

SHAOERTIANJINGTUJIE

duanpao changpao
jielipao kulanpao
tiaoyuan tiaogao

少儿田径图解

短跑 / 长跑 / 接力跑 / 跨栏跑 / 跳远 / 跳高

[日] 白杨出版社 编
李鸿江 孙守正 译

小学生运动手册



人民体育出版社

少儿田径图解

短跑、长跑、接力跑、跨栏跑、跳远、跳高

李鸿江 孙守正 译



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

原书名：陸上競技

出版者：©1997 株式会社ポプラ社

中文简体字版专有出版权属人民体育出版社

本书由 Japan Uni Agency Inc 及广西万达版权代理公司中介
授权出版发行

图字：01—99—05152 号

图书在版编目 (CIP) 数据

少儿田径图解 / 李鸿江, 孙守正译. —北京: 人民体育出版社
1998

(小学生运动手册)

ISBN 7-5009-1604-3

I . 田… II . ①李…②孙… III . 田径运动 - 小学 - 手册
IV . G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 11820 号

**人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销**

889 × 1194 毫米 16 开本 3.5 印张 5.06 千字
1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷
印数：1—6150 册

ISBN 7-5009-1604-3/G · 1503

定价：19.00 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话：67143708(发行处) 邮编：100061
传真：67116129 电挂：9474
(购买本社图书，如遇有缺损页可与发行处联系)

