



低栏



人民体育出版社

一、田徑標準

男子二級 (200 公尺低欄)		
17—30歲 35秒	31—40歲 36秒	41—45歲 38秒
女子二級 (80 公尺低欄)		
17—25歲 18秒	26—35歲 19秒	36—40歲 21秒

二、跨欄的技術

跨欄是跑和跨跳的聯合動作，在田徑運動里列為徑賽項目。根據欄架的不同高度，又分為高欄、中欄和低欄三種。現只介紹勞衛制標準里的女子80公尺低欄和男子200公尺低欄的技術。

(一) 女子80公尺低欄

女子80公尺低欄，要在80公尺的距離內跨過

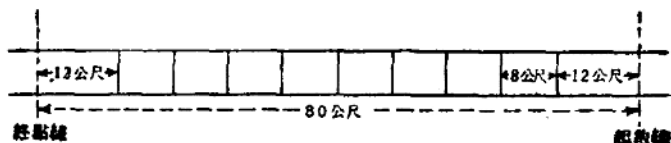


圖 一

8个欄。每个欄的高度是74公分。起跑綫到第一欄和最末一个欄到終点綫的距离都是12公尺；其他每个欄之間的距离是8公尺（圖一）。

跨欄要有很好的速度和熟練的跨欄技術，同时还要把跑和跨欄的技術很好地結合起來。为了說明动作要領，現把跨欄的技術分成起跑和起跑后的疾跑、过欄、欄間跑和終点冲綫几部分。

1、起跑和起跑后的疾跑

起跑的方法和短跑一样，最好用蹲踞式起跑。但是因为第一欄离起跑綫只有12公尺，同时还必須用8—9步把它跑完（技術好的人可用7步跑完），所以起跑后就必須在10公尺以內达到最高的速度和最長的步子，这就是和短跑技術不同的地方。

为了达到起跑的要求，起跑器（或挖起跑穴）的位置應該离起跑綫近些，或者和短跑起跑一样，这样才能順利地起跑和在前几步內达到最高的速度和最長的步子，正确地起跳和上欄。

从起跑綫到第一欄的起跳点，一般是用8—9步跑完，技術好的人可用7步跑完。如果用7步或9步跑完，就應該把起跳脚放在后面的起跑

器上；如果用8步跑完，就应把起跳脚放在前面的起跑器上。每步的长度是逐渐增加的，但是最后一步要比倒数第二步稍微短一些（如下表），以便很好地起跳。

步数和长度（以8步为例，单位公分）								从起跳点到 第一栏的距离
1	2	3	4	5	6	7	8	
60	95	125	135	145	155	165	155	
								165

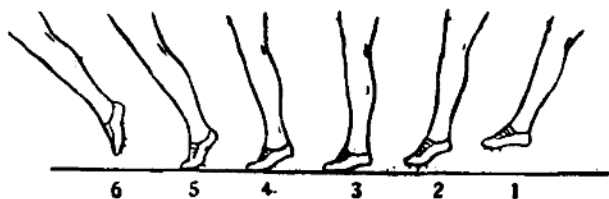
注：每个人可根据个人的身体情况和练习程度，适当变动。

每步要达到这样的长度，脚离地前要用尽力向后蹬，要用前脚掌落地，同时脚尖要指向正前方。前6步要自然地用最大的力量来跑，第7和第8步要作好跨栏的准备。

2、过栏

过栏时，起跳的地点要离栏架160——190公分。起跳脚踏在起跳点上，用前脚掌着地，接着迅速用力蹬地、伸直（图二）。同时另一腿自然弯曲向前上方摆起，小腿很快地向前甩出，带动身体向前。和起跳腿同侧的一臂也向前伸出（或两臂同时向前伸出），另一臂屈肘向后方摆起，上身稍微前倾。在摆动腿的小腿越过栏上时，即刻

