

## 編者的話

一九五四年五月四日，中華人民共和國體育運動委員會發佈通告，公佈了「準備勞動與衛國」制度暫行項目標準。為適應勞衛制工作的需要，我們把過去出版的勞衛制鍛鍊方法小叢書又作了補充與修改繼續再版。

這套小叢書的主要內容是勞衛制各項運動的基本練習方法。其中介紹各項運動的價值，勞衛制各級暫行標準，動作要領及輔助運動等。各書的內容敘述比較簡扼，適於初學者練習時和體育工作者、業餘體育幹部進行指導工作的參考。

# 目 錄

跳繩運動的價值

「準備勞動與衛國」制度跳繩暫行標準

繩子的選擇

怎樣練習跳繩

幾種跳繩的方式和跳法

## 跳繩運動的價值

跳繩是一種很好的跳躍運動，可以使身體各部都能得到活動，對於增強體力與促進健康有很大的價值。經常練習跳繩，可以提高心臟及其他內臟器官的機能；並能發達上肢和腿部肌肉，增強彈跳力以及全身肌肉的合作用力和機敏性。

跳繩的運動量伸縮性很大，可以按照個人的體力、技術與需要自行掌握。無論男女老幼都能參加。同時跳繩也是其他各項運動的很好的準備活動。並且是田徑、舞蹈、球類、溜冰和游泳等運動的很好的輔助運動。

跳繩的方法簡單，容易練習。同時也不需要特設的場地，用具也簡單，只要有一塊三公尺見方的平地，和一條三公尺長的繩子，就可以運動起來。

## 「準備勞動與衛國」制度

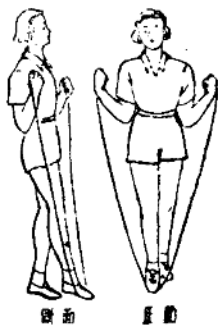
## 跳繩的暫行標準

十秒鐘跳繩	項 目	女子第一組 (十四歲至 十五歲)	
	第一級	女子第二組 (十六歲至二十三歲)	
二十五次	合 格	第 二 級	女子第三組 (二十四歲以上)
	優 秀	第 一 級	
	第一級	第二級	
三十次			

## 繩子的選擇

繩子的粗細大小沒有統一的規定，可以用糞與碎布或線製成，最好在

這時繩子恰好扯直那麼長度就合適了（圖二）。



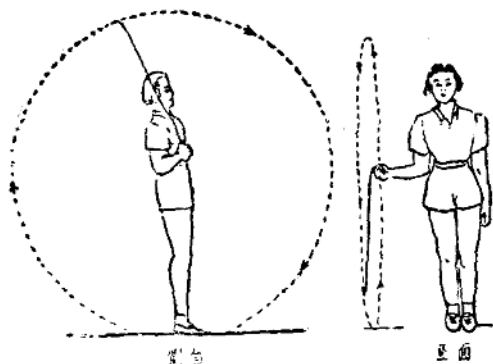
圖二  
試驗繩子長短的方法



圖一  
跳繩用的繩子

兩端裝有木製的握把（圖一），可以防止手掌的傷害及磨擦。繩子不可過輕，如果太輕了，在搖動時手腕就用不上力，擺動也慢；但也不可過重，過重則搖擺費力，不能持久。一般使用的繩子長約三公尺，跳的人試驗繩子的長度時，可用兩手各握住繩的一端，兩臂側屈，上臂下垂，貼於體側，小臂上舉，手在肩旁，單脚踏在繩的中央（腳掌踏地），

## 怎樣練習跳繩



圖三 單臂練習搖繩的方法

初學跳繩的人，開始應先學搖繩，用一雙手握住繩子的兩個握把，上臂靠近身體，與小臂約成直角，用手腕在體側由後方經上方向前方搖繩（圖三）。搖時，手腕要靈活、繩子的迴旋要圓滑、輕快而有規律。等繩子到前下方時，手心向上，姆指向外，手腕用力，使繩子的另一頭打在地上，這樣可以使繩子的轉動速度和緩。熟練以後，再換另一隻手練習。

