



普通高等教育“十二五”规划教材

花样跳绳初级教程

HUAYANG TIAOSHENG CHUJI JIAOCHENG

主编 王奉涛



普通高等教育“十二五”规划教材

花样跳绳初级教程

主 编 王奉涛

副主编 黄伟明 袁卫华 匡梨飞 李华菊

梁 礼 蒋桂芳 许 凡

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书主要介绍了花样跳绳的相关知识,共7章,具体内容包括:跳绳运动发展、花样跳绳运动概述、花样跳绳术语、花样跳绳的教学及训练、花样跳绳竞赛规则、花样跳绳套路创编和跳绳动作套路创编。

本书内容系统、学练结合、紧跟时代,可作为各类学校学习花样跳绳的教材,也可以作为花样跳绳爱好者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

花样跳绳初级教程 / 王奉涛主编. -- 镇江:江苏大学出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5684-0065-7

I. ①花… II. ①王… III. ①跳绳—教材 IV. ①G898.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第215005号

花样跳绳初级教程

Huayang Tiaosheng Chuji Jiaocheng

主 编 / 王奉涛

责任编辑 / 马一萍 米小鸽

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷30号(邮编:212003)

电 话 / 0511-84446464(传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 三河市祥达印刷包装有限公司

经 销 / 江苏省新华书店

开 本 / 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 / 12.75

字 数 / 287千字

版 次 / 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5684-0065-7

定 价 / 33.00元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话:0511-84440882)

编者的话

跳绳是我国优秀的民间传统体育项目，已有 1 500 多年的历史，在漫长的历史时期中，跳绳运动曾被视为民间体育游戏项目和健身项目。近年来，随着花样跳绳运动的兴起，跳绳这项古老的运动又焕发出新的生机和活力，并以其独特的风格和魅力风靡国内外。

花样跳绳运动是传统跳绳运动的发展和延伸。将花样跳绳运动引进高等院校，不仅能够丰富课内课外体育运动，也促进了学生个性、体质的发展。它是一项既有体育性，又兼具娱乐性和表演性的运动。花样跳绳运动蕴含着我国优秀的传统文化和体育精髓，该运动修身养性，追求和谐与健康，在陶冶人的情操和审美教育方面具有独特的功效；跳绳可以锻炼力量、增强身体的协调性和灵敏性、提高人的反应能力、锻炼人的多种脏器、燃烧体内多余的脂肪，达到健身美体和减肥的效果；花样跳绳融入了体操、武术、拳击、街舞、技巧等多种体育运动元素，极具观赏和竞技运动价值；花样跳绳所展现的力量、速度、难度和团队协作技能，往往能给观众带来极大的视觉冲击和视觉享受。

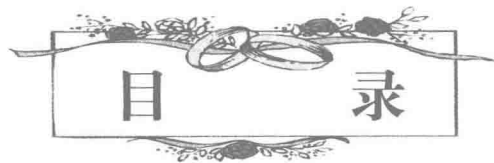
花样跳绳作为一项年轻的运动，至今已在五大洲 50 多个国家正式开展，中国虽说是跳绳运动的发源地，但其整体发展速度与水平远远落后于其他国家。近年来，中国花样跳绳运动迎来了新的发展契机，在国家体育总局社会体育指导中心的推广下，自 2007 年以来，我国已经举办了多届全国跳绳公开赛。在这种形势下，为了促进花样跳绳运动在大学生群体中的开展，增强学生体质，我们编写了本教材。

本书由王奉涛担任主编，黄伟明、袁卫华、匡梨飞、李华菊、梁礼、蒋桂芳、许凡担任副主编，吴江炼、赵克荣、王兴乾、王士红、张娅、王小丽、周彩云、韦小倩、欧大莉参与编写。王奉涛负责整部书稿的构思和审核，并编写第二、三、五、六、七章；黄伟明主要负责编写第四章；袁卫华主要负责第一章；李华菊、蒋桂芳负责第五章；吴江炼、赵克荣、王兴乾、王士红、张娅、王小丽、周彩云、韦小倩、欧大莉参与第七章的编写和图片的拍摄。

