

跳远简要技术



人民体育出版社

目 录

一、蹲踞式.....	3
(一) 助跑和起跳	3
(二) 腾空和落地	5
二、挺身式.....	5
三、注意事項.....	6
四、比賽方法和簡要規則.....	8
五、选择场地和制做器材.....	10

跳远是田径运动里的跳跃项目之一，从外表上看，它和跳高有差不多的地方，就是也有助跑、起跳和腾空、落地等动作；所不同的，它是比赛跳的远近的。另外，跳远要在规定的地方起跳，在空中做的动作和跳高也不一样。

常练跳远对我们的身体有很大好处，它能增强我们的各个器官，身体越来越灵活、结实，尤其是两腿会更有力量。另外，我们在生产劳动中，有时会遇到渠道、小河沟；在保卫祖国、追击敌人的时候会碰到堑壕，会跳远，确实是个很有用的本领。

跳远的设备也很简单，它不象打篮球，要有篮架和篮球；也不象跳高，得有跳高架和横杆，跳远时，只要挖个沙坑和在坑后面安个起跳板就行了，甚至在平地上划条线，前面再铺点软和东西，也可以跳起来。

跳远的设备是简单的，技术也并不复杂，要想学会很容易，其实我们每个人都会从一个地方跳到另一个地方去，连小孩子都会做“跳房”的游戏呢。不过要想跳得远，跳到12尺（女的）或15尺（男的）以上，没有一点技术，光硬蹦乱跳是困难的。

一开始我们就谈到，跳远的动作有助跑、起跳和腾空、落地等动作，那么它的技术呢，也就在这几个动作里面。跳远的开始，要跑一段距离，跑的这一段就叫助跑。起跳是用一只脚踏在起跳板上（或踏在起跳线后）跳起来的动作。腾空是起跳以后身体在空中做的姿势。落地是腾空以后用两只

脚一起落地的动作。从跳远的技术特点上看，这4个动作前面的虽然和后面的都有密切关系，可是助跑和起跳、腾空和落地的动作关系更大。因此，我们把跳远的技术分成助跑和起跳、腾空和落地两部动作来介绍。

跳远的姿势有蹲踞式、挺身式和走步式3种，这主要是指起跳以后身体在空中做的动作不同，至于它们的助跑、起跳和落地动作都是一样的。另外在3种姿势中，以蹲踞式最好学，其次是挺身式，因此，我们主要介绍这两种。

一、蹲 踞 式

这种跳远姿势所以叫蹲踞式，是因为起跳后身体在空中蹲踞着。它的技术分以下几点：

（一）助跑和起跳

助跑和起跳是跳远技术中的基本部分，它决定着跳远的技术和成绩。跳远和跳高不一样，要想跳得远，必须跑得快。当然起跳也要有力量。

1. 助跑的距离：一般是18——20步（如图一），可也不是死的规定，主要决定于每个人发挥速度的早晚。如果他跑不上几步就能发挥出最快的速度，助跑的距离就可短些；如果他跑好多步以后才能发挥出最快的速度，助跑的距离就要长些。不过初学的人，助跑的距离不应太长。

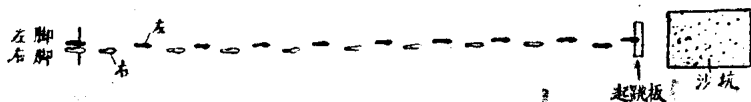
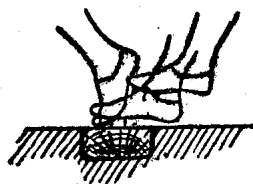


图 一

2. 助跑的速度和步子：开始可慢些，要逐渐加快，一直到象跑 100 公尺那样的快。助跑的步子也要逐渐地加大，一直加大到象跑 100 公尺那样的步子。不过最后一步要比最后第二步短一些，以便准备起跳。