用力下压，使这条腿很快落地。起跳腿向前上方



圖二

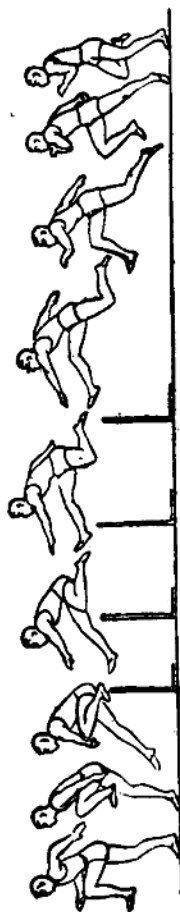
提起大腿，并稍向外侧举，以便很快过栏（圖三）。

落地时，摆动腿要伸直，并用脚尖着地。着地点应落在离栏架90——110公分的地方。身体的角度和跑的角度一样，重心应该落在着地的那条腿上，或稍前面一点（圖四），不要落在后面（圖五）。

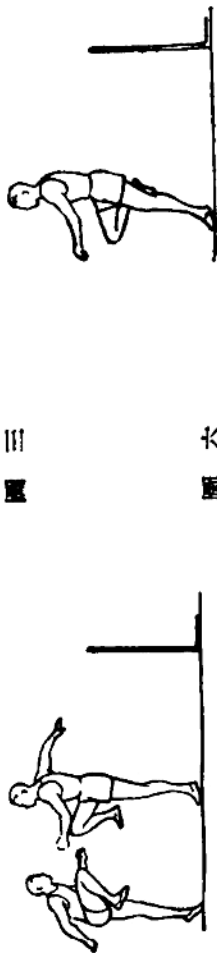
3、欄間跑和終點冲綫

欄間距離是8公尺，应用3步跑完，每步的距离如圖六。欄間跑和普通的短跑一样，同时步子的長度要很好地加以分配。跑起來要輕松，不感到拘束。第一步大腿要尽量抬高，使步子增大，这样就容易輕松地用三步跑完这段距离。

跨过最后一个欄以后，身体要尽量向前傾斜，兩臂用力前后擺动，用最大的速度來跑完最后的



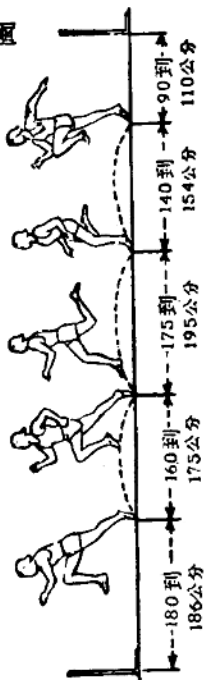
圖三



圖六

圖四

圖五



12公尺。冲线的方法和短跑一样。

(二) 男子200公尺低欄

男子200公尺低欄，要在200公尺的距离内，跨过10个欄，每个欄高76.2公分。起跑线离第一个欄的距离是18.29公尺；最后一个欄离終点的距离是17.10公尺；欄与欄之间的距离是18.29公尺。

1、起跑和起跑后的疾跑

200公尺低欄的起跑和起跑后的疾跑，和200公尺跑一样。

从起跑到第一欄的距离是18.29公尺，最好用10步跑完，各步的长度如下表。

步数和各步大約的長度（公分）										起跳点到第一欄的距离（公分）
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
64	123	128	153	165	182	210	210	208	202	184

起跑时兩脚的前后位置，是根据起跳脚和从起跑到第一欄所跑的步数來决定的。如果用10步跑完的話，最好把右脚放在前面，用右脚起跳，左腿作擺动腿，这样在弯道上跑时，就能沿着里圈跑，如果習慣用左脚放在前面，就用左脚起跳，右腿作擺动腿。但要特別注意起跳脚过欄时，不

要越出欄架，造成犯規。

2、過欄

跨200公尺低欄的方法，和女子80公尺低欄沒有多大區別，並且一般說來，男子身體比女子高，所以過欄時，和平常跑差不多，既用不着把擺動腿特別抬高，也不用把起跳腿的膝部過分地向上提起（參看圖三）。着地點離欄架應該是125——150公分。

3、欄間跑和終點沖線

欄與欄之間的距離是18.29公尺，最好用7步跑完，每步的距離如下表。如用7步跑完，過欄后的第一步要盡量的長，這樣對於以後几步有很大的幫助，尤其對身材不高的人來說，更為重要。如果不可能用7步跑完，那麼如果你左右腳都可以作起跳腳的話，也可以用8步跑完，這要比用9步跑完好些。

