

跳高簡要技術



人民体育出版社

目 录

一、跨越式.....	3
(一) 助跑.....	3
(二) 起跳.....	4
(三) 过杆.....	6
(四) 落地.....	6
二、俯卧式.....	6
三、比赛方法和简要规则.....	8
四、选择场地和制做器材.....	8
五、注意事项.....	10
附 劳卫制跳高标准.....	11

常有人說，某人身輕如燕，能蹦能竄，這是什么意思呢？這是說這個人的彈跳力很好，身體很靈活。常練跳高就能有這樣的好處；這在我們的生產勞動、日常生活中，也是一種很有用的本領。比如跳上土岸，越過短牆，都會常常遇到。所以常練習跳高，對我們有很多的好處。

體育運動中的跳高，是在一個沙坑邊上放一副跳高架子，架子上放一根細橫杆，人們從後面向前跑去，最後用一只腳跳起，全身在杆上越過，落進沙坑，不碰掉橫杆。看起來，彈跳力好，是跳高的一個基本保證，可是如果姿勢不對頭，動作不正確，你的彈跳力再好，一樣地會碰掉橫杆。常見有人跳起來的倒不矮，就是腳、腿、臀部或者手碰掉了橫杆。可見應該好好地研究一下跳高的姿勢和動作。

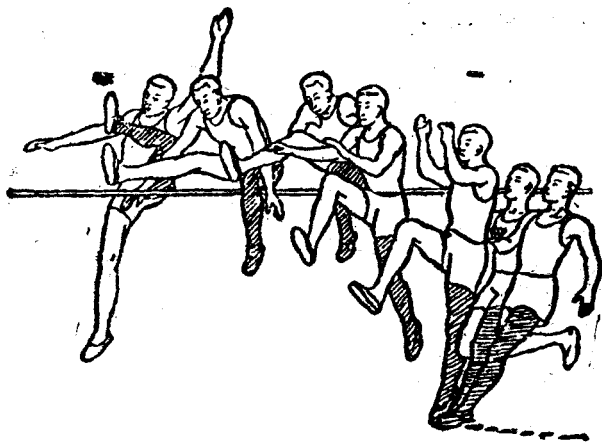


圖 一

跳高的姿势有好几种，象跨越式、剪式、滚式、俯卧式等都是。姿势不同，是指身体在空中时摆的样子不一样，不管怎的，动作的基本内容都是一样的，都包括助跑、起跳、过杆和落地等4个动作。

跳高对我们初学的人来说，最好学的一种姿势是跨越式，就是有人说的“片马式”或“张飞片马式”（如图一）。下面我们着重谈谈这种姿势（以下都是用左脚起跳作例子）。

一、跨 越 式

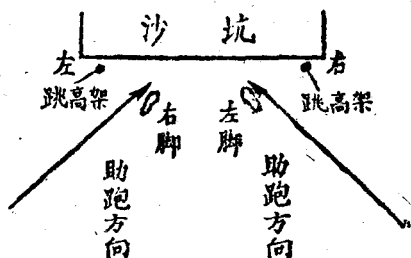
（一）助跑

跳高时，先要跑几步，这样会帮助跳的更高，这几步跑就叫助跑。

助跑的方向：一般的人都用左脚起跳，所以要从右边助跑（指面对横杆，自己的右边）；如果你的右脚得劲，用右脚起跳，就要从左边助跑。具体方向，一般是和横杆成 45° 角（或再少些），并且是一条直线（如图二）。

助跑的距离：一般的人是跑7—9步（如图三）。不要跑的太长或太短，太长容易疲劳；太短就不能发挥助跑的作用。

助跑的快慢：助跑时，一定要轻松，不能紧



图二

张。步子要逐渐加快、加大，最后一步要特别快，但比最

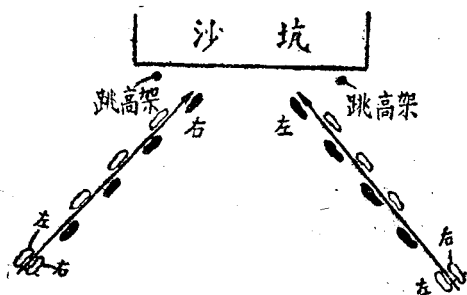


图 三

后第二步稍短一些。总的助跑速度，不要象跑 100 公尺那么的快，不然就成了跳远就不能往高里跳了。

助跑时的身体姿势：开始时，上身要向前倾；然后逐渐地伸直，到最后第二步时，上身已后倾。接着迈出最后一步，上身仍然是后倾的。除最后一步外，都要用脚前掌先着地，两臂要自然地摆动。在最后一步落地后，紧接着就是起跳。

