

撐竿跳高



## 撐竿跳高之概略

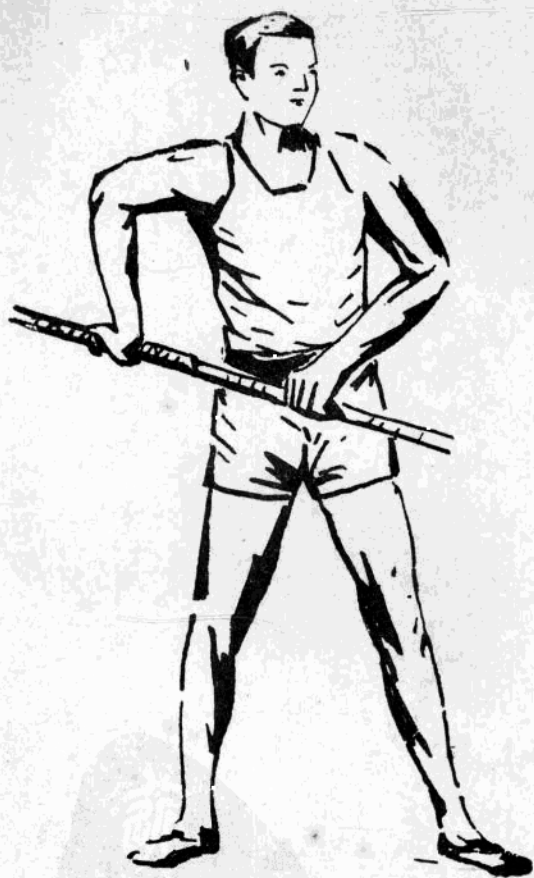
撐竿跳高之理論，是根據體力和振動力，加以跑之擺動力，與跳之機巧而綜合成之，如欲得優良之成績，必須先求正確之姿勢，茲將各種動作及方法分述如下，就以持竿跑之原動力，和跳之彈力及轉體弓身推竿等動作而論，應須在起跳後雙腿之擺動，均宜放鬆，隨即身體前擺，待雙腿達至相當高度時，則雙腿始並攏，然全體亦伸直過竿成弓身勢，同時雙手推竿向上後方擺動，此時全體肌肉宜放鬆，使其安然下落。

# 預 告

下列各種在本年底均可出版

|    |     |    |      |
|----|-----|----|------|
| 4  | 鐵 球 | 13 | 跳 遠  |
| 5  | 鐵 餅 | 14 | 鐘 球  |
| 6  | 標 槍 | 15 | 舉 重  |
| 7  | 短 跑 | 16 | 球 操  |
| 8  | 中程跑 | 17 | 游 泳  |
| 9  | 長 跑 | 18 | 搏 擊  |
| 10 | 接力跑 | 19 | 軍事體育 |
| 11 | 跳 欄 | 20 | 器械操  |
| 12 | 跳 高 |    |      |

