



跳绳

TIAOSHENG

跳 绳

江苏省宝应县 城镇 体育运动委员会 《跳绳》编写组

上海教育出版社

跳 绳

江苏省宝应县体育运动委员会
城镇革命委员会《跳绳》编写组

跳 绳

江苏省宝应县体育运动委员会
城镇革命委员会《跳绳》编写组

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

新华书店上海发行所发行 上海日厉印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 0.75 字数 13,000

1978年5月第1版 1978年5月第1次印刷

统一书号: 7150·1787 定价: 0.08元

目 录

单人跳绳

1. 原地跳..... 1
2. 小步跑跳..... 1
3. 后蹬步跳..... 2
4. 单足跳(隔步)..... 2
5. 前踢腿跳..... 2
6. 前侧步跳..... 2
7. 后侧步跳..... 3
8. 并足跳..... 3
9. 双摇跳..... 3
10. 平衡跳..... 4
11. 单手摇蹲跳..... 4
12. 蹲步跳..... 5
13. 高抬腿跳..... 5
14. 后踢腿跳..... 5
15. 后退步跳..... 6
16. 双臂正交叉跳..... 6
17. 双臂交叉反跳..... 6

集体花式跳绳

1. 一人带多人..... 7

2. 两人跳一绳	7
3. 两人摇, 多人跳	8
① 集体跳长绳	8
② 两人下蹲跳“8”字	8
③ 一人跳“8”字拣丢拾物	8
④ 一人跳“8”字跳高度	9
⑤ 手拉手 跳圆圈	9
⑥ 四面转法跳	10
⑦ 长绳带短绳	10
⑧ 一绳带两绳	11
⑨ 围绕摇绳跳	11
4. 两人摇双绳(一人跳两绳)	12
5. 互换绳位	12
6. 钻空绳	13
7. 跳“梅花”	13
8. 跳“浪花”	14
9. 你带我, 我带你	14
10. 侧手翻跳	15
11. 两绳传球、拍球跳	16
12. 集体单绳传球、拍球跳	16
13. 一人带一人行进传球、拍球跳	17

跳绳活动应注意的一些问题

单人跳绳

1. 原地跳

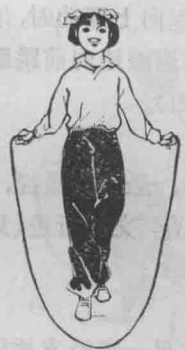
握绳方法：两手握绳于胯部两侧，两臂自然弯屈。以手腕和小臂力量摇绳。注意上体保持平衡，协调配合，肌肉放松，两足交替进行(或并足跳)，快速跳跃。(以下握绳方法，除个别动作外，一般同此)(见图一)。

2. 小步跑跳

边摇绳边跳，一步一跳向前行进。行进时，以前脚掌落地、缓冲，后蹬腿要伸直。身体稍向前倾。落地时的趴地动作要注意踝关节和膝关节的放松。行进幅度要小，频率要快(见图二 1-2)。



图一



图二

3. 后蹬步跳

前腿抬高，后腿蹬直，髋关节适当前送，后蹬腿与地面形成合理的角度，有利于推动身体的前进。两臂自然摇绳并与腿协调配合。注意蹬伸动作的正确，防止形成跳着跑的现象（见图三 1-2）。

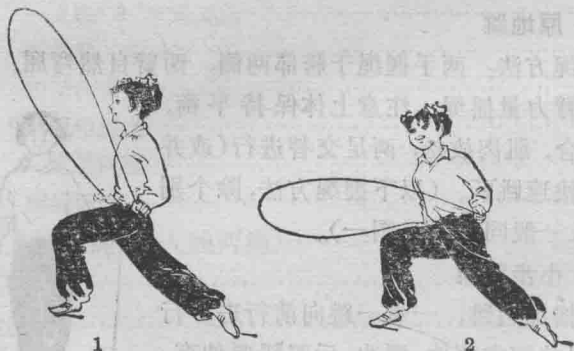


图 三

4. 单足跳(隔步)