(二) 起跳

起跳就是助跑到横杆前（最后一步），用一只脚使身体跳起的动作。这只蹬地脚叫作起跳脚，另一只脚叫作紧接脚。起跳动作，在跳高成绩方面起着决定性的作用，要脚前掌用力向重视它。

起跳的地点：一般离横杆正下方的地面 3—4 脚（上身保持四）。太近，摆动腿会碰下横杆；太远，臀部或起跳腿，使腿碰下横杆。

起跳时的身体姿势：助跑的最后一步，即起跳时，身体后倾，用脚跟先着地，腿要伸直（如图五）。跳时的快，跳得

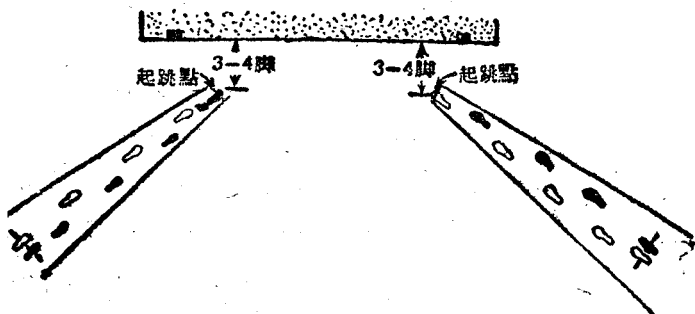


图 四

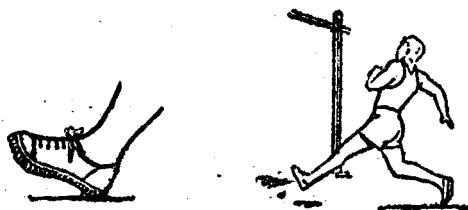


图 五

身体前移，起跳腿的膝盖稍稍弯屈，两臂随着向前摆
紧接着就很快地蹬伸起跳腿
（脚前掌着地），同时摆动腿顺着
用力向前向上摆起，膝盖稍微弯
上身保持正直，两臂也很快地向
跳，使整个身体向空中升起（如



图 六

跳时的身体姿势做得越正确，
图快，跳得就会越高。

(三) 过杆

过杆是起跳以后，整个身体从横杆顶上越过。



图 七

摆动腿摆到横杆上面时，要接着向横杆前面摆过，並很快地往下落，脚尖向里轉，上身向前弯，两臂向下向后摆。同时起跳腿稍微弯屈着高高地向上抬起，随着也摆过横杆（如图七）。

