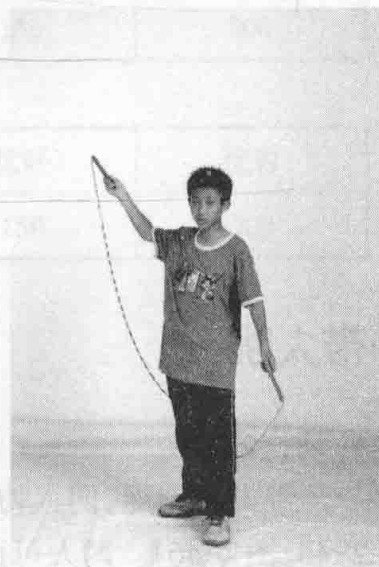


图 2-40

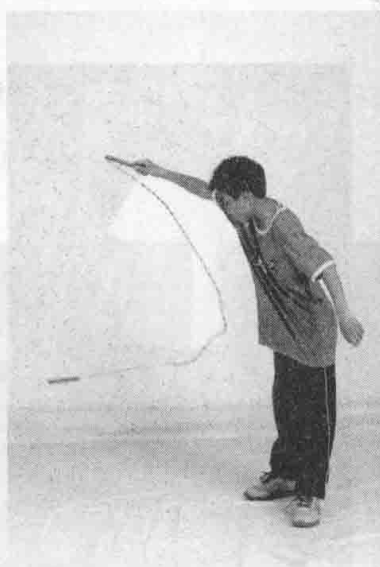


图 2-41



图 2-42



图 2-43



图 2-44

六、协作练习

带人跳

1. 动作方法

带人者持绳,两人协调配合,绳子同时过两人身体的即为完成一个动作(图2-45、图2-46)。两人可面对面站立,也可同向站立,跳绳者可位于带跳者体前或体后。可同跳单摇跳或双摇跳。



图 2-45



图 2-46

2. 动作要领

节奏一致,相互配合。

3. 自我评价

你和伙伴跳得怎么样? 将自己跳的次数写下来,用红笔给自己打个分吧! 你也可以根据下面的评价表,结合自己的实际情况拟定一个适宜的评价标准。可按连续跳绳次数,也可按规定时间内的跳绳次数制定标准。

带人跳连续跳绳评价表(无失误)

标准	合格	较好	优良	优秀
次数	50	100	150	200

1分钟带人跳绳评价表

标准	合格	较好	优好	优秀
次数	80	120	150	200

同摇跳

1. 动作名称

同摇单摇跳,又名并排跳。

2. 动作方法

两人并排站立(同向或异向),各握一绳柄,同时摇动绳子绕体一周,跳跃过绳(图2-47、图2-48、图2-49)。

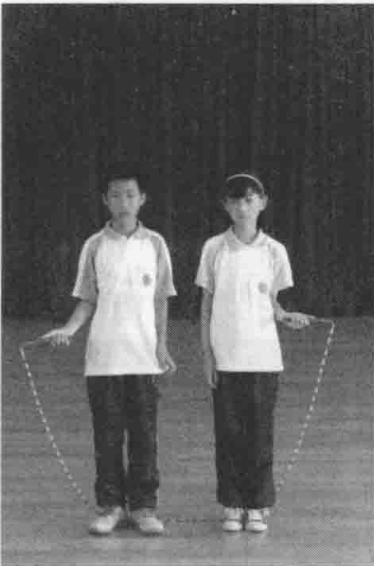


图 2-47



图 2-48



图 2-49

3. 动作要领

两人节奏一致,相互配合。可从同向并排两弹一摇并脚跳开始练,过渡至一弹一摇并脚跳、踏步跳,熟练后可练习并排双摇跳。

轮流跳

1. 动作方法

两人并排站立,各握绳子一端把柄,同时摇动,依次轮流跳绳的动作称为两人同摇轮流跳(图2-50、图2-51、图2-52)。



图 2-50

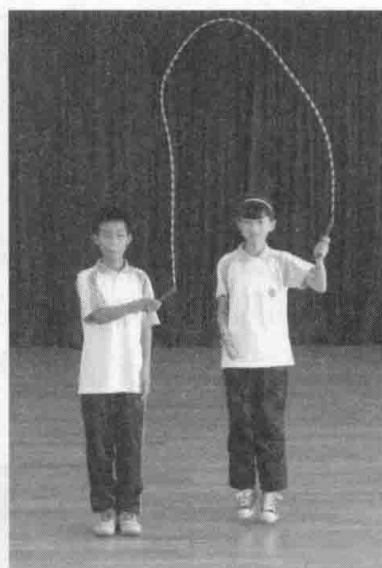


图 2-51



图 2-52

2. 动作要领

跳绳者注意进绳时机,绳子打地时进绳;配合者注意给跳绳者“送绳”到位,手臂做侧摆绳动作。

开动脑筋

两个伙伴要想摇好绳,不仅要用力均匀,还要有一定的节奏才能配合默契。你和小伙伴们是如何控制节奏的?

对了,可以一起喊口令,还可以用音乐,还可以……请开动脑筋想一想。

车轮同步单摇

1. 动作方法

两人并排站立,相近把柄交叉相握,将绳置于身后;两人同时向前摇动绳子,同时跳跃过绳。跳跃一次,绳子过脚一次,重复进行(图2-53、图2-54、图2-55)。



图 2-53

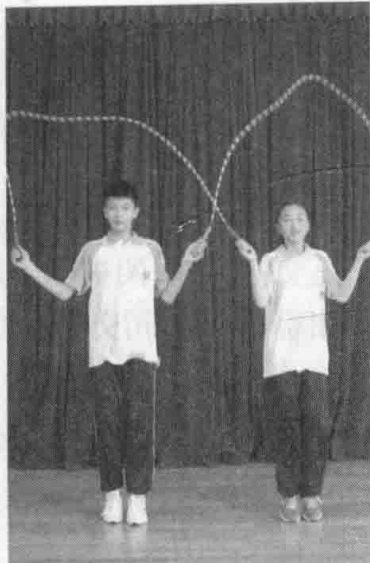


图 2-54

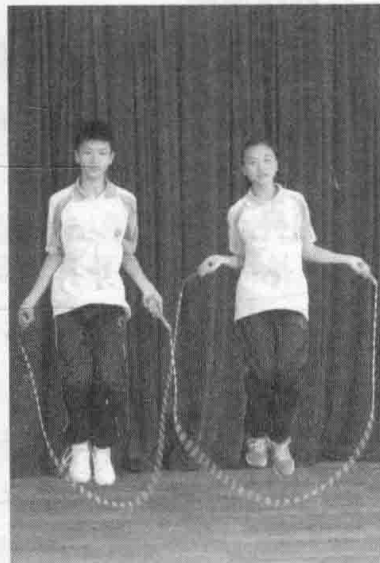


图 2-55

2. 动作要领

两人必须节奏一致,交叉的绳子不可打结。

车轮抡绳练习

1. 动作方法

两手各握一绳,依次向前抡动,使两绳始终相差180度,即一上一下,一前一后,重复练习(图2-56、图2-57);或者两人一组,一人手握两绳柄依次向前抡动练习摇绳,同伴一只手握绳一边跳单摇绳(图2-58),两绳始终相差180度,一上一下,一前一后,重复练习。



图 2-56



图 2-57



图 2-58

2. 动作要领

车轮跳抡绳为车轮跳辅助练习动作,改变初学者两手同时摇绳的习惯,体会两绳依次打地的感觉,领会“车轮”的内涵。

3. 重点与难点

抡绳时一定要保证绳子是交错打地,两根绳子摇动时一根保持最高点,另一根保持在最低点打地,两绳相隔相同时间交错打地,保持节奏均匀。

两人车轮

1. 动作方法

两人并排站立,相近把柄交叉相握,将绳置于身后;一绳先向前摇动,当摇至最高点时另一绳开始向前摇动,两人依次跳跃过绳,两绳始终相差180度,一上一下,一前一后,看上去像“车轮”在转动(图2-59、图2-60)。



图 2-59

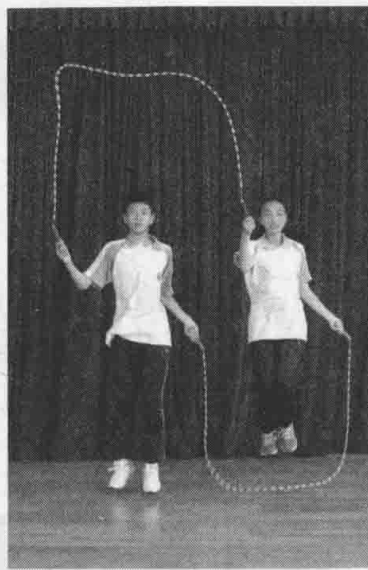


图 2-60

2. 动作要领

(1) 首先确定谁先起跳,先跳者与后跳者保持匀速跳跃,每次跳跃相隔相同的时间,两绳一上一下,一前一后,相隔相同距离。

(2) 两人保持统一的节奏。

(3) 初学者可先练习双脚跳,再练习左右脚交换踏跳。

3. 重点与难点

两绳子进行匀速运动,两人相同方向的手臂保持节奏一致。

4. 易犯错误及纠正方法

- (1) 起跳时容易受到对方的影响,两人会同时起跳。纠正方法:两人向前看,不要盯着对方看,一人先起跳,但另一人要配合摇绳,控制住自己起跳的节奏。
- (2) 双手不能分开摇绳,交替摇绳动作变成一致摇绳动作。纠正方法:多练习抡绳动作。

5. 教法提示

- (1) 抡绳动作练习:两手各拿一绳,练习原地和移动抡绳动作。
- (2) 单个动作练习:两人各跳一次或两次,重复练习。
- (3) 连贯动作练习:两人连贯车轮跳练习,每组各跳10~15次。

不限时连续车轮跳评价表

标准	努力	加油	好	优秀	真棒
次数	30	60	80	100	120

试试看

车轮跳可以向后跳吗? 和你的同伴尝试一下就知道了。

车轮跳还有很多好玩的花样,比如转身、换位、交叉等,有兴趣的同学可以发挥创意,创编出更好的动作。

花样跳绳

HUAYANGTIAOSHENG

拓展篇

快速提高

花样跳绳

HUAYANGTIAOSHENG

一、单绳难度拓展

脚跟跳

1. 动作方法

在基本摇绳姿势的前提下,摇绳过脚后一脚直接落地,另一脚向前伸出,脚跟着地;再次跳跃过绳后,两脚并拢。两脚交替进行练习(图3-1、图3-2、图3-3)。

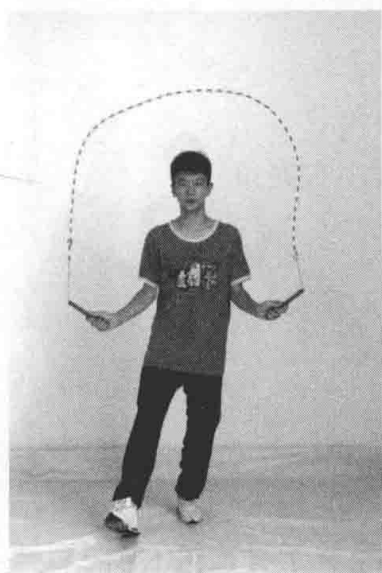


图 3-1

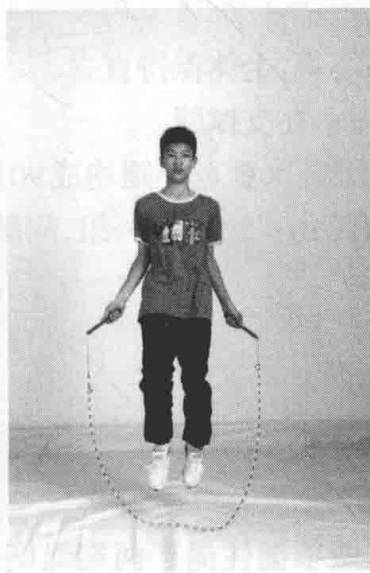


图 3-2

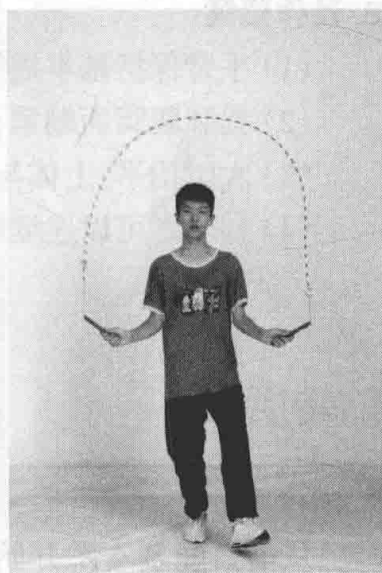


图 3-3

2. 动作要领

- (1) 手臂保持基本摇绳姿势,上体保持直立。
- (2) 前脚勾紧脚尖,让脚跟轻点地面,重心在支撑脚。

提膝跳

1. 动作方法

在基本摇绳姿势的前提下摇绳过脚同时一腿做提膝动作,支撑腿跳起后

伸直,再次跳跃过绳后两脚并拢落地。两脚交替进行练习(图3-4)。

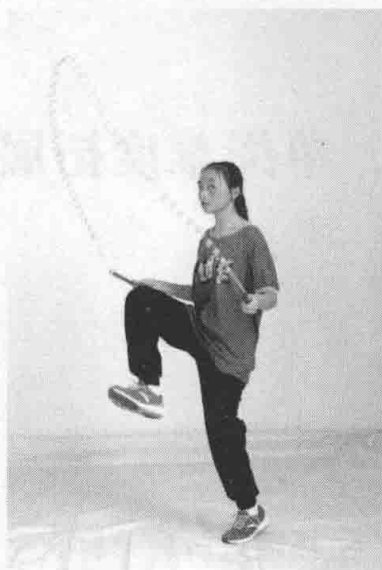


图3-4

2. 动作要领

- (1) 手臂保持基本摇绳姿势,上体保持直立。
- (2) 提膝腿脚面绷紧,重心在支撑腿。
- (3) 大腿抬平,上体与大腿、大腿与小腿均成90度左右夹角。
- (4) 初学者可以连续跳跃10~20次为一组,间歇练习。

前转后

1. 动作方法

从前摇绳基本跳开始,两手握住绳子两端绳柄,绳置于身前,由前向后摇动绳子,当绳子运行至头顶时,一手从身前并向另一侧手,两手绳子在一侧身体打地并顺势转身180度,然后两手打开,绳子经头顶向后通过脚底,成后摇跳动作(图3-5、图3-6、图3-7、图3-8、图3-9、图3-10)。

2. 动作要领

- (1) 侧打地动作时绳子沿立圆轨迹运行。
- (2) 转身动作与侧打地动作协调一致。

3. 重点和难点

转身与侧打地动作协调一致。

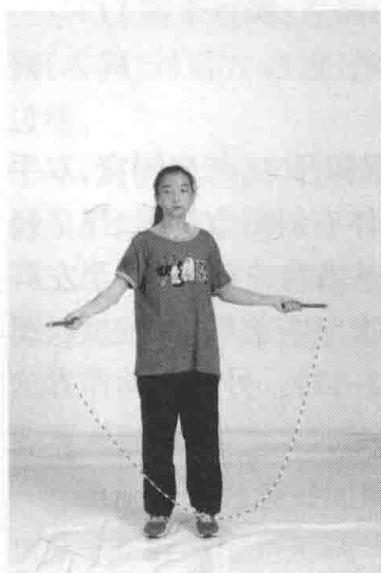


图 3-5

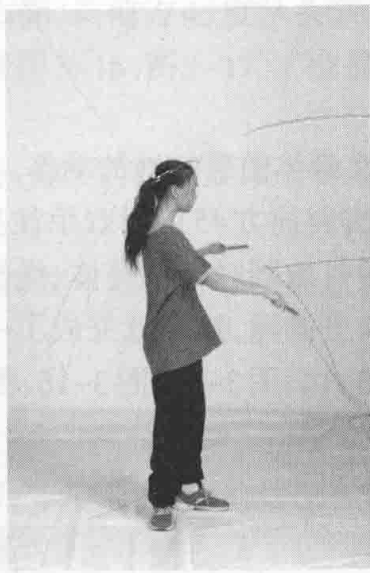


图 3-6

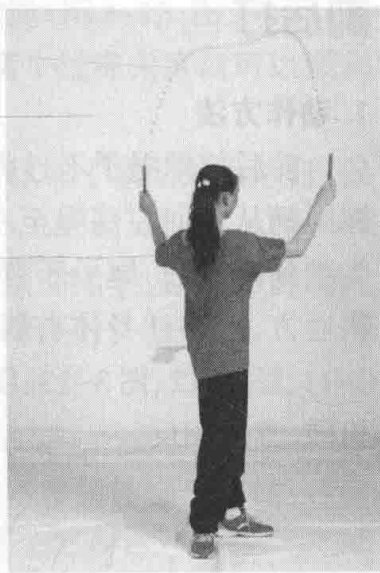


图 3-7



图 3-8

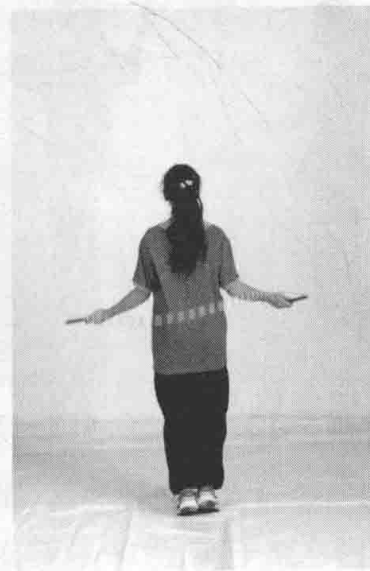


图 3-9



图 3-10

4. 易犯错误及纠正方法

在侧打地时也跟着跳起来;侧打地动作与转身动作脱节,不能协调一致。
纠正方法:反复练习跳前单摇绳加一个侧打动作,熟练后配合转身练习。

试试看

你能试着反摇跳变换正摇跳吗?你还有其他正、反摇变换跳的方法吗?
快快想一想、试一试吧!

前后打

1. 动作方法

前后打即绳子不过脚在身体前后打地的动作。双脚开立,与肩同宽,双手握绳柄从右向左荡绳至左脚斜前方45度时双手往身体右斜后方摇绳,绳子经头顶到达身后,绳子于背后打地同时转动身体,绳子从右往左荡绳,荡至左脚斜后方,双手往身体右斜前方摇绳,这样就完成了一次向右前后打绳过程(图3-11、图3-12、图3-13、图3-14、图3-15、图3-16、图3-17)。另一侧动作方法相同,方向相反。

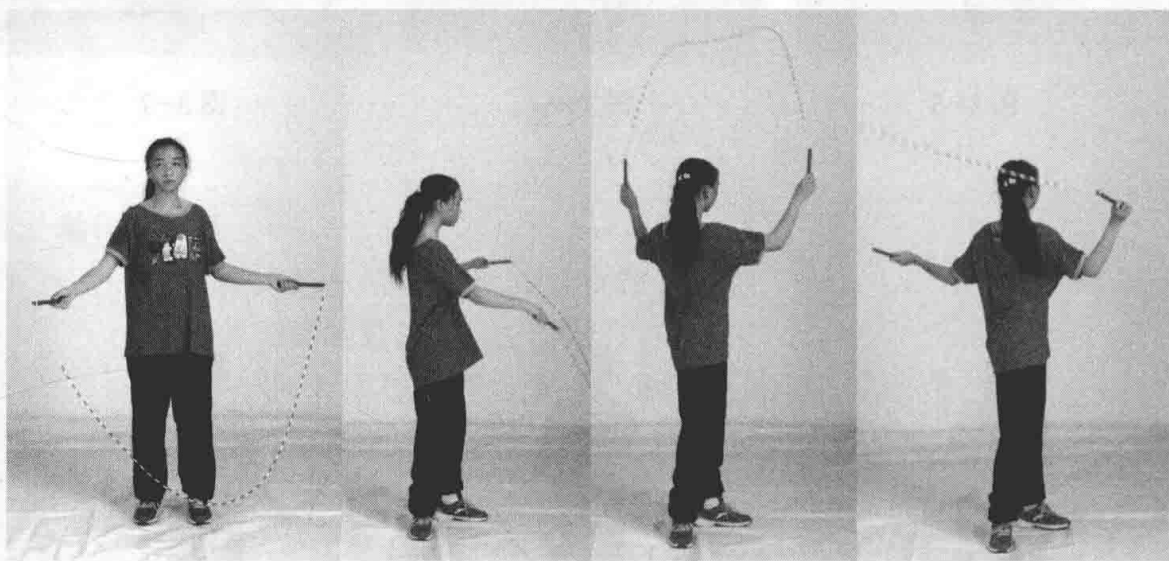


图 3-11

图 3-12

图 3-13

图 3-14

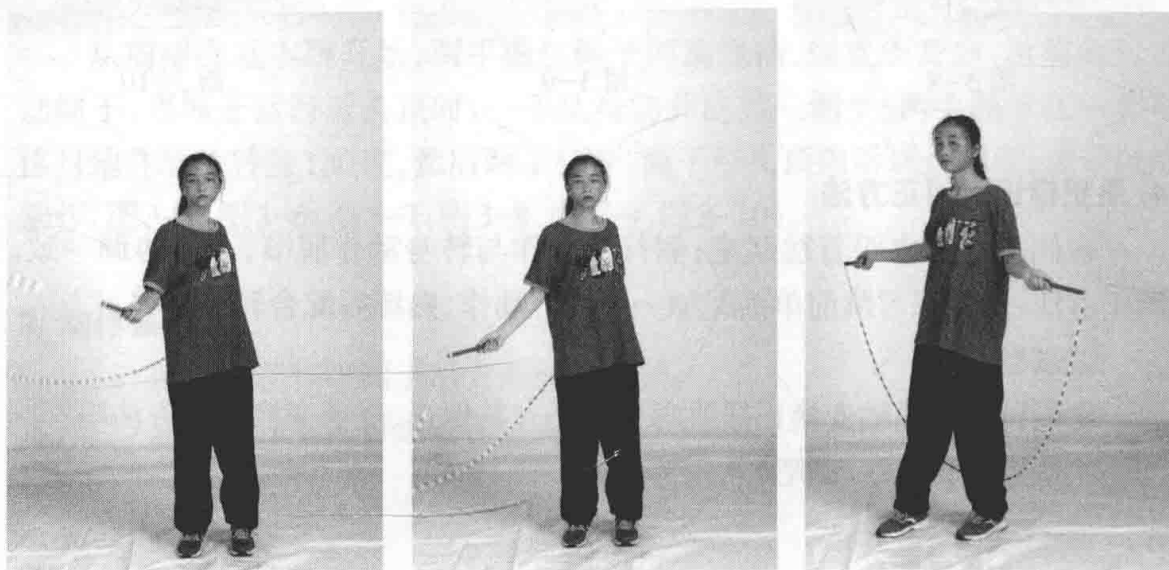


图 3-15

图 3-16

图 3-17

2. 动作要领

(1) 两个过绳:左侧(右侧)斜前方45度从头顶过绳(图3-12、图3-13);左侧(右侧)斜后方45度过绳(图3-16、图3-17)。掌握两个过绳角度就可以顺利过绳。

(2) 打地与转身的配合:绳子打地后要顺势转身,让绳子紧贴地面运行,保持绳子饱满的弧度。

(3) 手腕与腰部的配合:整个过程中靠手腕发力摆动绳子,腰部的协调配合可使绳子运行顺畅。

3. 重点和难点

绳子打地与转身的配合非常关键,打地后没有转身容易使绳子打结;过绳角度的把握决定是否能顺利过绳。

4. 易犯错误及纠正方法

(1) 过绳角度不到位:过绳角度应为斜前方45度和斜后方45度,过大或过小都容易导致绳子缠绕头部,不能顺利过绳。纠正方法:固定角度,强化过绳练习。

(2) 动作过程中手臂摇动幅度过大,手腕和腰部不能协调用力。纠正方法:两手用力均匀,手腕与腰部配合,尽量缩小动作幅度。

5. 教法提示

(1) 两腿自然站立,两手分别持绳柄于身体两侧,身体左转45度,绳子放于左斜前方45度。

(2) 两手发力,向后摇绳,绳经头顶至右后侧脚踝处。

(3) 打地同时,身体向右转体90度,绳子至左侧脚踝处。

(4) 两手发力,向前摇绳,绳经头顶至右前侧脚踝处。

(5) 打地同时,身体向左转体90度,绳子回到原位,重复进行。

敬礼打

1. 动作方法

以前摇为例:两手握住绳子两端绳柄,绳置于身后。起绳后,由后向前摇动绳子,当绳子摇至头顶上方时,两手同时向左侧(右侧)摆动,绳子在左侧(右侧)打地同时,左手(右手)内旋90度背于身后,绳柄朝右(左);右手(左手)贴于腹前,绳柄朝左侧(右侧);两手分别贴于身体腹前、背后;绳子顺势在身体右侧(左侧)空打地,左手(右手)顺势回到原位(图3-18、图3-19、图3-20、图3-21、

图 3-22、图 3-23、图 3-24、图 3-25)。两侧可交替重复练习。

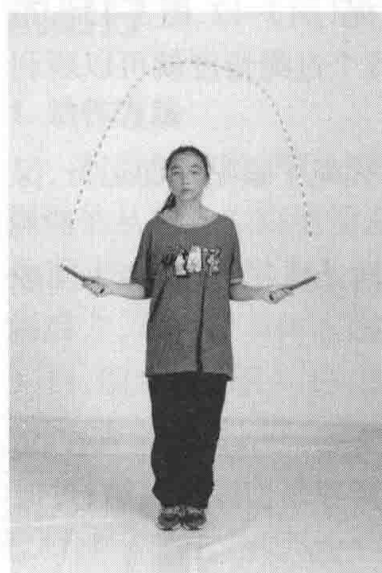


图 3-18

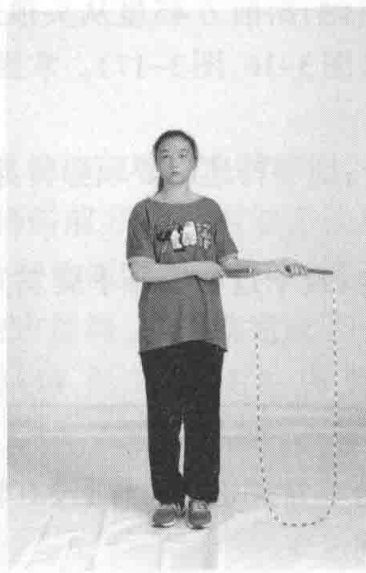


图 3-19



图 3-20

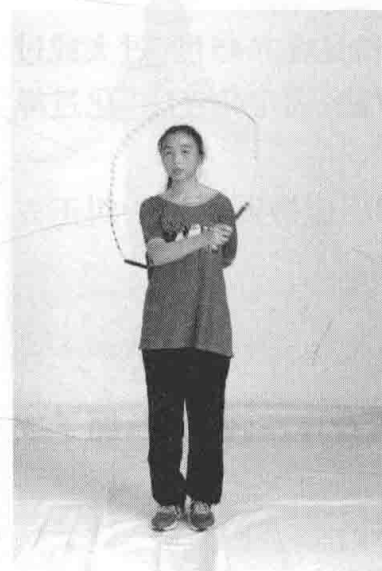


图 3-21

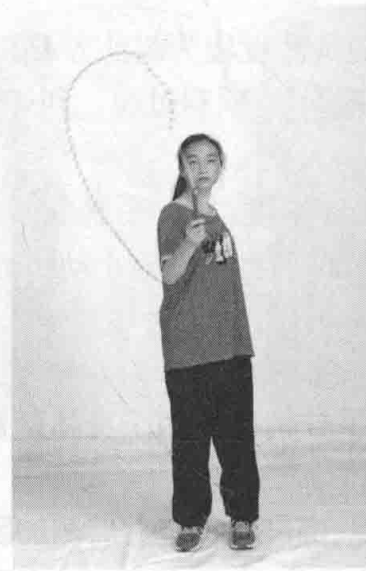


图 3-22

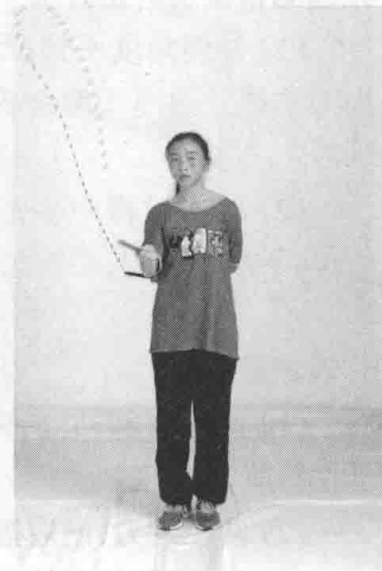


图 3-23



图 3-24



图 3-25

2. 动作要领

- (1) 背于身体后面的手臂要与体前手臂协调用力。
- (2) 绳子经头顶时,体前手应配合用力甩到体侧,让绳子顺利侧打地。
- (3) 身体可配合动作顺势转动约30度。