一腿支撑，重心移至前脚掌。支撑腿微屈，上体稍前倾。另一腿悬空（悬空腿尽量抬高）。当绳向上摆动时，用支撑腿（左腿或右腿）迅速蹬地向前跳跃。隔步距离要大（见图四）。



图 四

5. 前踢腿跳

支撑腿稍弯曲，悬空腿微提，小腿用力前踢、脚尖绷直，交替行进（见图五 1-2）。

6. 前侧步跳

一脚着地时，另一脚经支撑腿内侧

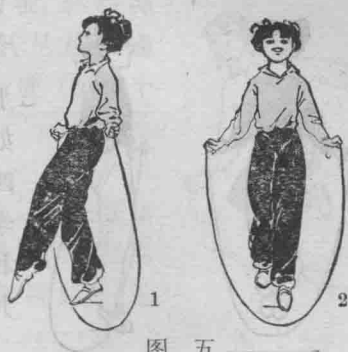
画弧向侧前方跨出。膝微屈，上体侧前倾，支撑腿用力，向两侧前方跨出的幅度要大(见图六1-2)。

7. 后侧步跳

与前侧步动作相反，两手握绳置于体前，用大臂力量向后摇绳。悬空腿经支撑腿内侧画弧向侧后方跨出，膝微屈，上体前倾，前脚掌落地缓冲(见图七1-2)。

8. 并足跳

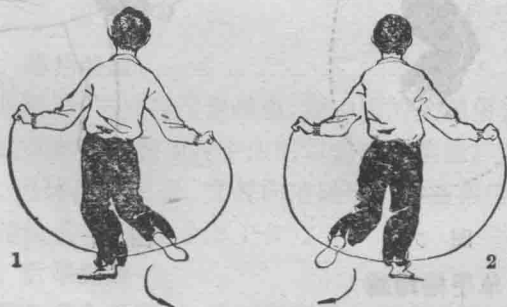
双足并拢，两脚着地时膝微屈。前脚掌着地，向前跳跃，频率要快，幅度不宜过大(见图八1-2)。



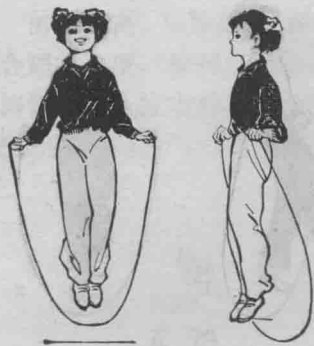
图五



图六



图七



1 2

图八

9. 双摇跳

单足或双足用力蹬离地面腾空后，两腕迅速摇绳两次。如弹跳高，摇绳快，可摇三次、四次。开始可做徒手练习，使学生掌握跳、摇动作的协调和正确的落地缓冲动作（见图九）。

10. 平衡跳

抬头挺胸、上身前俯接近水平，支掌腿微屈。大腿平衡

向后伸展，膝部伸直或微屈均可（见图十）。



图九



图十

11. 单手摇蹲跳

将绳并拢，绳子过长可绕在手上适当地缩短。单手摇绳，

上体前俯约 90° 。以手腕为轴，转动绳子，使绳子与地面平行摇转从足下通过，左右脚交替支撑向前行进（见图十一）。

12. 蹲步跳

将绳适应缩短绕在手上，两腿屈膝全蹲。前脚掌用力蹬地，借助两臂摇绳迅速上摆时，双足并拢向前跳跃。（见图十二 1-2）。



图十一



1



2

图十二



1



2

图十三

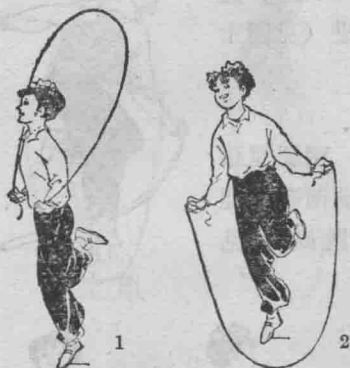
13. 高抬腿跳

抬头挺胸、支撑腿尽量伸直，摆动腿的大腿用力向前上方高抬，髋部前送。摆动腿下压时以前脚掌落地，两臂摇绳配合摆动，上体保持正直，交替向前跳跃。行进幅度不宜过大，但速度越快越好（见图十三 1-2）。

