

二、跳远

跳远是沿直线助跑，在踏板上单脚起跳，双足落在沙坑，以跳的远度决定胜负的运动项目。根据起跳后身体姿势的不同，跳远可分为蹲踞式、挺身式、走步式三种。跳跃运动能让人体会到离开地面腾在空中的感觉，感受在空中控制身体的美妙和乐趣。在一次次起跳和落地的过程中，还能够增强骨骼的抗压能力，改善骨骼肌和韧带的弹性和柔韧性。你知道跳得远的关键是什么吗？

（一）蹲踞式跳远的动作方法

测一测

测一测以下两个项目的成绩，学完跳远前后是否有提高。

学习前：

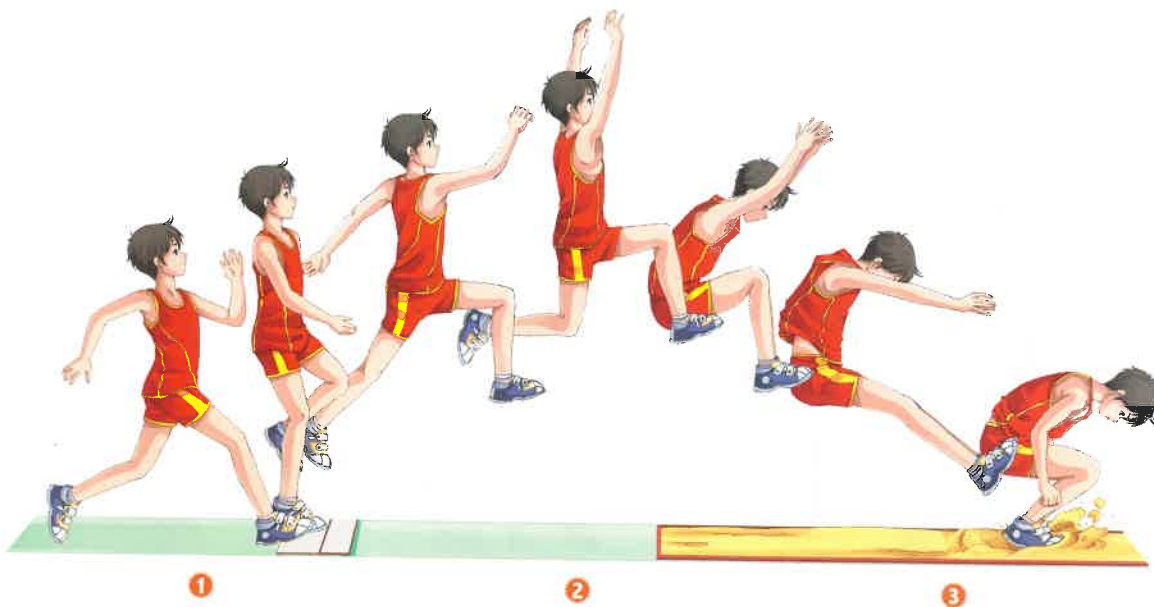
立定跳远____米；

原地纵跳摸高____厘米。

学习后：

立定跳远____米；

原地纵跳摸高____厘米。



助跑、起跳：助跑放松、自然，加速积极；起跳蹬踏积极、主动、有力，快速准确，摆臂与摆腿协调配合。

腾空：双腿屈膝靠近胸部，双手前举，当身体从最高点下落时，手臂自然下垂，上体前倾。

落地：落地前，小腿尽量前伸，身体重心前移；落地时，以脚跟着地并快速过渡到全脚掌，同时上体前跟。



学练思考

1. 从快速助跑到起跳后获得最远的距离，你认为什么最关键？
2. 你在练习时能做到自信、果断地起跳吗？
3. 想一想，生活中哪些情况会用到助跑和起跳呢？

（二）跳得远的秘诀

第一，助跑的速度要快，全力向前冲刺；第二，最后一步踏跳时要果断，有力，快速；第三，落地时，双脚尽力前伸，上体前倾。

最关键的就是要利用合理的起跳技术把助跑产生的速度转化为向上起跳的力量。

（三）发展跳跃能力



跳深练习



跨步跳

试一试

助跑步点的准确性是自信起跳的关键，可以通过走步法确定助跑步数，所走的步数是助跑步数的两倍再减去2，或者用反跑法找出助跑步数与距离。

试一试，哪一种方法更适合你。



蹲跳起



学练拓展

重心与起跳

你有没有这样的体会：在进行立定跳远时，要适当降低重心，才能跳得更远。为什么要这样做呢？利用课余锻炼时间，和同学到运动场上实践一下，并尝试和同学一起解释其中的道理。