尽管我们做出了很大努力，但由于水平有限，书中不完善之处在所难免，欢迎广大读者批评指正！

编者

2015 年 8 月



目 录

第一章 跳绳运动发展概述	1
第一节 中国跳绳运动的起源和发展	1
一、中国跳绳运动的起源	1
二、中国现代跳绳运动的发展	2
第二节 世界跳绳运动的发展状况	4
第二章 花样跳绳运动概述	5
第一节 花样跳绳的内容与分类	5
一、花样跳绳的内容	5
二、花样跳绳的分类	7
第二节 花样跳绳的优点	10
一、简单易学	10
二、花样丰富	10
三、安全性高	10
四、健身效果显著	10
第三节 花样跳绳的功能	10
一、花样跳绳的健身功能	11
二、花样跳绳的教育功能	11
三、花样跳绳的娱乐欣赏功能	11
第三章 花样跳绳术语	12
第一节 花样跳绳术语的概念及分类	12
一、花样跳绳术语	12
二、花样跳绳术语的分类	12
第二节 跳绳动作的基本术语	14
一、人体运动轴	14
二、器械轴	14
第三节 跳绳动作术语的构成及运用	15
一、跳绳动作术语的构成	15



二、跳绳动作的记写方法	15
第四章 花样跳绳的教学及训练	16
第一节 花样跳绳的教学	16
一、花样跳绳教学原则	16
二、花样跳绳的教学方法	17
第二节 花样跳绳的训练	23
一、花样跳绳训练的基本特点与原则	24
二、花样跳绳训练内容	25
第五章 花样跳绳竞赛规则	32
第一节 项目介绍	32
一、计数赛	32
二、花样赛（60~75秒）	32
三、表演赛	33
四、通级赛	33
五、传统特色项目	33
六、趣味项目	33
第二节 评分办法	34
一、计数赛评分办法	34
二、花样赛	38
三、表演赛评分细则	51
四、通级赛评分细则	56
五、传统特色项目	58
六、趣味项目评分细则	63
七、大师赛评分细则	66
八、团体赛评分细则	66
第六章 跳绳动作套路创编	68
第一节 花样赛套路创编	68
一、花样跳绳套路创编依据	68
二、花样跳绳套路创编原则	69
三、花样跳绳套路创编要素	70
第二节 表演赛套路创编	71
一、表演赛创编依据	71
二、表演赛创编原则	72

三、表演赛创编要素·····	72
四、表演套路创编程序和步骤·····	75
第七章 花样跳绳基本技术·····	80
第一节 个人花样·····	80
一、基本步法·····	80
二、甩绳步法·····	93
三、交叉类动作·····	96
四、双摇动作·····	111
五、三摇动作·····	123
六、力量动作·····	132
七、体操动作·····	133
八、抛绳动作·····	139
第二节 双人单绳·····	142
第三节 两人车轮·····	151
一、单一动作·····	151
二、组合动作·····	160
第四节 长绳·····	165
第五节 交互绳·····	175
一、摇绳花样·····	175
二、进出绳花样·····	178
三、绳中花样·····	180
四、力量·····	184
五、体操·····	189
参考文献·····	193

第一章 跳绳运动发展概述

【本章导读】

跳绳是我国传统的体育运动，发展至今已有1500多年的历史。跳绳由当初的庭院游戏已逐步发展成今天深受大众喜爱的群众体育运动。花样跳绳是一项既传统又现代的运动项目，它不仅继承了传统跳绳的“摇法、跳法”，为了适应时代的发展，它还融合了舞蹈、武术、体操和音乐等多种流行元素，将力量与速度、竞技与观赏相结合，成为一项集健身、娱乐、竞技、表演为一体的综合性体育运动项目。

第一节 中国跳绳运动的起源和发展

一、中国跳绳运动的起源

绳子与人类生活密切相关，早在远古时代人们就已将绳子作为生活、生产工具来使用，如用绳子扎捆农作物、搬运物品、驱赶牲畜等，绳子已成为人们生活中必不可少的工具之一。古代的中国人、希腊人、埃及人用麻制作绳索，并在制作绳索的过程中反复地跨越绳索，这就是跳绳最初期的形式。