然後，繩的兩個握把分握在左右手中，

跳起，使繩子由兩腳下面搖過。這種方法，叫作「雙腳跳」（圖五），動作雖然比較費力，但是初學的人比較容易學會。

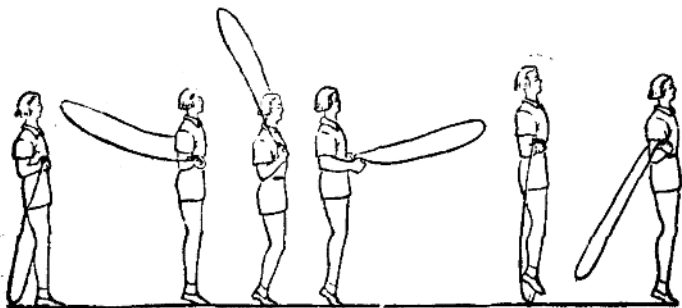
學會了「雙腳跳」以後，對繩子的搖動和腿的跳動，配合熟練了，就可以選擇其他的方法，作正式的練習。

在每次正式練習的過程中，最好按下列三個步驟進行：第一步先作三四分鐘的徒手體



圖四 預備姿勢

將繩子放在體後下垂（圖四），雙手同時搖動，將繩由體後搖過頭頂落到前方，當繩碰地時，雙腳同時



圖五 雙腳跳

操、慢跑或和緩的跳躍，使身體各部得到初步的活動。然後再開始第二步的主運動，拿起繩子，根據個人的體力，作二至四分鐘的連續跳。不論作任何一種方式的跳繩，都應以腳前掌落地，膝稍彎曲，動作要輕捷。可能時，盡量不使繩與地面接觸，求得繩子的迴旋協調而規律，增加速度；身體的姿勢，除運動的肌肉外，其他各部要自然放鬆，挺胸，抬頭，眼睛向前看，不要低頭看兩腳，以免壓迫胸廓，妨礙呼吸和血液循環。跳時最好用鼻子吸氣，以嘴或嘴鼻同時呼氣，每跳三或四次一吸和一呼。呼吸時，應均勻有韻律，不要忽快忽慢。主運動後，休息一、二分鐘，再做二、三分鐘的深呼吸或其他的放鬆動作，使身體逐漸恢復到正常狀態。

跳繩必須經常的練習，才能收到最大的效果。開始時應根據個人的體力進行練習，跳的速度不要太快，時間不要太長。一般初學的人開始跳時，每分鐘可以跳六十至一百次，時間是二至四分鐘，以後在練習中，可以使速度和時間逐漸增加。



## 幾種跳繩的方式和跳法

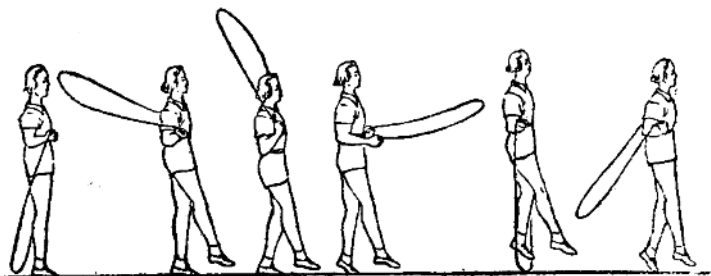
跳繩的方式很多，包括短繩、長繩、長短繩、兩長繩、兩長繩一短繩等，跳的方法也很多，但「準備勞動與衛國」制度的暫行標準是單人跳短繩。跳的方法，有下面幾種：

### 一 雙腳跳

預備姿勢：身體直立，繩子放在體後下垂（圖四）。

搖法：雙手動作一致，向前搖繩。

跳法：雙手開始搖繩時，兩腿仍保持直立狀態，兩腳併攏，繩子由後方搖過頭頂轉到前上方時，兩腿再開始彎屈，緊接着伸腿跳起，繩子由前下方搖過，雙腳落地。跳時兩腳同時離地，跳得不要太高（初



圖六 單腳跳

學的人不妨先跳得高些；落地時以脚掌着地（如圖五）。在連續跳動時，脚跟不應着地，經過一個時期的練習，應慢慢地再練習腿伸直的跳法，只用脚腕關節作輕度屈伸，脚前掌作低而輕快的跳躍，繩子搖動的速度可以逐漸加快。