(四) 落地

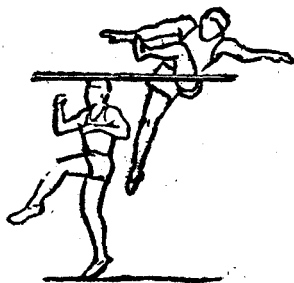


图 八

过杆以后，就是落地。落地时，要用摆动脚先着地，同时那条腿的膝盖可稍微弯屈，以減輕落地的震动力。摆动腿可向前举起，同时两臂自然弯屈向前举起（如图八）。

二、俯 臥 式

俯臥式是一种比較好的跳高姿势（如图九），容易跳得高，不过它的技术比跨越式难掌握些。

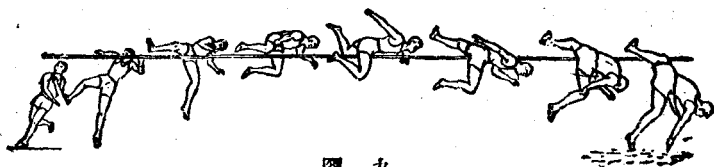


图 九

俯臥式跳高助跑的方向和跨越式正相反。用左脚起跳的，要从左边助跑；用右脚起跳的，就从右边助跑。起跳的地点和跨越式的一样。

起跳时，摆动腿先向上摆起，起跳脚蹬离地面以后，身体向横杆倾斜（向起跳脚同侧倾斜，如图十）。

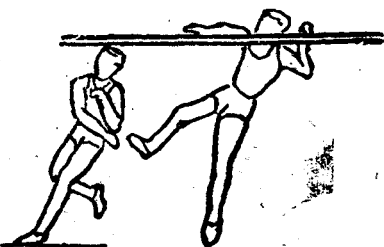


图 十

过杆时，摆动腿摆过横杆后，身体和摆动脚的脚尖同时向里转。接着摆动脚、头和两臂很快地向横杆的那一面（即靠近沙坑那一面）落下。同时，起跳腿弯屈着向外转动，腹部向下，象爬在横杆上似的，很快地过杆（如图十一）。



图 十 一

落地时，两手和摆动脚要同时着地（如图十二），或先

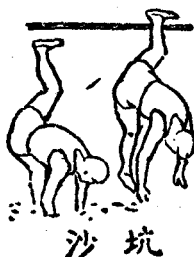


图 十 二



图 十 三

用两手着地。如先用两手着地，两臂要顺势弯曲，身体缩成一团，身体左转，用右肩再着地，经过背部着地，身体在沙坑里滚转一下（如图十三），以免受伤。

三、比赛方法和简要规则

（一）跳高是比赛跳的高度的。大家按次序跳，高度逐渐升高，在每一高度上每人只有跳3次的权利。在这3次之内，只要能跳过，升高时还可以跳；如果3次都没跳过，就不准再跳了。最后跳得最高的是第一名。

（二）比赛时，姿势不限，但必须是用一只脚起跳。

（三）身体跳过横杆就算跳过了这个高度。如在起跳时，或在跳起后，身体的任何一部分，或者是衣服碰掉了横杆，都算在这个高度上失败了一次。

（四）从横杆底下钻过去，也算在这个高度上失败了一次。跳过去以后，也不要从横杆底下钻回来。

（五）如果因为助跑不好，没有起跳，也没有碰着横杆，也没有从横杆底下钻过去，都可以另跳。

（六）丈量成绩时，要在横杆中间的上边，垂直量到地面。丈量的木尺（或皮、钢尺）要放正、放直。

四、选择场地和制做器材

练习跳高，最好有块场地，如果没有现成的，可发动小

伙子們动手来修。修场子时，要找一块不妨碍生产的空地。修建的方法並不費事，先在地上挖一个 9×18 尺的坑，填上沙子，也可以填上細沙土或鋸末，什么都沒有时，放上麦秸也行。然后把沙坑一面的空场刮平，搞成个宽 45 尺的扇形场地，以便助跑（如图十四）。

