



体育运动簡要技术

第一輯

跳高簡要技术

Tiaogao

jianyao

jishu

人民体育出版社

目 录

一、跨越式.....	3
(一) 助跑.....	3
(二) 起跳.....	4
(三) 过杆.....	6
(四) 落地.....	6
二、俯卧式.....	6
三、比赛方法和简要规则.....	8
四、选择场地和制做器材.....	8
五、注意事项.....	10
附 劳卫制跳高标准.....	11

常有人說，某人身輕如燕，能蹦能竄，這是什麼意思呢？這是說這個人的彈跳力很好，身體很靈活。常練跳高就能有这样的好处；這在我們的生产劳动、日常生活中，也是一種很有用的本領。比如跳上土岸，越過短牆，都會常常遇到。所以常練習跳高，對我們有很多的好处。

体育运动中的跳高，是在一个沙坑边上放一副跳高架子，架子上放一根細橫杆，人們从后面向前跑去，最后用一只脚跳起，全身在杆上越过，落进沙坑，不碰掉橫杆。看起来，彈跳力好，是跳高的一个基本保証，可是如果姿勢不对头，動作不正确，你的彈跳力再好，一样地會碰掉橫杆。常見有人跳起來的倒不矮，就是脚、腿、臀部或者手碰掉了橫杆。可見應該好好地研究一下跳高的姿勢和動作。



图 一

跳高的姿势有好几种，象跨越式、剪式、滚式、俯卧式等都是。姿势不同，是指身体在空中时摆的样子不一样，不管怎的，动作的基本内容都是一样的，都包括助跑、起跳、过杆和落地等4个动作。

跳高对我们初学的人来说，最好学的一种姿势是跨越式，就是有人说的“片马式”或“张飞片马式”（如图一）。下面我们着重谈谈这种姿势（以下都是用左脚起跳作例子）。

一、跨 越 式

（一）助跑

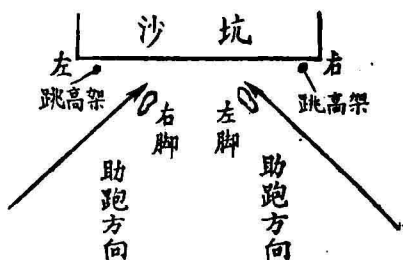
跳高时，先要跑几步，这样会帮助跳的更高，这几步跑就叫助跑。

助跑的方向：一般的人都用左脚起跳，所以要从右边助跑（指面对横杆，自己的右边）；如果你的右脚得劲，用右脚起跳，就要从左边助跑。具体方向，一般是和横杆成 45° 角（或再少些），并且是一条直线（如图二）。

助跑的距离：一般的人是跑7—9步（如图三）。

不要跑的太长或太短，太长容易疲劳；太短就不能发挥助跑的作用。

助跑的快慢：助跑时，一定要轻松，不能紧



图二

张。步子要逐渐加快、加大，最后一步要特别快，但比最

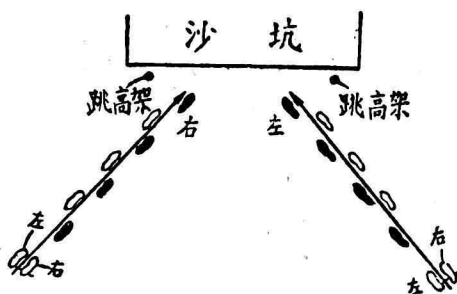


图 三

后第二步稍短一些。总的助跑速度，不要象跑 100 公尺那样的快，不然就成了跳远就不能往高里跳了。

助跑时的身体姿势：开始时，上身要向前倾；然后逐渐地伸直，到最后第二步时，上身已后倾。接着迈出最后一步，上身仍然是后倾的。除最后一步外，都要用脚前掌先着地；两臂要自然地摆动。在最后一步落地后，紧接着就是起跳。