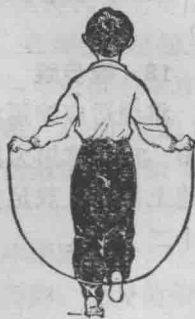
14. 后踢腿跳

两腿交替向后踢，上体与支撑腿尽量成直线，脚跟要踢到

臀部向前行进(见图十四 1-2)。



图十四



图十五

15. 后退步跳

持绳于身前反方向摇动。摇一下，退一步。后退时，膝微屈，用前脚掌着地缓冲，以小步向退。大腿不要抬得过高，两眼不应向后看，凭自己的判断能力直线后跳（见图十五）。



图十六



图十七

16. 双臂正交叉跳

当绳由后向前摇绳过头时，两臂交叉于腹前；当绳过双足后，向上摇动时，两臂分开；行进时，上体稍前倾，腿微屈（见图十六）。

17. 双臂交叉反跳

同上。不同的是向反方向摇绳，退步跳跃（见图十七）。

集体花式跳绳

1. 一人带多人

一人一绳摇跳，接着另一人从摇绳者前面跳上，屈膝半蹲围绕摇绳者周围转跳。持绳需选择身高臂长者，以肩为轴，摇绳幅度要大，持绳稍长些。初学可带一人，最多可带三至四人。亦可组织若干组表演（见图十八）。



图十八

2. 两人跳一绳

两人持一长绳（绳子长以持绳者高度的一倍为宜）。随着口令或音乐、儿歌的节奏跳跃。持绳者左（右）手上举，绳子在头部上方时两人同时向外侧转体 90° ，持绳者左（右）手下落，绳子从脚下通过时，两人继续转体 90° 。这样连续不断地进行。为了使持绳者在表演时有休息的机会，当 180° 转过时，两