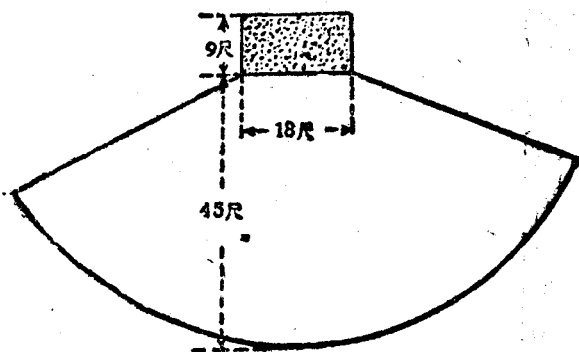


图 十 四

跳高架要成对使用，有各种制做法：

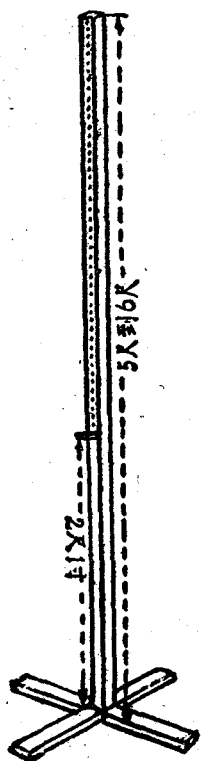
找块 5—6 尺高的方木或圓木，釘在十字木上即可（如图十五）。

简单的办法是把找到的方木或圓木，插在压地用的滚子里（如图十六）。

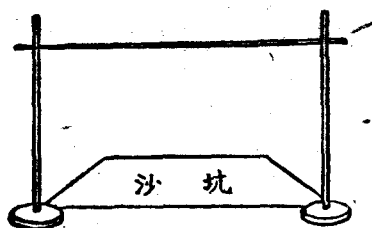
也可以找两根竹竿或者是两根树枝插在沙坑边上当跳高架子（如图十七）。

如果木头和竹子、树枝都沒有，接起凳子来当跳高架子也行（如图十八）。

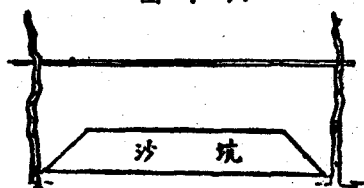
跳高架子上应该鑽眼或釘有鉄、竹或木釘，以便放横杆。两个釘眼或釘子的高距，最少应该有半寸。



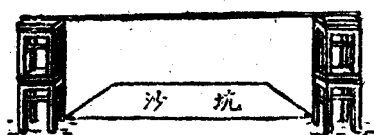
图十五



图十六



图十七



图十八

跳高用的横杆，也可找代用品。细竹子就是很理想的材料；如果没有，也可用高粮楷或者是葦子代替；高粮楷也没有时，找根细绳，两头绑上小沙袋也可以。

五、注意事 项

(一) 不管要跳那种姿势，都要先决定用哪只脚起跳。

这可从两边都跳跳，試一試，哪只脚得勁就用那只脚作起跳脚。要跑几步，事先也要找好。

(二) 快要吃飯的时候，或者刚放下飯碗，都不要馬上去跳高。練習前要活动活动全身，特别是腿部的各个关节。

(三) 沙坑里的沙子要翻松，里面不应有杂物，有带尖的东西更是危险。如果坑里不是沙子，是些代用品，也要讓它柔軟，不然容易挫脚頸子。

(四) 可以常做些踢腿和劈腿等的輔助練習。

(五) 初練时，不要跳的次數太多，不然腿上的肌肉，特别是大腿根会痛的。不过就是痛点，也不要駭怕，那是必然的反应。

(六) 在动作要領沒有掌握之前，不要貪图高度，会个正确的姿势很重要。

附 劳卫制跳高标准

(一) 中华人民共和国“劳动和卫国”体育制度少年級跳高标准 (草案)

1. 男少年 (13—15岁) 1公尺10公分
2. 女少年 (13—15岁) 1公尺

(二) 中华人民共和国“劳动和卫国”体育制度一級跳高标准 (草案)

1. 男子: 16—17岁 1公尺15公分
18—30岁 1公尺20公分
31—40岁 1公尺15公分

- 41岁以上 1公尺10公分
2. 女子: 16—17岁 1公尺5公分
- 18—25岁 1公尺5公分
- 26—35岁 1公尺
- 36岁以上 95公分

(三) 中华人民共和国“劳动和卫国”体育制度二級跳高标准 (草案)

1. 男子: 17—30岁 1公尺35公分
- 31—40岁 1公尺25公分
- 41—45岁 1公尺20公分
2. 女子: 17—25岁 1公尺10公分
- 26—35岁 1公尺5公分
- 36—40岁 1公尺

统一书号: T7015·681

跳高簡要技术

人民体育出版社編輯出版

北京体育館路

〔北京市書刊出版業營業許可證出字第049號〕

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华書店发行

287×1092 1/32 5千字 印数 $\frac{12}{32}$

1956年6月第1版

1956年6月第1次印刷

印数: 1—100,000册

定价〔5〕0.05元

責任編輯: 丛明礼 封面: 何 超繪