(二) 起跳

起跳就是助跑到横杆前（最后一步），用一只脚使劲蹬地跳起的动作。这只蹬地脚叫作起跳脚，另一只脚叫作摆动脚。起跳动作，在跳高成绩方面起着决定性的作用，要非常重视它。

起跳的地点：一般离横杆正下方的地面 3—4 脚（如图四）。太近，摆动腿会碰下横杆；太远，臀部或起跳腿容易碰下横杆。

起跳时的身体姿势：助跑的最后一步，即起跳脚落地时，身体后倾，用脚跟先着地，腿要伸直（如图五）。然

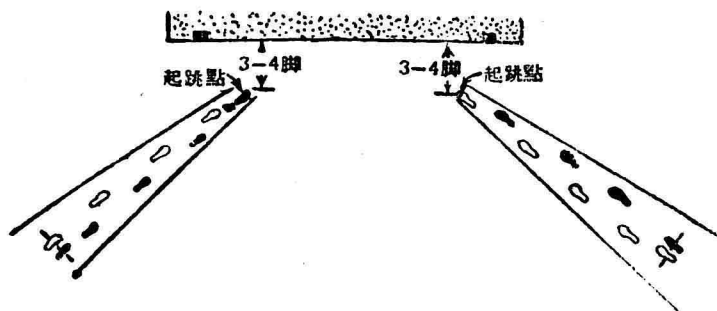


图 四

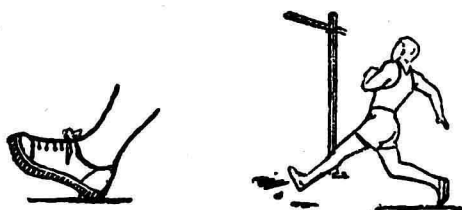


图 五

后，身体前移，起跳腿的膝盖稍稍弯曲，两臂随着向前摆动。紧接着就很快地蹬伸起跳腿（用脚前掌着地），同时摆动腿顺着横杆用力向前向上摆起，膝盖稍微弯曲，上身保持正直，两臂也很快地向上摆起，使整个身体向空中升起（如图六）。



图 六

起跳时的身体姿势做得越正确，动作越快，跳得就会越高。

(三) 过杆

过杆是起跳以后，整个身体从横杆顶上越过。

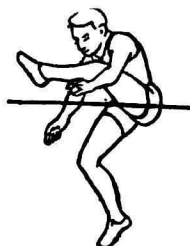


图 七

摆动腿摆到横杆上面时，要接着向横杆前面摆过，並很快地往下落，脚尖向里轉，上身向前弯，两臂向下向后摆。同时起跳腿稍微弯屈着高高地向上抬起，随着也摆过横杆（如图七）。

(四) 落地

过杆以后，就是落地。落地时，要用摆动脚先着地，同时那条腿的膝盖可稍微弯屈，以減輕落地的震动力。摆动腿可向前举起，同时两臂自然弯屈向前举起（如图八）。

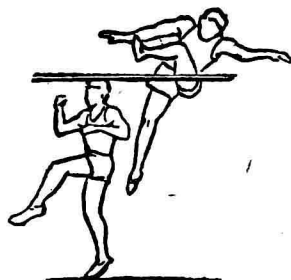


图 八

二、俯 臥 式

俯臥式是一种比較好的跳高姿势（如图九），容易跳得高，不过它的技术比跨越式难掌握些。

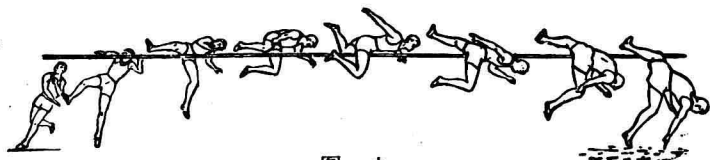


图 九

俯臥式跳高助跑的方向和跨越式的正相反。用左脚起跳的，要从左边助跑；用右脚起跳的，就从右边助跑。起跳的地点和跨越式的一样。

起跳时，摆动腿先向上摆起，起跳脚蹬离地面以后，身体向横杆倾斜（向起跳脚同侧倾斜，如图十）。

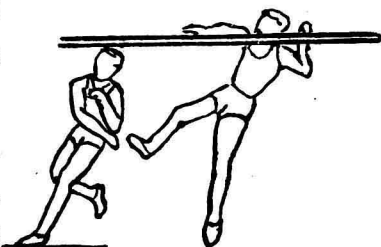


图 十

过杆时，摆动腿摆过横杆后，身体和摆动脚的脚尖同时向里转。接着摆动脚、头和两臂很快地向横杆的那一面（即靠近沙坑那一面）落下。同时，起跳腿弯屈着向外转动，腹部向下，象爬在横杆上似的，很快地过杆（如图十一）。

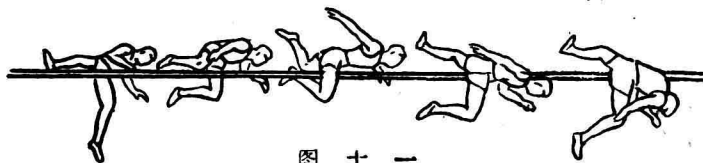
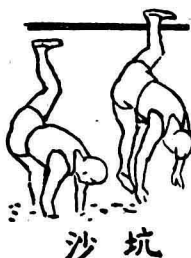


图 十一

落地时，两手和摆动脚要同时着地（如图十二），或先



沙坑



沙坑

图 十二

图 十二

用两手着地。如先用两手着地，两臂要顺势弯屈，身体缩成一团，身体左轉，用右肩再着地，经过背部着地，身体在沙坑里滚轉一下（如图十三），以免受伤。

三、比賽方法和簡要規則

（一）跳高是比賽跳的高度的。大家按次序跳，高度逐漸升高，在每一高度上每人只有跳3次的权利。在这3次之內，只要能跳过，升高时还可以跳；如果3次都沒跳过，就不准再跳了。最后跳得最高的是第一名。