田径

短跑①.....4

完整技术

短跑②.....6

起跑

短跑③.....8

起跑后的加速跑和途中跑

短跑④.....10

终点冲刺

接力跑①.....12

接力比赛

接力跑②.....14

接力区

接力跑③.....16

传接棒

跨栏跑①.....18

完整技术

跨栏跑②.....20

跨栏的方法

跨栏跑③.....22

栏间跑

长跑①.....24

跑的基本方法

长跑②.....26

长跑的技术

长跑③.....28

参考 长距离接力赛跑



跳远①.....30

完整技术

跳远②.....32

助跑和准备起跳

跳远③.....34

起跳

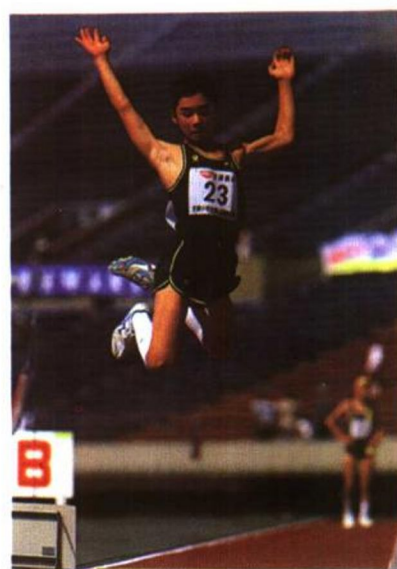
跳远④.....36

空中动作

跳远⑤.....38

落地

跳高①.....40



完整技术

跳高②.....42

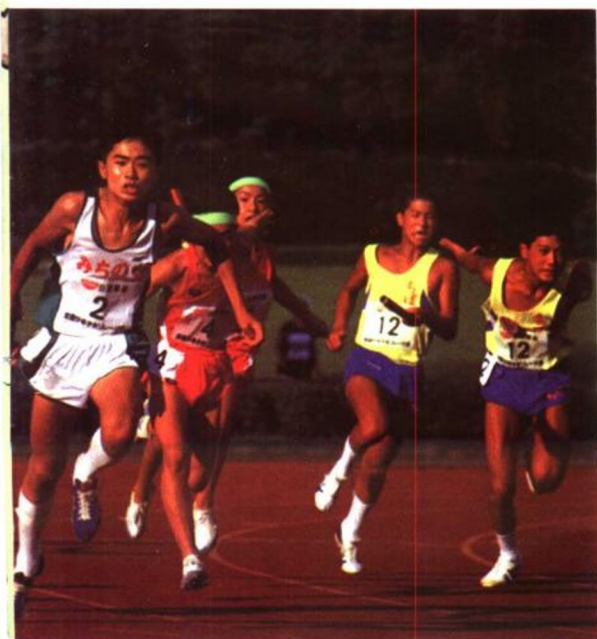
从助跑到踏跳

跳高③.....44

空中姿势

各种跳跃方法.....46

确定目标.....48



少儿田径图解

短跑、长跑、接力跑、跨栏跑、跳远、跳高

李鸿江 孙守正 译



人民体育出版社

田径

短跑①.....4

完整技术

短跑②.....6

起跑

短跑③.....8

起跑后的加速跑和途中跑

短跑④.....10

终点冲刺

接力跑①.....12

接力比赛

接力跑②.....14

接力区

接力跑③.....16

传接棒

跨栏跑①.....18

完整技术

跨栏跑②.....20

跨栏的方法

跨栏跑③.....22

栏间跑

长跑①.....24

跑的基本方法

长跑②.....26

长跑的技术

长跑③.....28

参考 长距离接力赛跑



跳远①.....30

完整技术

跳远②.....32

助跑和准备起跳

跳远③.....34

起跳

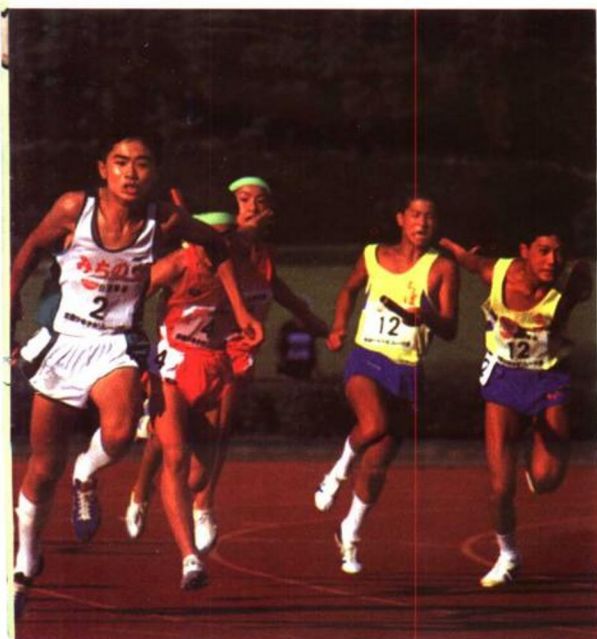
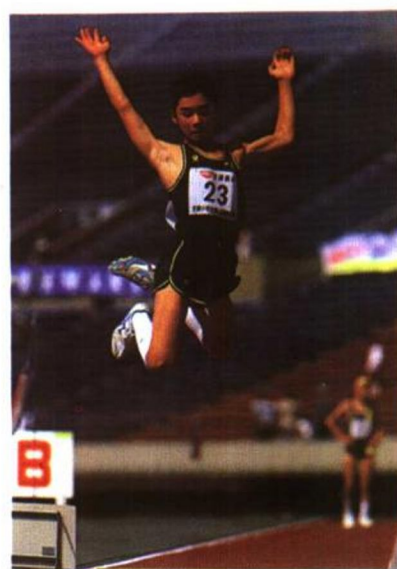
跳远④.....36

空中动作

跳远⑤.....38

落地

跳高①.....40



完整技术

跳高②.....42

从助跑到踏跳

跳高③.....44

空中姿势

各种跳跃方法.....46

确定目标.....48

短跑

1

从起点至终点

完整技术

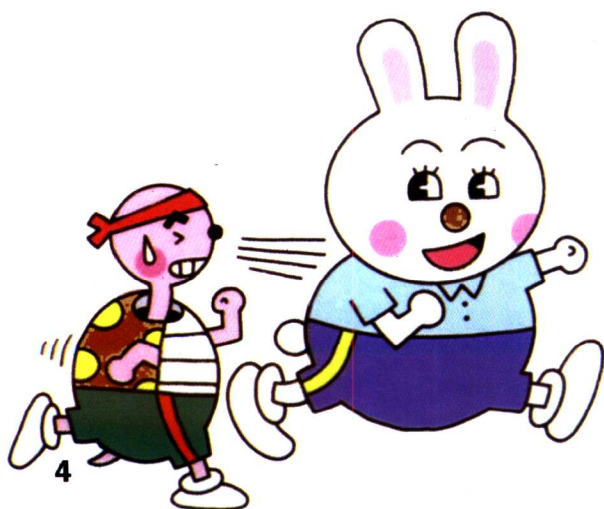
起跑
(预备)