着地點離欄架大約的長度（公分）	步數和每步大約的長度（公分）							起跳點離欄架大約的距離（公分）
	1	2	3	4	5	6	7	
130	170	190	215	220	230	234	227	213

在跑的過程中，身體的傾斜度、兩臂和兩腿

的动作，都和200公尺跑一样。

跑到最后两三个欄时，一般人会感到比較吃力。这时要特別注意跑的節拍和步数不要錯乱，以免影響跨欄的动作。跨过最后一个欄后，应用最快的速度冲过終点綫，然后再慢慢停下來。冲綫方法和賽跑一样。

三、怎样才能学会跨欄

前面已經說过，男子200公尺低欄和女子80公尺低欄，都屬於短跑項目，除了跨欄的动作外，其余的动作也和短跑基本上相同，所以練習跨欄必須具有短跑的基礎，現在講一下練跨欄的步驟。

（一）在跑道上每一个放欄架的地方都划一条橫綫，并在橫綫前100到150公分（女子練習用），或130到180公分（男子練習用）的地方，作一起跳的記号。然后从起跑綫开始，用小跑步、慢跑、加速跑等，踏上起跳点跨过橫綫。練熟了，可以用几个高度較低的欄（女子用的欄高30到40公分，男子用的欄高40到50公分）來練習。

（二）用标准的欄練習：

練習時，起跳腳站在欄後20到30公分的地方，把擺動腿抬起，小腿自然下垂，然後把小腿輕鬆地向前擺出，同時起跳腳用力蹬地跳起，腿彎屈并稍向外舉，從身體側面成弧線繞到前面，用擺動腿先落地，起跳腿後落地。接著再用小跑步或高抬腿的跑步向前跑10—20公尺。跑起來要用腳尖著地，第一步盡量跨遠些。開始時，兩臂可以自然地隨便擺動，不必過分注意動作的準確。跨欄的動作較熟練後，就可以進一步做上一步或上兩三步再跨欄，並且逐漸增加跨過兩個欄或兩個以上的欄。

練習上面的動作時，可以不規定步數，主要注意過欄的動作。

（三）進行欄間跑的練習：

練習時，先跨過一個欄。開始時，用站立式起跑，助跑的距离不規定，但跑的速度應越跑越快，但不要達到自己最高的速度。過欄後，起跳腿盡量抬高和向前邁出，使第一步盡量跨遠些。然後繼續跨過兩三個欄，欄間的距离可以稍縮短一些。以後可逐漸把欄間距离增長，并增多欄數，一直增到正規的距离和欄數為止。

(四) 起跑方法、起跑后疾跑和跨过第一个欄的練習：

練習時，先不用欄架，只在跑道上量好起跑綫到第一欄的距離，然後練習人先作試跑。跑過後，看腳印合適不合適。如果最後一步離欄太近，就可以把起跑器（起跑穴）往後移一些；如果最後一步離欄太遠，就可以盡量把前三步拉長。一般的方法是在起跑綫前劃三條橫綫，第一條離起跑綫約三腳長，第二條離第一條四腳長，第三條離第二條五腳長。起跑後前三步要依次踏在這三條綫上，使起跑後的步子有一定的長度。每步的步點熟悉後，就可以放上一個欄再進行練習。以後可以練習一次連續跨過兩三個欄。每次過欄後，要注意第一步的長度。

四、練習方法

運動技術的掌握和成績的提高，必須勤學苦練，同時還必須建築在身體全面發展的基礎上。為了帮助大家練習，現舉三個例子，供大家參考。這些例子不可能適合每一個人和每一個鍛煉小組，因此大家練習時，應根據各人的身體情況和