随着时代的发展，绳子与我们的生活越来越密切。绳子逐渐由生产工具转换为“玩具”。绳子不仅仅是生产资料，也是休闲娱乐的重要载体。

据史料记载，在南北朝时我国就出现了单人的绳索游戏。《北齐书·幼主记》中便已有“游童戏者好以两手持绳，拂地而却上跳”的记载。隋唐时期将跳绳称作“透索”。唐人段成式在著作中记载：“婆罗遮，并服狗头猴面，男女无昼夜歌舞。八月十五日，行像及透索为戏。”北宋孟元老的《东京梦华录》和吴自牧的《梦粱录》里介绍的百戏中，有“跳索”这种游戏（此处的“透索”和“跳索”就是跳绳）。南宋时跳绳成了日常庭院游戏之一。明代称跳绳为“跳白索”，明朝刘侗、于奕正合著的《帝京景物略》中描写，“二童子引索掠地，如白光轮，一童子跳光中，曰跳白索”。明朝沈榜《宛署杂记·民风一》中记载：“跳白索，正月十六日，儿以一绳长丈许，两儿对牵，飞摆不定令难凝视，似乎白索，其实一也，群儿乘其动时，轮跳其上，以能过者为胜，否则为索所绊，听掌绳者绳击为罚。”清道光二十年由济南府两任知府王赠芳、王镇主修，冷烜等编纂的《济南府志》中记载：“儿女以绳为戏，名曰跳白索”。清代的《有益游戏图说》中写道：“用六许麻绳，



手执两端，使由头上回转于足下，且转且跃，以为游戏，是谓绳飞”。《乐陵县志》记载：“元宵期间，女子以跳绳为戏，名曰跳白索”。当时，跳绳是元宵节常见的一种“祛病延年”的游戏，人们边跳边唱，娱乐性强。之后，跳绳逐渐发展成为群众性的绳技，成为民间庙会上表演的传统节目，民国时称为“跳绳”。1939年，福建省沙县举行国民体育表演会，设有跳绳个人表演赛。这一时期，全国城乡小学体育课都增加了跳绳项目。



图 1-1 跳白索

二、中国现代跳绳运动的发展

跳绳在我国历史悠久，受众范围极广。无论是在城市的广场，还是在乡村的学校，到处都可以看到跳绳的人群。而学校则是我国开展跳绳活动的重要阵地。北京、陕西、河南、山东、河北和广东等地涌现出一批以发展跳绳为特色的学校，如北京市丰台区三路居小学等。



图 1-2 校园跳绳活动



可以说,中国是世界上跳绳人数最多的国家。各地的机关、部队、企业和学校为了活跃文体生活经常举行一些群众性跳绳比赛。例如,中央电视台等许多单位每年一度的跳绳比赛;北京、天津、上海、重庆、贵州和沈阳等高校逐步开设了花样跳绳课程,并开始组织相关比赛;浙江省已举办过多届少儿艺术跳绳大赛;20世纪90年代初陕西省西安市举行了全市跳绳比赛等。

2007年10月1日至2日,河南省洛阳市洛龙区教育局举办了首届河洛跳绳节。此届跳绳节场面励大,参赛人员众多(参加表演和比赛的运动员达4000余人)。河南电视台、洛阳电视台一套、洛阳电视台三套、洛阳广播电视报以及中国新闻网、搜狐网、洛阳新闻网等媒体对河洛跳绳节的宏大场面进行了深入报道。在那两天时间里,到场的观众达到40000余人。

2007年11月,广东省广州市举行了第一届中国跳绳公开赛。

2008年5月,洛阳市洛龙区举办了跳绳公开赛,比赛中的最好成绩打破了第一届全国跳绳比赛的纪录。

2008年7月,受国家体育总局委派,河南省洛阳市洛龙区第二实验小学的河洛跳绳队和广东省广州市番禺区石基镇沙涌小学的跳绳队代表内地参加了内地、香港、澳门跳绳精英赛。

2008年9月,洛阳市洛龙区教育局举办了第二届河洛跳绳节,吸引了北京、广州、深圳、安徽、秦皇岛和上海等地的跳绳爱好者,共计49个代表队,2000余名运动员参加了3个大项目、48个小项目的表演和比赛。跳绳节上展示了当时国际上流行的300多种跳法。