敬礼跳

1. 动作方法

以前摇为例:两手握住绳子两端绳柄,绳置于身后,由后向前摇动绳子,当绳子摇至头顶上方时,两手同时向左侧(右侧)摆动,绳子在左侧(右侧)打地同时,左手(右手)内旋90度后背于身后,绳柄朝右(左);右手(左)贴于腹前,绳柄朝左侧(右侧);两手分别贴于身体腹前、背后,同时向前摇动绳子,双脚或单脚跳过绳子,可连续跳跃。因跳跃时身体像“敬礼”姿势,因此叫作敬礼跳(图3-26、图3-27、图3-28、图3-29、图3-30、图3-31)。

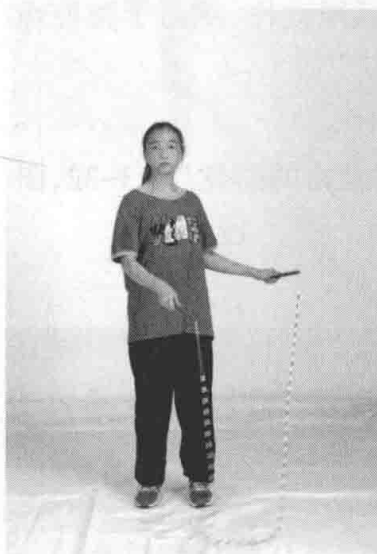


图 3-26

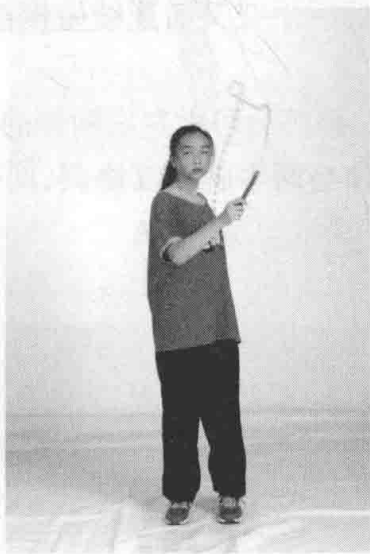


图 3-27

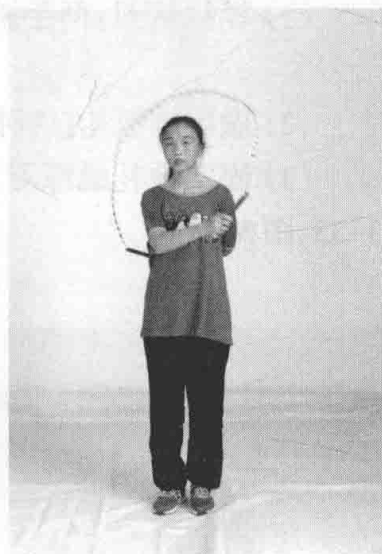


图 3-28

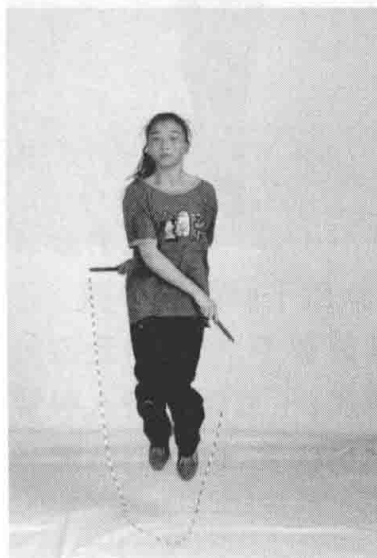


图 3-29

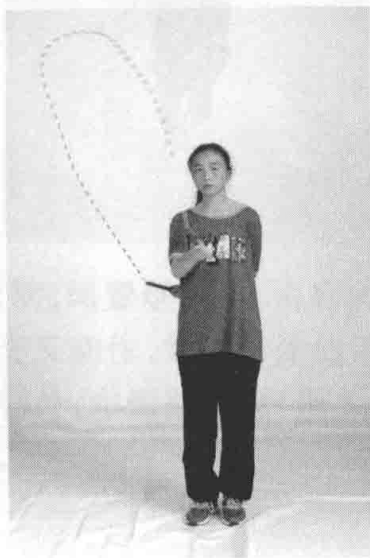


图 3-30

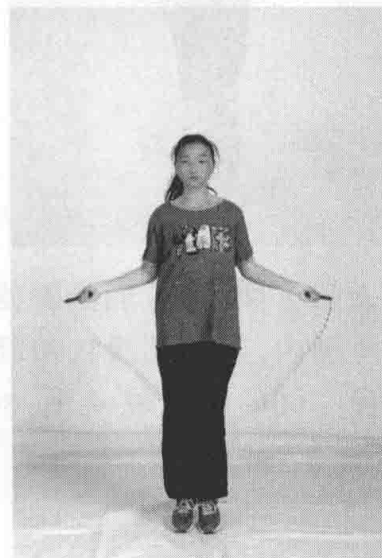


图 3-31

2. 动作要领

- (1) 背于身体后面的手臂要与体前手臂同时摇绳。
- (2) 两手臂要分别交叉到位,宽度至少超过髋关节,保证顺利过绳。
- (3) 身体顺势旋转大约30度。

3. 重点和难点

前后手交叉时两手臂往外侧伸,形成绳子转动的空间。

4. 易犯错误及纠正方法

- (1) 两手腕交叉时手柄向上。纠正方法:从正前面可以看到后面的手或着手柄的出现。
- (2) 两手腕用力不均,绳子挂在身上。纠正方法:徒手做前后手交叉,转动手腕体会动作要领。

5. 教法提示

- (1) 模拟练习:两手腕前后手交叉后连续做模拟摇绳动作,练习手腕控绳能力。
- (2) 做单侧敬礼打模拟,熟练后可做左右两侧的动作。
- (3) 固定敬礼跳练习,体会两手腕相互协调,同时发力的感觉(图3-32、图3-33、图3-34)。

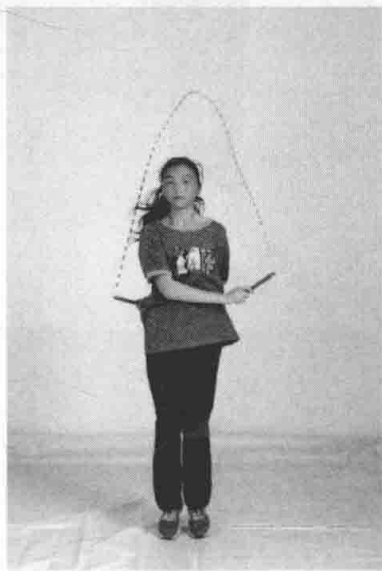


图 3-32



图 3-33

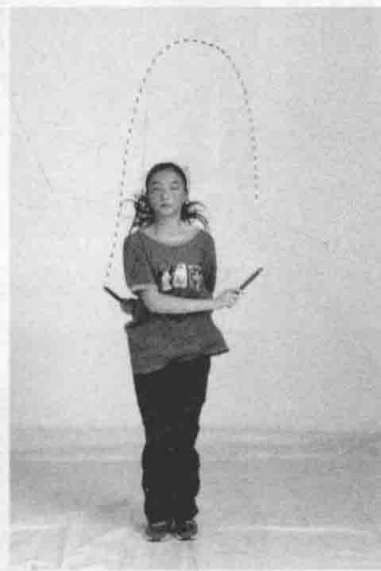


图 3-34

单手胯下跳

1. 动作方法

以前摇为例:两手握住绳子两端绳柄,绳置于身后,由后向前摇动绳子,当绳子经头顶摇至体前时,一只脚抬起,与抬起脚同侧的手臂伸至抬起腿膝下,绳柄朝外,单脚跳过绳(图3-35、图3-36、图3-37)。另一侧动作相同,方向相反。



图 3-35



图 3-36

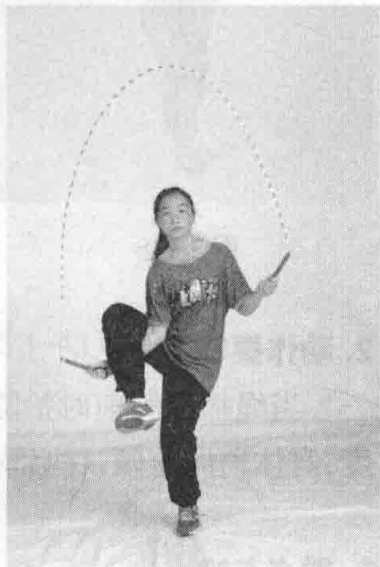


图 3-37

2. 动作要领

当绳摇至胸前时抬腿,手臂顺势绕至膝下,保持绳子的饱满度;身体稍向前倾,呼吸均匀自然,有节奏。

3. 重点与难点

抬腿高度以及膝下手臂打开的角度。

单手胯下交叉跳

1. 动作方法

两手握住绳子两端绳柄,绳置于身后,由后向前摇动绳子,当绳子经头顶摇至体前时,手臂做前交叉动作,贴近身体的手臂的对侧脚抬起,内侧手臂伸入抬起脚膝下,绳柄朝外,单脚跳过绳(图3-38、图3-39、图3-40)。另一侧动作相同,方向相反。

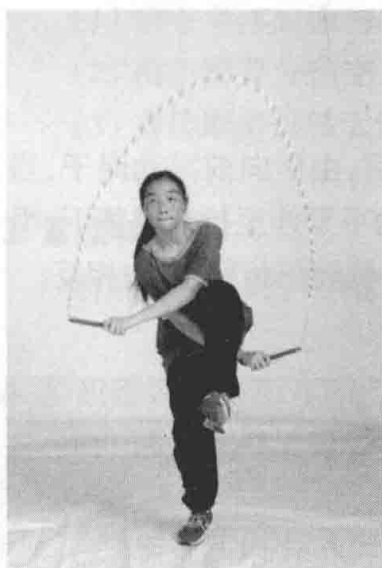


图 3-38



图 3-39



图 3-40

2. 动作要领

当绳摇至胸前时抬腿,交叉后的内侧手臂顺势绕至膝下,保持绳子的饱满度;身体稍向前倾,呼吸均匀自然,有节奏。

3. 重点与难点

抬腿高度以及膝下手臂打开的角度。

试试看

你能和小伙伴用后摇跳的方法完成前摇跳吗?加油,你一定可以的!

二、组合动作拓展

快乐绳操

1. 创编说明

本套绳操是由绳的摆动、缠绕、折叠等基本动作组成。通过绳操主要让学生熟悉软器械的功能和运动规律,同时结合身体关节运动,达到协调动作、提高兴奋性的功能。通常绳操可在跳绳课程或体育活动热身时进行。

快乐绳操要点提示:

(1) 快乐绳操共8节,由8个不同的主要动作构成。每节动作有4个8拍,共计32个8拍。快乐绳操强度适中,做整套操大约需要3~4分钟。

(2) 快乐绳操在个人完成的基础上,可以集体进行演练。动作要准确,节奏要一致。

(3) 快乐绳操需要自配音乐,可选用节奏明显、旋律欢快的音乐,每分钟在128~132拍左右。

(4) 在基本动作类型不变的情况下,可适当进行队形变换。队形要求合理、流畅、自然。

2. 动作说明

动作一:踏步绕绳(4个8拍)

准备:绳子四折,握于右手。

第1拍:直臂于头上水平绕环,踏右脚;

第2拍:直臂于头上水平绕环,踏左脚(图3-41、图3-42);

3~8拍:同1~2拍,一拍一动,重复进行。

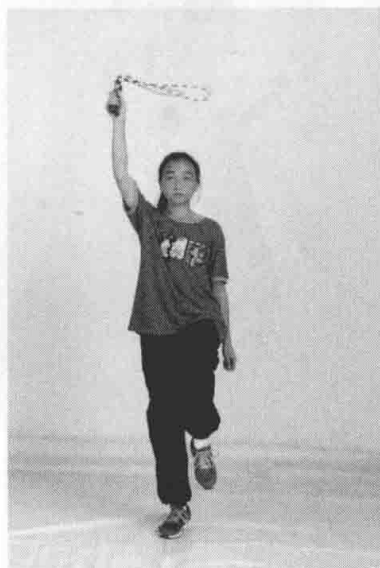


图 3-41

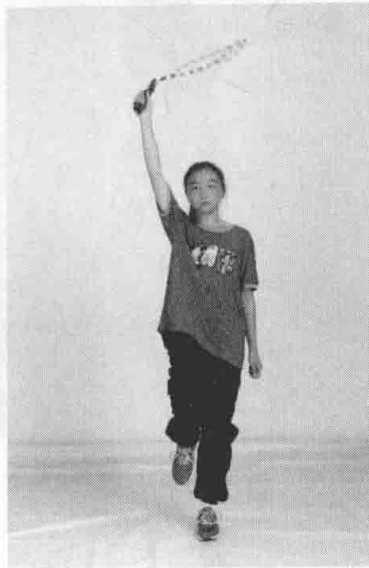


图 3-42

动作二:屈膝前点(4个8拍)

准备:绳子四折,手握两端。

第1拍:右脚前点,直臂前伸;

第2拍:收回右脚,双臂前屈,屈膝并立;

第3拍:左脚前点,直臂前伸;

第4拍:收回左脚,双臂前屈,屈膝并立(图3-43、图3-44、图3-45、图3-46);

5~8拍:同1~4拍,重复进行。

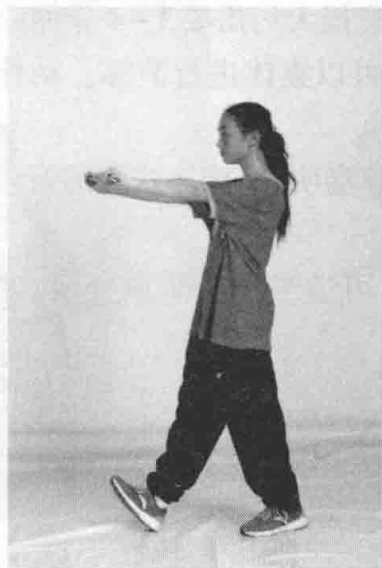


图 3-43



图 3-44

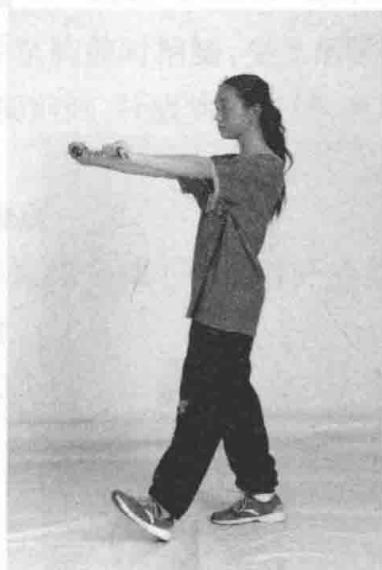


图 3-45



图 3-46

动作三:屈膝后点(4个8拍)

准备:绳子四折,手握两端。

第1拍:右脚后点,直臂向上;

第2拍:收回右脚,双臂前屈,屈膝并立;

第3拍:左脚后点,直臂向上;

第4拍:收回左脚,双臂前屈,屈膝并立(图3-47、图3-48、图3-49、图3-50);

5~8拍:同1~4拍,重复进行。

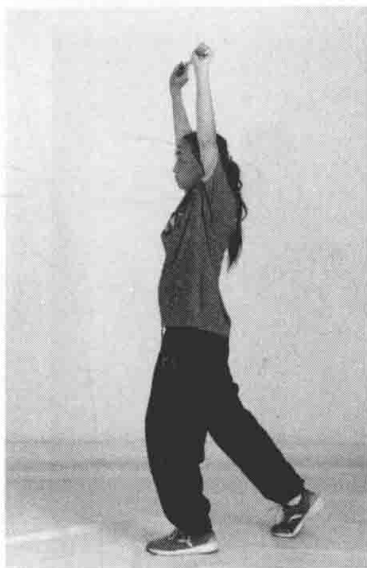


图 3-47



图 3-48

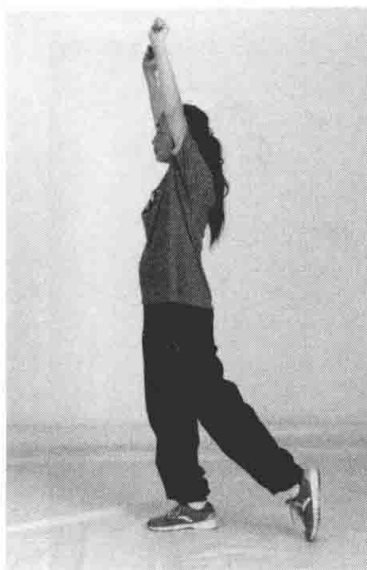


图 3-49

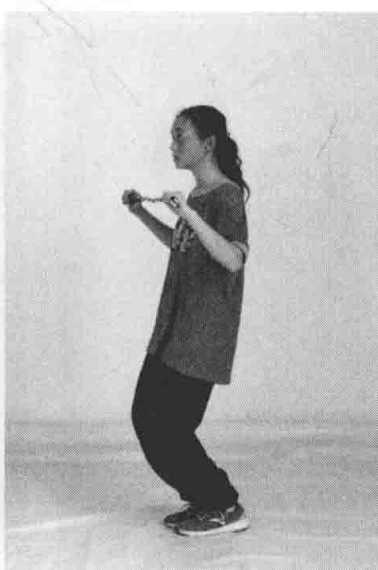


图 3-50

动作四:屈膝侧点(4个8拍)

准备:绳子四折,手握两端。

第1拍:右脚右侧点,直臂向侧;

第2拍:收回右脚,双臂前屈,屈膝并立;

第3拍:左脚左侧点,直臂向侧;

第4拍:收回左脚,双臂前屈,屈膝并立(图3-51、图3-52、图3-53、图3-54);

5~8拍:同1~4拍,重复进行。

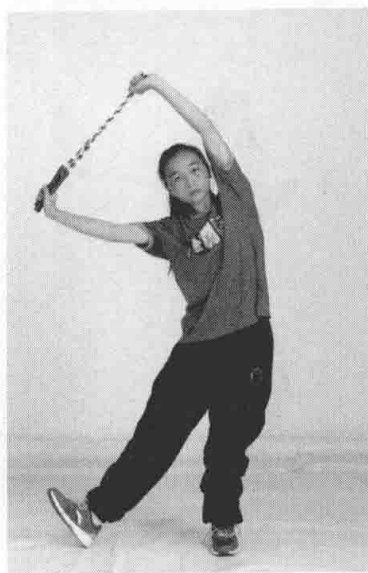


图 3-51

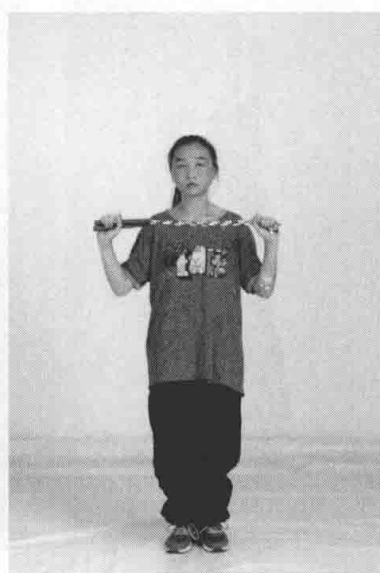


图 3-52

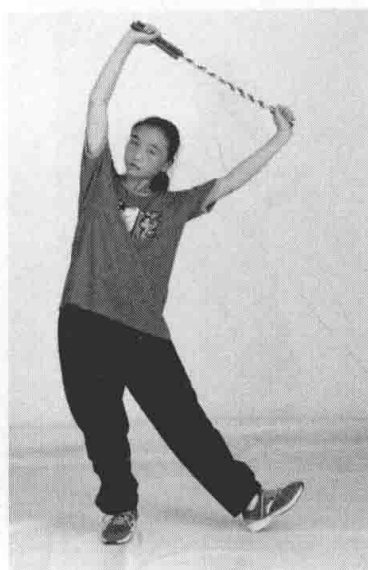


图 3-53

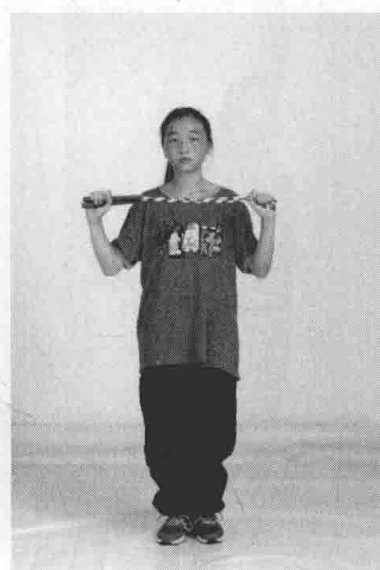


图 3-54

动作五：上步提膝(4个8拍)

准备：绳子四折，手握两端。

第1拍：右脚上前一步，直臂前平举；

第2拍：提左脚，双臂前屈，单腿直立；

第3拍：左脚上前一步，直臂前平举；

第4拍：提右脚，双臂前屈，单腿直立(图3-55、图3-56、图3-57、图3-58)；

5~8拍：同1~4拍，重复进行。

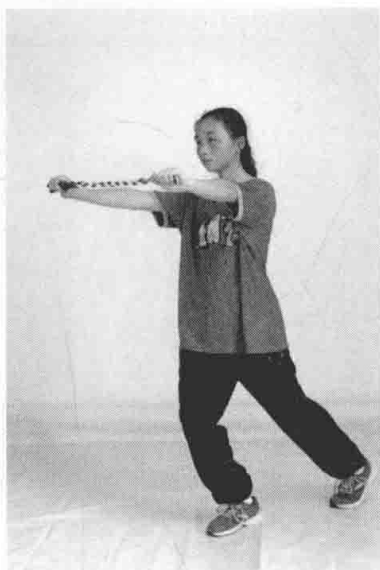


图 3-55

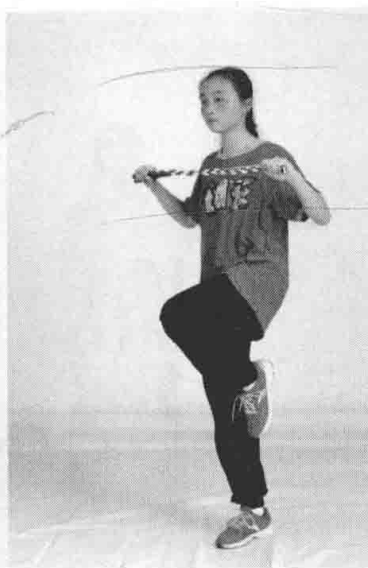


图 3-56

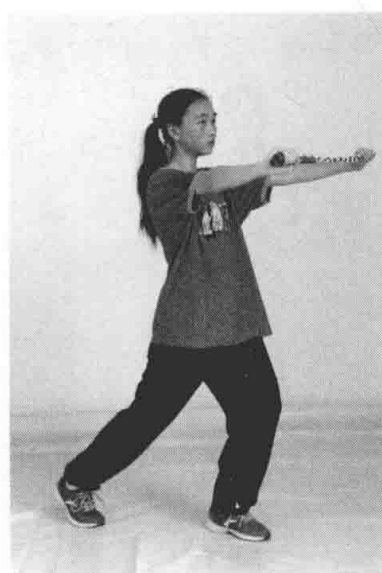


图 3-57

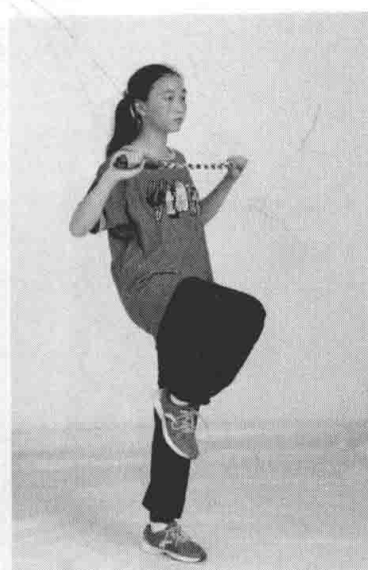


图 3-58

动作六:侧步摆臂(4个8拍)

准备:绳子四折,手握两端。

第1拍:右脚向右侧一步,两臂向右摆动成右臂侧平举;

第2拍:左脚向右并步,两臂向左摆动成左臂侧平举;

3~4拍:同1~2拍动作(图3-59、图3-60、图3-61、图3-62);

5~8拍:与1~4拍动作相同,方向相反,重复进行。

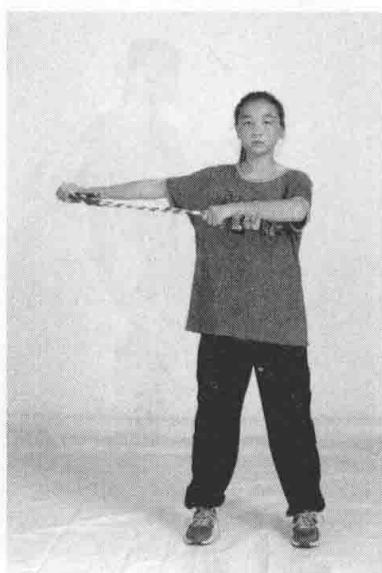


图 3-59

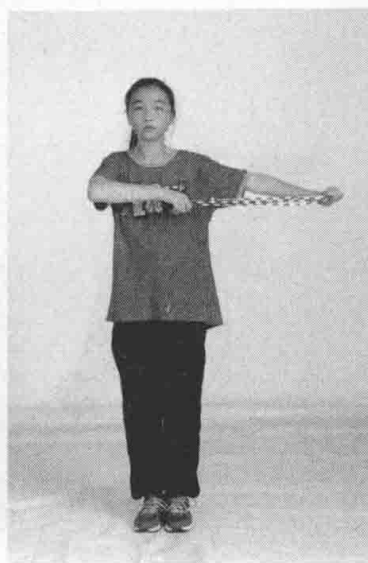


图 3-60

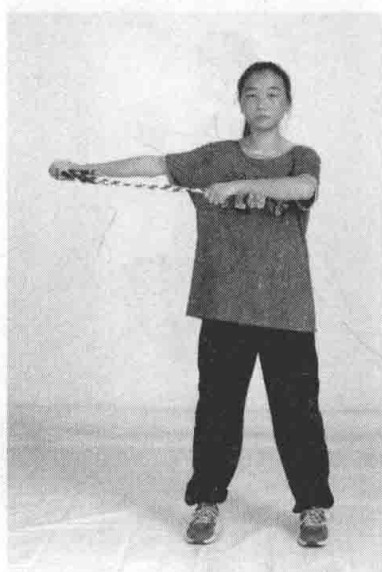


图 3-61

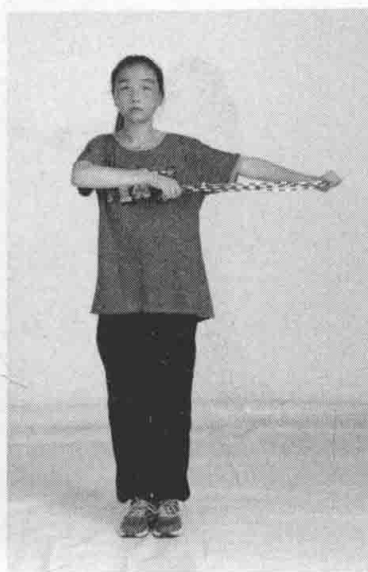


图 3-62

动作七:转体甩绳(4个8拍)

准备:绳子对折,左手握跳绳手柄。

第1拍:右脚向右侧一步,左手向右侧甩绳;

第2拍:左脚向右侧一步,向右转体180度,换右手握跳绳手柄;

第3拍:右脚向右侧一步,向右转体180度,左手抓握跳绳;

第4拍:左脚并右脚,左脚尖点地(图3-63、图3-64、图3-65、图3-66);