鍛煉程度，適當地增多或減少鍛煉的內容和分量。

例 一：初學的人可多採用這種練習法。

(一) 準備活動：慢跑400到600公尺，作後面介紹的輔助練習5到8節。

(二) 起跑3到4次，每次跑出20到30公尺。

(三) 用小跑步或慢跑跨過跑道上代替欄架的橫線2到4次。每次跨過4到6條橫線。原地跨欄4到6次。

(四) 不規定步數跨2到4個欄，跨6到8次。前3次用慢跑，後幾次用加速跑。

(五) 跳遠或跳高2到4次。100公尺跑一次。

(六) 整理活動：不費勁的遊戲。

例 二：掌握了一些跨欄技術的可多採用這種練習法。

(一) 準備活動：同前。

(二) 用加速跑跨過跑道上代替欄架的橫線2到4次。每次跨過4到6條橫線。

(三) 起跑4到6次，每次跨過1或2個欄。

(四) 不限步數跨過3到6個欄。

(五) 跑100公尺一次。

(六) 做技巧运动或單双杠 5 到 8 分鐘。

(七) 整理活动：輕松的球类游戏或走步。

例 三：有一些跨欄基礎的人可多采用这种練習法。

(一) 准备活动：同前。

(二) 起跑后，用一定的步数跨过 2 到 4 个欄。

(三) 用一定的步数作兩次跨过 5 到 6 个欄后，再作一次用最高速度跨过所有的欄，并測驗成績。

(四) 跳远或跳高 4 到 6 次。

(五) 跑200公尺一次。

(六) 做技巧运动或單双杠 5 到 8 分鐘。

(七) 整理活动：同例二。

五、輔助練習

(一) 兩腿分开坐在地上，擺动腿伸直放在前面，起跳腿弯屈放在身体側面。然后上体尽量前倒（圖七）。

(二) 用擺动腿伸直站在欄架前面，起跳腿

伸直放在欄架上面，兩臂上舉，然後上身連續前倒，兩手觸欄架（圖八）。

（三）兩手或一手扶在樹上，起跳腿伸直站地，擺動腿連續向前、向后踢起（圖九）。



圖 七



圖 八



圖 九

（四）兩腿一前一後盡量分開，前腿彎屈，後腿伸直，兩手在身體前面扶地，連續做身體一起一落的動作（圖十）。

（五）先下蹲，兩手扶地，兩腿并攏向后伸出，身體伸直成俯臥姿勢。然後很快收腹、屈膝



圖 十



圖十一



圖十二

还原成下蹲姿势（圖十一），这样連續做。

（六）兩脚右左分开，兩臂側上举，然后上身迅速向左右腿前倒，并用兩手触地（圖十二）。

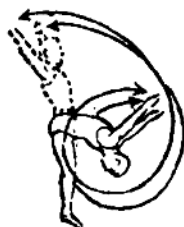
（七）仰臥地上，兩手撑腰，兩腿上举，放松，前后擺动（圖十三）。

（八）仰臥地上，兩臂上举，上体迅速抬起，兩臂由身前向后擺，使上体向前倒。然后兩臂回擺，还原成仰臥（圖十四），这样連續做。

圖十四



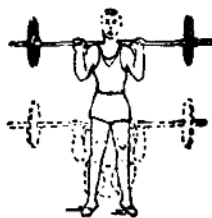
圖十三



（九）兩脚左右分开站立，肩起一付不太重的杠鈴，連續做左右轉体的动作（圖十五）。



圖十五



圖十六

(十) 兩腳稍微左右分開站立，肩起一付不太重的杠鈴，做連續下蹲的動作（圖十六）。

六、練習時應注意的幾件事

(一) 練習前要做好準備活動，尤其是大腿、膝、腳腕等關節和腰部要充分的活动開。練習時，不要一開始就想跑得快，應該注意先學會跨欄的動作要領。練習後，不要馬上就停止不動，應該先做一些輕微的活動，再停止下來。

(二) 欄架不要放反了，以免發生危險。

(三) 練習時，穿的衣褲和鞋要合適，以免妨礙動作。

(四) 練習後，不要馬上就吃飯，應該休息一會後再吃飯。吃過飯後也不要馬上就去練習，最少應該休息一點鐘後才能去練習。

七、測驗規則

(一) 預備起跑時，兩手不得接觸或越出起跑綫。

(二) 起跑時，裁判員沒有喊“跑”或放槍，不准搶跑。如果搶跑就是犯規。如果一人犯規兩

次，就取消測驗的資格。

(三) 賽跑時，要在自己的跑道內跑，不准跑出自己的跑道或踩跑道的線。

(四) 跨過欄時，兩腿都必須從欄架頂上越過。如果沒有從欄架頂上越過，也是犯規。