起跑后的加速跑
上体逐渐抬起，
步幅不断加大。

提高速度

途中跑

跑是各项运动的基础。通过发展跑的速度有助于提高其他竞技水平，短跑属于全速疾跑的项目，因此，掌握跑的正确方法是非常关键的。



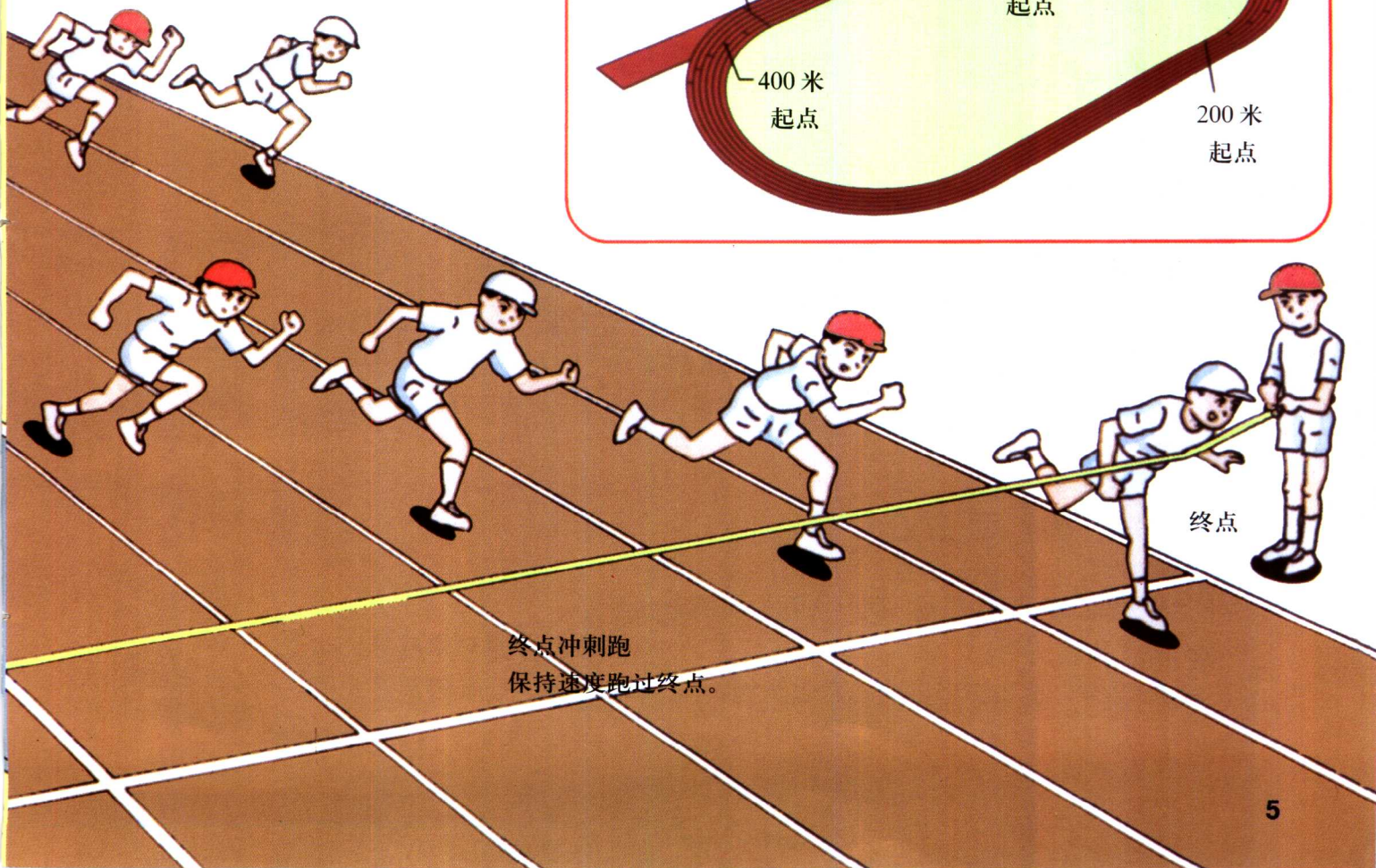
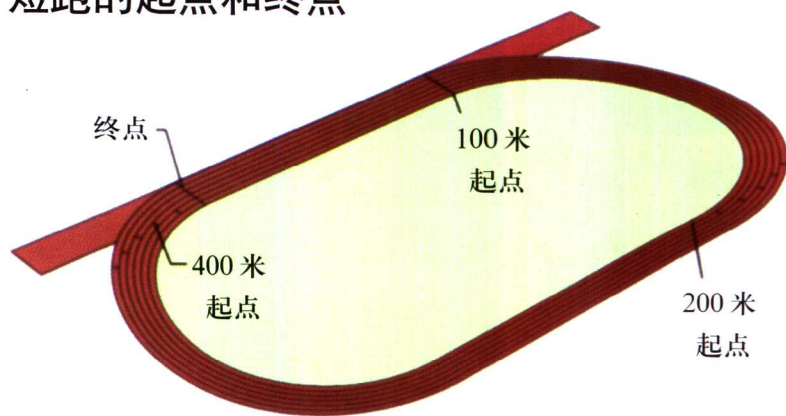
短跑的特点