## 二 單腳跳

預備姿勢：身體直立，繩子放在體後下垂（圖四）。

搖法：雙手动作一致，向前搖繩。

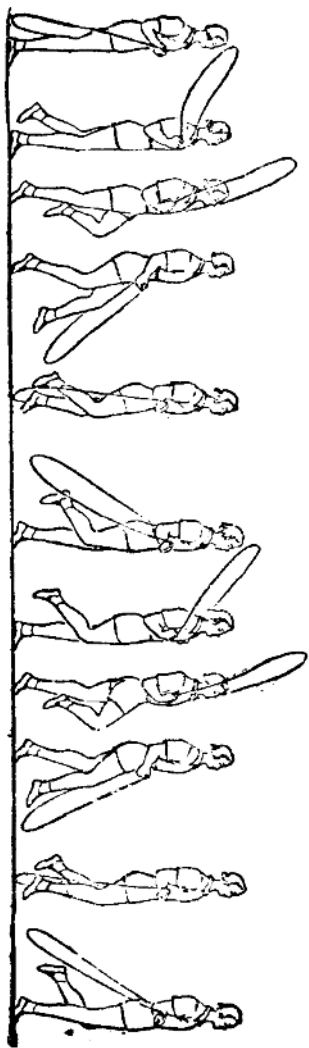
跳法：起始時，將繩由後方搖過頭頂落到前方，等繩子將要接近兩脚時，一隻脚向前下方伸出，膝關節不要彎屈，脚面挺直，另一隻脚跳

過繩子。跳時，仍以腳腕作輕度屈伸，身體不要向左右歪斜，這樣連續跳躍。疲乏時，可換另一隻腳（圖六）。

### 三 原地跑步跳

預備姿勢：身體直立，繩子放在體後下垂（圖四）。

搖法：雙手動作一致，向前搖繩。



圖七 原地跑步跳

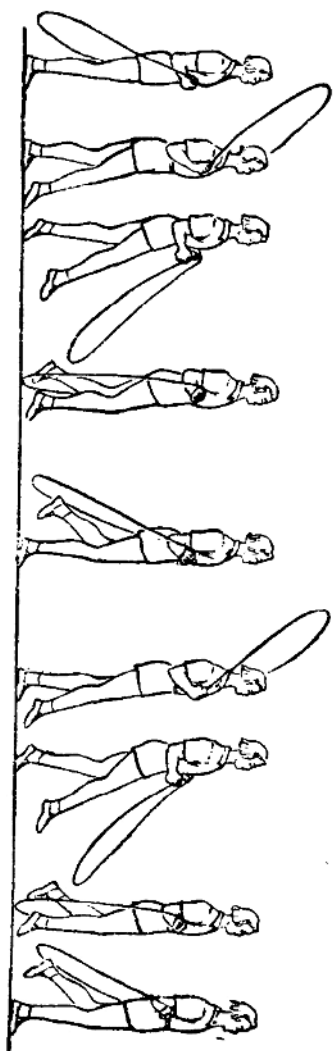
跳法：起始時，將繩由後方搖過頭頂落到前下方，接近兩腳時，左腳跳過繩子，同時右腳提起，到繩再由後方經過頭頂搖到腳前時，右腳跳過繩子，同時左腳提起，如此左右腳輪流交換跳。跳時，兩膝稍微彎屈，用腳前掌輕輕彈跳，搖繩的速度要和跳躍動作配合協調（圖七）。

#### 四 單腿前伸跳

預備姿勢：身體直立，繩子放在體後下垂（圖四）。

搖法：雙手動作一致，向前搖繩。

跳法：將繩由後方搖過頭頂落到前下方，接近兩腳時，右腳向前伸，左腿向後微屈，右腳跨繩落地，左腳隨之而過（圖八），體重由右腳移到左腳上，右腳再向前伸，如此連續跳。跳時，仍用腳腕關節作輕度的屈伸，左腳過繩時，小腿向後輕輕抬起，以免阻礙繩子的搖擺。這個跳法，速度較慢。疲倦時可換左腳在前，跳法相同。