3. 助跑时的身体姿势：开始时，两脚站在一起，然后上身前倾，抬腿向前跑。先迈哪条腿呢？这要看你跑的步数。如果你跑单数步子，就要先迈起跳的那条腿；如果你跑双数步子，起跳腿就要后迈了（见图一）。助跑当中的身体姿势，和跑 100 公尺一样，并且也要用脚前掌跑。



图二

4. 怎样踏板或踏地：起跳时，应该用自己最有力量的一只脚作起跳脚，用力量较差的那只脚作摆动脚。起跳脚踏板或踏地时，两眼要向前看，不要看脚底下；最好用脚前掌踏，这样弹力会更大（如图二）。

5. 起跳时的身体姿势：用左脚起跳的人，在左脚踏起跳板（或踏地）以后，右膝盖和两臂弯屈着很快地都向上方摆起，上身挺直，头也要正直（如图三）。左脚离地



图三



图四

体腾空后，左小腿向后摆起，右腿弯屈着举在身前，好象向前跨一大步的样子，但上身不应歪斜（如图四）。

（二）腾空和落地

1. 身体在空中的姿势：蹲踞式跳远身体腾空后，从图四的身体姿势开始，很快地把左腿摆到前面去，和右腿并拢，接着用力弯屈两个膝盖，并向胸前靠攏。同时，上身稍向前弯，两臂从身前摆到身体两边。快要落地时，两个膝盖要伸开，两腿向前伸出，同时两臂要向后摆。

2. 落地的方法：接着上面的动作，两腿向前伸出，用脚跟先落地。脚落地后，两膝盖要很快地弯屈，两臂要继续后摆，接着很快地再向前摆，使身体成蹲着的姿势。

蹲踞式跳远的全部动作如图五。



图 五

二、挺身式

挺身式跳远，顾名思义有挺身动作，不过这主要是指身体在空中（即腾空时）要挺身，除了这点与蹲踞式外，它的助跑和起跳、落地动作，和蹲踞式的一样。

相同的我們不再介紹了，現在主要介紹一下挺身式跳遠中的騰空動作。

在身體騰空後（見圖四），右腿稍向下落，使兩腿彎屈，並向後擺，同時兩臂從身體旁邊向前、向上擺動，使身體向前挺出。接着很快地向前彎腰，兩腿並攏向前伸出，身體向前彎，兩臂從頭上向前、向後擺，兩膝蓋盡量貼近胸部。兩腳落地時，仍然要用腳跟先觸地。落地後，膝蓋很快地彎屈，同時兩臂快向前擺，以免坐在地上。整個挺身式跳遠如圖六。



圖 六

三、注意事項

（一）練習時，先要活動全身，特別是兩隻腿，活動不開，說不定是會受傷的。

（二）開始練習時，先要決定起跳腳，如果不知哪隻腳起跳合適的話，可以兩隻腳都試試，哪隻得勁就用那隻。

（三）對於助跑的距離自己要有數，不然從板後起跳成績受影響；踏過了是犯規，裁判員就不給量。決定助跑距離

的方法可以这样：如果你助跑的步数要用18步，在测量时，就先背对沙坑，两脚并拢站在起跳板上，向前跑18步（跑的速度要逐渐增加），并在18步的地点划一条横线。这条横线就是你助跑开始的地方，这条横线到起跳板中间的距离，就是你的助跑距离。然后从这条横线开始，向沙坑跑去，看第十八步是不是正踏在起跳板上（脚尖不能踏出起跳板）。如果踏出了起跳板，就应该把那条横线往后移一点；如果踏不上起跳板，就应该把那条横线往前移一点。这样反复地试验，直到每次的第十八步都正好踏在起跳板上为止。然后用尺子把这段距离量一下，并把它记住。这样以后练习时，就不必再用步子去测量，只要用尺子量好距离就行了。

（四）练习时，不要一开始就去注意跳的远近，对于跳远的技术要特别注意。不但要决定起跳脚和助跑的距离，还要注意助跑和起跳、腾空和落地；甚至必要时应该分开练习。比如练习起跳时，也可以先练原地不助跑的起跳，要练起跳后的动作，要练习空中动作，也要练习落地的动作。