短跑是一项比速度的竞技项目。短跑的完整技术包括，起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑。起跑后的加速跑主要用来提高速度，途中跑是保持加速跑时获得的速度并跑过终点。

比赛的方法

400 米以内项目一般称之为短跑，其中包括 100 米、200 米、400 米。比赛时按线分道，运动员在指定的跑道内进行，串道或踩线为犯规。

短跑的起点和终点



短跑

2

起跑

短跑要求在最短的距离内发挥最快的速度,因此,起跑的好坏至关重要。起跑姿势有站立式和蹲踞式两种。

站立式起跑

站立式起跑姿势: 站立于起跑线后, 身体前倾, 一腿在后, 异侧臂在后。听到出发信号立即跑出, 重心置于前腿, 配合后臂前摆, 后腿同时摆动。

各就位



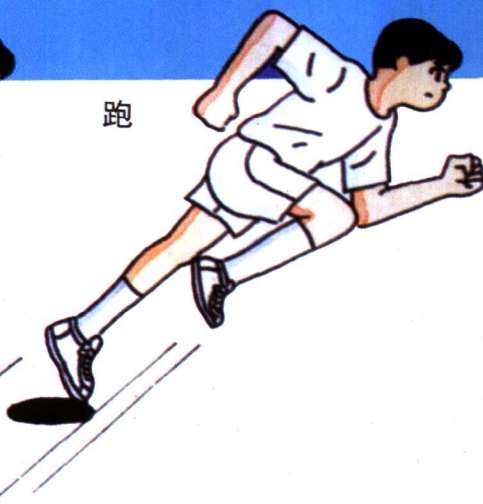
肩不用力, 放松等待。

预备