2009年,洛阳市举行了洛阳跳绳公开赛。

2009年7月,四川省阆中市举行了全国跳绳公开赛。

2009年,香港举行第五届亚洲跳绳锦标赛,洛阳市跳绳运动协会代表中国参加了此次比赛,并实现了中国跳绳金牌零的突破。

2010年5月,洛阳市举办了全国跳绳公开赛。

2010年7月,洛阳市跳绳协会会员参加了在英国举办的世界跳绳锦标赛。

2011年,四川省双流市举行了全国跳绳公开赛。

2013年8月,全国跳绳公开赛在安徽省池州市举行;11月,中国第一届全国跳绳锦标赛在湖北省宜昌市举行。

2014年,在国家体育总局社体指导中心指导的统筹下,国家队成立并参加了全国跳绳联赛;同年8月初,国家跳绳队又参加了在香港举行的世界跳绳锦标赛,并在各个项目获得突破。



第二节 世界跳绳运动的发展状况

跳绳运动是一项操作简单、方便易学的大众体育项目，其内容丰富，形式多样，最令人推崇的是它的强心健身价值。欧美一些医学专家称跳绳为“最完美的健康运动”。近年来，世界各国对跳绳运动有了全新的认识和研究，跳绳运动得以迅速发展，并呈现出了组织化、规范化和普及化的特点。

国际跳绳联盟（International Rope Skipping Federation）于1996年成立，总部在加拿大，理事会设在比利时首都布鲁塞尔，这是一个世界性的体育单项组织，现在已有45个成员。亚洲和非洲于2001和2002年先后成立了跳绳联盟组织。英国、美国、瑞士、德国、荷兰、加拿大和澳大利亚等发达国家以及亚洲的日本、韩国、印度、新加坡和马来西亚等国家，都将跳绳运动列为本国运动会的正式比赛项目。欧洲跳绳组织每年7月的最后一周都会举办全欧洲跳绳大赛——欧洲跳绳冠军赛，这也是除了世界跳绳锦标赛外，在全世界最有影响力的国际跳绳大赛。

跳绳运动在世界各国都非常普及，“跳绳强心”运动就始于加拿大，他们提出了“为了您的心脏来跳绳吧！”的口号。加拿大健康娱乐舞蹈协会还把跳绳列为“优秀日常体育锻炼项目”，经过精心计划和组织后作为贯穿学校全学年的体育教学项目。1984年，美国借鉴加拿大的经验，举办“心跳运动”，后来这一运动风行欧洲。2002年9月27日，中央电视台新闻联播中播发了一条消息：美国总统布什颁布命令：为了减少联邦政府对心脏疾病治疗的巨额投入，美国政府将在全国实施一项“美国公民个人健身计划”，而这项计划的首选项目就是跳绳。

跳绳运动在中国香港非常受欢迎。1999年，香港心脏专科学院在香港特区政府教育署、卫生署的全力支持下，向全香港中小学生推行一套系统的、具有长远战略意义的、有效预防心脏病的计划，名为“跳绳强心”计划，希望通过教授有趣的花式跳绳，鼓励青少年运动并建立健康的生活模式，预防和减少心脏疾病的发生。“跳绳强心”计划分三部分：一是教授花式跳绳；二是心脏健康教育；三是举办跳绳同乐日。

第二章 花样跳绳运动概述

【本章导读】

花样跳绳融合了各种流行元素，是一项集健身、娱乐、竞技和表演为一体的时尚运动项目。为了适应时代的发展，花样跳绳从单一绳具、机械的摇绳运动，发展成了一次性同时使用几十根绳具的复杂运动，成了比拼极限的速度竞技项目和观赏性极强的表演项目。

第一节 花样跳绳的内容与分类

跳绳运动项目经历了漫长的演变，在其发展的不同时期融入了不同的文化元素，从而产生了不同的“跳法”。在融入了更多的现代元素形成花样跳绳的同时，摒弃了以往单一乏味的形式，使跳绳运动变得有趣、生动、活泼。现今的花样跳绳融合了舞蹈、武术、健身操等时下流行的时尚元素，使这项运动更具吸引力。国内有关专家这样评价花样跳绳：“花样跳绳具有跑步的健身效果、舞蹈的优美姿态、音乐的节奏旋律，是一项非常适合大众健身和竞技的运动项目。”