5~8拍:动作同1~4拍,方向相反,重复进行。

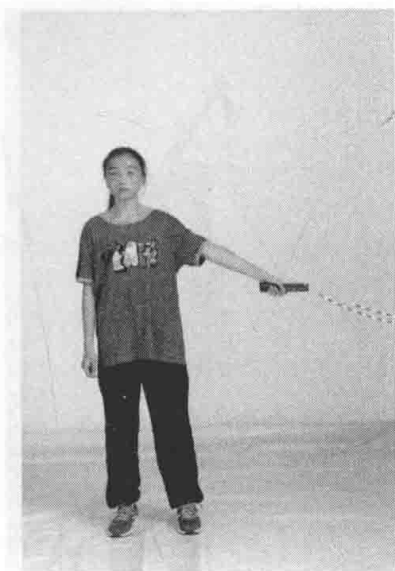


图 3-63

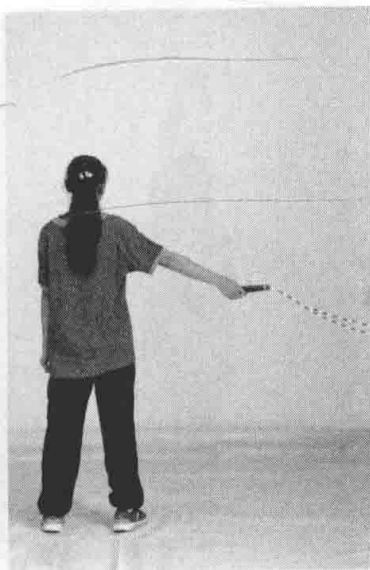


图 3-64

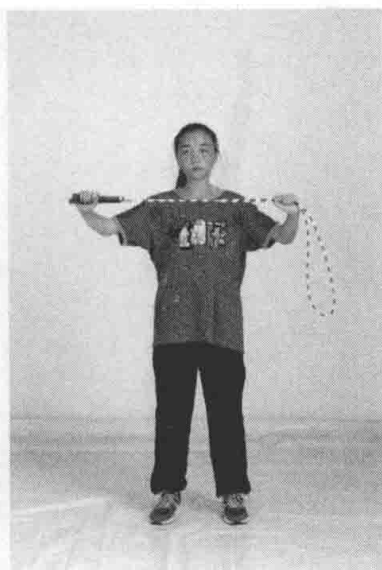


图 3-65

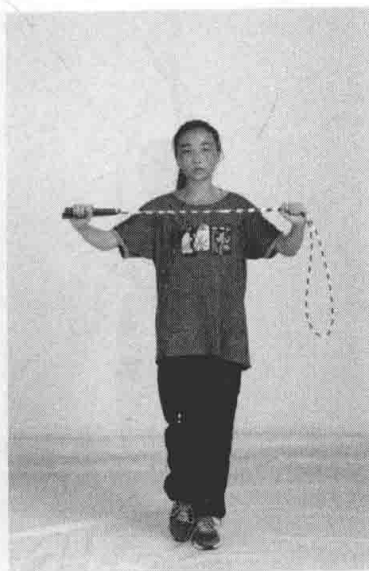


图 3-66

动作八:前后转肩(4个8拍)

准备:绳子对折,手握两端。

第1拍:左手在上,右手在下,执绳于体前;

第2拍:左手在上,右手在下,向后转执绳于体后;

第3拍:右手在上,左手在下,执绳在体后转换方向;

第4拍:右手在上,左手在下,向前转执绳于体前(图3-67、图3-68、图3-69、图3-70)。

5~8拍:同1~4拍,动作相反,重复进行。

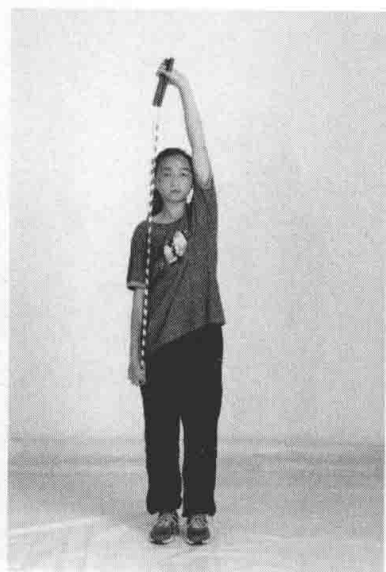


图 3-67

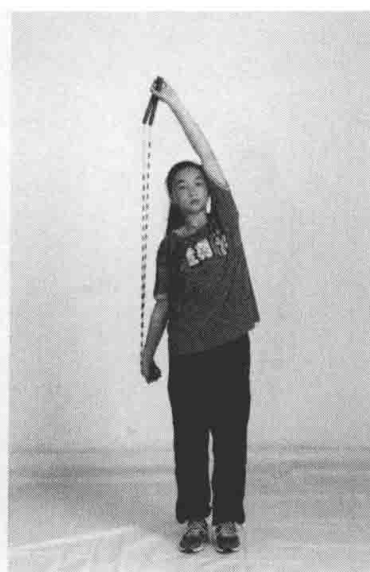


图 3-68

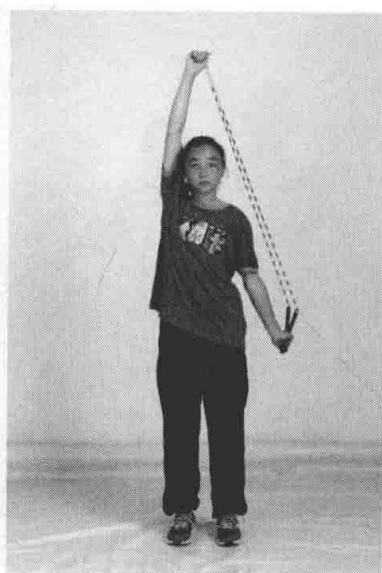


图 3-69



图 3-70

跃动绳舞

动作一：左右“8”字绕绳

1~2拍：两手在身体左侧腰部位置，两手握手柄使绳在左体侧绕圆一周；

3~4拍：两手在身体右侧腰部位置，两手握手柄使绳在右体侧绕圆一周
(图 3-71、图 3-72、图 3-73、图 3-74)；

5~8拍：同 1~4 拍，重复进行。

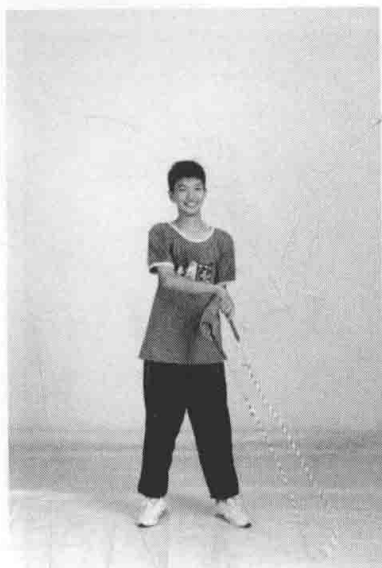


图 3-71

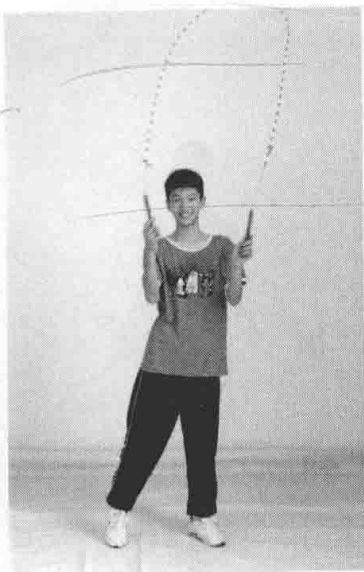


图 3-72

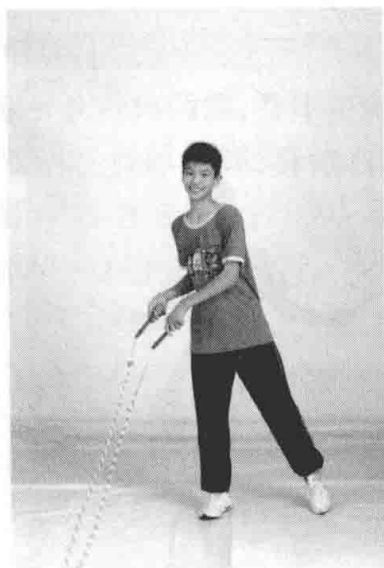


图 3-73

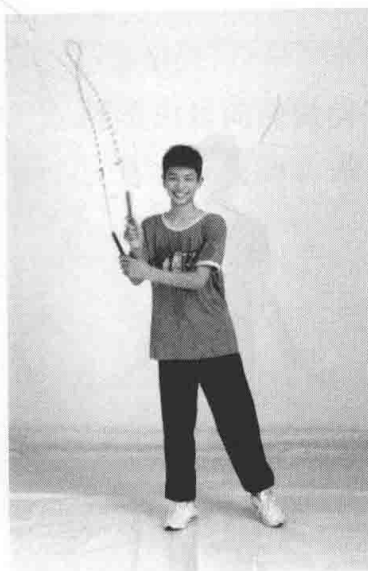


图 3-74

动作二:左右侧踢

第1拍:两手在身体两侧腰间,向前直摇跳一次,两脚并跳过绳;

第2拍:两手在身体两侧腰间,向前直摇跳过绳落地后,左腿侧踢(图3-75、图3-76、图3-77、图3-78);

第3拍:两手在身体左侧腰间,向前直摇跳一次,左腿收回两脚并跳过绳;

第4拍:两手在身体两侧腰间,向前直摇跳过绳落地后,右腿侧踢;

5~8拍:同1~4拍,重复进行。



图 3-75



图 3-76



图 3-77



图 3-78

动作三:交花跳

第1拍:两手腹前交叉,向前交叉跳一次;

第2拍:两手打开在身体两侧腰间,向前直摇跳一次;

第3拍:两手腹前交叉,向前交叉跳一次;

第4拍:两手打开在身体两侧腰间,向前直摇跳一次(图3-79、图3-80);

5~8拍:同1~4拍,重复进行。

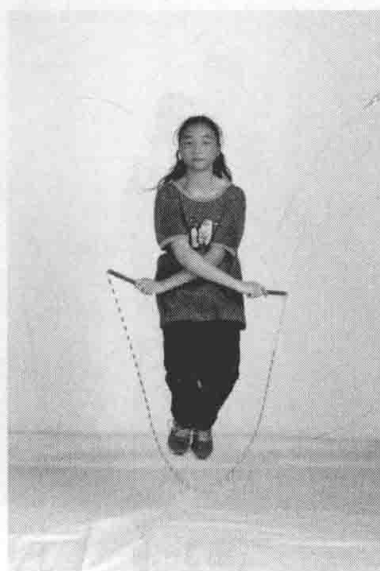


图 3-79

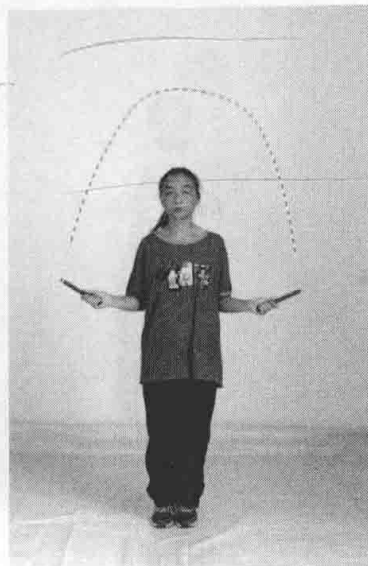


图 3-80

动作四:前后打

第1拍:双手在身体两侧,身体左转45度,绳子由后向前做前打地;

第2拍:双手在身体两侧,身体右转45度,绳子由前向后做后打地(图3-81、图3-82、图3-83、图3-84);

3~8拍:同1~2拍,重复进行。

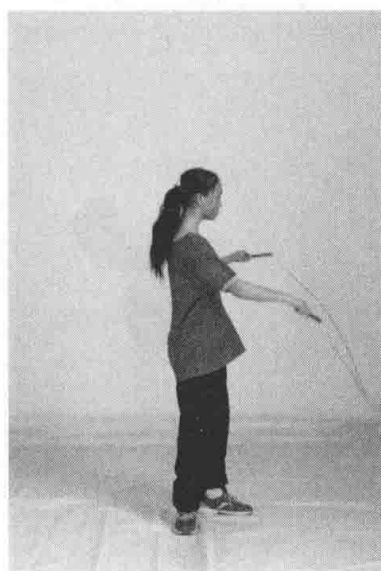


图 3-81



图 3-82

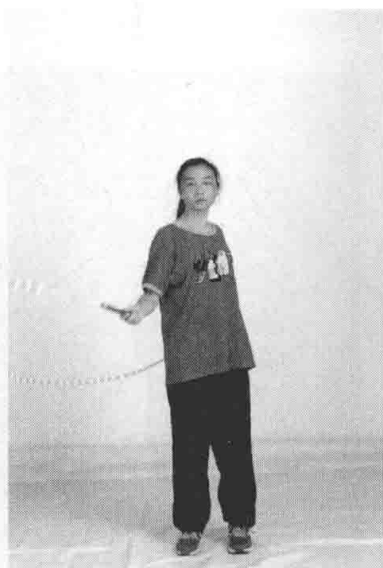


图 3-83



图 3-84

动作五:提膝跨跳

第1拍:两手打开在身体两侧腰间,由后向前摇绳,右腿支撑,提左膝,跳过绳子;

第2拍:两手保持向前摇绳,右腿向后踢,左腿向前跨,跳过绳子;

第3拍:两手保持向前摇绳,左腿支撑,提右膝,跳过绳子;

第4拍:两手保持向前摇绳,左腿向后踢,右腿向前跨,跳过绳子(图3-85、图3-86、图3-87、图3-88);

5~8拍:同第1~4拍,重复进行。

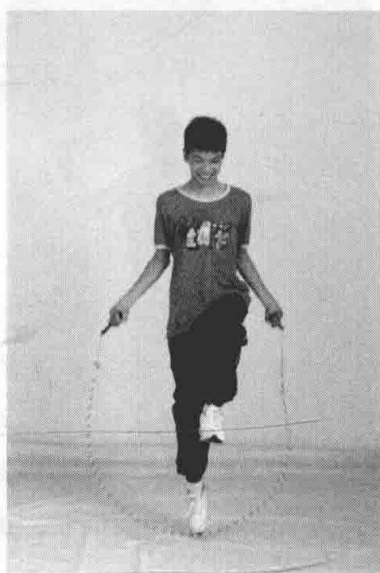


图 3-85



图 3-86

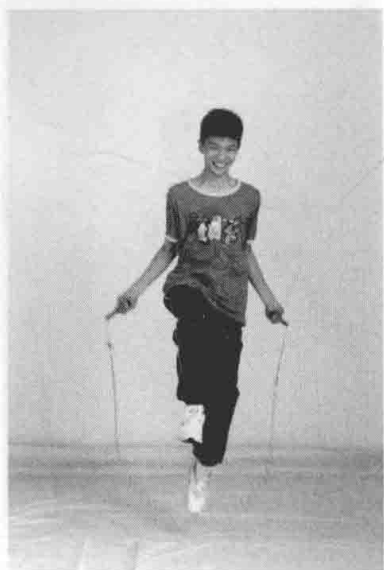


图 3-87

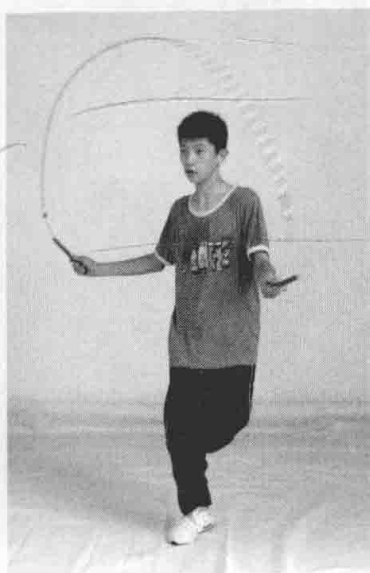


图 3-88

动作六:扭腰跳

第1拍:两手打开在身体两侧腰间,重心前移,左脚向前落地直摇跳一次;

第2拍:保持手臂向前摇绳姿势,重心后移,右脚落地直摇跳一次;

第3拍:保持手臂向前摇绳姿势,重心后移,左脚向后落地直摇跳一次;

第4拍:保持手臂向前摇绳姿势,重心前移,右脚落地直摇跳一次(图3-89、图3-90、图3-91、图3-92);

5~8拍:同1~4拍,重复进行。



图 3-89

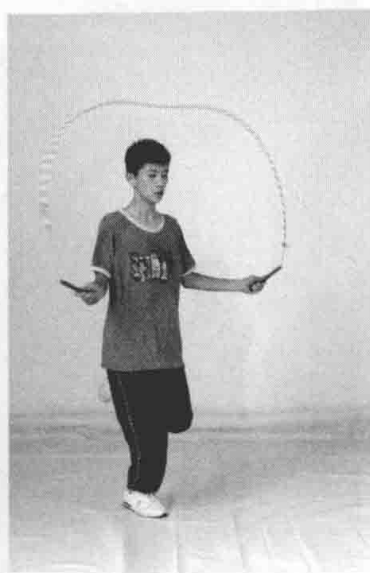


图 3-90

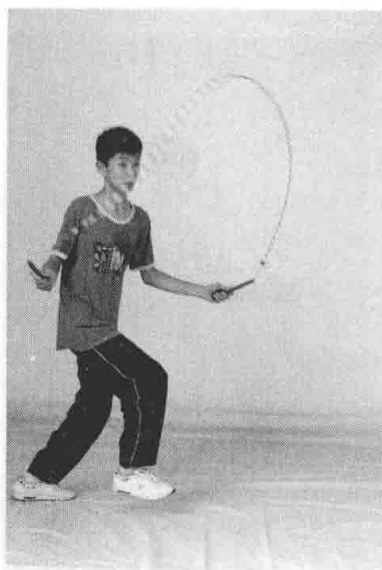


图 3-91



图 3-92

动作七:俯卧撑跳

第1拍:向前直摇跳绳,当绳子过头顶上方时,体前屈下蹲,绳子向前平铺于地面;

第2拍:展开身体,做一次俯卧撑;

第3拍:收回两腿成体前屈下蹲姿势;

第4拍:直立身体,并腿向前直摇跳一次(图3-93、图3-94、图3-95、图3-96、图3-97、图3-98、图3-99);

5~8拍:同1~4拍,重复进行。

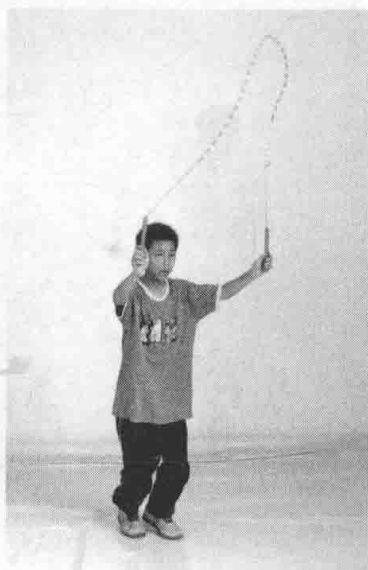


图 3-93



图 3-94



图 3-95



图 3-96



图 3-97

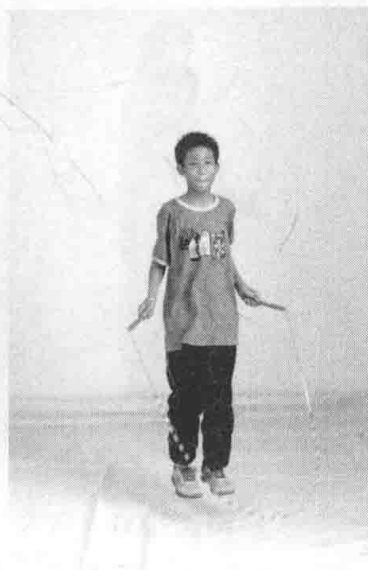


图 3-98



图 3-99

动作八:抱膝跳

第1拍:向前直摇跳绳,当绳子过头顶上方时,两手开始在体前左侧膝下交叉,右腿支撑跳过绳子,做一次抱左膝直摇跳;

第2拍:绳子过头顶上方时,两手臂打开在身体两侧,并腿向前直摇跳一次;

第3拍:继续向前直摇跳绳,当绳子过头顶上方时,两手开始在体前右侧膝下交叉,左腿支撑跳过绳子,做一次抱右膝直摇跳;

第4拍:绳子过头顶上方时,两手臂打开在身体两侧,并腿向前直摇跳一次(图3-100、图3-101、图3-102、图3-103);

5~8拍:同1~4拍,重复进行。

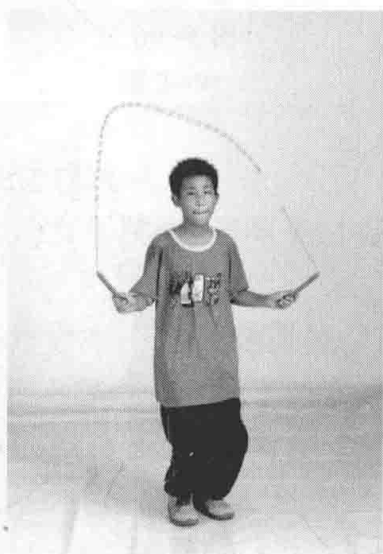


图3-100



图3-101

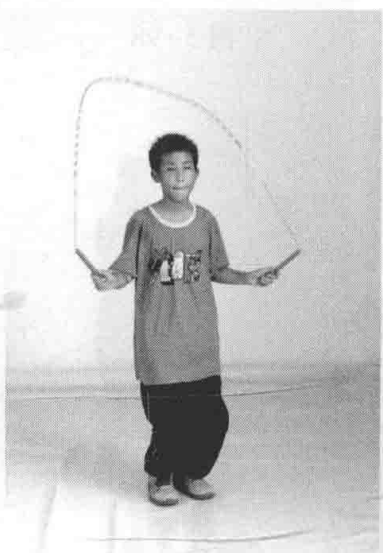


图3-102



图3-103

律动绳操

动作一：侧后摆绳

第1拍：两手在身体左侧腰间，绳在左侧绕环一周；

第2拍：右手从体前绕到身体右侧腰间，左手从背后绕到身体右侧腰间，绳在右侧绕环一周(图3-104、3-105、3-106、3-107)；

第3拍：两手在身体右侧腰间，绳在右侧绕环一周；

第4拍：左手从前面绕到身体左侧腰间，右手从背后绕到身体左侧腰间，绳在侧绕环一周；

5~8拍：同1~4拍，重复进行。



图 3-104



图 3-105



图 3-106



图 3-107

动作二：敬礼跳

第1拍：两手在身体左侧腰间，绳在左侧绕环一周；

第2拍：右手保持在左侧腰间，左手从背后绕到身体右侧腰间，在前后手（右前左后）的摇绳姿态下做一次敬礼跳；

第3拍：右手从体前绕到身体右侧腰间，左手保持在背后，绳在右侧绕环一周；

第4拍：两手在身体两侧腰间，向前直摇跳一次；

第5拍：两手在身体右侧腰间，绳在右侧绕环一周；

第6拍：左手保持在右侧腰间，右手从背后绕到身体左侧腰间，在前后手（左前右后）的摇绳姿态下做一次敬礼跳；

第7拍：左手从体前绕到身体左侧腰间，右手保持在背后，在绳左侧绕环一周；

第8拍：两手在身体两侧腰间，向前直摇跳一次（图3-108、图3-109、图3-110、图3-111、图3-112、图3-113、图3-114）。



图3-108



图3-109

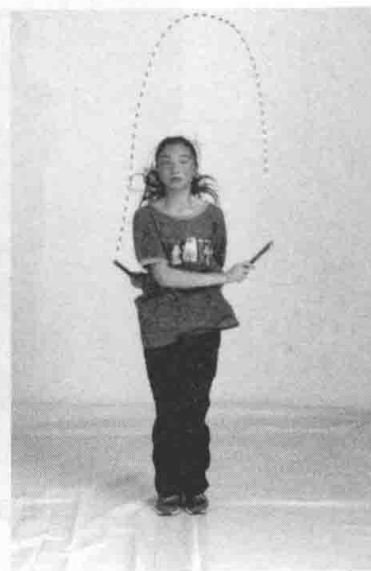


图3-110



图3-111



图3-112



图 3-113

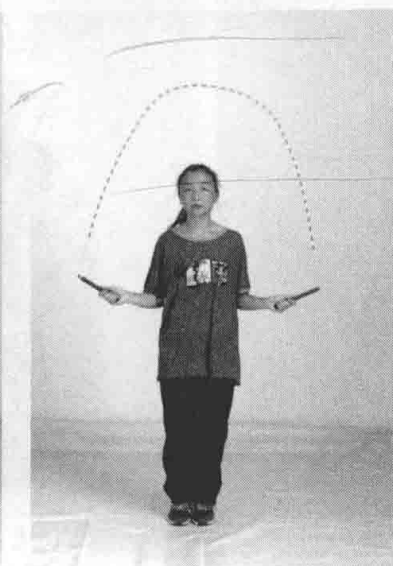


图 3-114

动作三:左右中跳

第1拍:两手在身体左侧腰间,绳在身体左侧绕环一周;

第2拍:两手在身体两侧腰间,向前直摇跳一次;

第3拍:两手在身体右侧腰间,绳在身体右侧绕环一周;

第4拍:两手在身体两侧腰间,向前直摇跳一次(图3-115、图3-116、图3-117、图3-118、图3-119、图3-120);

5~8拍:同1~4拍,重复进行。



图 3-115

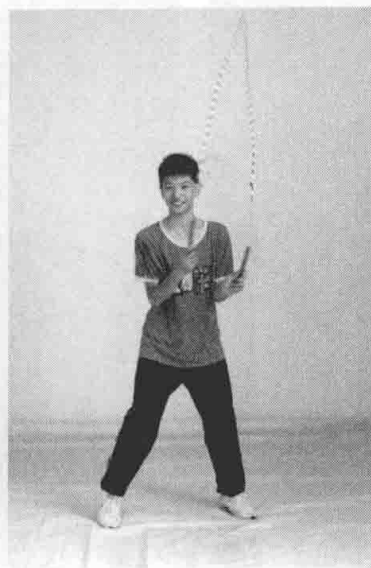


图 3-116

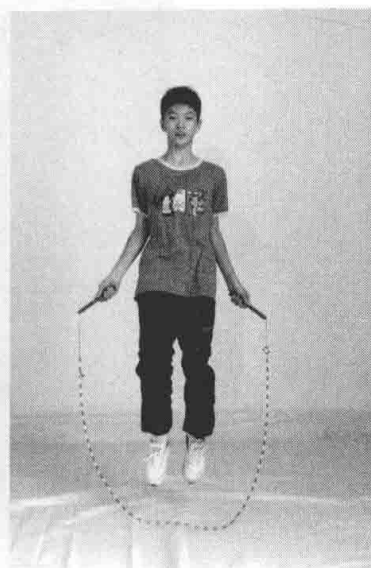


图 3-117



图 3-118



图 3-119



图 3-120

动作四:交花跳

第1拍:两手在身体左侧腰间,绳在身体左侧绕环一周;

第2拍:两手腹前交叉(左上右下),交叉向前直摇一次;

第3拍:两手在身体右侧腰间,绳在右侧绕环一周;

第4拍,两手腹前交叉(右上左下),交叉向前直摇一次(图3-121、图3-122、图3-123、图3-124、图3-125、图3-126);

5~8拍:同1~4拍,重复进行。



图 3-121



图 3-122



图 3-123



图 3-124

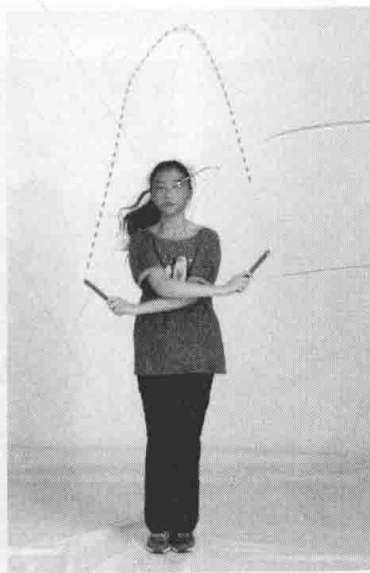


图 3-125



图 3-126

动作五:肯肯跳

第1拍:向前直摇跳一次,提左膝,大腿与地面平行,小腿自然下垂,两手在身体两侧腰间,做提膝跳;

第2拍:两手在身体两侧腰间,向前并脚做一次直摇跳;

第3拍:两手在身体两侧腰间,向前直摇同时左腿做一次踢腿跳;

第4拍:两手在身体两侧腰间,向前并脚做一次直摇跳(图3-127、图3-128、图3-129、图3-130);