身体前倾, 体重落于前腿。肘成直角弯曲。

跑



从低姿开始, 强有力地迈出。

规则

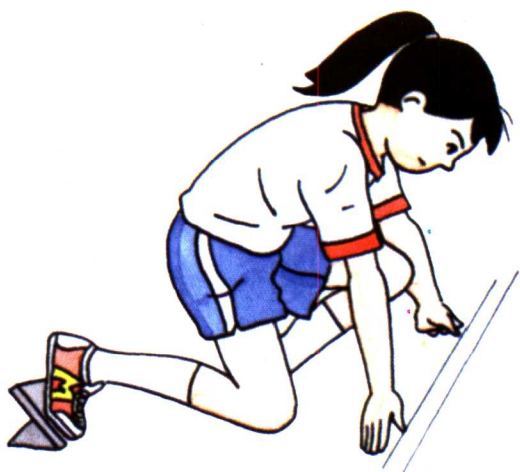
起跑犯规

下列情况均属于起跑犯规, 同一人两次犯规时取消比赛资格。

①各就位时, 手和脚超过或触及起跑线。

②预备时, 身体未成静止状态。

③鸣枪前, 手和脚离开地面。



蹲踞式起跑

如图所示,两手平行置于起跑线后的预备姿势。由于腿部的后蹬力量大,所以能快速地出发。由于蹲踞式起跑是正式比赛的起跑姿势,所以应当了解。

各就位

两手与肩同宽,撑于起跑线后,肩微前移置于线的正上方,两臂伸直。



预备

提臀,身体重心前移至前腿和两手,注意力集中,成为一触即发的状态。



要 点

上体不要突然抬起
起跑后为提高速度,
身体应保持一定的
前倾角度,不要突
然抬起上体。



跑

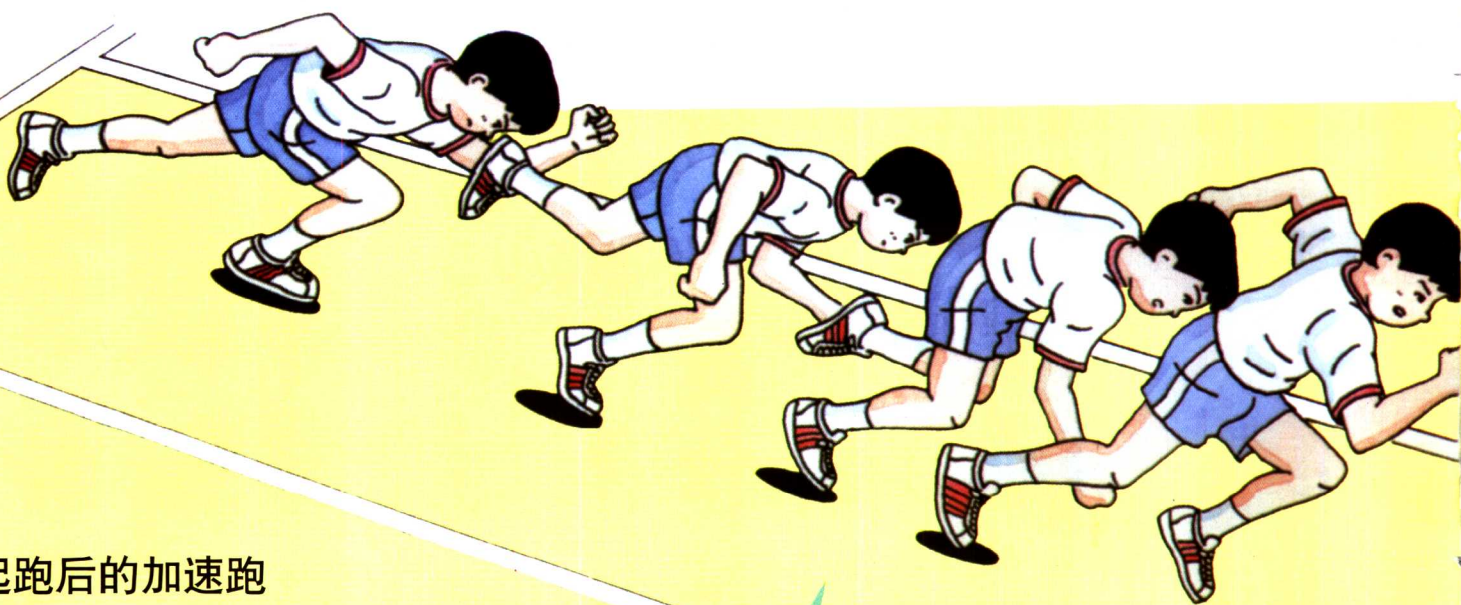