一、花样跳绳的内容

花样跳绳在国际上称之为“ROPE SKIPPING”，国内称为花样跳绳或花式跳绳。花样跳绳是一项融大众健身（绳操、绳舞等）、专业竞技（计数赛、花样赛等）、趣味表演（表演赛、趣味赛等）为一体的“完美的运动项目”。

（一）大众健身

以增强体质、促进身体全面发展、培养个人基本活动能力及提高基本运动技能为目的的花样跳绳属于大众健身的范畴。现今国内大众健身项目主要包括绳王胡安明创编的花样跳绳初级八套路、跳绳八节操、健美跳绳操、中老年人绳操、大众锻炼等级标准等。

（二）专业竞技

竞技跳绳指所有以竞赛争胜为目的的花样跳绳，它包括以下几种。

1. 计数竞技项目

计数竞技项目是指在规定的时间内以动作次数决定胜负或者不限定时间而统计某一



动作完成次数来判定输赢的项目。计数竞赛是国内、国际所有花样跳绳比赛中的常规竞赛项目之一。单绳速度竞赛项目男、女各有 6 项，即 30 秒单摇、30 秒双摇、3 分钟单摇跳、连续 3 摇跳、4×30 秒单摇接力、4×30 秒单双摇接力、2×60 秒交互绳接力、4×45 秒交互绳接力；男女混合项目 2 项，即 4×30 秒单摇接力、4×30 秒单双摇接力。交互绳速度计数竞赛项目男、女各 2 项，即 2×60 秒交互绳接力、4×45 秒交互绳接力；男女混合项目 2 项，即 2×60 秒交互绳接力、4×45 秒交互绳接力。

2. 花样赛

花样赛即在规定时间内完成难度动作的数量越多且难度越大，难度分值就越高，难度分值再加上完成、创意、编排等分值为最后得分，以分数高低决定名次。花样赛分为个人花样赛和团体花样赛，其中个人项目只有男、女个人花样跳绳比赛，团体项目包括男、女、混合组三类，均可分为：双人同步花样赛、四人同步花样赛、三人交互绳花样赛、四人交互绳花样赛。

3. 大师赛和团体赛

大师赛是综合评定一名运动员素质的竞赛项目，参赛运动员必须完成 30 秒单摇、3 分钟单摇、个人花样赛三个项目，评委根据相关规定逐项评分，最后得分高者获胜。团体赛是指 4~6 人组成一个团队，成员必须完成 30 秒单摇接力、4×45 秒交互绳接力、双人同步花样、四人同步花样、三人交互绳花样、四人交互绳花样六个项目，评委根据规则进行评分。

表 2-1 花样跳绳比赛根据人数区别项目统计表

项目名称	个人项目	双人项目	三人项目	四人项目	五人及以上
计时计数 竞技项目	男子	30 秒单摇			4×30 秒单摇接力
		30 秒双摇			4×30 秒单双摇接力
		3 分钟单摇跳			2×60 秒交互绳接力
		连续 3 摇跳			4×45 秒交互绳接力
	女子	30 秒单摇			
		30 秒双摇			
		3 分钟单摇跳			
		连续 3 摇跳			
混合				2×60 秒交互绳接力	
				4×45 秒交互绳接力	
花样赛	男生	个人花样	双人同步花样		四人同步花样
				三人交互绳花样	四人交互绳花样
	女生	个人花样	双人同步花样		四人同步花样
				三人交互绳花样	四人交互绳花样
	混合		双人同步花样		四人同步花样
				三人交互绳花样	四人交互绳花样



续表

项目名称	个人项目	双人项目	三人项目	四人项目	五人及以上
个人赛 (大师赛)	30 秒单摇				
	3 分钟单摇				
	个人花样				
团体项目		双人同步	三人交互绳花样	4×30 秒单摇接力	
				4×45 秒交互绳接力	
				四人同步花样	
				四人交互绳花样	

(三) 趣味表演

趣味赛是指国内各地区以跳绳为载体展示自己的地方特色及传统特点,从而形成的具有地方特色的趣味比赛。例如,双人单绳单摇跳、双人和谐跳、三人和谐跳、十人长绳同步跳等。

表演赛是将各种不同的元素融入花样跳绳中,将花样跳绳运动转化为一个表演节目,它具有较高的艺术价值和观赏价值,是一种很好的传承文化的载体。表演赛通常为8~20人,时间为6~8分钟。在表演过程中演员和观众的互动也是评判的标准之一。