5~8拍:同1~4拍,换右腿做,重复进行。

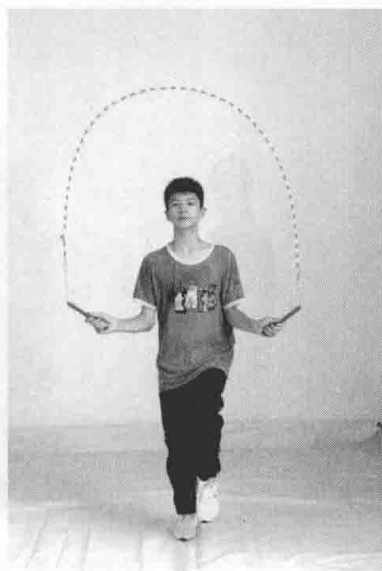


图 3-127

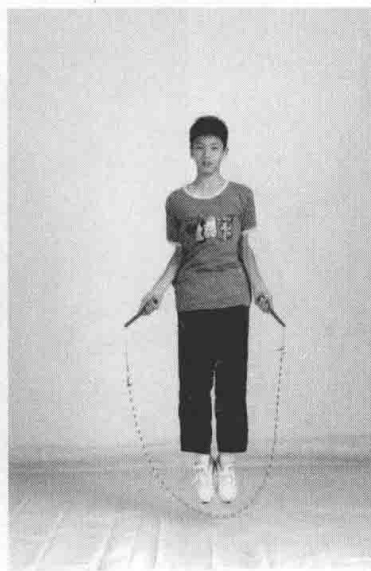


图 3-128

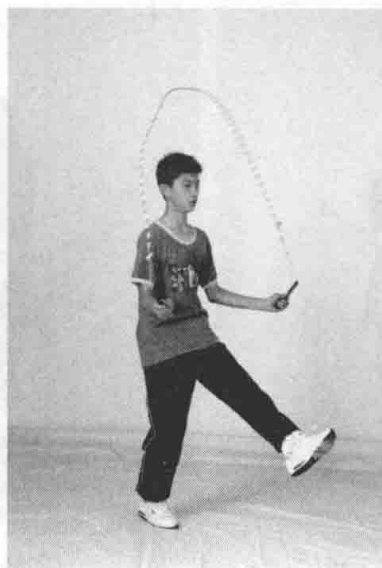


图 3-129



图 3-130

动作六:后摇

第1拍:绳子由后向前打地,两手在身体两侧,身体左转180度做前打地;

第2拍:两手在身体两侧腰间,向后做一次直摇跳;

3~4拍:同第2拍,做连续两次后摇跳;

第5拍:绳子由前向后打地,两手在身体两侧,身体左转180度做后打地;

第6拍:两手在身体两侧腰间,向前做一次直摇跳(图3-131、图3-132、图3-133、图3-134);

7~8拍:同第6拍,做连续两次前摇跳。

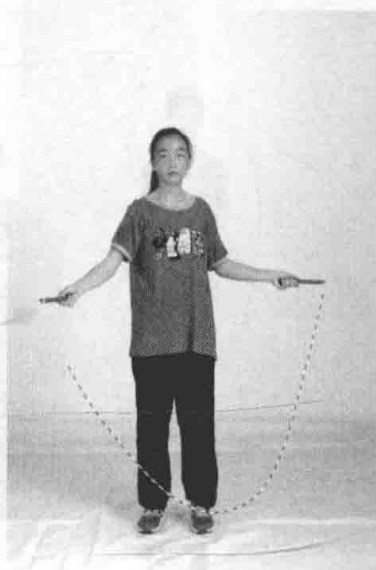


图 3-131

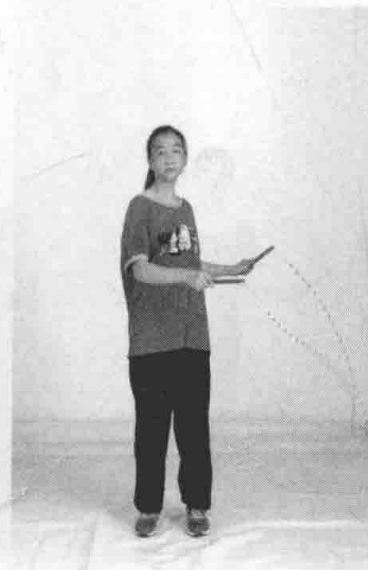


图 3-132

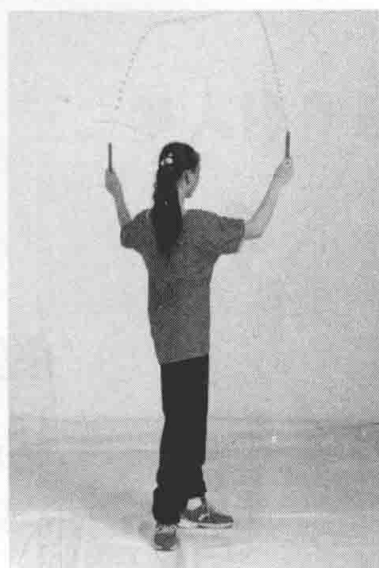


图 3-133



图 3-134

动作七:胯下交叉跳

第1拍:两手体前交叉,右臂贴近腹部伸至左侧膝下(由内向外),左手在右侧胸前,向前做一次左侧胯下直摇跳;

第2拍:向前直摇跳一次。

3~4拍:同第2拍,继续向前直摇跳两次(图3-135、图3-136、图3-137);

5~8拍:同1~4拍,换做右侧胯下跳。

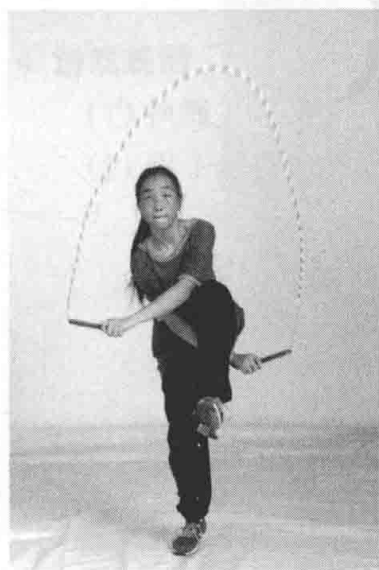


图 3-135



图 3-136

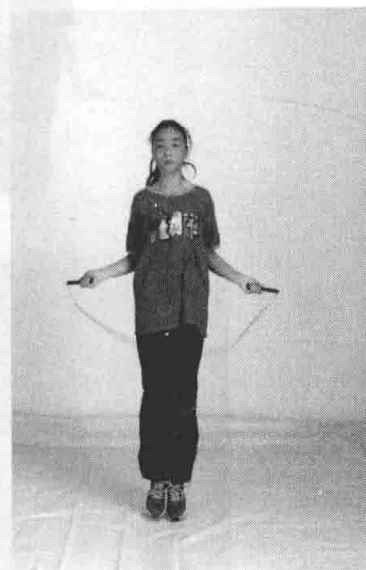


图 3-137

动作八：双摇

1~2拍：两手在身体两侧腰间，向前双摇跳一次（图3-138、图3-139、图3-140、图3-141）；

3~8拍：同1~2拍，向前双摇跳三次。

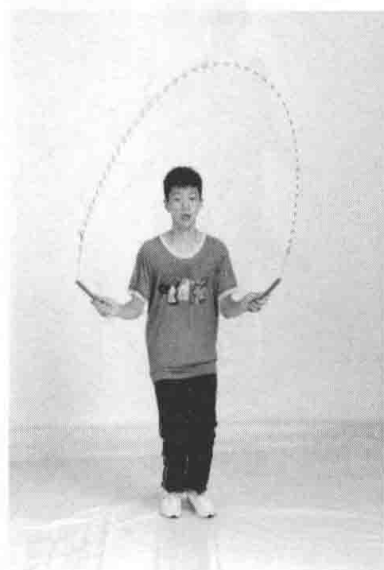


图 3-138



图 3-139



图 3-140



图 3-141

三、多人协作拓展——跳绳游戏

快快跳起来

1. 游戏名称

快快跳起来

2. 游戏特点

提高兴奋性,增强反应能力。

3. 游戏方法

多人游戏,绳子的长度以参与人员多少而定。一人执绳,其他人以执绳人为圆心,成圆形均匀分布。游戏开始后,执绳人逆时针(顺时针)甩起绳子,横扫游戏者脚下,游戏者依次跳起,躲避绳子。被绳子扫到者出列担任甩绳执行人(图3-142、图3-143、图3-144、图3-145、图3-146、图3-147)。

4. 游戏规则

- (1) 执绳人可持1~2绳进行游戏。
- (2) 绳子经过地方,游戏者需用不同的姿势腾空跳起。



图3-142



图 3-143



图 3-144



图 3-145



图 3-146



图 3-147

5. 注意事项

- (1) 执行人需控制绳子的高度,绳子要处于游戏者膝部以下,谨防胡乱甩绳伤人。
- (2) 身体不适者不宜参与。
- (3) 绳子碰到或打到游戏者,执绳人必须马上停下甩绳,并换人继续游戏。

“穿越隧道”

1. 游戏名称

“穿越隧道”

2. 游戏特点

提高对节奏的感知能力,增加团队合作精神。

3. 游戏方法

6人左右参与游戏。5人依次摇绳,一人进行穿越,每经过一位跳绳者必须与其同跳一次。依次通过各位跳绳者后,到达队尾后成为最后一个摇绳者;第二人进行穿越,以此类推,直至最后一位跳绳者穿越全队游戏结束,用时少的队伍胜出(图3-148、图3-149、图3-150、图3-151)。

4. 游戏规则

- (1) 所有跳绳者要统一节奏。
- (2) 穿越者应同大家保持节奏一致。
- (3) 也可采用其他穿越方式,如利用跳绳转动的间隙通过,可不与跳绳者同跳。

5. 注意事项

- (1) 跳绳速度适中;可以大臂甩绳加大绳子的空间,以便穿越者通过。
- (2) 身体不适者不宜参与。
- (3) 绳子碰到或打到游戏者时,跳绳者必须马上停下甩绳,重新调整跳绳节奏。

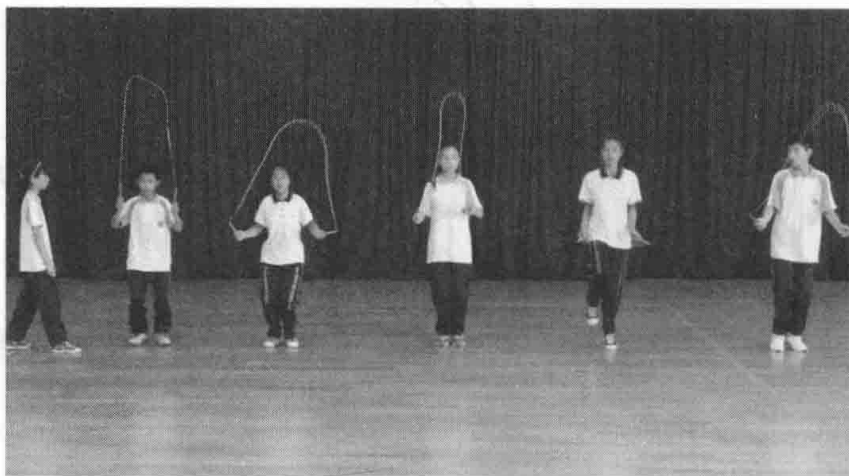


图3-148

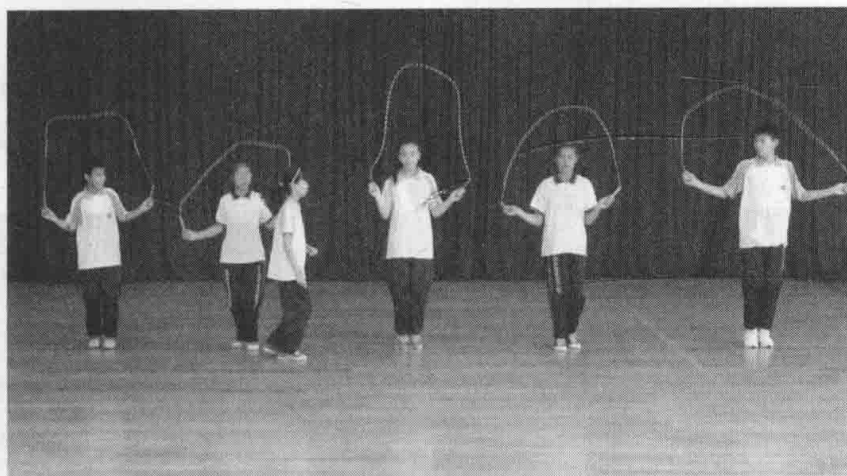


图 3-149

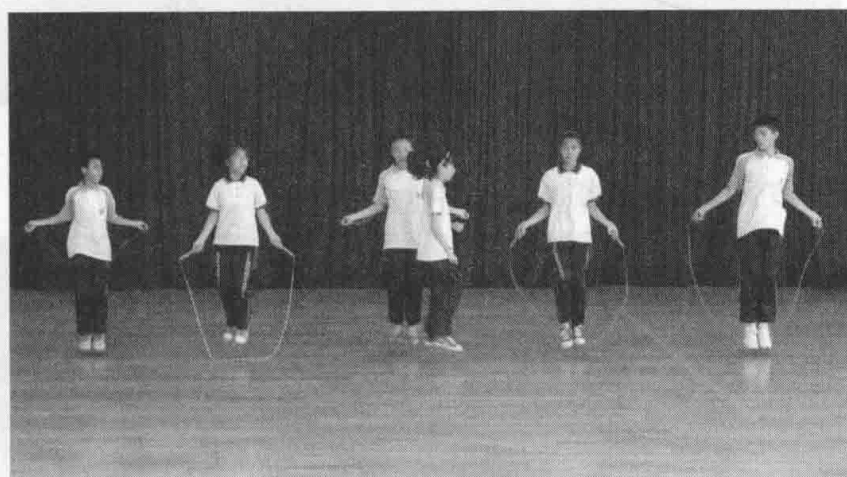


图 3-150

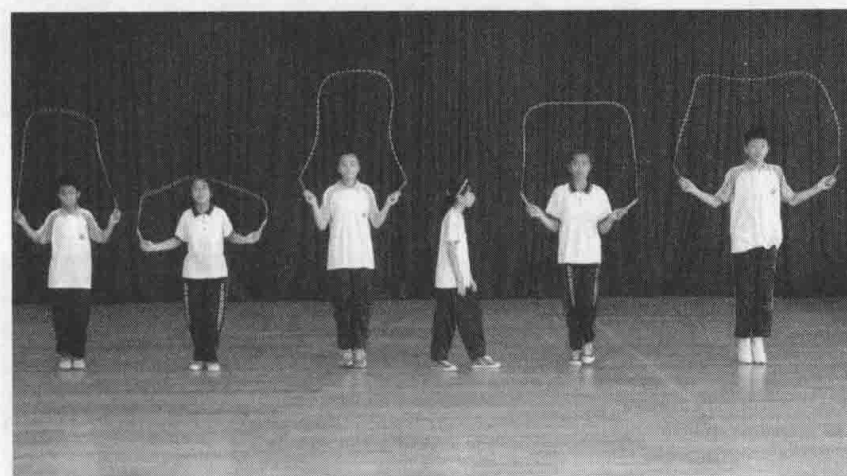


图 3-151

可以一人或多人穿越跳绳区域,也可跳绳带人者穿越被带人区域(如图 3-152),动脑筋,试试看!



图 3-152

“剪刀、石头、布”

1. 游戏名称

“剪刀、石头、布”

2. 游戏特点

提高控绳和反应能力,增加跳绳趣味。

3. 游戏方法

两人或多人游戏。单绳跳的过程中,用脚进行“剪刀、石头、布”的游戏,落地时并脚站立视为出“石头”;两脚左右跨立视为出“布”;前后跨立视为出“剪刀”(图3-153、图3-154、图3-155)。

(1) 口令:“剪刀、石头、布”。

(2) 需要用脚做出“剪刀”、“石头”、“布”的动作,落地时看谁胜利。规定时间内,胜多者为赢。

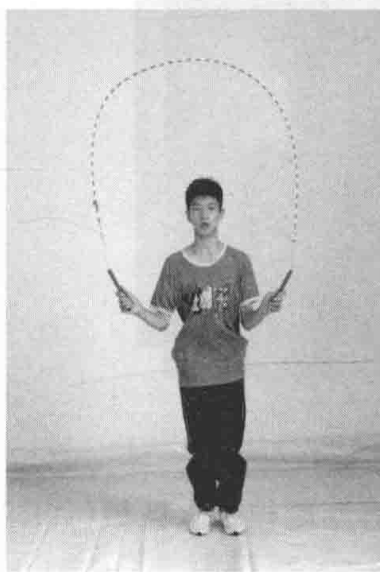


图 3-153

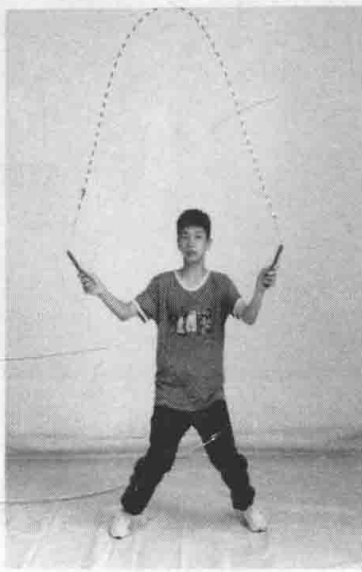


图 3-154



图 3-155

4. 游戏规则

- (1) 在口令期间,应不断进行跳绳。
- (2) 允许空中改变步伐等做假动作,以落地动作为判断胜负的依据(图3-156、图3-157、图3-158、图3-159)。



图 3-156

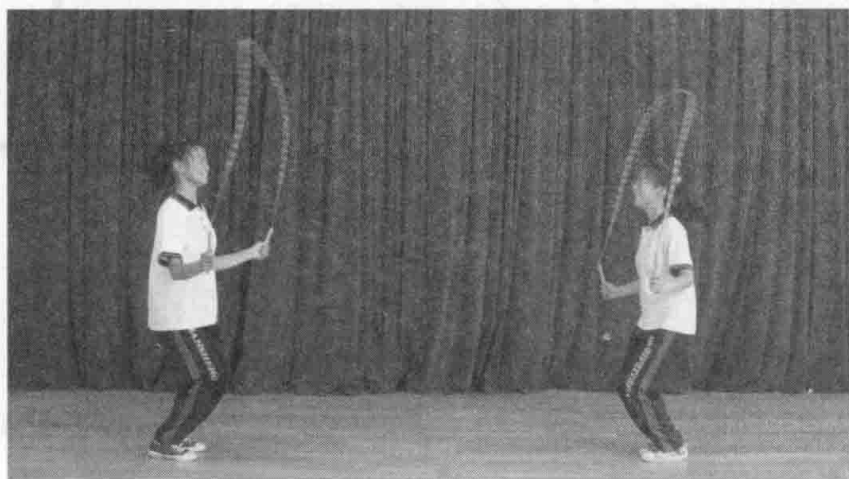


图 3-157

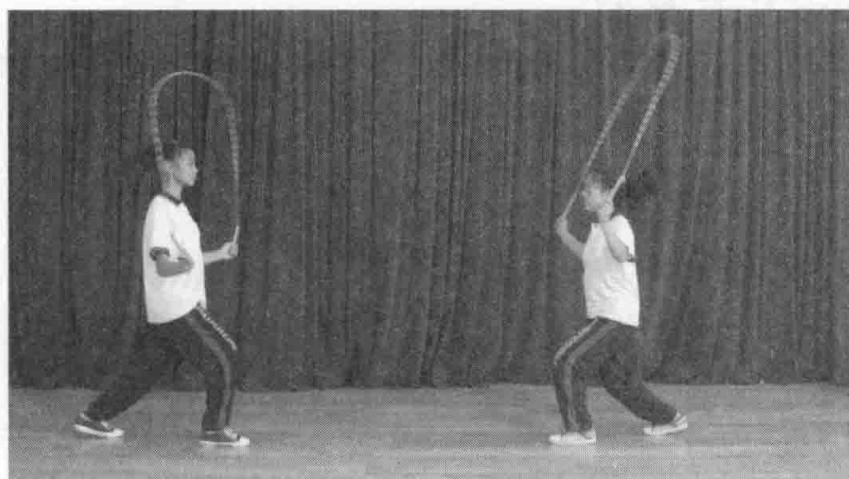


图 3-158

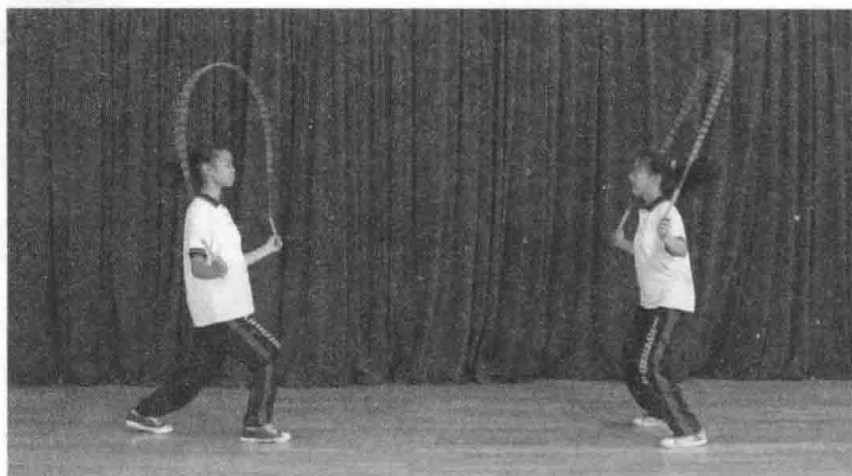


图 3-159

5. 注意事项

- (1) 跳绳速度适中。可有大臂甩绳减缓绳子的速度,增加反应时间。
- (2) 注意节奏和停绳。

象限跳

1. 游戏名称

象限跳(图 3-160)

2. 游戏特点

提高控绳和反应能力,增加跳绳趣味。

3. 游戏方法

两人或多人游戏。单绳跳的过程中,进行象限跳游戏。一人在跳,同伴跟随,如果失误或不能完成为输,可以不断交换角色进行游戏。

(1) 口令:“左、右、前、后”。

(2) 需要依次跳进相应的象限内,落地判胜负。规定时间内,胜多者为赢(图 3-161、图 3-162、图 3-163、图 3-164)。

4. 游戏规则

(1) 在口令期间,应不断进行跳绳。

(2) 允许空中改变方向等做假动作,以落地动作为判断胜负的依据。

5. 注意事项

(1) 跳绳速度适中。可有大臂甩绳减缓绳子的速度,增加反应时间。

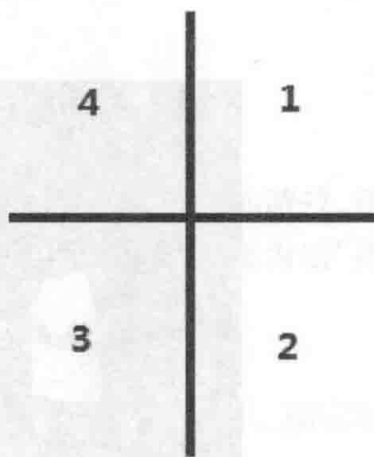


图 3-160

(2) 控制身体随绳子一起移动的距离,注意控制重心。



图 3-161



图 3-162



图 3-163



图 3-164

四、朋友跳组合拓展

朋友跳套路

朋友跳套路特点:通过趣味的转体、依次动作和口令提示,不但能开发左手动手能力,还能增加跳绳者之间的默契和友谊,增加为他人服务的意识和合作意识。

朋友跳套路跳法:此套路动作可按照两人预定顺序循环进行,也可根据套路启发自己创编新动作。可两人进行,也可多人同时进行。如果增加人数可适当增加绳子的长度。下面是朋友跳套路介绍。

1. 依次跳

(1) 口令:“1你跳,2我跳,3大家跳,4空摇转体(反摇)”。

(2) 动作方法:两人并行站立,同时外侧手执绳。(以图中男生为例)右手伸至腹前,给同伴摇绳;右手回自己右侧,给自己摇绳并跳过;右手在自己右侧,给自己摇绳并和同伴一起跳过绳;右手伸至腹前,与同伴空摇绳并转体;右手在自己右侧,给同伴摇绳,同伴跳过绳;右手伸至腹前,给自己摇绳并跳过;右手贴于腹前,给自己摇绳并和同伴一起跳过绳;右手回自己右侧,与同伴空摇绳并转体(图3-165、图3-166、图3-167、图3-168、图3-169图3-170、图3-171、图3-172、图3-173、图3-174、图3-175),重复进行。

(3) 注意事项:两人可以同是外侧手,或同是内侧手,或一人内侧手一人外侧手,这样的话动作路线类似,但手臂路线不同,可自己动脑加以尝试。此外,不换手难度相对较高,换手则降低了难度。两人面对面站立也可进行此套路演练。

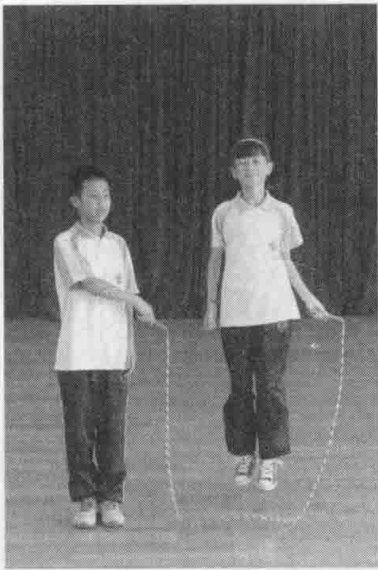


图 3-165



图 3-166

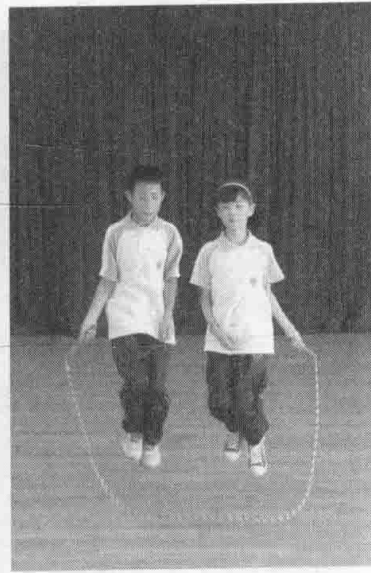


图 3-167

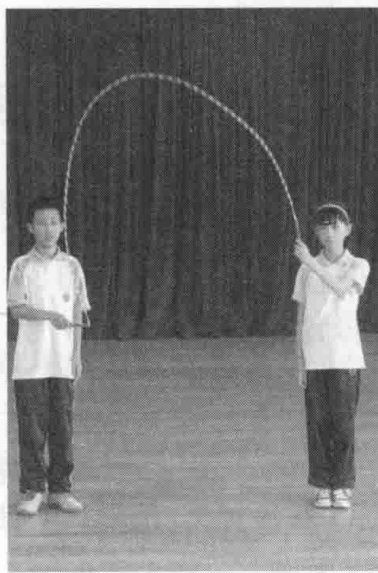


图 3-168

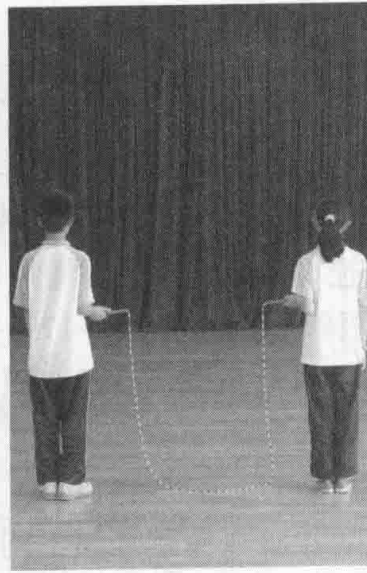


图 3-169

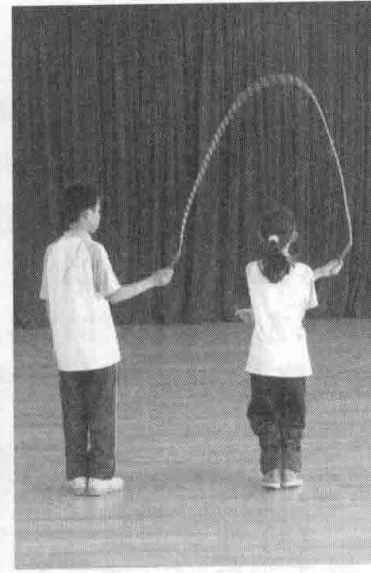


图 3-170



图 3-171



图 3-172



图 3-173

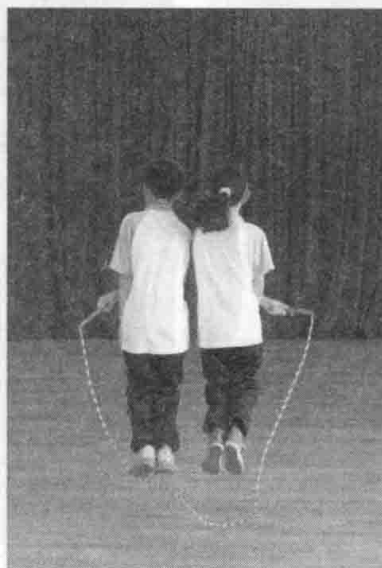


图 3-174



图 3-175

2. 换位跳

(1) 口令：“1 你跳, 2 我跳, 3 大家跳, 4 空摇换位”。

(2) 动作方法: 两人并行站立, 同时内侧手执绳。(以图中女生为例) 左手在自己左侧, 给同伴摇绳 (图 3-176); 左手回自己身体右侧, 给自己摇绳并跳过 (图 3-177); 左手保持在自己右侧, 给自己摇绳并和同伴一起跳过绳 (图 3-178); 左手回到身体左侧, 与同伴空摇绳 (图 3-179) 并前后换位 (图 3-180); 手伸至腹前, 给同伴摇绳 (图 3-181); 左手在自己左侧, 给自己摇绳并跳过; 左手保持在自己左侧, 给自己摇绳并和同伴一起跳过绳; 左手伸至腹前, 与同伴空摇绳完成前后再次换位, 重复进行。

