

# 系统复习资料汇编

考试复习重点推荐资料

百炼成金模拟考试汇编

阶段复习重点难点梳理

适应性全真模拟考试卷

考前高效率过关手册集

高效率刷题好资料分享

学霸上岸重点笔记总结

注：下载前请仔细阅读资料，以实际预览内容为准

## 跨栏跑技术

### 1.起跑至第一栏技术

起跑至第一栏加速跑的任务是快速启动，积极加速，为顺利跨过第一栏和建立全程跑节奏打好基础。

男子110米栏从起跑到第一栏距离是13.72米。起跑到第一栏一般用8步跑完，但根据个人的不同情况也有跑7步和9步的。凡是用双步完成这段距离，起跨腿脚放在前起跑器上。用单步完成这段距离则相反。

**动作要领：**直道栏起跑后的加速跑时，两腿、两臂协调一致，积极用力蹬摆，后蹬角度比短跑略大一些，身体重心位置较高，躯干抬起较早，一般跑到起跨前两步时，身体姿势已经接近短跑途中跑的姿势，并准备起跨过栏。

### 2.过栏技术（跨栏步技术）

跨栏步技术包括：起跨攻栏和腾空过栏两个过程。



图1：跨栏步技术

**起跨攻栏技术：**起跨是指从起跨脚踏上起跨点到后蹬结束离地时止的整个支撑过程。起跨前应该保持较高的身体重心位置，起跨腿（图1）后蹬要迅速有力，蹬地结束瞬间起跨腿髋、膝、踝关节充分伸展，上体前倾，摆腿异侧臂也前伸。

**腾空过栏技术：**腾空过栏是从起跨腿离开地面到过栏后摆动腿着地为止的技术阶段。

### 3.栏间跑技术

**栏间跑技术：**是指过栏后摆动腿脚着地点至起跨腿脚踏上下一个起跨点这段距离中所表现出来的技术动作特征。栏间跑的主要任务：是尽可能地加快栏间跑节奏，准确地运用栏间距离，提高跑速，为顺利跨过下一栏创造有利条件。

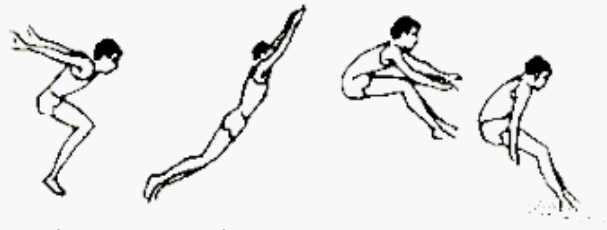
**栏间跑技术特点：**重心高、频率快、节奏强，栏间三步步长的比例大小是小、大、中。

### 4.终点跑技术

加强后蹬和摆臂，加快频率，以最快的速度冲向终点，离终点最后一步时，上体急速前倾，准确及时地用胸部接触重点线垂直面。

## 立定跳远技术

立定跳远属于力量素质中快速力量——爆发力项目，其动力来源于双臂的快速摆动、两腿的有力蹬地和身体的充分伸展、落地前收腹举腿四个部分组成。



立定跳远的动作结构：由预摆、起跳、腾空、落地；

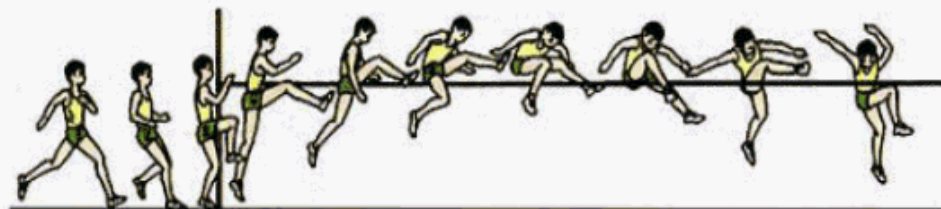
**预摆：**两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时，两腿伸直，后摆时，屈膝降低重心，上体稍前倾，手尽量后摆。

**起跳腾空：**两脚快速用力蹬地，同时两臂稍屈由后往前上方摆动，向前上方跳起腾空。在蹬离地面的瞬间，髋部首先前送，宽膝踝充分伸展，空中完成展体。

**落地：**收复举腿，小腿前伸，同时双臂用力后摆，并屈膝落地缓冲。

## 跨越式跳高技术

跳高是一种由有节奏的助跑、单脚起跳、越过横杆落地等动作组成，以越过横杆上缘的高度来计算成绩的比赛项目。跳高由助跑、起跳、腾空过杆和落地4个紧密相连的技术环节构成。



跨越式跳高

1.助跑：采用侧面直线助跑（斜向助跑），加速较积极，动作放松，节奏明显，最后三步助跑时身体重心适当下降。助跑路线与横杆夹角约为30~60度之间。

2.起跳：远离横杆一侧的腿起跳，起跳腿脚跟先着地，并迅速滚动到全脚掌，两臂和摆动腿快速摆动配合，起跳腿积极蹬伸完成起跳。

3.腾空：摆动腿伸直上摆，当摆动腿越过杆时，两臂下垂。上体前倾，脚尖积极内旋下压。摆动腿同侧肩向横杆方向扭转，使臀部和起跳腿迅速移过横杆。

4.落地：过杆后摆动腿先着地，屈膝缓冲。

## 背越式跳高技术

背越式跳高技术可分为：助跑、过度（转换）阶段、起跳、过杆和落地五个相连的部分。助跑与起跳结合技术是背越式跳高技术的关键环节。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/35512331100011234>