（二）比賽时，姿势不限，但必須是用一只脚起跳。

（三）身体跳过横杆就算跳过了这个高度。如在起跳时，或在跳起后，身体的任何一部分，或者是衣服碰掉了横杆，都算在这个高度上失敗了一次。

（四）从横杆底下鑽过去，也算在这个高度上失敗了一次。跳过去以后，也不要从横杆底下鑽回来。

（五）如果因为助跑不好，沒有起跳，也沒有碰着横杆，也沒有从横杆底下鑽过去，都可以另跳。

（六）丈量成績时，要在横杆中間的上边，垂直量到地面。丈量的木尺（或皮、鋼尺）要放正、放直。

四、選擇场地和制做器材

練習跳高，最好有块场地，如果沒有現成的，可发动小

伙子們动手来修。修场子时，要找一块不妨碍生产的空地。修建的方法並不費事，先在地上挖一个 9×18 尺的坑，填上沙子，也可以填上細沙土或鋸末，什么都沒有时，放上麦秸也行。然后把沙坑一面的空场刮平，搞成个宽45尺的扇形场地，以便助跑（如图十四）。

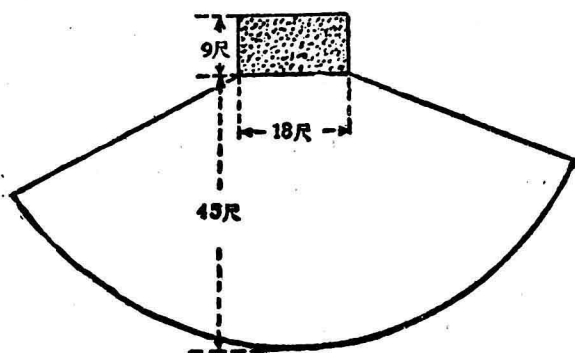


图 十 四

跳高架要成对使用，有各种制做法：

找块5—6尺高的方木或圓木，釘在十字木上即可（如图十五）。

简单的办法是把找到的方木或圓木，插在压地用的滚子里（如图十六）。

也可以找两根竹竿或者是两根树枝插在沙坑边上当跳高架子（如图十七）。

如果木头和竹子、树枝都沒有，接起凳子来当跳高架子也行（如图十八）。

跳高架子上应该鑽眼或釘有鉄、竹或木釘，以便放横杆。两个釘眼或釘子的离距，最少应该有半寸。

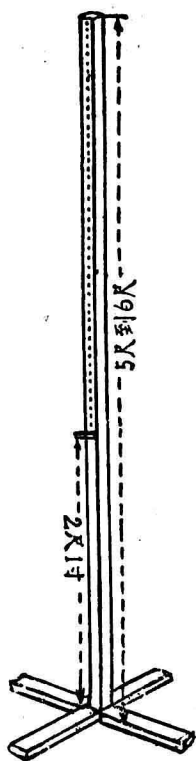


图 十 五

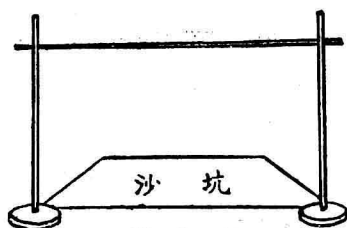


图 十 六

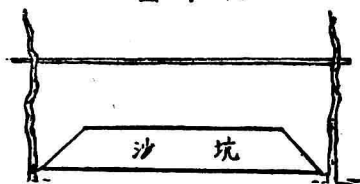


图 十 七

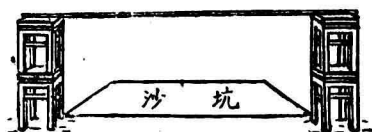


图 十 八

跳高用的横杆，也可找代用品。细竹子就是很理想的材料；如果没有，也可用高粮稽或者是葦子代替；高粮稽也没有时，找根细绳，两头绑上小沙袋也可以。

五、注 意 事 项

(一) 不管要跳那种姿势，都要先决定用哪只脚起跳。

这可从两边都跳跳，試一試，哪只脚得劲就用那只脚作起跳脚。要跑几步，事先也要找好。

(二) 快要吃飯的时候，或者刚放下飯碗，都不要馬上去跳高。練習前要活动活动全身，特別是腿部的各个关节。

(三) 沙坑里的沙子要翻松，里面不应有杂物，有帶尖的东西更是危險。如果坑里不是沙子，是些代用品，也要讓它柔軟，不然容易挫脚頸子。

(四) 可以常做些踢腿和劈腿等的輔助練習。

(五) 初練时，不要跳的次数太多，不然腿上的肌肉，特別是大腿根会痛的。不过就是痛点，也不要駭怕，那是必然的反应。

(六) 在动作要領沒有掌握之前，不要貪图高度，会个正确的姿势很重要。

体育运动简要技术

第一輯

拔河、爬繩、跳繩簡要技術

技巧運動簡要技術

舉石担簡要技術

單槓簡要技術

籃球簡要技術

跳遠簡要技術

游泳簡要技術

跳高簡要技術

賽跑簡要技術

排球簡要技術

擲手榴彈簡要技術

推鉛球簡要技術

內容說明

身輕如燕，能蹦能跳，是我們在生產勞動和國防當中很有用的本領。這本書，就是向初參加體育活動的人講解跳高簡要技術的。書中首先談到跳高的姿式；其次談到比賽方法和簡要規則；接着談到選擇場地和制做器材，以及練習跳高的注意事項。