(3) 注意事项: 自己先跳和对方先跳顺序不同, 则两人换位前后走序不同。两人面对面站立也可进行此套路演练。

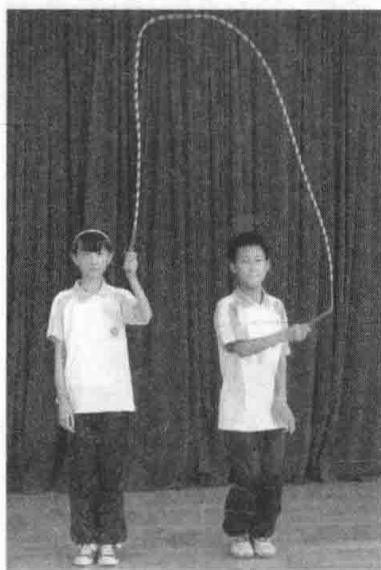


图 3-176



图 3-177



图 3-178

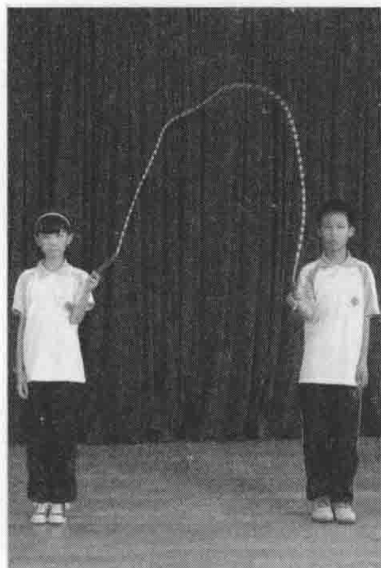


图 3-179

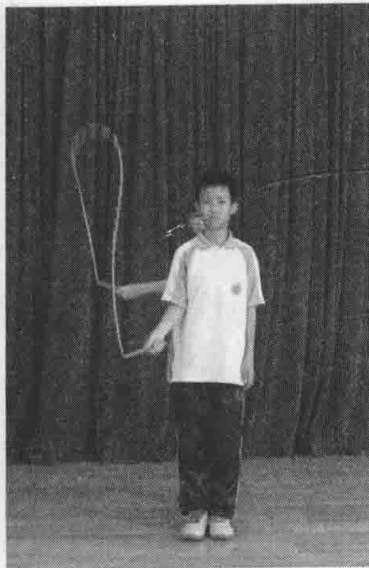


图 3-180

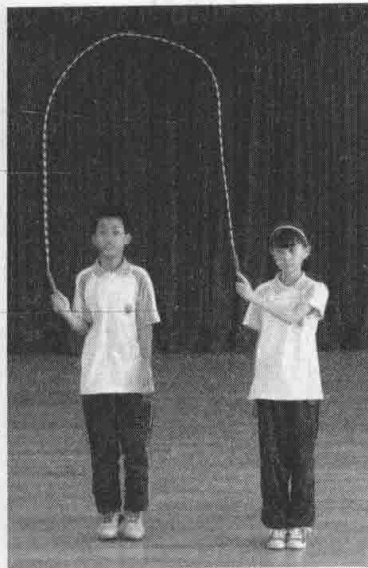


图 3-181

朋友跳互动跳组合

1. 口令

“1我跳,2同跳,3我跳”;“左(空),中(带),右(空)”

2. 动作方法

动作方法一:两人面对面(也可同向)站立,一人手执跳绳。(以同伴在带人者右侧为例)带人者在同伴右侧位置自己跳绳一次;带人者移动至同伴面前,与同伴同跳;带人者移动至同伴左侧位置自己跳绳一次,重复进行。

动作方法二:两人对面(也可同向)站立,一人手执跳绳。以被带者居右侧位置为例,带人者保持跳绳动作,被带者在带人者右侧位置自己跳一次;被带者自跳移动至带人者面前,与带人者同跳;被带者移动至带人者左侧位置自己跳一次(图 3-182、图 3-183、图 3-184、图 3-185、图 3-186),重复进行。

3. 注意事项

- (1) 互动跳强调带人者和同伴的配合。
- (2) 注意被带者和带人者跳动节奏一致。
- (3) 无论哪方移动,注意移动的幅度,一步到位。

两人可以面对面站立也可背靠背站立。可以两人组合,也可多人组合进行此套路演练。



图 3-182



图 3-183

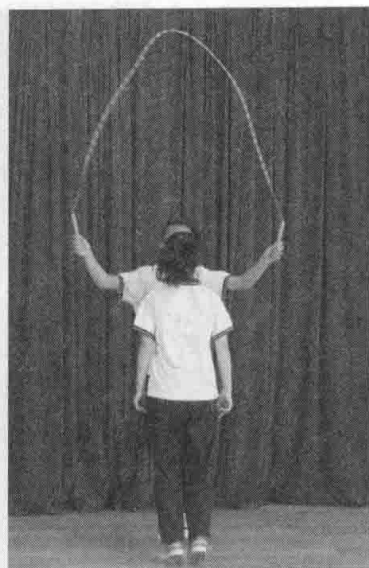


图 3-184



图 3-185

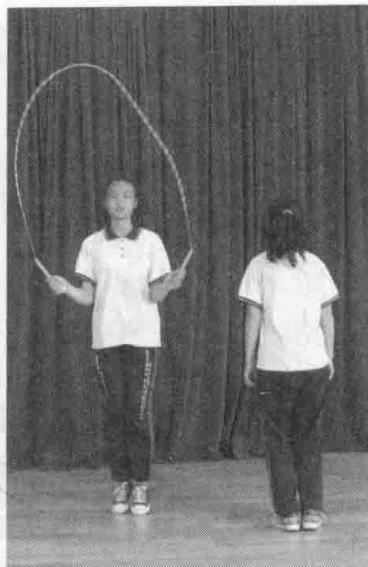


图 3-186

三人单绳互动跳组合

1. 口令

“1 自跳, 2 同跳, 3 自跳, 4 同跳”; “中(空), 左(带), 中(空), 右(带)”

2. 动作方法

动作方法一: 两人同向站立, 一人手执跳绳与其面对而立。带人者在中间位置自己跳绳一次; 带人者移动至自己左侧同伴面前, 与同伴同跳; 带人者移动至中间位置自己跳绳一次; 带人者移动至自己右侧同伴面前, 与同伴同跳 (图 3-187、图 3-188、图 3-189、图 3-190、图 3-191、图 3-192), 重复进行。

动作方法二: 两人同向站立, 一人手执跳绳与其面对而立。跳绳带人者原

地跳绳不动,由左右两侧同伴依次移至绳内与之同跳。

动作方法三:两人同向站立,一人手执跳绳与其面对而立。跳绳带人者和同伴同时移动至切合位置同跳。



图 3-187

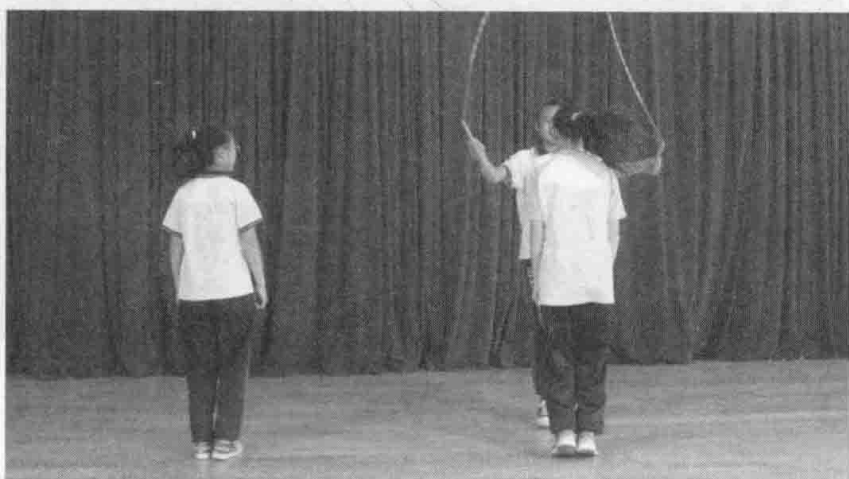


图 3-188

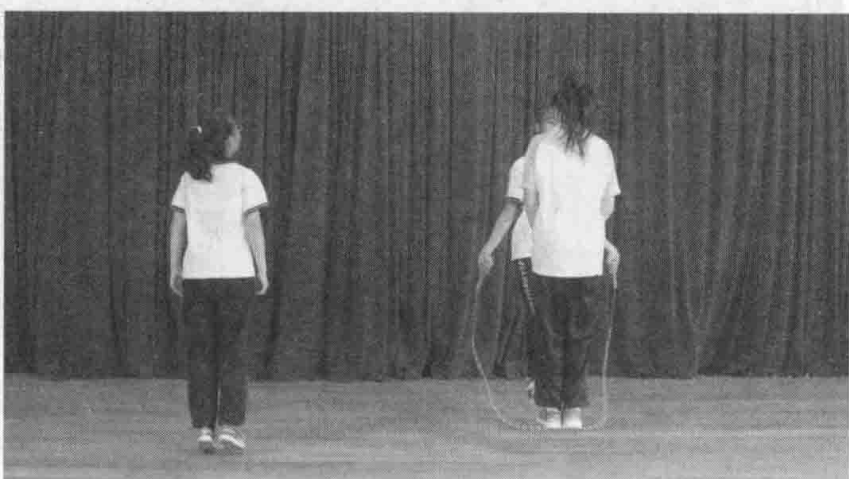


图 3-189



图 3-190

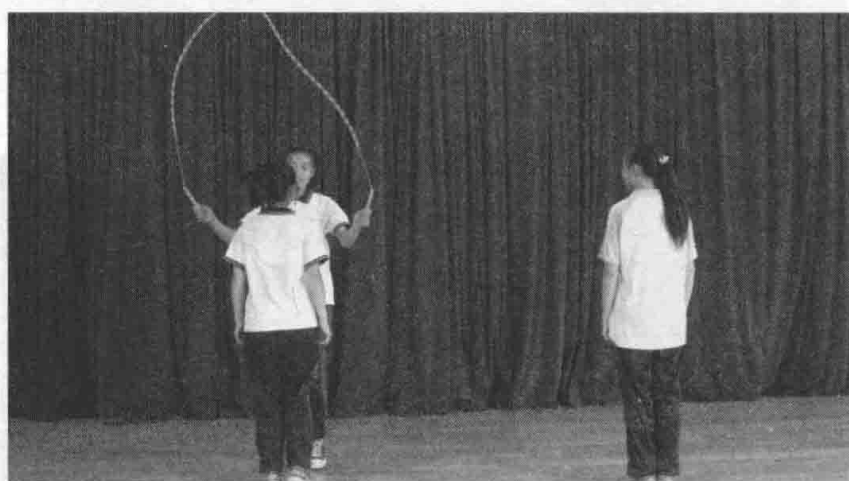


图 3-191



图 3-192

3. 注意事项

(1) 注意被带者和带人者跳动节奏一致。

(2) 三人单绳互动跳强调带人者和被带者的位置要切合,无论哪方移动,都要注意移动的幅度,一步到位。

两人可面对面跳也可背靠背跳。可以两人组合,也可多人组合进行此套路演练(图3-193)。

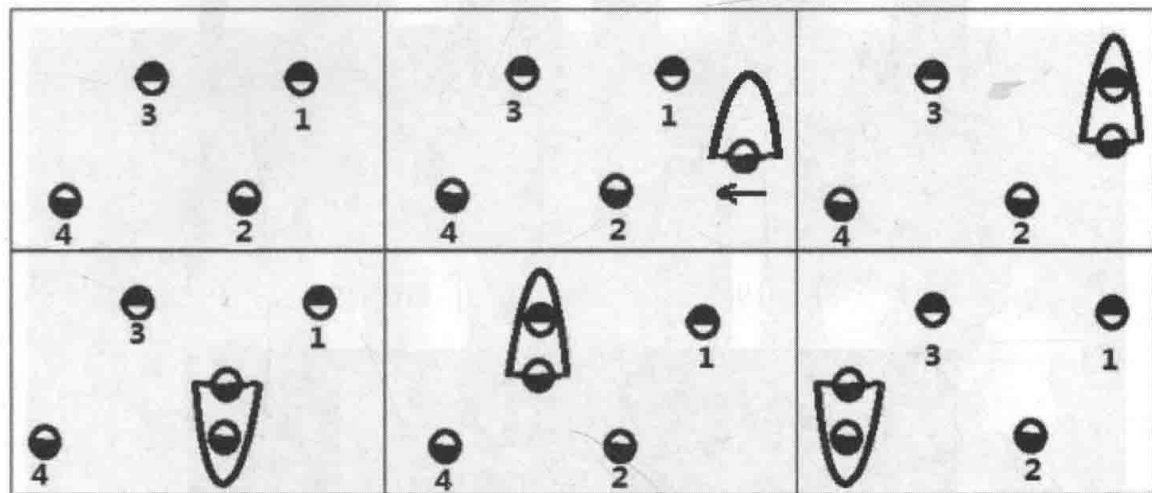


图3-193

五、车轮跳组合拓展

车轮跳变换练习

1. 两人单绳组合

两人单绳组合练习是车轮跳的辅助练习动作,体验与同伴互动摇绳的感觉(图3-194、图3-195)。

2. 两人两绳辅助同跳

两人两绳辅助同跳练习是车轮跳的辅助练习动作,一人用朋友跳方式参与跳绳,体验与他人协作摇绳的默契和配合;一人体验两手摇两绳与他人互动摇绳配合的感觉(图3-196)。

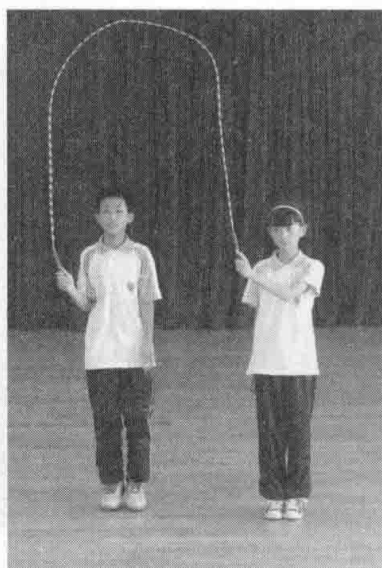


图 3-194



图 3-195



图 3-196

3. 两人两绳同跳

两人两绳同跳练习是车轮跳的辅助练习动作,两人内侧手互握对方手柄,同时摇绳跳,体验与他人协作摇绳的配合(图3-197、图3-198、图3-199)。



图 3-197



图 3-198



图 3-199

4. 两人车轮跑

两人车轮跑是车轮跳的辅助练习动作,两人内侧手互握对方跳绳手柄,用依次打地的方式边向前摇边向前慢跑,体验绳子依次打地的感觉。车轮跑能快速体验到车轮依次打地的感觉,在自己手脚协调以及能和同伴较好配合的情况下,可以过渡到原地车轮跳(图3-200、图3-201)。

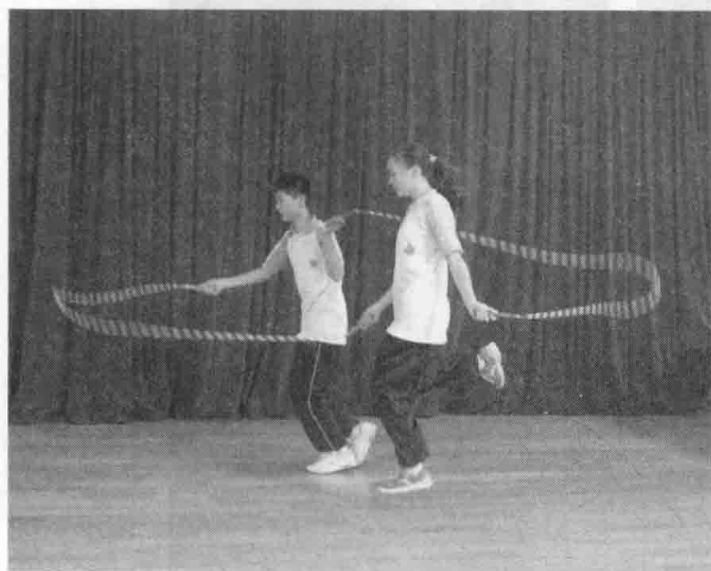


图 3-200



图 3-201

车轮跳组合

1. 车轮跳单人转360度

动作口令:(以左边跳绳者转体为例)右边跳绳者口令:“同伴跳、自跳、同伴转、自跳”;左边跳绳者口令:“自跳、同伴跳、自转、同伴跳”。

动作要领:车轮跳单人转360度动作是在车轮跳的基础上演变而来,以左边跳绳者转体为例,两人在跳车轮跳的过程中,右边跳绳者保持车轮跳依次打地的摇绳节奏,左边跳绳者向内转体360度。

动作方法:右边跳绳者保持摇绳,左边跳绳者跳过绳;右边跳绳者跳过绳,左边跳绳者向内转180度;右边跳绳者保持摇绳,左边跳绳者继续转体180度,绳子打地;右边跳绳者跳过绳,左边跳绳者保持摇绳(图3-202、图3-203、图3-204、图3-205)。



图 3-202



图 3-203



图 3-204



图 3-205

2. 车轮跳两人同转360度

动作口令：右边跳绳者口令：“同伴跳、转体、转体、自跳”；左边跳绳者口令：“自跳、转体、转体、同伴跳”。

动作要领：车轮跳转360度动作是在车轮跳的基础上演变而来，两人在跳车轮跳的过程中，保持车轮跳依次打地的摇绳节奏并向内转体360度。

动作方法：右边跳绳者保持摇绳，左边跳绳者跳过绳；两人同时向内转180度，两人右手绳同时打地；两人继续转体180度，两人左手绳同时打地；右边跳绳者跳过绳，左边跳绳者保持摇绳（图3-206、图3-207、图3-208、图3-209）。



图 3-206



图 3-207



图 3-208



图 3-209

六、综合拓展——多人多绳拓展

摇绳者花样

1. 动作方法

两人手握两绳相隔适当距离相对站立,两腿分开略宽于肩,屈膝微蹲,两手位于腰部高度(图3-210)。依次向内侧绕圈摇绳,两绳依次打地,间隔相同时间(图3-211)。

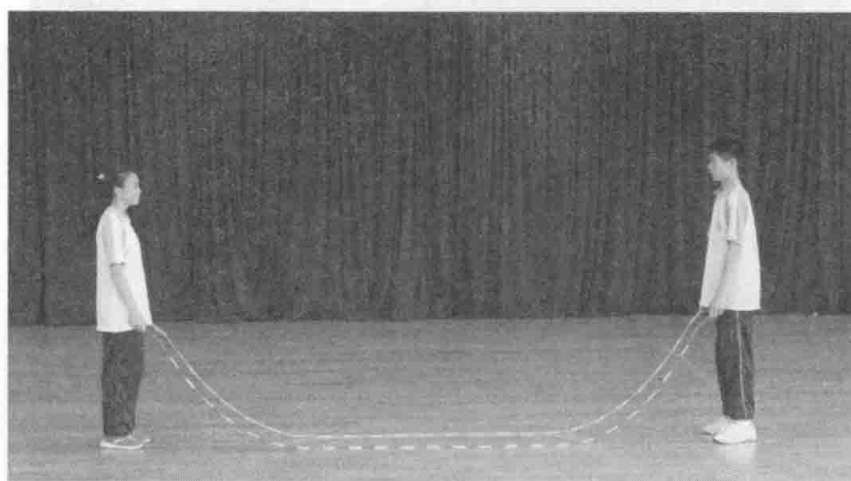


图 3-210

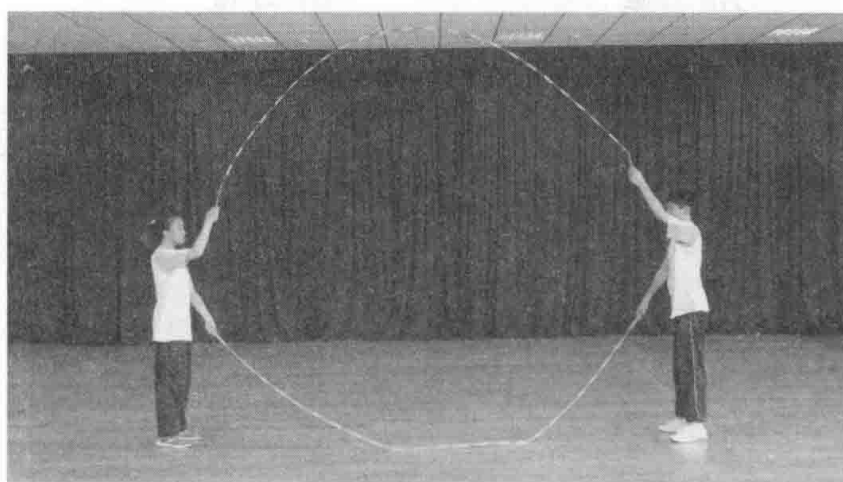


图 3-211

2. 动作要领

- (1) 绳子开始摇动时,两人商定好哪根绳先摇,哪根绳后摇。
- (2) 绳子中心位置依次打地,节奏明显且间隔相同时间。
- (3) 平时练习时眼要盯住某个东西,这样不会头晕。

3. 重点与难点

用手腕发力,两手贴于腰部向内侧绕圈,速率均匀,两根绳间隔相同时间依次打地。

4. 教法提示

四人一组,两人摇绳,可以喊口令及打节拍“1,2,1,2……”。

进绳花样

1. 动作方法

跳绳者可站于摇绳者任意一侧,跳绳者位于绳外,靠近跳绳者的那根绳为内侧绳,远离跳绳者的另一根绳为外侧绳。以站在摇绳者右侧为例,跳绳者数外侧绳,当闪过内侧绳,外侧绳打地时开始起跳,内侧绳下落时跳进绳中(图3-212、图3-213、图3-214)。

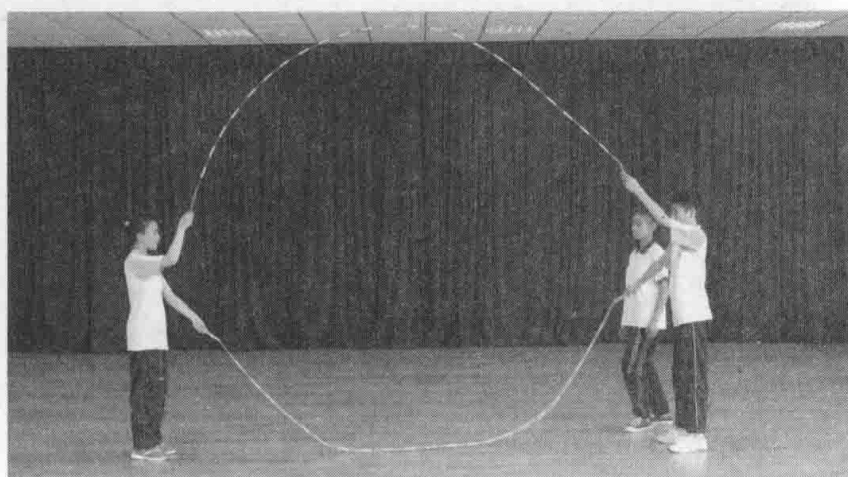


图 3-212

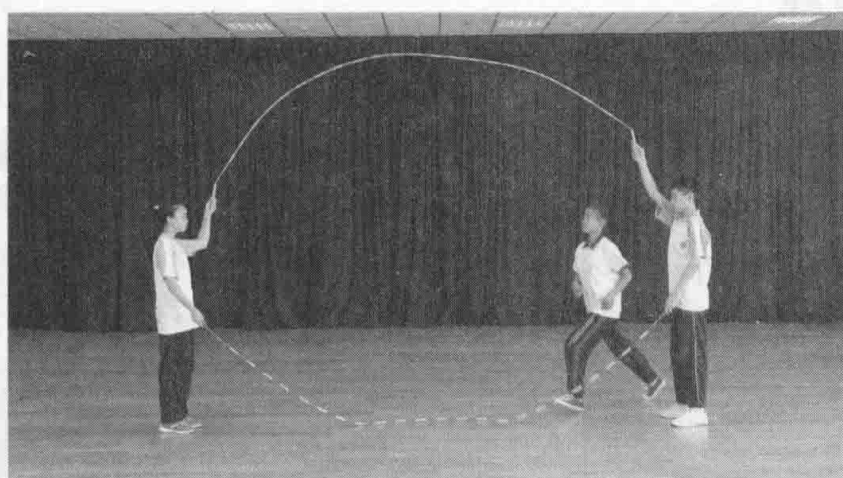


图 3-213

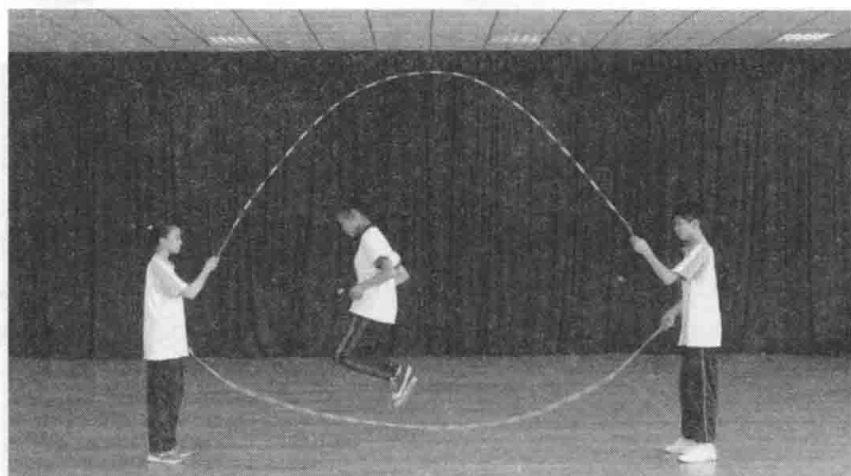


图 3-214

2. 动作要领

在两绳打地处做一个标记,以便跳绳者和摇绳者分清中心位置。选用两根不同颜色的绳子,以便初学者数节拍,以外侧绳打地为准数节拍:“1,2,3,进”,数“进”时跳入绳中。许多问题的出现是因为跳绳者进绳动作错误,进绳时采用“一步跳”,即上一步起跳,要跳入绳中。跳跃高度适中,不要太高或太低,5~10厘米即可。跳跃节奏尽量加快,比跳跃单长绳要加快一倍的速度。跳入绳中后,摇绳者要数节拍,帮助跳绳者找节奏。

跳绳者花样

1. 动作方法

进绳后双脚同时跳起落地,并脚时两脚前后稍错开,一脚的前端在另一只脚脚心处,易于掌握平衡且可避免两内踝相撞。前脚掌压地后自然弹起,膝关节微屈,缓冲落地后的反冲力,保护脚踝和大脑,同时尽量避免前踢腿或后撩腿动作。上体自然放松,挺直但不僵硬。呼吸均匀自然,有节奏,眼睛盯着摇绳者手部(图3-215)。