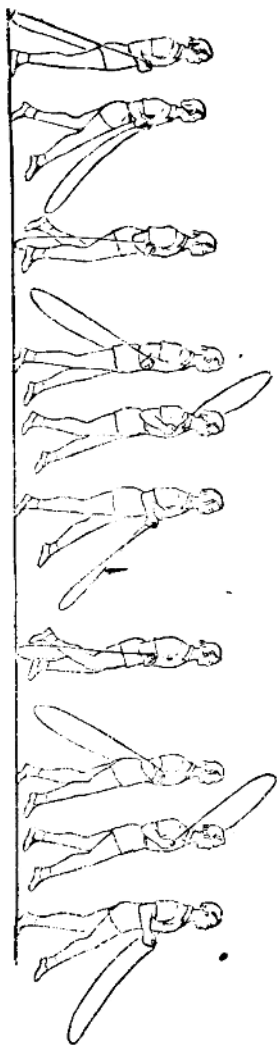
圖八 單繩前伸跳

### 五 兩腿交互前伸跳

預備姿勢：身體直立，繩子放在體後下垂（圖四）。

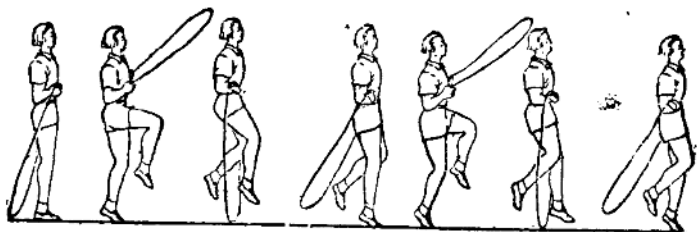
搖法：雙手動作一致，向前搖繩。

跳法：將繩由後方搖過頭頂落到前下方，接近兩腳時，右腳向前伸，



圖九 兩腿交互前伸

跨繩落地，同時左腳跳起前伸，右腳再單獨輕跳一次；然後，等繩再搖到兩腳前時，左腳向前跨繩落地，同時右腳跳起，左腳再單獨輕跳一次（圖九）。也就是，每搖一次繩，一隻腿跳動兩次，另一隻腿前伸一次。如此，左右腳交換連續跳。跳時，用腳前掌輕輕彈躍，身體動作要輕鬆敏捷。



圖一〇 兩腿交互向前提膝跳

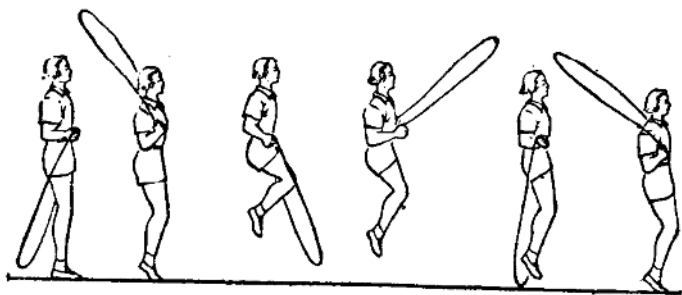
## 六 兩腿交互向前提膝跳

預備姿勢：身體直立，繩子放在體後下垂（圖四）。

搖法：雙手動作一致，向前搖繩。

跳法：彈跳的時間，方法與原地跑步跳相同。只是當繩接近兩腳時，左腿向前提膝，小腿下垂，腳尖伸直（圖一〇），跳過繩子，同時右腿向前提膝，小腿下垂，腳尖伸直，等繩子再搖到腳前時，右腳再跳過繩子，左腿提起，如此兩腿交互着跳。這種方法，運動量較大，但速度稍慢。

## 七 雙腳二次齊跳（兩搖跳）



圖一一 雙腳二次齊跳

預備姿勢：身體直立，繩子放在體後下垂（圖四）。

搖法：雙手動作一致，向前搖繩。

跳法：繩由後方經頭頂向前下方急搖，當繩接近兩腳時，兩腳并攏，盡量用力向高跳起，繩過雙腳後，繼續再急搖一次，然後兩腳才落地。也就是在一次的彈跳中，搖兩次繩。因此，跳起的高度必須和搖繩速度，配合的合適。爲了加快搖繩的速度，繩子可不着地或適當的縮短，同時兩臂可適當的向左右伸展（圖一一）。

這種方法比較困難，在初練這種跳法時，可先練好雙腳跳，然後再把雙腳二次齊跳穿插在雙腳跳中間，以後逐漸增加雙腳二次齊跳的次數，



慢慢地就能連續地作雙腳二次齊跳了。

## 八 聯合動作跳法

以上的跳法都熟習了以後，可將這些跳法聯合在一起來作。

單腿前伸跳 八拍

單腿交互前伸跳 八拍

原地跑步跳 八拍

雙腳跳 八拍

雙腳二次齊跳 八拍

以上是聯合動作的舉例，跳繩的人可以自己任意將動作聯合在一起，但在變換跳法時要保持搖繩和跳躍速度的適當配合。