两腿迅速蹬离起跑器并快速向前摆出。

短 跑

3

快速起跑后，应尽快进入加速跑阶段，然后保持其速度进行途中跑。

起跑后的加速跑和途中跑



起跑后的加速跑

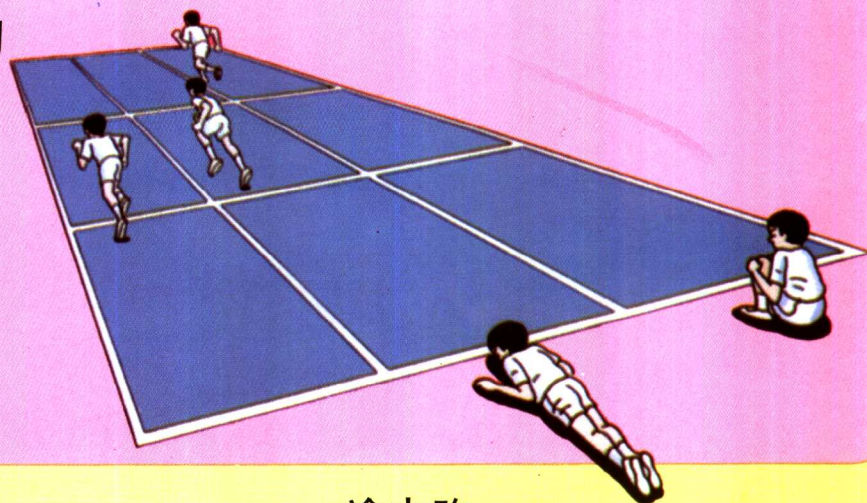
保持身体的前倾，两臂前后大幅度摆动，两腿蹬摆积极，用力前摆。

起跑后约 10 米左右进入加速跑阶段，身体应保持一定的前倾角度。

起跑后的加速跑练习

反复进行起跑后的疾跑练习。

由坐撑、卧撑等各种姿势快速进行起跑练习。



途中跑

肩放松，肘成直角，前后快速用力摆动，腿高抬，后蹬充分。

加速

两臂大幅度摆动，身体逐渐抬起，尽快提高速度。

起跑后的疾跑阶段所发挥的速度，要保持到终点前 20 米左右。

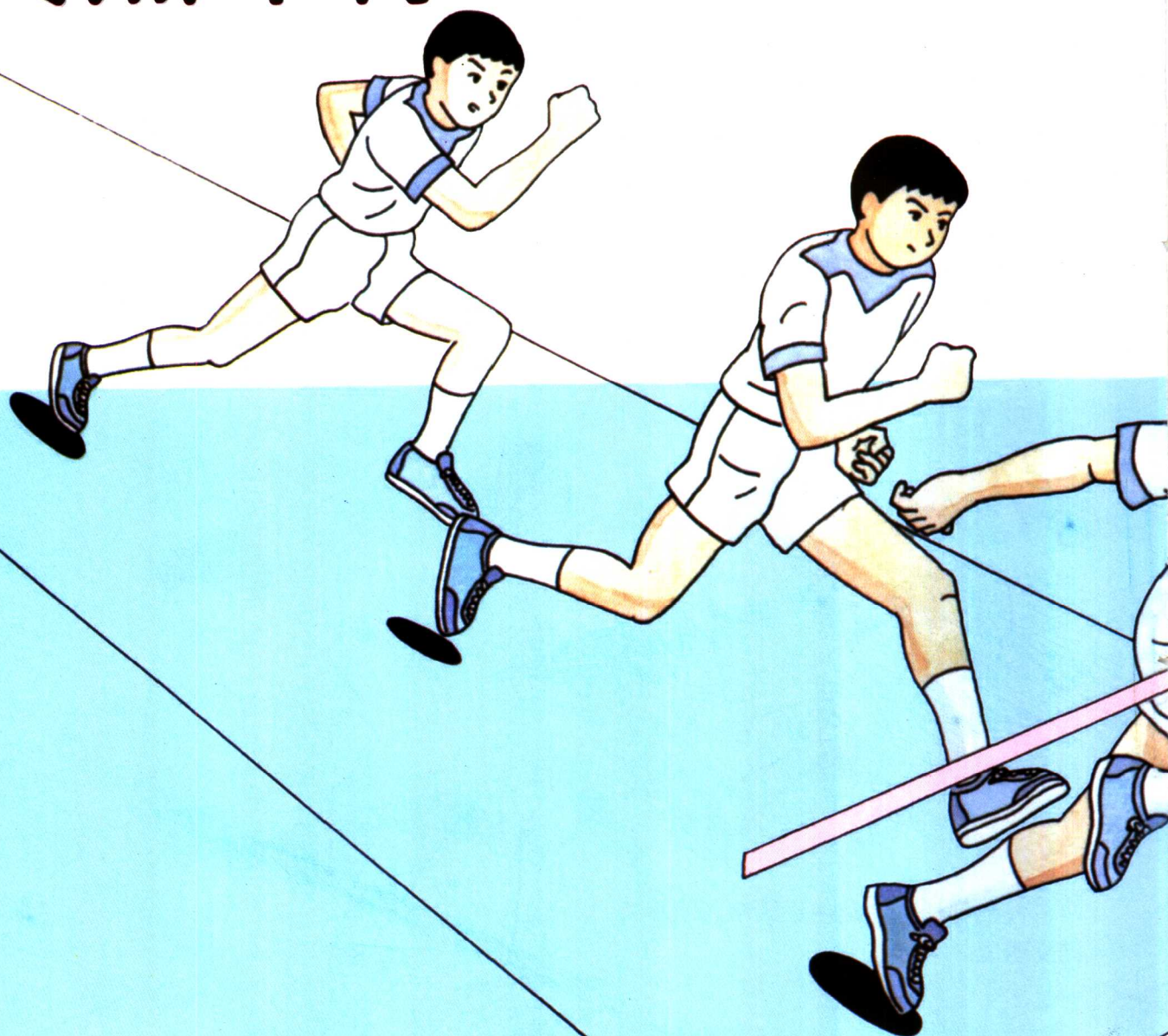


短 跑

4

终点冲刺