（五）有的人在快落地时，两腿不向前伸，直着腿落地，这在跳的距离上很吃亏。改正的方法，除了注意向前弯腰、向后摆臂和两腿向前伸、两膝盖尽量贴近胸部以外，可在落地的地方放一条带子或是绳子，练习时尽量把腿向前伸出，落在带子或是绳子的前面（如图七）。



图 七

（六）也有人在落地时坐下了，或者是手在背后扶地，这样，在成绩方面当然也受影响。所以会犯这个毛病，往往

是因为他在落地时，两腿没有弯曲，两臂也没有向前摆。

(七) 常练跳绳和跑 100 公尺，对跳远是很有帮助的，因为跳远时，两条腿的力量很重要。

(八) 跳远时，要注意沙坑是否松软，太硬时，应该翻松，不然脚腕会受伤。沙坑里如果有石块、砖瓦或尖利的东西，都要拿掉，不然垫着或是刺着都是够受的。

四、比赛方法和简要规则

(一) 跳远比赛时，要把所有参加的人排上号码，然后叫大家接着顺序跳，不管谁跳完一次后，接着就要给他量成绩。大家都跳过第一次以后，从第一个人开始，顺序再跳第二次，第二次完了，再从开头开始跳第三次。这叫“预赛”。然后要从“预赛”中选出跳的最远的（每人 3 次中最远的那一次）6 个人“决赛”。“决赛”和“预赛”的跳法一样，也是每人跳 3 次、随时量成绩，不过只有 6 个人参加。参加“决赛”的 6 个人轮着又都跳完 3 次以后，看这 6 个人在前后 6 次中谁跳的最远，谁就是第一名，其次的是第二名、第三名……。

(二) 助跑的距离和跳远的姿势都不限，可是起跳时，脚尖不能踏过起跳板（或者划在地上的起跳线），过一点也算犯规，这次不管跳的有多远，也不量成绩，并且算你跳了一次。

(三) 跳起落地以后，要向前走出沙坑，不要向后坐，两手不要在身后扶地，也不要向后退出现沙坑。因为量成绩的

时候，是从起跳板的前沿（离沙坑最近的那一边）量到你落地后离起跳板最近的那一点（如图八）。

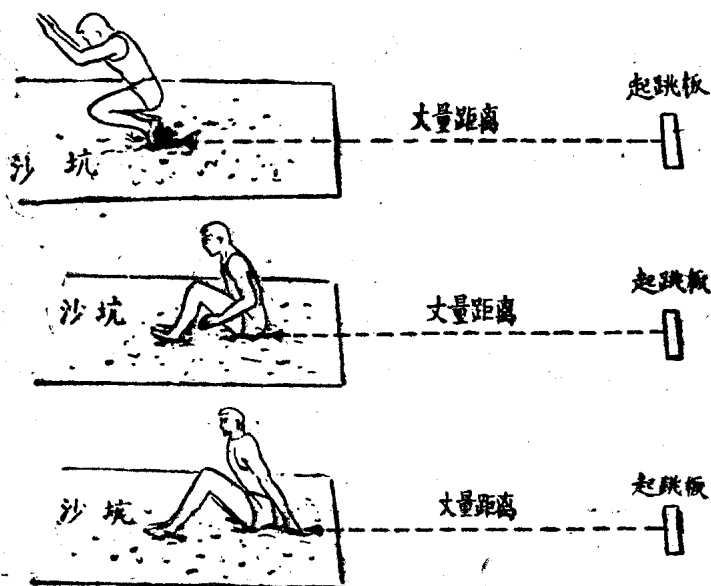


图 八

（四）起跳时，如果是从起跳板（或线）后边开始的，这个可以，可是量成绩时，还要从起跳板的前沿量起。如果你跳歪了，这并不犯规，可是要从起跳板的延长线上量起（如图九）。