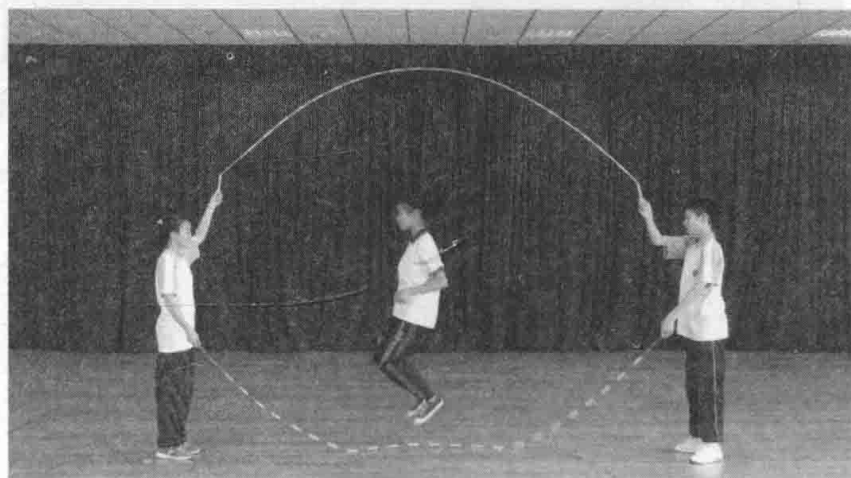


图 3-215

2. 动作要领

初学者往往因为怕绳绊脚而跳跃高度过高,且容易出现前踢腿等错误动作,跳起来非常费力又容易失误。初学者要先掌握节奏,其次控制跳跃高度(一般跳5~10厘米左右)。

3. 教法提示

绳中可两人或多人同步跳,增强对交互绳节奏的感知(图3-216)。

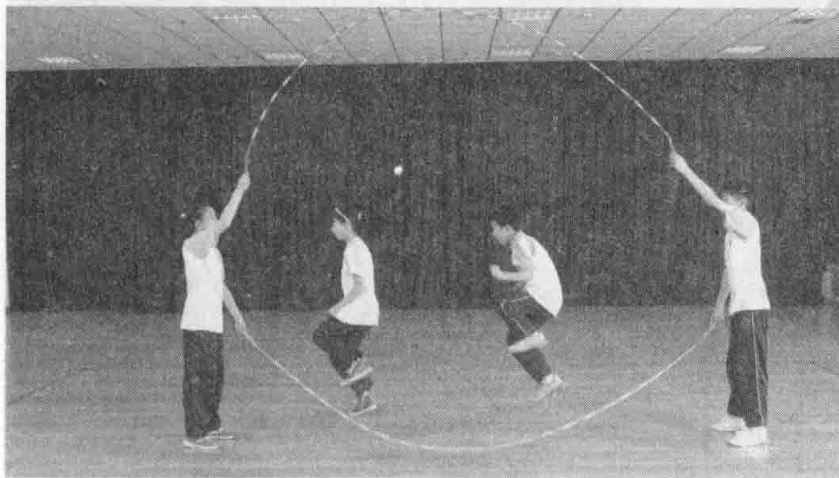


图 3-216

出绳花样

出绳有两个方向,一为同侧出(进绳侧),二为异侧出(与进绳相反侧)。一般从异侧出绳,进绳后开始数节拍,数到单数时可从异侧出绳,同样数到双数时可从同侧出绳。或者进绳后左右跳跃,始终记住从相反方向出绳,即跳左绳后下一次从右边跳出,跳右绳后下一次从左边跳出(图3-217、图3-218、图3-219、图3-220、图3-221、图3-222)。

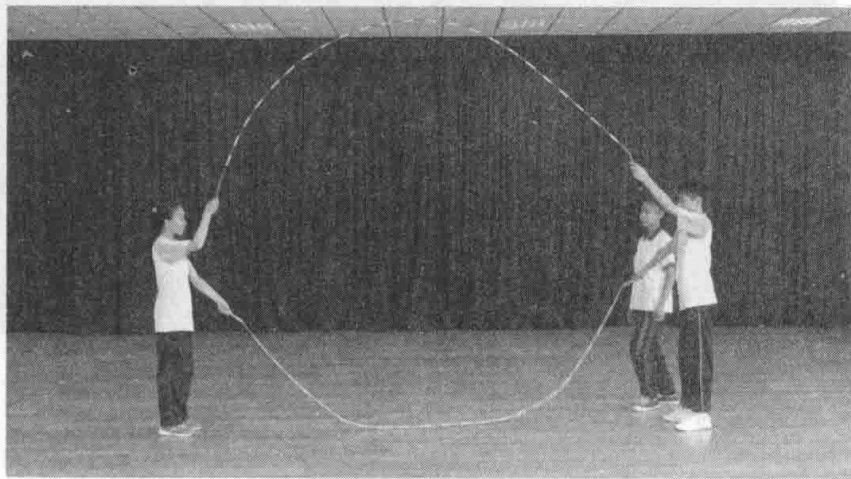


图 3-217

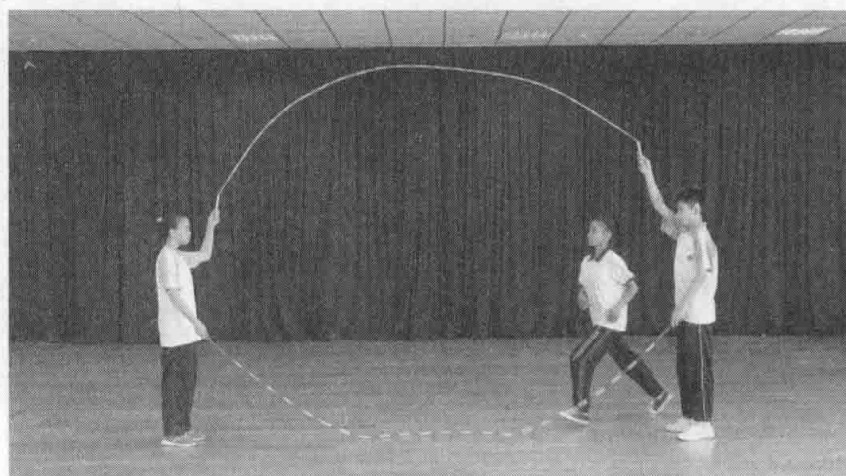


图 3-218

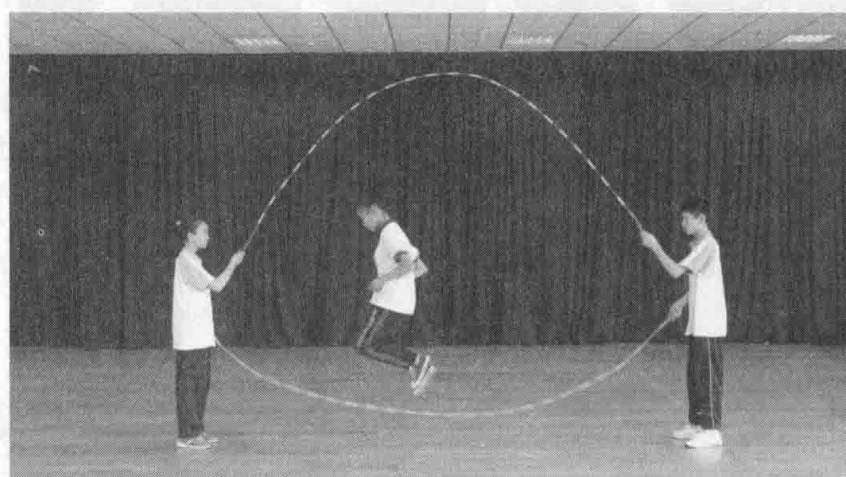


图 3-219

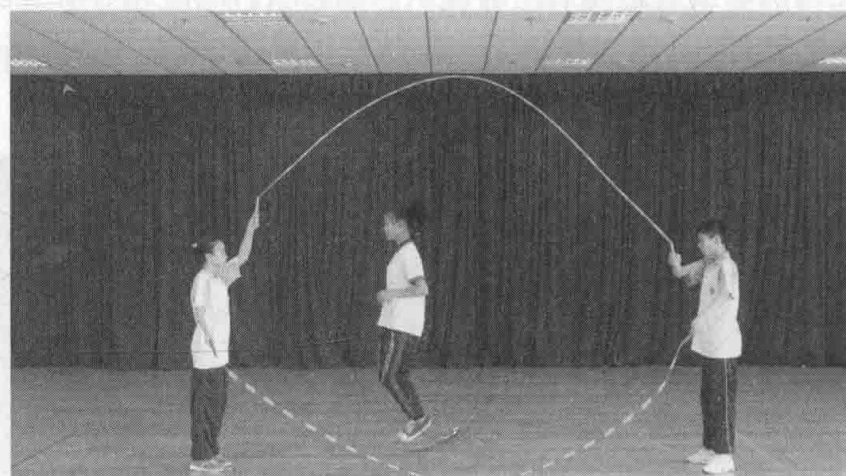


图 3-220

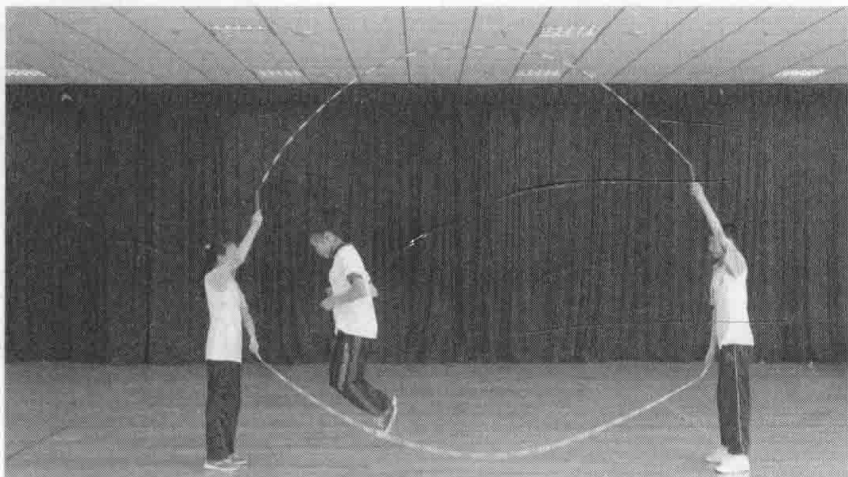


图 3-221

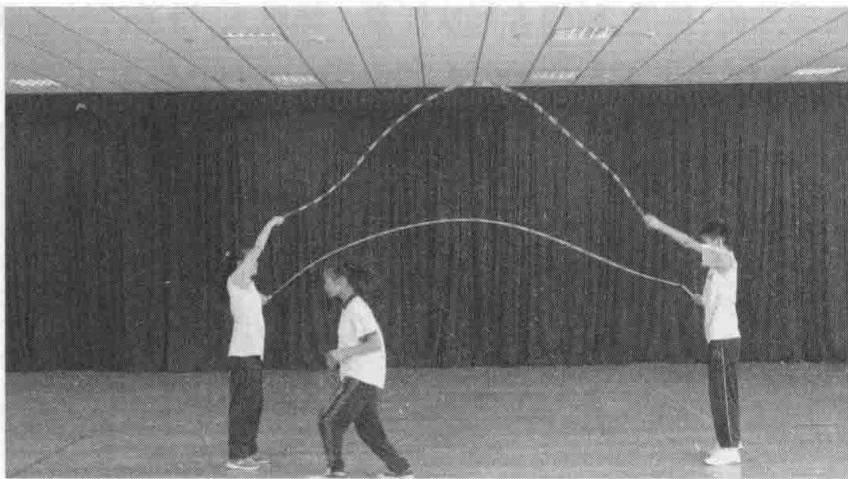


图 3-222

刚开始学习交互绳时,进绳和出绳是难点和重点,经过反复练习后,就可以达到动作自动化,能够快速而稳定地自由进出交互绳。

自我评价:

30 秒交互绳速度跳评价表

标准	合格	一般	良好	优秀
次数	60	80	90	100

试试看

你能在交互绳中跳短绳吗? 试一试,你一定行!

“梅花”

长绳是花样跳绳中所需绳具及人数最多的动作类别,可以有一根或多根短绳与一根或多根长绳的组合,绳中有绳,变化万千,精彩纷呈,是花样跳绳中

最精彩的一部分。长绳花样属于集体项目,要求参加者动作协调统一,齐心协力,培养跳绳者之间相互协作的精神。跳长绳对于摇绳者的技术要求较高,要求摇绳人注意力集中,注意摇绳的速度、节奏,主动配合跳绳者。“梅花”是长绳花样中一种形象的称呼。

1. 动作要求

“梅花”最少需要4人(3名摇绳者,1名跳绳者),也可多人同时参与。至少需要3根4~7米的长绳。

2. 动作方法

4名摇绳者两手各持一绳柄站在三角形的顶点上,同时向里(三角形内侧)或向外(三角形外侧)摇绳,跳绳者可从任意一绳跳入,沿逆时针或顺时针方向旋转跑动跳跃绳子(图3-223、图3-224、图3-225)。

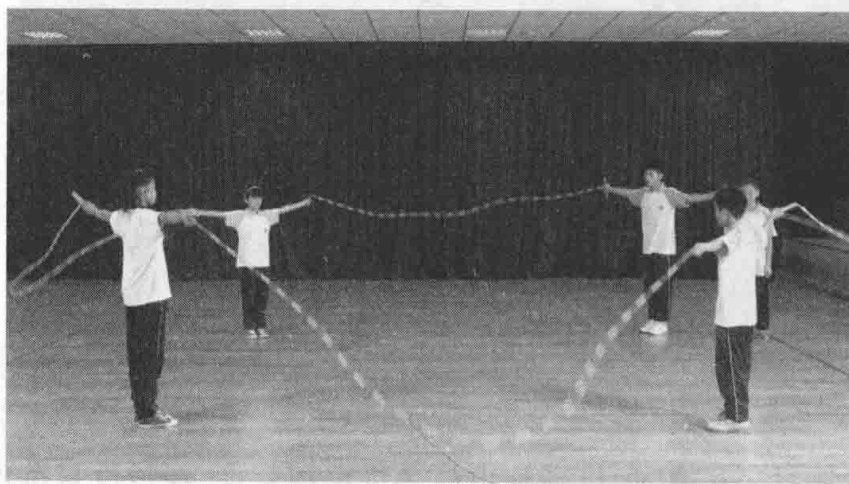


图 3-223

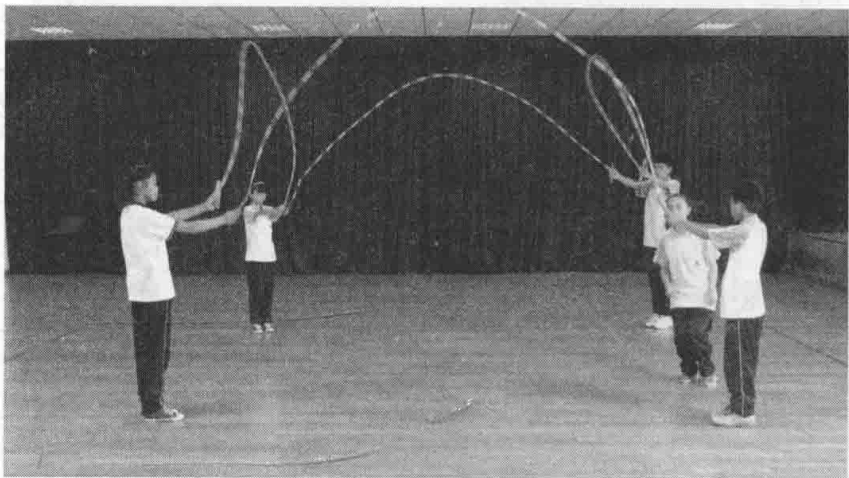


图 3-224

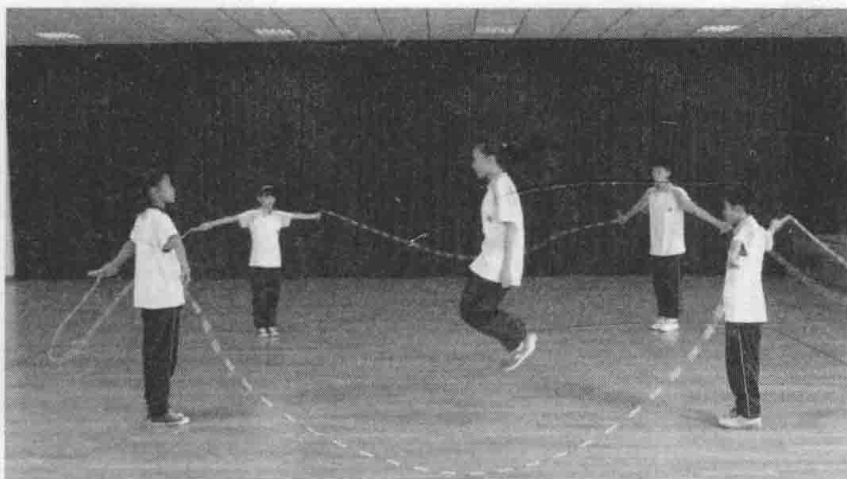


图 3-225

3. 动作要领

安排一名摇绳者喊口令,跳绳者掌握进绳时机,如“1,2,预备,进”,当跳绳者听到“进”时跳入绳中。摇绳者手臂尽量打开于身体两侧,以免绳子相互打结。跳绳者从摇绳者身后外侧进绳。

开动脑筋

同学们可以尝试更多的花样吗?比如跳绳者进绳后的步法花样;在“梅花”中加入个人绳;创编简单的追逐游戏;使用更长的绳子,使更多的跳绳者加入。

“乘风破浪”

1. 动作要求

同时摇起3根以上单长绳,所有绳子要排列成一竖排,动作一致,节奏稍缓。跳绳者在绳子中间部分的一侧站成一竖排,依次跳过所有长绳,从另一侧冲出。有“一路冲杀,披荆斩棘,乘风破浪”的感觉。

2. 动作要领

绳子反摇,进绳时不能犹豫,每根绳可跳2次,第3次跳入下一绳,熟练后每根绳可跳1次。

3. 动作方法

4名摇绳者两手各持一绳柄站在平行两排,间距2~3米,面向跳绳人进行反方向摇绳,跳绳者可择机跳入,逆着绳子跑动并跳过(图3-226、图3-227、图3-228、图3-229)。

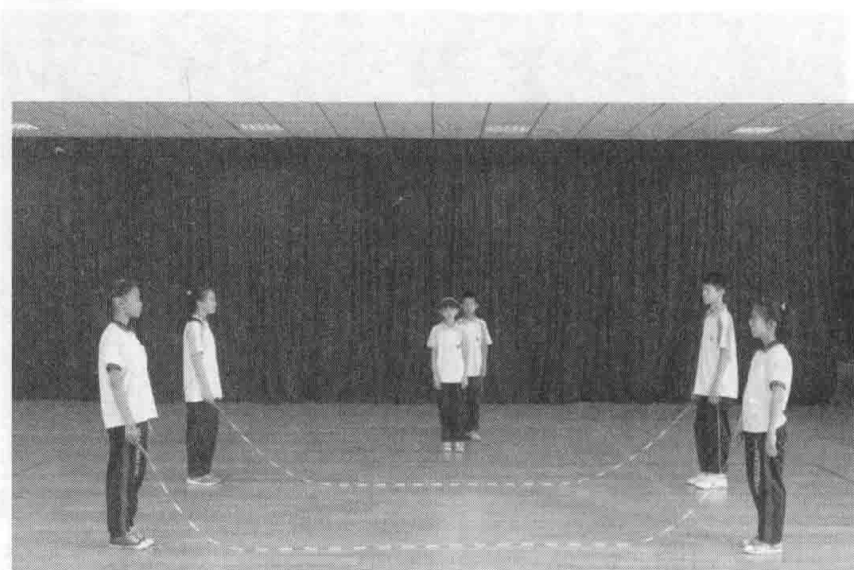


图 3-226



图 3-227

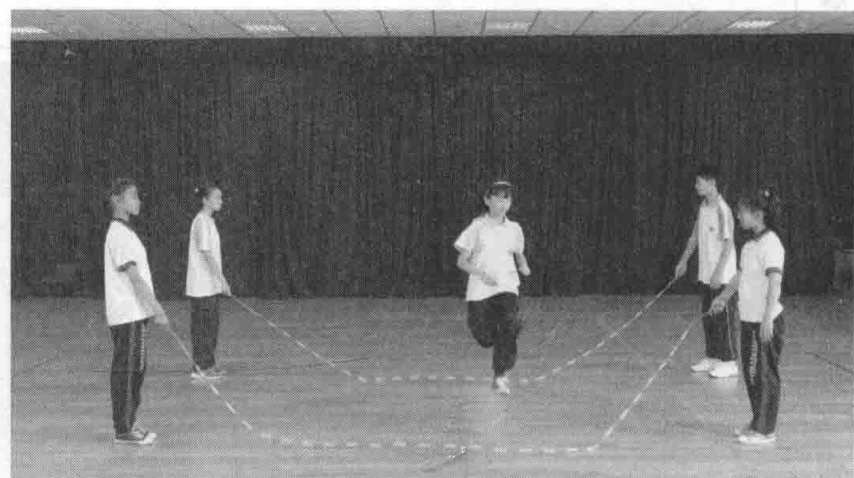


图 3-228

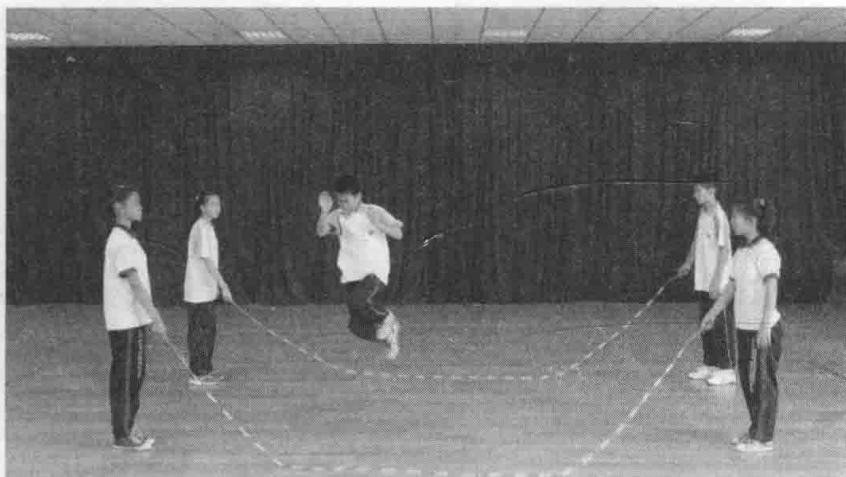


图 3-229

开动脑筋

你还能想出类似的游戏吗?

跳绳者在跳跃的过程中可以做出各种动作,想一想,你还有哪些好创意?

“天罗地网”

1. 动作名称

“天罗地网”的跳绳方法适合多种长度的绳子。2根绳子交叉是最简单的“天罗地网”跳法。

2. 动作方法

2根或2根以上绳子按照顺序依次交叉,交叉点为绳子中点,同时摇绳;跳绳者在绳交叉中心处跳绳;摇绳者可平均站到两边成两排站立摇绳,也可围成一个大圆摇绳(图3-230、图3-231、图3-232、图3-233)。

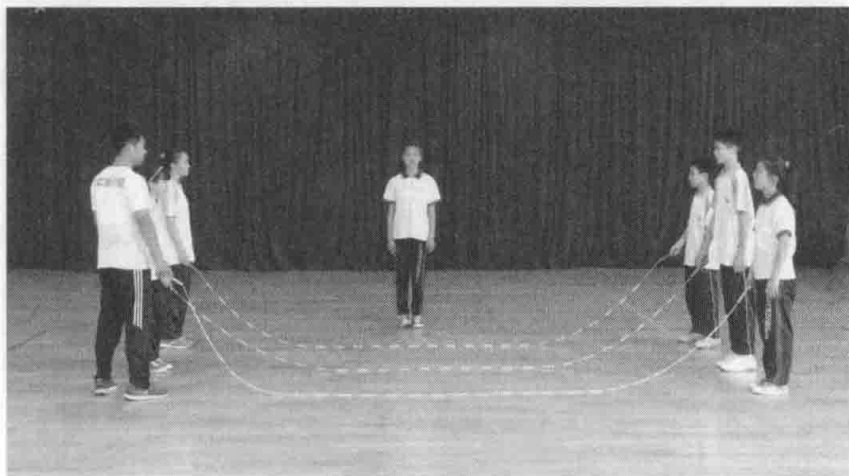


图 3-230

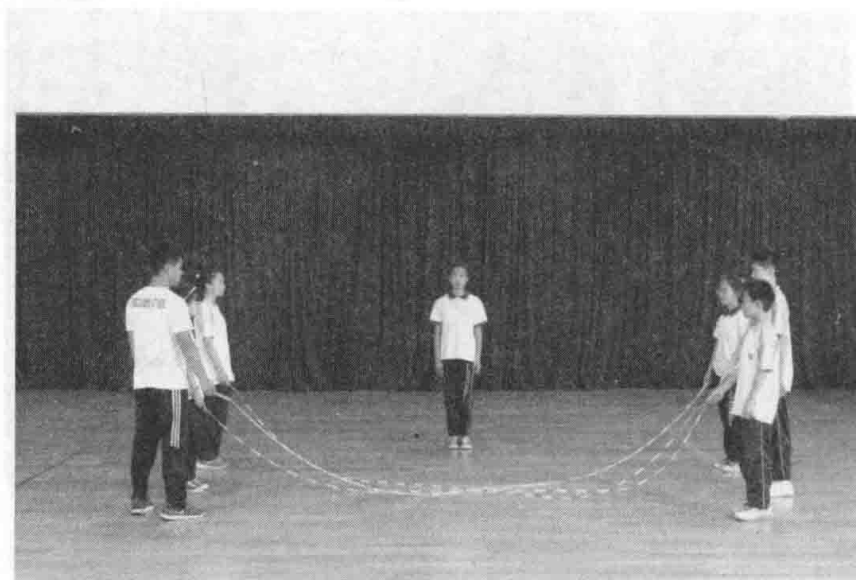


图 3-231



图 3-232

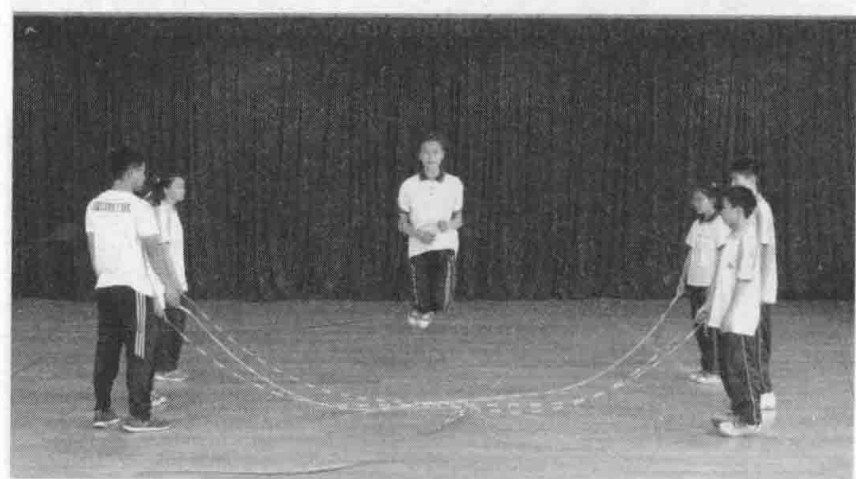


图 3-233

3. 动作要领

尽量选用材质相同、长度相等的绳子;各绳在中点处交叉;所有摇绳者可统一右手持绳,身体稍转,大臂摇动,保证绳子在运动中流畅饱满。

试试看

当只有2根长绳时,两绳可交叉成“十字”;摇绳者站于正方形的顶点处,此时除交叉点外,在摇绳者与交叉点的中心处也可加入跳绳者;跳绳者可以持短绳跳跃或做各种步法及体操动作;摇绳者可以做移动、换位等花样。

试试看

可以反方向完成上面的动作吗?快和你的伙伴试一试。

与个人和双人跳绳相比,长绳类花样跳绳要求同学们要有较强的协作意识。按照书中的方法跳一跳、练一练、想一想,一定能跳得非常出色,而且能编出更多的跳绳方法。

花样跳绳

HUAYANGTIAOSHENG

欣赏篇

随心所欲玩跳绳

花样跳绳

HUAYANGTIAOSHENG

一、走进跳绳表演的世界

花样跳绳必不可少的秘密武器

花样跳绳如此有趣,可如何坚持下去并越跳越好需要一些小技巧。除了适合自己的绳具、适合运动的衣服和鞋子、适合运动的场地外,你还需要音乐、运动伙伴和目标计划书三项必备秘密武器。

第一个秘密武器是音乐。音乐是最能打动人的一种艺术形式。随着音乐进行跳绳,不但给跳绳增加动力和乐趣,还可以培养跳绳爱好者良好的节奏感。音乐节奏可以控制跳绳者动作的频率和幅度,调节跳绳者的心境,改善跳绳者的情绪状态并提高自信心,还能减少运动造成的疲劳感。音乐节奏的长短、强弱、快慢、停顿等可以增加跳绳者对跳绳速度、力量的一种感应,增加跳绳者对跳绳创作的想象力,激发创作灵感。常见的跳绳音乐曲调比较明朗,呈现出一种跳跃、向上、欢快、喜悦的情感,此类音乐和跳绳运动的速度和频率比较契合。许多跳绳爱好者都喜欢利用音乐来不断开发自己的思路,获得新灵感。