二、花样跳绳的分类

根据参加项目的人数、使用绳具的数量、项目特点等方面的不同,目前花样跳绳主要分为以下几种。

- 根据参加项目的人数可分为:个人项目、两人项目、三人项目、四人项目及团体项目。
- 根据使用绳具的数量可分为:单绳、双绳、绳网。
- 根据项目特性可分为:大众健身项目、竞赛项目、表演项目。
- 根据跳绳计数特点和动作结构可分为:个人花样、车轮跳、三人交互绳、多人长绳。

(一) 个人花样

个人花样是指跳绳者利用一根绳子,通过向前、向后、向侧不同方向的摇动,同时在绳中或绳外完成各种跳跃、力量、花样等动作,以此来展现个人良好的身体素质和高超的绳技。根据单绳跳跃动作的特点,以及国内外跳绳比赛的规则,个人花样跳绳的内容包括:步法花样、交叉花样、多摇花样、力量花样、花样跳绳花样、抛绳花样等6个方面,如图

2-1 所示。

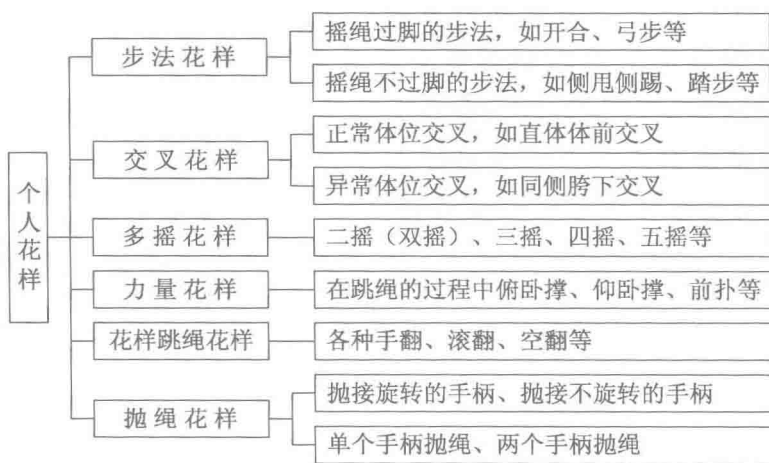


图 2-1 个人花样

(二) 车轮跳

车轮跳，即中国轮，它是指两人或两人以上相互配合，依次完成全部动作的新颖的跳绳形式。根据参加人数的不同可分为：两人车轮、三人车轮、四人车轮等；根据国内外车轮跳绳规则的不同，两人车轮跳又可分为：直摇、交叉、换位、力量及花样跳绳、抛绳等，如图 2-2 所示。

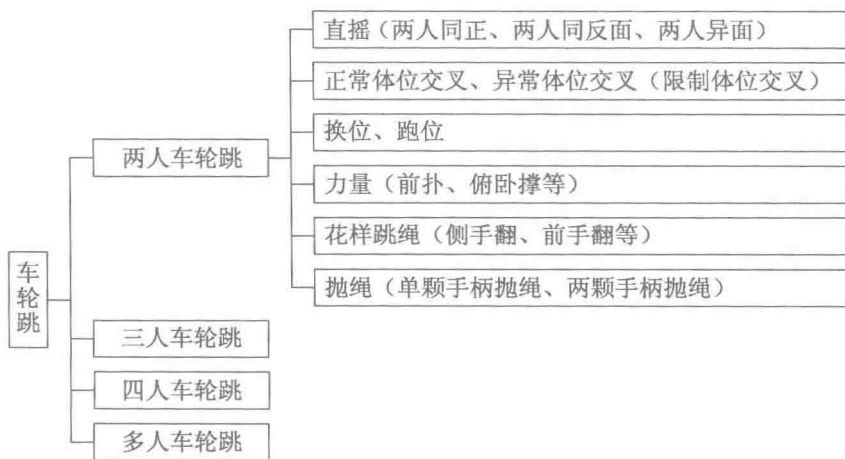


图 2-2 车轮跳



(三) 三人交互绳

交互绳是指使用两根绳子,在相同方向或相反方向上依次摇动,跳绳者在绳中完成各种技巧动作。根据承担职责的不同交互绳项目中的成员可分为跳绳者和摇绳者,跳绳者和摇绳者在完成动作的过程中是可以进行互换的。根据交互绳中完成动作的结构特点及国内外比赛规则的差异,交互绳内容包括:摇绳者动作、换柄、多摇花样等五个部分,如图 2-3 所示。