图十九

人进入正常摇绳,接着另外一人或两人跳入绳内成正常跳跃,当另二人跳出绳子后,持绳者继续跳原式样(见图十九)。

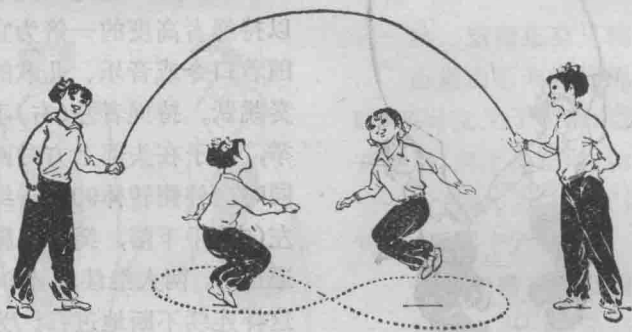
3. 两人摇,多人跳

① 集体跳长绳。两人摇一根长绳,摇动的幅度要大。一队同学从绳两端进入绳内跳转若干动作、步伐。根据节奏、时快时慢,反应要快(见图二十)。



图二十

② 两人下蹲跳“8”字(见图二十一)。



图二十一

③ 一人跳“8”字拣丢拾物(见图二十二)。



图二十二

④ 一人跳“8”跳高度。摇绳稍慢些，绳子幅度摇大，让跳者跳得越高越好(见图二十三)。



图二十三

⑤ 手拉手，跳圆圈。两人同时从绳两端跃上，同绳上原有同学手拉手立跳或蹲跳成圆形在绳上转动。根据节奏，可变动步伐动作(见图二十四)。



图二十四

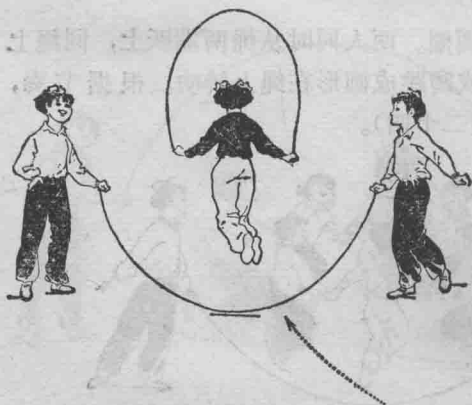
⑥ 四面转法跳。一队同学在绳上根据音乐、儿歌节奏，进行四面转法跳（每次转体以 45° 为宜）。为了表现出生动活泼，愉快健美的跳步，要求跳者四肢、腰部、头部、面部表情做到一致，要体现出乐观主义和集体主义的精神。每队四至六人为宜，队数越多越好（见图二十五）。



图二十五

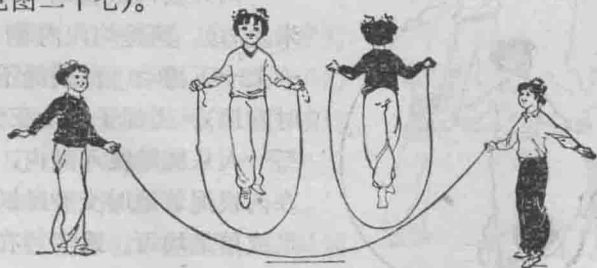
⑦ 长绳带短绳。两人持一长绳正常摇动，一队同学每人手持一绳，先后经长绳内进出。

当两人摇绳转至高点时，一人持绳跳入绳内，顺着长绳同一方向摇动。再等长绳摇转高点时，跳者迅速收绳退出绳外。连续一队同学做完为止（见图二十六）。



图二十六

⑧ 一绳带两绳。正反交叉跳，正臂交叉的人先跳进绳内，接着反臂交叉的人从反方向跳入绳内，同时进行正反交叉跳(见图二十七)。



图二十七

⑨ 围绕摇绳转。两队同学(六至八人)，分别从持绳者面前通过，有节奏地一个接着一个成圆形，两队同学转动方向相同或相反(见图二十八)。



图二十八



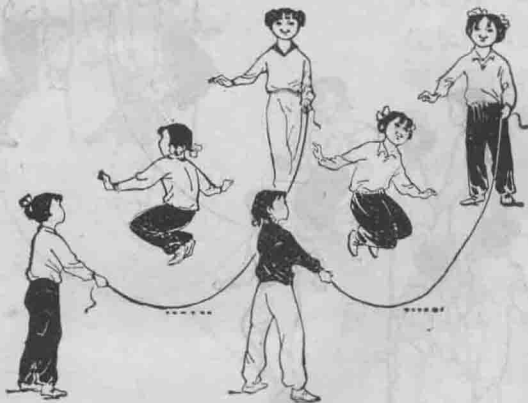
图二十九

4. 两人摇双绳(一人跳两绳)

两人摇两根长绳(绳长五米左右)。两绳均向内侧方向一上一下摇动(两根绳不能同时着地)。当绳子摇动正常时,另一人从绳端跳入绳内,两脚在两根绳着地时交替跳跃,并足或单足均可。跳者可在绳内转体变换方向,也可两至三人同时跳鱼贯上下。再可以四人摇两根长绳,一队同学在绳内跳(见图二十九)。

5. 互换绳位

四人摇两根长绳,距离三米左右,同时向一个方向摇动,另两人同时分别从两根绳正面的两端跃上,成正常跳跃。根



图三十