第二个秘密武器是运动伙伴。花样跳绳有许多集体动作,需要团队的力量才可以完成,因为“独木难成林”,一个人无法担任全部的角色。在集体动作中,跳绳者在摇绳者创造的完美空间中自由发挥,如果缺少了运动伙伴,独角戏的效果就差多了。运动伙伴还有许多重要的作用,如跳绳可以增进伙伴间的友谊,和志同道合的伙伴一起运动是件快乐的事情。坚持下去,就算出点洋相,也有好伙伴与你一起开怀大笑!此外,花样跳绳许多动作是由心而发,伙伴间可以相互激发灵感,相互帮助指点,共同提高。有时候自己的困惑在运动伙伴的点拨中就能解除,胜过自己苦苦摸索。加入跳绳俱乐部或其他跳绳组织,在不断尝试各种新鲜的跳绳方式中可以找到许多小伙伴。

第三个秘密武器是目标计划书。坚持才会赢,目标计划书能引导你走向成功的彼岸。目标计划书是决心书,也是自信心的导向。制订明确而简单的目标计划书,帮助自己克服心理障碍,为自己寻找运动支持。坚持3个月,就能养成良好的跳绳运动习惯,并逐渐形成良好的跳绳技术。目标计划书可以和跳绳运动记录表结合起来,根据自己的实际情况找准自己的锻炼目标,再循序

渐进实施跳绳计划,这样计划才不会落空。此外,对于整体目标,要善于分解,将想要学会的技术分配到每一周,循序渐进,千万别急于求成,欲速则不达,目标容易落空。目标计划书也可以分解成自己的花样跳绳进度表,记录自己的进度,了解自己的运动效果以激励自己。目标计划书能督促自己有目标、有计划地进行花样跳绳学习,能给跳绳者提供一种控制感和自信感,从而坚持下去,直到成功。

花样跳绳创编的诀窍

花样跳绳是在传统跳绳基础上演绎出的一个新型、时尚的表演项目,绳技、舞蹈、体操、武术、杂技、音乐等多种元素的融入增强了它的观赏效果,不但使跳绳者乐在其中,欣赏者也有强烈的共鸣。合理的创编可以促进学生在花样跳绳中追求自信、自强和创新。

1. 适宜性原则

不同的花样跳绳创编追求不同的目的。创编与需求对象及参与者要相适宜。常见的学校花样跳绳教学中,为增强学生体质,就需要加强花样跳绳对青少年弹跳、灵敏、协调、速度、耐力等方面的作用,从学生能掌握或已掌握的动作入手,加入游戏、音乐、竞赛等刺激因素,体现跳绳对学生身体素质的改善。在常见的校园表演中,如果有宏大的场面,则需要更多跳绳参与者、较长的可操控绳具以及音乐等元素来扩大花样跳绳的效果。参与的人越多,则跳绳元素越要简单,重在编排和组合。如果仅是小场地的表演则需要跳绳者把所具备的高超跳绳技术通过合理的顺序展示出来,达到新颖、时尚、独特、刺激的效果。

2. 综合性原则

运动是一切生命的源泉,体育运动能充分展示人的朝气和生命活力。融健、力、美于一体的花样跳绳表演以其朴素而健康的文化赢得世人的喜爱。

在花样跳绳的创编中要体现跳绳者轻松、强健、活泼、协调、娴熟、干净利索的跳绳动作和挑战自我、永不服输的精神。那些人与绳高、难、新、险的配合以及所展示出的健美身体、优美动作、娴熟技术、精美配合,都给人们带来强烈的美的享受。花样跳绳中融入的各种空翻、腾跃、舞蹈、武术技巧等流行和时尚元素,每一场表演都能给观众带来耳目一新的感觉。通过综合性花样跳绳的表演与互动,拉近人们与跳绳运动的距离,增强了人们对花样跳绳的兴趣和自信心。

3. 艺术性原则

花样跳绳是娱乐性很强的运动项目。随着社会的发展,花样跳绳的健身、娱乐、休闲功能越来越多的通过艺术化表演展示出来。舞台化、艺术化的花样跳绳表演为花样跳绳拓展了新的发展空间,也给花样跳绳的动作技术、表现内容、运作模式、传播方式等方面带来了全新的考验。舞台上的花样跳绳表演与赛场上跳绳单项技能比赛不同,它不是简单的一套动作、某个单一技术的表演或游戏活动的开展,而是综合这些活动内容,在精心的编排下有目的地形成某种风格,表达一定思想的作品。在花样跳绳表演赛的作品中,跳绳者还展示了更多的个人才艺。有一些国家把花样跳绳比赛包装成专场艺术演出,将跳绳与科技手段相结合,借助灯光、舞台背景、音乐、服装等提升其舞台观赏价值和娱乐价值。花样跳绳的舞台化表演形式把跳绳从一个运动项目包装成一种艺术表演,把个性化和理性化有机地结合在一起,突破了跳绳单一技术的表现形式,通过生动的画面,在创造的意境中感染观众、打动观众,给人们以更高的精神享受。

二、跳绳创意——玩出来的花样

花样跳绳通过各种元素的开发,让更多的人融入花样跳绳运动,喜欢花样跳绳。许多花样跳绳的创意都是在不经意中玩出来的。在现代学校课堂中,“小绳子,大花样”体现了许多教育者的智慧和经验。下面摘录几段形式各异的学校阳光体育案例。

阳光体育个人绳案例

时间:大课间 20 分钟

要求:

1. 人手一根短绳。
2. 按班级划分区域,保证足够大的场地。
3. 整个活动配以音乐,时间 20 分钟,按活动流程配不同音乐,学生根据音乐变化不同的动作进行练习。

活动流程:

1. 准备部分(3 分钟)

全体集合整队,准备活动。

2. 单绳集体步伐(2分钟)

8个动作:开合跳、弓步跳、前后跳、左右跳、提膝跳、踢腿跳、交叉跳、360度转身跳,每个动作做一个8拍,完成两遍,一共16个8拍。

3. 过渡阶段(2分钟)

稍作休息后进行2个动作,左右侧打摆绳和前后打,每个动作2个8拍。

4. 30秒速度跳(3分钟)

分两个小组进行练习,每小组完成两次30秒速度跳。

5. 个人创编(5分钟)

根据自己的技能和体能调整练习与休息时间,并创编跳绳的方法。

6. 集体双摇跳(2分钟)

分两个小组进行练习,每小组完成两次30秒双摇跳。

7. 放松结束及退场(2分钟)

放松绳操:踢腿运动、体侧运动、体转运动、体前屈,集合整队退场。

注意事项:

1. 跳绳时学生之间的距离合适,不要相互影响。
2. 流程中每块内容可根据自己学校的特点进行修改。

阳光体育配合跳绳案例

时间:大课间20分钟

要求:

1. 人手一根短绳。
2. 按班级划分区域,保证足够大的场地。
3. 整个活动配以音乐,时间为20分钟,按活动流程配上不同的音乐,学生根据音乐变化不同的动作进行练习。

活动流程:

1. 准备部分(3分钟)

全体集合整队,准备活动。

2. 带人跳、并肩跳(5分钟)

尝试不同的带人跳动作,要求每人都要带人跳和被带。然后开始1分钟并肩跳,分两组完成。

3. “时空穿梭”分组比赛(5分钟)

前2分钟进行练习,后3分钟进行“时空穿梭”比赛。

4. 车轮跳(5分钟)

前2分钟先进行各种车轮跳练习,后3分钟进行车轮跳跑接力比赛。

5. 放松结束及退场(2分钟)

放松绳操:踢腿运动、体侧运动、体转运动、体前屈,集合整队退场。

注意事项:

1. 跳绳时学生之间的距离合适,不要相互影响。
2. 流程中每块内容可根据自己学校的特点进行修改。

阳光体育“两人一绳”实施方案

活动地点:学校操场

参与人群:全校学生

活动时间:20分钟

队形组织形式:

1. 将学校操场分成若干场地,以班级为单位。
2. 每个班级分成两路纵队,前后间隔1.5米,两人共同持一根绳子。

其他说明:不同的环节可用不同音乐来指挥,方便学生明确内容。

教学要求:

1. 根据不同的音乐转换不同的跳绳内容。
2. 学生应在指定地点进行跳绳活动,避免干扰其他同学。
3. 根据学校的场地安排有效地开展活动。
4. 根据学校的实际情况制订相应的比赛机制。

实施内容:

1. 准备部分(9分钟)

- (1) 4分钟在操场集合完毕。
- (2) 两人摇绳速度跳。
- (3) 两人配合拉伸。

2. 基本部分(9分钟)

- (1) 两人面对面摇绳练习。
- (2) 一人连续跳,一人摇绳;然后交换角色,继续练习。
- (3) 两人依次跳后面对面摇跳,重复练习。
- (4) 两人并肩跳。
- (5) 换位跳。
- (6) 两人合作双飞跳。

3. 结束部分(2分钟)

- (1) 两人互相拉伸。
- (2) 排队回教室。

教学建议:

1. 根据跳绳教材调整基本部分的内容。
2. 全校学生进行的内容与节奏保持一致。

3. 根据学校的情况通过音乐节奏控制跳绳的速度。

4. 合理利用学校的场地,有序地组织活动。

教学评价:

1. 根据学生技术的掌握和完成情况进行评价。

2. 根据学生参与活动人数进行评价。

3. 教师口头评价为主,学生可以进行辅助评价。

阳光体育长绳花样案例

时间: 20 分钟

教学要求:

1. 人手一根短绳,长绳每5人一根,每个班级不少于6根。

2. 按班级划分区域,保证足够大的场地。

3. 按活动流程配不同的音乐,学生根据音乐变化进行不同的动作练习。

活动流程:

1. 准备部分(3分钟)

全体集合整队,准备活动。

2. “乘风破浪”(4分钟)

12人一组,每组两根绳,4人轮换摇绳,其他人跳绳。

3. 10人一组单长绳绕“8”字(3分钟)

考虑到人数不稳定,跳的人可相应的增加或减少,关键是保证两个人摇绳,其他人员作为跳绳者进行跳绳。

4. “三角形”(3分钟)

至少6人一组,3人摇绳,3人跳绳,尝试不同动作或绳中绳。

5. 交互绳(5分钟)

尝试各个方向的进出绳、绳中绳,交互绳同样也可以绕“8”字比赛。

6. 放松结束及退场(2分钟)

放松绳操:踢腿运动、体侧运动、体转运动、体前屈,然后集合整队退场。

注意事项:

1. 跳绳时学生之间的距离合适,不要相互影响。

2. 流程中每块内容可根据自己学校的特点进行修改。

量化评价：

项目	30秒单摇(次数)	30秒双摇(次数)	个人花样(个数)	等级级别
成绩	60	10	10	合格
成绩	70	20	13	较好
成绩	80	30	17	良好
成绩	90	40	20	优秀
成绩	100	50	24	达人
成绩	110	55	28	三星达人
成绩	120	60	30	五星达人
成绩	140	70	32	跳绳王

阳光体育长绳实施方案

活动地点：学校操场

参与人群：全校学生

活动时间：20分钟

其他：每个班级在指定区域内活动

组织形式：

1. 将学校操场分成若干场地，以班级为单位。
2. 每个班级在指定的区域参与活动，班级可以分成若干个小组。

教学要求：

1. 根据不同的音乐转换不同的跳绳内容。
2. 学生应在指定地点进行跳绳活动，避免干扰其他同学。
3. 根据学校的场地安排，有效地开展活动。
4. 根据学校的实际情况制订相应的比赛机制。

实施内容：

1. 准备部分(8分钟)
 - (1) 4分钟在操场集合完毕。
 - (2) 体育委员带领全班进行拉伸练习。
2. 基本部分(7分钟)
 - (1) 长绳绕“8”字。
 - (2) 集体跳大绳。
3. 结束部分(5分钟)
 - (1) 拉伸放松。
 - (2) 排队回教室。

教学建议:

1. 根据跳绳教材内容调整基本部分的内容。
2. 全校学生进行的内容与节奏保持一致。
3. 根据学校的掌握情况通过音乐节奏控制跳绳的速度。
4. 合理利用学校的场地,有序地组织活动。

教学评价:

1. 对每个班级的创意进行评价。
2. 根据学生对技术的掌握和完成情况进行评价。
3. 根据学生参与活动人数进行评价。
4. 教师口头评价为主,学生可以进行辅助评价。

阳光体育集体短绳活动方案

时间: 20 分钟

活动要求:

1. 将学校操场分成若干场地,全校学生以班级为单位,人手一根短绳。
2. 每个班级分成一路或两路纵队,前后间隔1.5米。
3. 不同的环节可用不同音乐来指挥,方便学生明确内容。

教学要求:

1. 根据不同的音乐转换不同的跳绳内容。
2. 学生应在指定地点进行跳绳活动,避免干扰其他同学。
3. 根据学校的场地的安排,有效地开展活动。
4. 根据学校的实际情况制订相应的比赛机制。

实施内容:

1. 准备部分(9分钟)

- (1) 4分钟集合到位。
- (2) 随着音乐节拍并脚跳。
- (3) 绳操拉伸。

2. 基本部分(6分钟)

(1) 随着音乐各完成一个8拍的两弹一跳、一弹一跳、开合跳、弓步跳,重复两遍。

(2) 左右“8”字绕绳、左右中跳一次、左右“8”字绕绳跳、左右“8”字绕绳跳两次各完成一个8拍,重复两遍。

(3) 随着音乐各完成一个8拍的脚跟跳、脚尖跳、前后跳、左右跳,重复两遍。

(4) 原地踏步4个8拍。

(5) 连续双飞。

3. 结束部分(5分钟)

(1) 绳操拉伸放松。

(2) 排队回教室。

教学建议:

1. 根据跳绳教材内容调整基本部分的内容。

2. 全校学生进行的内容与节奏保持一致。

3. 根据学校的情况通过音乐节奏控制跳绳的速度。

4. 合理利用学校的场地,有序地开展活动。

教学评价:

1. 根据学生技术的掌握和完成情况进行评价。

2. 根据学生参与情况进行评价。

3. 教师口头评价为主,学生可以辅助评价。

三、常见花样跳绳的进阶练习

世界花样跳绳比赛规则

跳绳不仅在中国流行,在世界上许多国家都有跳绳活动的开展。目前,世界跳绳锦标赛是国际上最有影响力的跳绳赛事,吸引着众多国家和地区的跳绳爱好者参与。

世界跳绳锦标赛分三大类赛事:第一类为大师赛,有30秒单摇跳、3分钟单摇跳、连续三摇跳和个人花样四个比赛项目;第二类为团体赛,有4×30秒单双摇接力、4×45秒交互绳接力、2×60秒交互绳接力、两人同步花样、四人同步花样、三人交互绳花样、四人交互绳花样等七个比赛项目;第三类为表演赛(参考2011年世界跳绳锦标赛规则):

1. 速度赛场地大小为5米×5米,目标为在限定的时间和规定的场地内完成尽可能多的指定跳绳动作,累积成功跳绳的次数为最后得分。

2. 个人花样、两人同步花样、四人同步花样三项比赛场地大小为12米×12米,在60~75秒时间内按照跳绳运动的基本规律,合理运用身体姿势的变化或人绳之间的配合,凭借选手想象力和创意将各种个人绳技术、动作组合在一起,配以合适的音乐,全面展示个人绳项目的技巧性和艺术性。具体评分元素如下表:

评分元素	比例	内 容
动作难度	50%	从一级到五级难度动作,一级最易,五级最难
完成质量	35%	音乐 15%、场地 5%、动作质量 5%、印象分 10%
动作元素	15%	缠绕、体操、力量、放绳、交叉、多摇、后摇、变向、变速

3. 三人交互绳花样和四人交互绳花样两项比赛场地大小为12米×12米,在60~75秒时间内按照跳绳运动的基本规律,合理运用身体姿势的变化或人绳之间的配合,凭借选手想象力和创意将各种交互绳技术动作组合在一起,配以合适的音乐,全面展示交互绳项目的技巧性和艺术性。比赛时只能使用一副交互绳,不能添加其他器材或特殊装备;每位参赛者至少摇、跳三个不同的花样,如果未达到要求将被扣分。两绳交替着地的动作给予评分,两绳同时着地的动作不予评分。如果摇绳者花样不同,跳绳者重复的花样可再次评分;如果跳绳者花样不同,摇绳者重复的花样可再次评分。运动员在指定的场地内比赛为有效动作。具体评分元素如下表:

评分元素	比例	内 容
动作难度	50%	从一级到五级难度动作,一级最易,五级最难
完成质量	35%	音乐 15%、场地 5%、动作质量 5%、印象分 10%
动作元素	15%	连接、力量、体操、摇绳者花样

4. 表演赛在4~8分钟的时间内,由8~16名运动员,通过多样的表现形式,丰富的表现内容,高超的技术进行展现,全面展示跳绳运动的多样性、观赏性、创意性、娱乐性和默契的团队配合。具体评分元素如下表:

评分元素	比例	内 容
动作难度	40%	难度级别、元素、风格、连接、转换
创意编排	40%	质量、队形、音乐、原创性
娱乐表演	20%	娱乐性、流畅性、细节、互动性

个人花样跳绳风格的选择

花样跳绳中的个人单绳是最能体现跳绳技术的一种跳法。在速度赛中单人单绳的速度赛相当有吸引力。跳绳者速度非常快,几乎看不到绳子的运动。在60秒的表演中,有的跳绳者根本没有任何失误。常见的60秒男子单人单绳成绩为300多次,爆发力相对惊人!

花样跳绳中的个人花样比赛主要从动作难度级别、动作变化、动作创意级

别、动作花样连接级别、表现力等方面来评判。表演效果往往从力量、反应、柔韧、速度、节奏、舞美等几个角度来展示。男子单人单绳花样跳绳赛中,选手要在跳绳的过程中加入更多的技巧、腾空或者翻滚,当然还要有准确性。选手身体要放松,减少失误,集中精力,把全身的体力释放出来。

在花样跳绳表演中,跳绳者对自己作品的演绎除了掌握表演创作流程中的跳跃规律性之外,在塑造个人跳绳风格上还是有很多选择的。可以从音乐、移动、印象、娱乐、原创、个性、场面等几个方面展示自己的表现力。

花样跳绳才艺大搜罗

花样跳绳主要由个人单绳花样和多人多绳花样组成。主要技术动作又因动作结构而分成六大类:力量技巧、速度变化、体操技巧、合作技巧、转换技巧和特技动作。花样跳绳与传统跳绳游戏也有很多的区别,它可以通过比赛展示个人的创意、团队的凝聚力和个性的特技动作。无论在速度赛、规定项目、自编项目还是表演项目,特技表演总是令人炫目。

跳绳技术到了一定水平,其难度都有些类似,但跳绳作品则百花齐放,关键是编排方面要有新意。而编排方面的新意往往体现在跳绳者的特色才艺展示。在一些作品中,跳绳可以变成为情柔意美的舞蹈道具,变成虎虎生风的九节鞭,变成扣人心弦的柔术调节器,变成出神入化的魔术绳,变成龙腾虎跃的指挥棒……无论哪一种造型,都需要相应的音乐和动作配套,都需要跳绳者相关的才艺展示。在个性化的才艺展示中,为观众留下难以磨灭的印象(图4-1、图4-2)。



图 4-1



图 4-2

四、花样跳绳设计原理

传递华丽、快乐的跳绳作品

花样跳绳是传统跳绳技艺与现代表演元素融合而成的表演艺术,不但展示原有跳绳运动简捷、灵敏、多变的特点,还紧扣时代脉搏,符合现代人的审美。通过不同主题的塑造,打造适合各种场合的艺术作品。

传递华丽、快乐的跳绳作品往往利用新媒体虚拟技术,打造声、光、电等奇幻空间,延展人们的艺术想象力,给人们感官带来新的震撼。新的数字技术培养新一代的观众,华丽的视觉盛宴满足了人们的视觉和审美体验。影视景观中的场面变换、奇效灯光使人产生浸泡式的视觉效果和身临其境的现场感。跳绳运动带来健康、律动、青春之美让更多人跃跃欲试,增添了人们对花样跳绳浓厚的兴趣(图 4-3、图 4-4、图 4-5、图 4-6)。

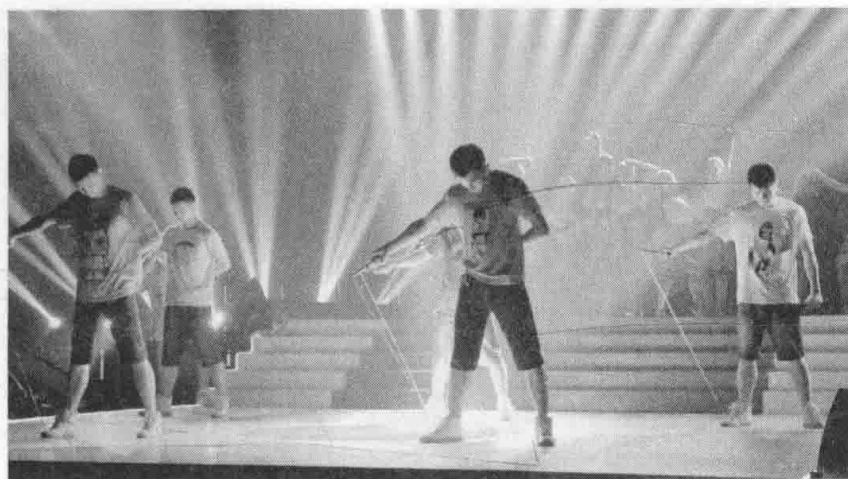


图 4-3

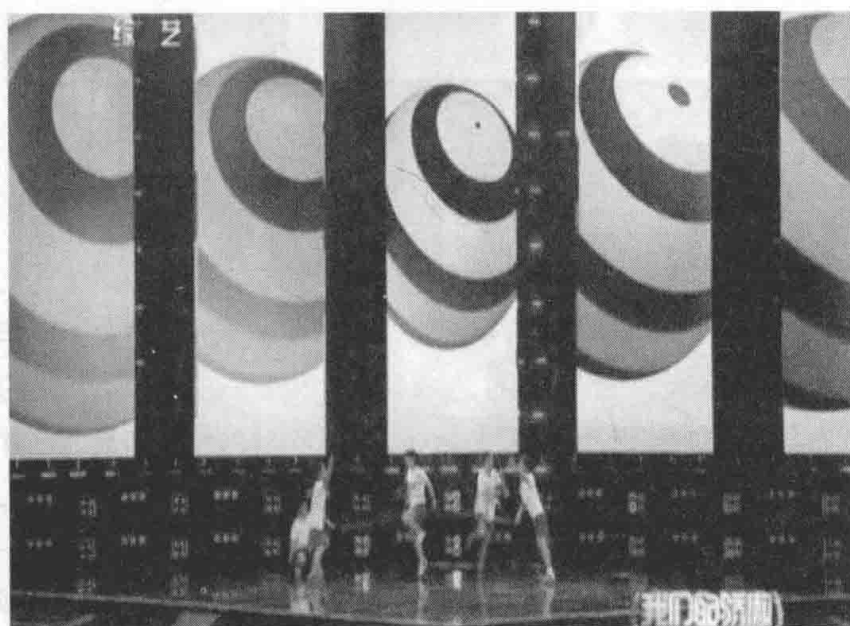


图 4-4

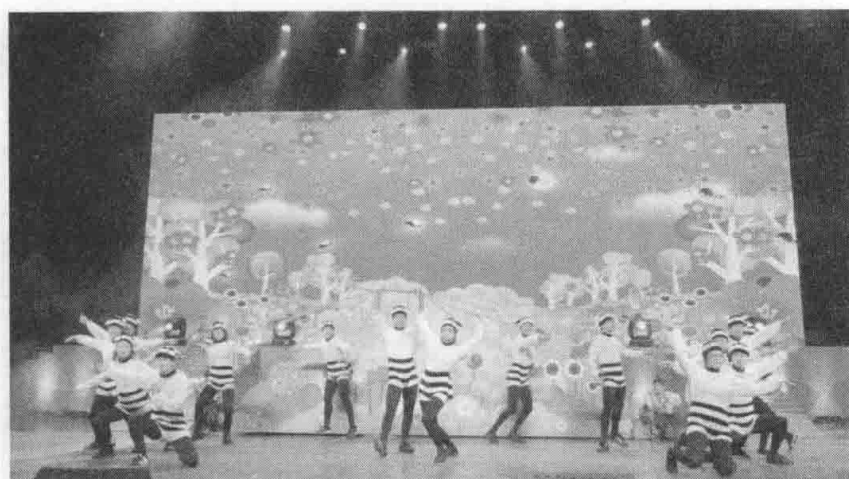


图 4-5



图 4-6

传递青春、清新的跳绳作品

青春是朵美丽的花,让人们体验到卓越的创造力、坚强的意志、艳阳般的热情、毫不退缩的进取心以及舍弃安逸的冒险心……反映青春的作品总是更给人们带来清新的感觉。青少年对艺术有独到的理解,青春印象的作品能给人们带来强烈的新奇感、诱惑感和亲近感,很多花样跳绳作品中,青年人要尽矜头,不断展示新生代对生活的热爱,对运动的酷爱,对友谊的表达,让跳绳运动变得趣味、灵动。通过一些舞蹈、游戏、富有情趣的个人秀,甚至一些夸张、变形、谐趣、幽默的创意融入跳绳表演,让跳绳表演生动感人,意义深远(图4-7、图4-8、图4-9、图4-10)。



图 4-7

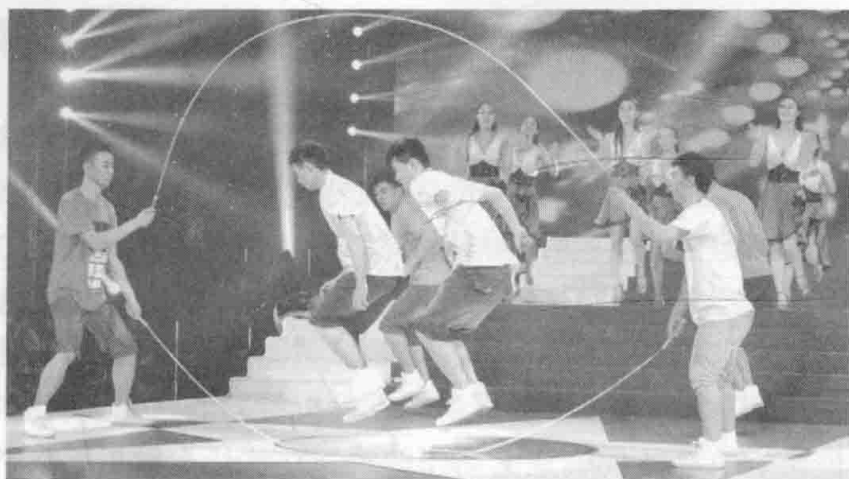


图 4-8



图 4-9



图 4-10

传递流行、健康的跳绳作品

随着时代的发展,新元素不断地出现,人们的生活也更加丰富多彩。不断推陈出新的舞蹈、流行音乐、时尚服饰、街舞特色动作,都可能成为时代的流行元素,这些元素不但更能反映作品与时俱进,还能很轻易地打动人心。《最炫民族风》、《江南 style》、《嘻唰唰》、《甩葱歌》等流行歌曲都脍炙人口,在跳绳表演中出现这些流行的元素让人倍感亲切。踏着耳熟能详的音乐节奏,模仿骑马舞的跳绳、模仿卓别林动作的跳绳、模仿杰克逊机械舞的跳绳、模仿卡通特色动作的跳绳,模仿着有独特代表意义动作的跳绳往往让人忍俊不禁,开怀大笑。观众在创编者巧妙的模仿和拨动心弦的创作的过程中情不自禁就融入跳绳运动中来(图4-11、图4-12)。



图 4-11



图 4-12

传递成熟、技巧的跳绳作品

炉火纯青的技术是体育艺术表演最大的魅力所在。在花样跳绳的各类作品中,传递成熟、技巧印象的作品也往往令人回味无穷。常见的花样跳绳技巧表演中,除了秀摇绳者的绳技外,很多体现的是跳绳者的绳技:侧空翻进入、腾空飞脚、旋风脚、后扫脚、后摆腿等各种腾跃动作。此外推小车、鞍马跳、跳山羊进入、俯卧撑、侧手翻等动作在增加表演的难度和高度外,使花样跳绳变得更具可观性。花样跳绳强调互动性,摇绳者与跳绳者的互动,表演者与观众的互动。那种出神入化、行云流水、高潮迭起、精彩纷呈的绝妙表演,无不让人为体育美所激情澎湃。成熟的花样跳绳创编还体现在跳绳表演者在旋律、节奏、节拍、力度、表情等方面的诠释和发挥,通过位置的移动、转体等让摇绳和跳绳的角色互换变得灵活机动,让跳绳表演者对跳绳艺术的感悟和创造性得到淋漓尽致的发挥,让精彩动人、绚丽多姿的运动表演成为打动观众且经久流传作品(图4-13、图4-14、图4-15、图4-16)。