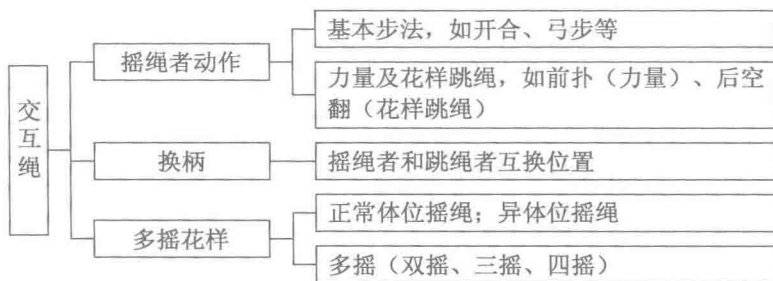


图 2-3 交互绳

(四) 多人长绳

长绳是指使用超过 7 米的绳子,通过手柄的摇动使绳子形成各种波浪或由多种不同规格的绳子组成“绳网”,跳绳者完成各种步法、花样跳绳、力量等动作。在长绳项目中要求摇绳者和跳绳者节奏一致、齐心协力,极其考验团队的合作能力及配合的默契度。由于长绳运动的速度不会很快,多为组合型摇绳,这对摇绳者的技术有很高的要求,如果摇绳者水平很高,跳绳者在绳中完成动作就会比较轻松。

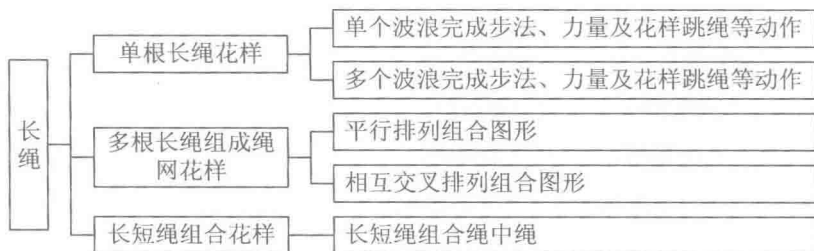


图 2-4 长绳



第二节 花样跳绳的优点

一、简单易学

跳绳项目老少皆宜，简单易学、容易让人产生兴趣，建立信心和成就感。花样跳绳灵活多样，不受年龄、场地、器材的限制，是一项适合所有年龄层次群众参加的体育项目。

二、花样丰富

现代花样跳绳运动融合了健美操、街舞、武术等诸多流行元素，让这项运动能够紧跟时代的发展。各种元素地融入使得花样跳绳的项目内容更加丰富，一改过去反复枯燥的单一跳动，更能激发人们学习花样跳绳的兴趣。例如，健美操中的基本步法（开合跳、弓步跳、提膝跳等）、各种空翻和手翻、街舞中的各种舞步等都可以直接移植到花样跳绳的训练中。

三、安全性高

花样跳绳及其器材方便携带，对场地的要求不高，危险性低，这都为花样跳绳的普及起到了积极的推动作用。在进行花样跳绳锻炼时，对抗性弱的特点减少了运动损伤的出现；运动者可以自己控制运动负荷的强度，这有效地避免了突发性的运动伤病。因此，花样跳绳是一项安全性很高的时尚健身运动。

四、健身效果显著

由于其内容丰富多样，花样跳绳能够满足各种人群的需求，且在锻炼的过程中，可以根据自身情况决定训练强度和內容，因此花样跳绳能够适应各种人群对健身地需求。儿童早期教育阶段如果以花样跳绳为主要锻炼方式，能够促进身体骨骼的发育，提高注意力和记忆能力。

第三节 花样跳绳的功能

花样跳绳起初为庭院游戏，但为了适应时代发展的需求融入了街舞、武术、体操等流行的元素，这不仅保留了原来的娱乐性，还增加了很好的健身功能、教育功能。