在距终点20米左右时，要竭尽全力坚持到底。当接近终点线时，上体迅速前倾，用胸部撞终点线。

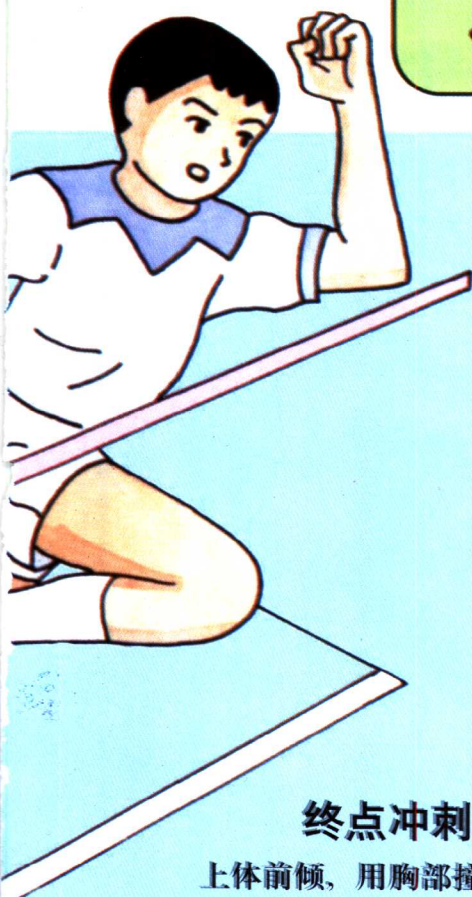


终点冲刺的要点

距终点还有10米时就要准备撞线。

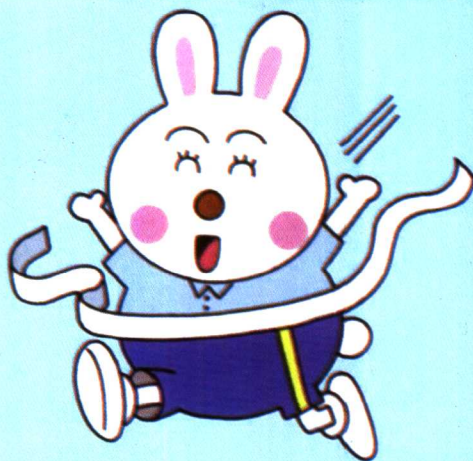


保持同样的姿势跑过去。



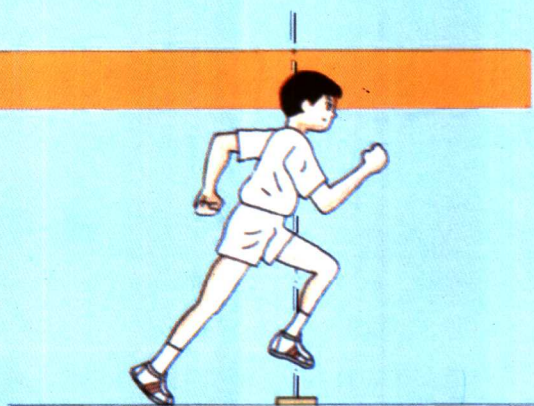
终点冲刺

上体前倾，用胸部撞线，跑过终点。



到达终点

身体躯干的任一部位到达，即为到达终点。



接力跑

1

传递接力棒的跑



接力比赛

接力赛不仅需要跑直道，而且还要跑弯道，所以，掌握好弯道跑的技术是非常重要的。要利用同等距离的直道和弯道，反复进行练习。



主要接力赛项目

距离	400 米	800 米	1600 米
个人跑的距离	100 米	200 米	400 米

男女接力比赛 4 人参加，除此以外，还有异程接力跑。