图 4-13



图 4-14



图 4-15



图 4-16

五、花样跳绳 show——与绳一起来跳舞

一个花样跳绳作品不能只从参与者掌握动作的多少、难易程度来考虑,还有考虑表演的场地、表演的主题、观众主体的组成、音乐的配合、舞台的效果、观众的可接受和认知程度,多方面的综合可以恰到好处表现一个作品。对作品设计者而言,要善于塑造形象,运用新的手法把各种元素融合在一起。一个好的花样跳绳作品能否引起观众的共鸣,不但在于跳绳者台上技术精湛的发挥和倾情表演,还在于创编者精心、巧妙的构思。一般的表演作品要注意到一个常规的套路或创编模式:“三铺四高”,即一个作品应有四次高

潮,除了闪亮的登场和精妙的结束,中间应有两次高潮,引起观众共鸣,激起观众的热情。四次高潮中间是三个阶段的铺垫,根据刺激——适应——再刺激——再适应的生理适应原理,高潮应一次比一次突出,不断引发观众的好奇心和新鲜感,直到完全投入。高潮部分应能引人入胜,博得观众的喝彩和掌声。

跳绳炫技

花样跳绳是在汲取中华民族传统跳绳运动的精华的基础上,融汇舞蹈、体操、武术、杂技、音乐等现代元素,在个人体能适应的基础上,利用绳的功能,在绳艺、绳技、绳舞、绳操等方面使跳绳者的个性得到淋漓尽致的发挥,充分发挥其休闲、健康、阳光、个性、配合、创意等特征。跳绳具有塑型减肥功能、提高注意力和增强自信功能、加强团队协作配合和与人交往的社会功能,成为现代年轻人追求个性化和极具观赏性的运动。跳绳成为多元素汇总、多功能为一体的新兴运动项目。在对跳绳难度的挑战中,青少年可以体验到更强烈的心里刺激,产生特殊的快感、成就感和自信心(图4-17、图4-18)。



图 4-17



图 4-18

挑战极限

“吉尼斯运动”是一种特殊的活动,人们千方百计创造各种超越极限的纪录,使自己的名字列入《吉尼斯世界纪录》一书中。中国首个跳绳世界冠军贺纯烟在《吉尼斯中国之夜》跳出三摇1分钟113个的惊人成绩。

吉尼斯这个“魔方”激起了很多人的潜力,创造了许多奇观。看看下面一些有趣的例子:

2012年9月29日,沈阳市大专院校、中小学校和企事业单位的职工共1万人冒雨连续跳绳三分钟,场面十分壮观,创造了新的世界纪录(图4-19)。

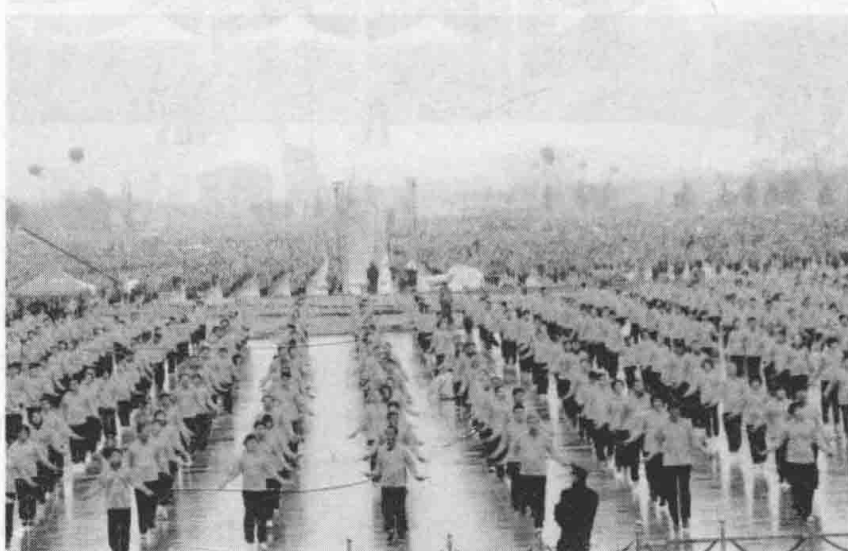


图 4-19

2011年8月,在北京成功挑战交互绳最多人跳绳的吉尼斯世界纪录的场景(图4-20)。



图 4-20

2001年5月30日,北京丰台区三路居小学150名师生同时摇动75根15米长的跳绳,该校六年级学生康齐一口气跳了160次,一项新的吉尼斯纪录由此诞生(图4-21)。

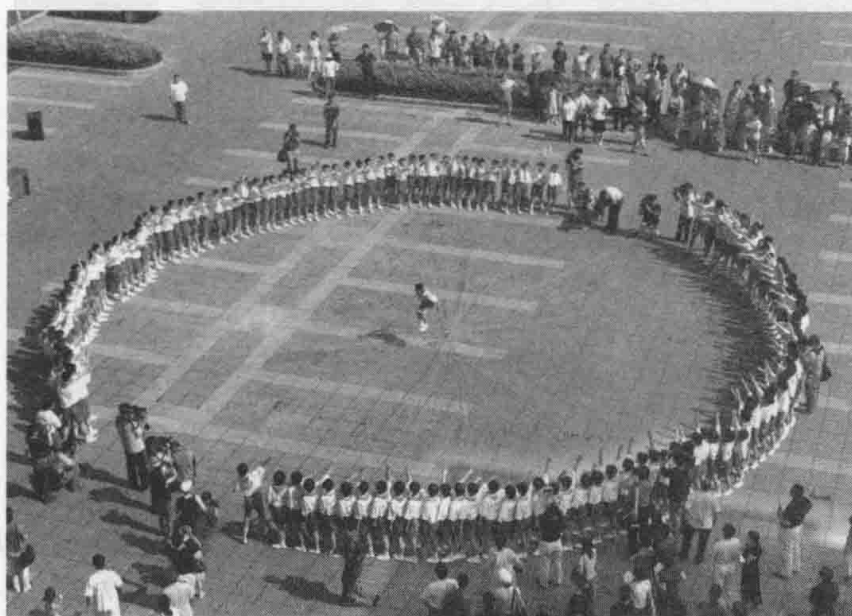


图 4-21

眼花缭乱

有人把跳绳不叫跳绳,叫绳飞,可以想象跳绳的速度之快。常见的跳绳中,双摇跳又称为双飞,就是突出绳子飞快的速度。想要练习好双飞的技巧,首先要练习双手有节奏地快速摇动。不需要跳太高,便于有力度再次跳起。双飞对摇绳有很高的要求,双飞的摇绳主要体现在手腕上,摇绳既要快又要有停顿,主要是手腕使劲,做得好的话三飞、四飞也都是有可能的。双飞组合套路的神奇视觉效果不仅体现在手腕上,还体现在摇绳路线的变化上。各种单摇的花样动作经过适当的编排,都可以用双飞的动作做出来,也有专家创造出令人惊叹的双飞动作“双直飞——扯花——直飞——快花——直飞——凤花——直飞——龙花……”有了正确的方法和精湛的技艺,就能让人感受到双飞跳绳眼花缭乱的感觉了(图4-22)。

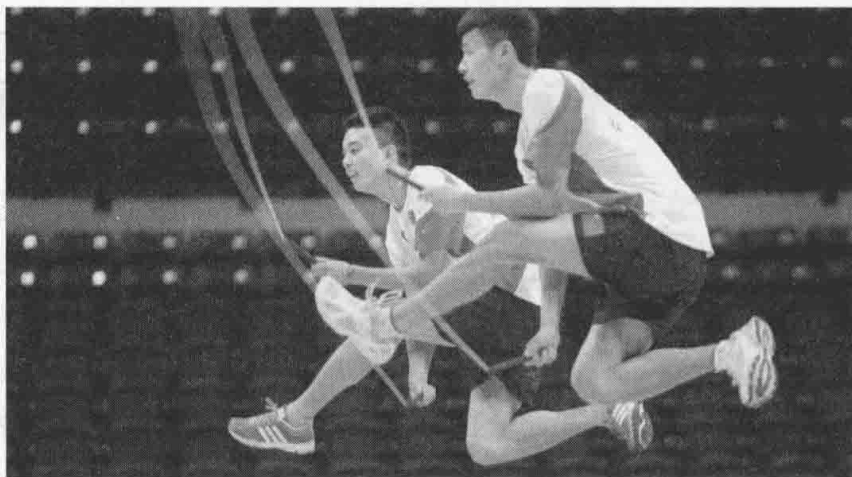


图 4-22

突发奇想

“跳绳原来可以这样!”花样跳绳融入了体操、武术、街舞等元素,包括腾空、翻转、倒立、双摇等在传统跳绳中所没有的精彩动作,在国际上是一项很“潮”的运动。在各种花样跳绳比赛中,常有各种技术让人眼前一亮,这些创编者和跳绳表演者的突发奇想给人们带了无穷的惊叹。

下面是国际交互绳大赛香港站比赛,作品《dream of yuedong》的精彩画面(图4-23、图4-24、图4-25、图4-26)。



图 4-23

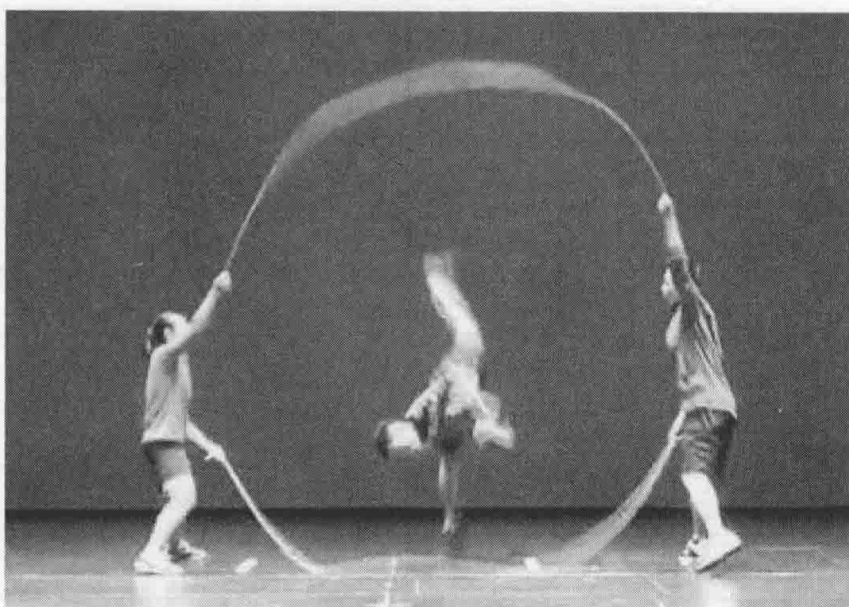


图 4-24

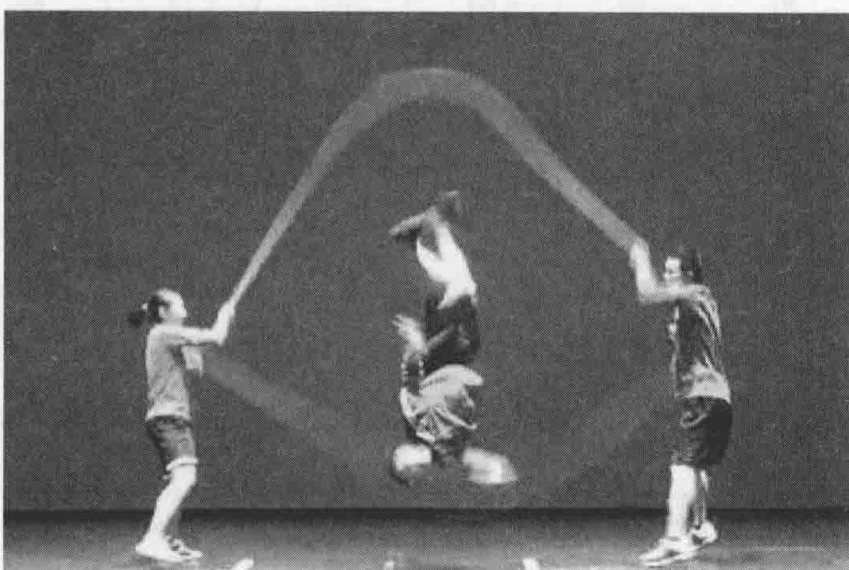


图 4-25

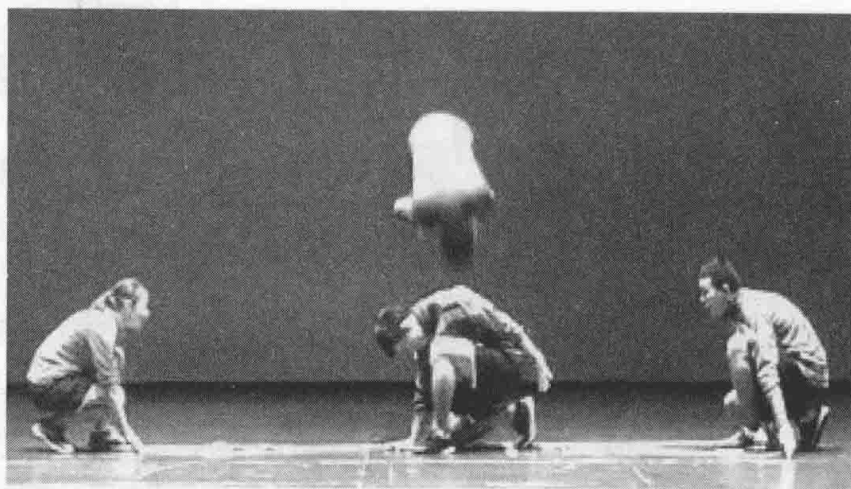
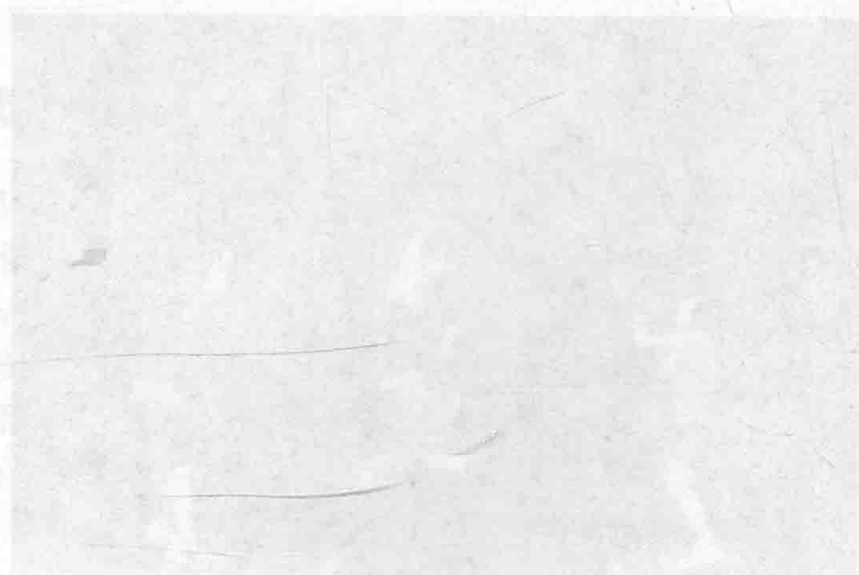
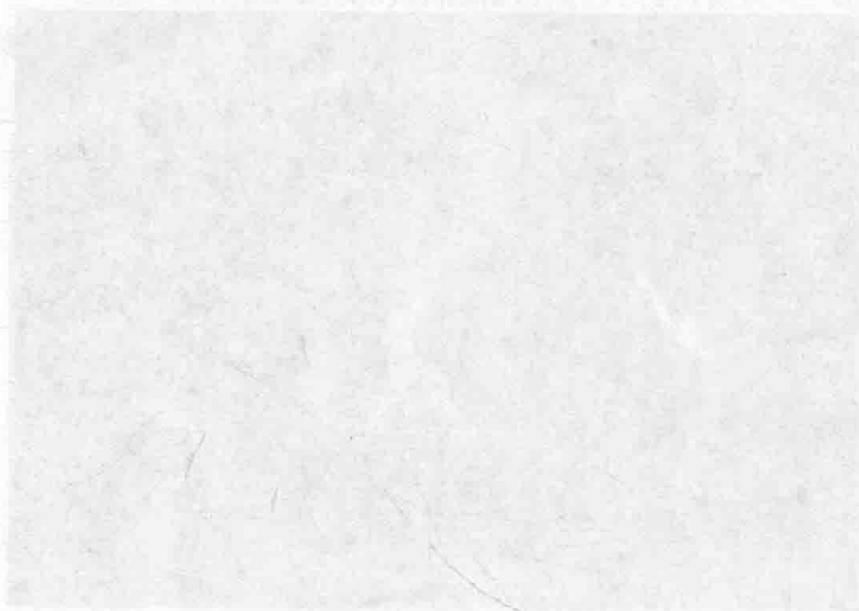


图 4-26



附录 I 成绩速查表

小学生体质健康测试项目标准——跳绳(次/1分钟)评分标准

等级	单项得分	一二年级男生	一二年级女生	三四年级男生	三四年级女生	五六年级男生	五六年级女生
优秀	100	140	145	160	165	160	165
	98	134	138	154	159	155	160
	96	124	128	144	149	148	153
	94	115	118	135	140	140	145
	92	103	104	123	128	130	135
	90	90	90	110	115	120	125
良好	87	86	86	106	111	116	121
	84	81	81	101	106	111	116
	81	75	75	95	100	105	110
	78	68	68	88	93	98	103
	75	60	60	80	85	90	95
及格	72	56	56	75	80	84	89
	69	51	51	68	73	76	81
	66	45	45	60	65	68	73
	63	38	38	50	55	56	61
	60	30	30	40	45	45	50
不及格	50	28	28	37	42	41	46
	40	24	24	32	37	36	41
	30	20	20	28	32	30	35
	20	15	15	21	25	22	28
	10	10	10	15	18	15	20

初中生体质健康测试项目标准——跳绳(次/1分钟)评分标准

等级	单项得分	一年级男生	一年级女生	二年级男生	二年级女生	三年级男生	三年级女生
优秀	100	170	168	175	170	180	172
	98	165	163	170	165	175	167
	96	158	156	163	158	168	160
	94	150	148	155	150	160	153
	92	140	138	145	140	150	143
	90	130	128	135	130	140	133
良好	87	126	124	131	126	136	129
	84	121	117	126	120	130	123
	81	115	111	120	115	124	117
	78	108	103	113	107	116	109
	75	100	94	105	99	108	101
及格	72	94	89	99	94	103	96
	69	86	81	91	85	94	88
	66	78	74	83	77	86	80
	63	66	63	71	66	75	69
	60	55	53	60	55	64	58
不及格	50	51	49	56	51	60	54
	40	44	43	49	45	53	48
	30	38	38	43	39	46	42
	20	29	30	34	31	37	33
	10	20	22	25	23	28	25

附录II 跳绳成长记录表

学生花样跳绳成长记录表

记录成长足迹 寻找跳绳达人

班级： 姓名 年龄 性别 身高 体重

跳绳花样	日期	战绩	自我评价	自我激励	近期目标
动作名称	月/日	次/分钟： 持续时间：	一般 良好 优秀	要加油！ 我真棒！ 酷毙了！	更熟练…… 更持久…… 在速度上有突破…… 想出新花样…… 加强和同伴的适应性……
我的心愿					
喜欢的名言					
近期学习 情况分析					

附录III 阳光体育常用跳绳比赛规程及表格

××区中小学区域花样跳绳校际互动赛规程

(集体短绳规定套路)

一、主办单位:××教育局 ××体育局

二、承办单位:××中、小学

三、比赛时间:2011年4月16~30日

四、比赛地点:中、小学各区域

五、组 别:小学组、中学组

六、竞赛项目:中、小学各自的规定套路

七、参赛办法:

(一) 每校必须报2支以上的队伍参加规定套路比赛。

(二) 每支队伍可报10名运动员,男女各5名,另有领队1名、教练员2名。

(三) 各校认真填写报名表。

八、比赛场地:12米×12米表演区

九、比赛内容

中学和小学规定动作(8个8拍),动作连续进行,顺序不变。动作结束时,以定位示之;队形自定,中途动作不许重复;开始和结束均有停绳姿势。音乐:10个8拍(1分钟左右,可自选音乐)。

(一) 小学组

左右8字绕绳(Figure 8);左右中跳(Sky LR);交花跳(Crosses);前后打(Wraps);后摇(Back);开合(Jumping jack);胯下1(Under1);双摇(Double)。

(二) 中学组

侧后摆绳(Wraps);敬礼跳(Salute);左右中跳(Sky LR);交花跳(Crosses);肯肯跳(CanCan);后摇(Back);胯下2(Under2);双摇(Double)。

九、评分标准

总分为100分,其中完成分80分,艺术表现分为20分。

(一) 完成分(80分)

1. 完成分主要包括动作的正确性和连接动作的流畅性。动作的正确性包括:动作规范、动作技术正确、动作范围恰当、身体姿态舒展。连接动作的流畅性包括:套路完成流畅性、动作之间的连接自然和流畅、动作的转换变化干净利落并且无多余动作。

2. 完成分扣分

(1) 失误扣分:动作失误每人每次扣0.5分。

(2) 动作技术不正确:每人每次扣1分。

(3) 动作顺序错误:每人每次扣1分。

(4) 缺少1个动作:每人每次扣1分。

(5) 踩线、出界:每次每人扣0.5分。

(6) 意外:比赛过程中,若遇运动员鞋带松脱,运动员须立即系紧鞋带,方可继续比赛。每次每人扣0.5分。

(二) 艺术表现分(20分)

1. 服装:比赛时须穿着运动服装为宜,统一、整齐。不得佩戴妨碍比赛安全的任何饰物、挂件(服装统一分为5分)。

2. 表现力:整个比赛表演过程要自然流畅,精神饱满。动作熟练,和谐连贯,轻松、有弹性,全身协调,给人以美的感受和青春向上的活力(整个队伍表现力5分)。

3. 节奏:节奏感强,全队同学的动作和音乐要合拍,动作整齐一致(整体节奏感5分)。

4. 礼仪:队伍整齐,精神饱满,开始和结束要有亮相定位动作。进退场时做到静、齐、快(进退场礼仪5分)。

十、评分办法

本次比赛采用评委评分制(5人),以学校2支参赛队伍平均值为该队最后得分。

十一、奖励办法

按中、小学参赛学校数的百分比设一、二、三等奖。

十二、本规程未尽事宜,由主办单位另作补充与说明。

××区教育局

××体育局

××年××月××日

动作质量评分表(规定套路)

单位: _____

裁判员: _____

评分元素	记录区	扣分
动作技术		
动作质量		
动作顺序		
缺少动作		
最后得分:80—() =		

艺术表现评分表(规定套路)

单位：_____ 裁判员：_____

评分元素	记录区	得分
表现力(5分)		
节奏(5分)		
服装(5分)		
礼仪(5分)		
最后得分：		

失误评分表

单位：_____ 裁判员：_____

失误记录区	
应扣分	

年 月 日

花样自编动作评分办法

一、目标

在3分钟的时间内,8~15人(至少3名女生)通过多样的表现形式,丰富的表现内容,高超的技术展现,默契的团队配合,全面展示跳绳运动的多样性、观赏性、创意性和娱乐性。

二、评分办法

表演赛评分元素由三部分组成:动作难度、创意编排和娱乐表演。裁判员在各评分元素最高分以内给出相应的分数,所给分数都是整数。

(一) 动作难度分(30分)

评分因素	分值	说明
难度水平	最高分5分	二级难度每个1分;三级难度每个2分
动作质量	最高分5分	绳子弧度、身体姿态
跳绳种类	最高分10分	每个种类2分
跳绳元素	最高分10分	每个元素1分

(二) 创意编排分(40分)

评分因素	分值	说明
动作编排	最高分 15 分	动作衔接巧妙;连贯流畅
动作创意	最高分 15 分	每个创意点 3 分
队形变化	最高分 10 分	每次 2 分

(三) 娱乐表演分(30分)

评分因素	分值	说明
娱乐价值	最高分 15 分	表现力、趣味性、观众互动等
音乐运用	最高分 15 分	跟随节拍;特殊效果音

三、失误判罚

轻微失误扣除 2 分/次,严重失误扣除 5 分/次。

四、计分方法

最后得分为动作难度分、创意编排分和娱乐表演分的总和减去失误扣除的分数。

难度裁判评分记录表(自编动作)

单位: _____ 裁判员: _____

评分元素	记录区	得分
难度水平(5分)		
动作质量(5分)		
跳绳种类(10分)	A单绳花样() B两人一绳() C车轮跳() D交互绳() E长绳() F其他()	
跳绳元素(10分)		
最后得分:		

年 月 日

创意编排裁判评分记录表(自编动作)

单位:
裁判员:

评分元素	动作编排(15分)	动作创意(15分)	队形变化(10分)
记录区			
分数			
最后得分:			

年 月 日

娱乐表演裁判评分记录表(自编动作)

单位:
裁判员:

分类	娱乐价值(15分)	音乐运用(15分)
记录区		
分数		
最后得分:		

年 月 日

附录IV 附赠碟片目录

基础篇

1. 节奏练习

- (1) 个人短绳基本跳
- (2) 个人短绳基本跳(侧面)
- (3) 个人短绳开合跳
- (4) 个人短绳前交叉

2. 速度练习

- (1) 个人短绳交换跳
- (2) 个人短绳双摇
- (3) 个人短绳双摇快花

3. 控绳练习

- (1) 个人短绳钓鱼前接
- (2) 个人短绳钓鱼前接(侧面)
- (3) 个人短绳体后抛接
- (4) 个人短绳体后抛接(侧面)
- (5) 个人短绳蛇形抛接
- (6) 个人短绳蛇形抛接(侧面)

4. 协作练习

- (1) 车轮同摇跳
- (2) 车轮辅助摇
- (3) 车轮跳

拓展篇

5. 单绳难度拓展

- (1) 个人短绳脚跟跳
- (2) 个人短绳脚跟跳(侧面)
- (3) 个人短绳提膝跳
- (4) 个人短绳前后打
- (5) 个人短绳敬礼打

- (6) 个人短绳敬礼跳
- (7) 个人短绳侧胯下
- (8) 个人短绳交叉胯下

6. 组合动作拓展

- (1) 快乐绳操(一)
- (2) 快乐绳操(二)
- (3) 律动绳操

7. 多人协作拓展

- (1) 快快跳起来
- (2) 穿越隧道
- (3) 剪刀、石头、布
- (4) 象限跳
- (5) 象限跳(侧面)

8. 朋友跳组合拓展

- (1) 朋友跳转体
- (2) 朋友跳换位
- (3) 朋友移动跳
- (4) 轮带跳
- (5) 多人轮带跳

9. 车轮跳组合

- (1) 车轮跳辅助跳
- (2) 车轮转身跳

10. 综合拓展

- (1) 交互绳跳
- (2) 交互绳异侧出入绳
- (3) 交互绳同侧出入绳
- (4) 梅花跳
- (5) 乘风破浪跳
- (6) 天罗地网

欣 赏 篇

11. 跳绳创意——大课间

- (1) 青岛市城阳区第五中学大课间跳绳表演操

12. 视频欣赏

- (1) 跳绳炫技
- (2) 挑战极限
- (3) 眼花缭乱
- (4) 突发奇想

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTM3MTkzMjAuemlw",
  "filename_decoded": "13719320.zip",
  "filesize": 24157032,
  "md5": "660f189e98761c5661001af35ee66c40",
  "header_md5": "d24e3526f5e5d3e7645c3b4e00ce00eb",
  "sha1": "c16da2b1db0e2110cc63655dde83b5eb954d65cd",
  "sha256": "cfadd319d3013c432cfd82574ad6940733f05e00faa62f978321c3feaf271a4",
  "crc32": 87963983,
  "zip_password": "julian",
  "uncompressed_size": 29152605,
  "pdg_dir_name": "\u2557\u00bf\u2564\u2219\u2560\u00b0\u2554\u25a0_13719320",
  "pdg_main_pages_found": 152,
  "pdg_main_pages_max": 152,
  "total_pages": 164,
  "total_pixels": 987615172,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```