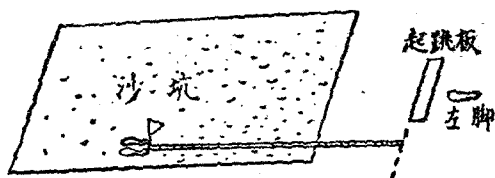


图 九

五、选择场地和制做器材

跳远的场地和器材都很简单。正规的要挖个沙坑，平一条助跑道。村子里有许多空地，在地上挖个长15尺、宽10尺、深1尺左右的长方形坑子，坑子里填满细沙就是沙坑。

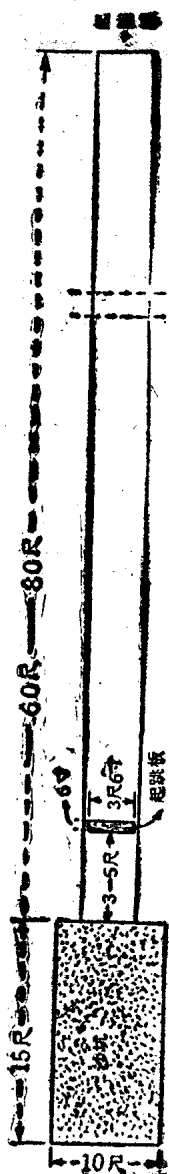
在沙坑的一头，离开沙坑3—5尺的地方，再横着埋上一块木板，作起跳板。这块板长3尺6寸，宽6寸，厚2寸。木板要埋的和地面齐平。

沙坑搞好了，起跳板也埋好了，再从起跳板这面，平一条宽3—4尺、长60—80尺的助跑道。

到此为止，这个跳远的场地和设备都算齐全了（如图十）。

如果没有起跳板，可以在地上划一条起跳线，线的宽度没有什么规定，但必须使跳远的人在助跑时能看清。另外，起跳时，不能踏线，踏一点也算犯规。量成绩的时候，要从线的后沿（离沙坑远的那一边）量起。

跳远可以在正规的场子上跳，也可以在田野里跳，这也是一项很好的田间活动。比如在田野里劳动的休息时间，几个



图十 跳远场地图

小伙子一組練，也就可以做跳远比賽。可在地上橫着划一條綫，跑过来从綫后起跳，落在松軟的地里也挫不了脚，当然在硬地上就不能这样搞了。

附 劳卫制跳远标准

(一) 中华人民共和国“劳动和卫国”体育制度少年級跳远标准 (草案)

1. 男少年 (13—15 岁)
3 公尺 50 公分
2. 女少年 (13—15 岁)
2 公尺 90 公分

(二) 中华人民共和国“劳动和卫国”体育制度一級跳远标准 (草案)

1. 男子: 16—17 岁
3 公尺 80 公分
18—30 岁 4 公尺 20 公分
31—40 岁 4 公尺 10 公分
41 岁以上 3 公尺 50 公分
2. 女子: 16—17 岁
3 公尺 10 公分
18—25 岁 3 公尺 30 公分
26—35 岁 3 公尺
36 岁以上 2 公尺 50 公分

(三) 中华人民共和国“劳动和卫国”体育制度二级跳远标准 (草案)

- | | |
|---------------|----------|
| 1. 男子: 17—30岁 | 4 公尺80公分 |
| 31—40岁 | 4 公尺30公分 |
| 41—45岁 | 3 公尺90公分 |
| 2. 女子: 17—25岁 | 3 公尺60公分 |
| 26—35岁 | 3 公尺40公分 |
| 36—40岁 | 3 公尺20公分 |

* * *

统一书号: T 7015 · 684

跳 远 简 要 技 术

*

人民体育出版社编辑出版

北京体育路

[(北京市营内出版业营业许可证书字第 049 号)]

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店发行

*

787×1092 1/32 5千字 印数 $\frac{12}{12}$

1958年6月第1版

1958年6月第1次印刷

印数: 1—100,000册

定价 [5] 0.05 元

责任编辑: 丛明礼 封面: 何 超繪