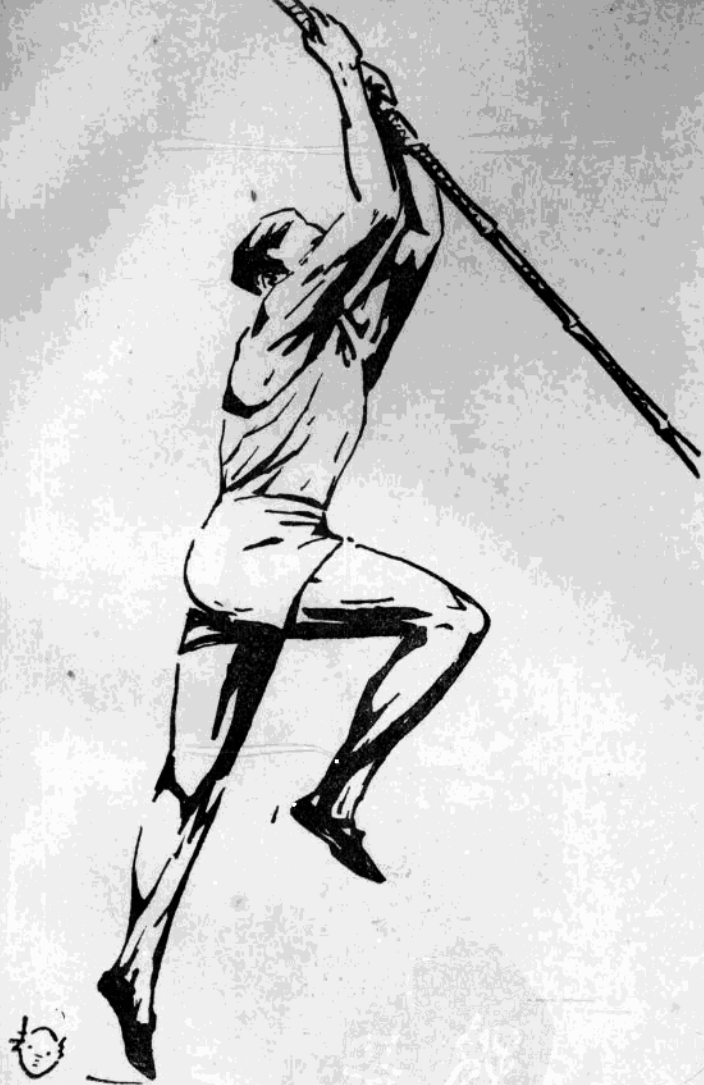
通問處南京中央國體專校



握竿：左手前握，右手後握，當雙手握竿宜鬆並須略向內轉，且前後手之距離，亦不宜過遠，以免阻礙跑之行動。



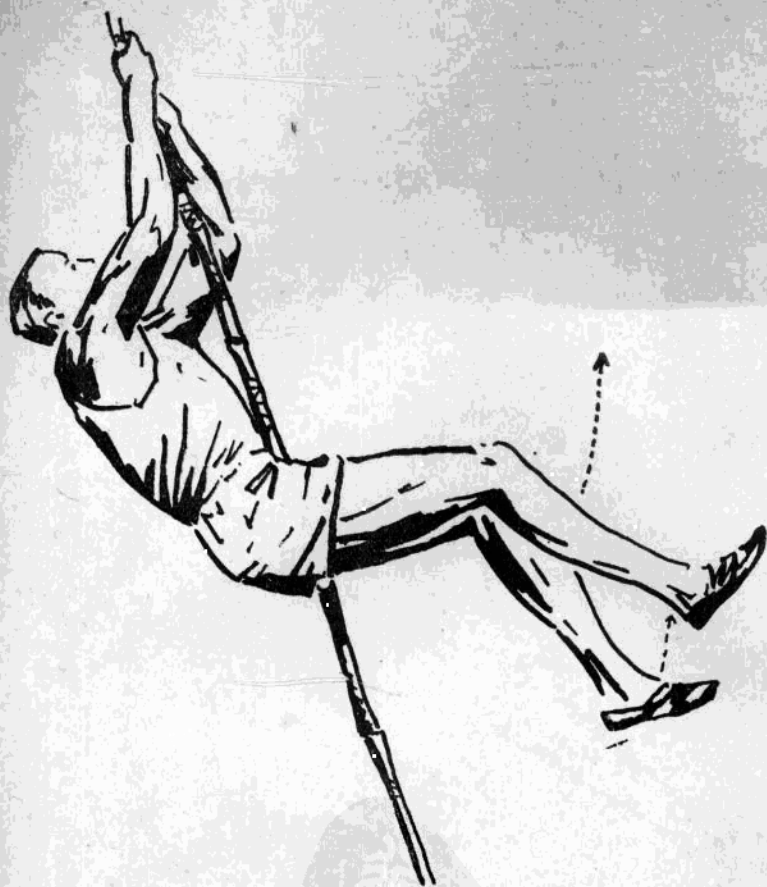
- (2) 握竿跑：握竿要輕便和自然，手臂與肩膊亦須放鬆，使其擺動之自然，但竿之前端高舉與目相平，且跑之距離，最好在二十五至三十公尺內為適宜，最後之數步與其過長不如較短為佳，以作起跳與插竿之準備，但於最後二步時，~~站~~手下壓~~着~~手緊握上擡，即將竿下壓入洞，是時雙臂握竿宜放鬆伸直，則頭部位置於竿下。



- (3) 起跳：雙手握竿插洞時，（左手滑竿與右手並握）須與左足大概成一垂直線，手與左足及竿之前端必成三角形，倘左足伸直過後，則失去手與左足垂直之重心點，並將原動力與彈力亦同時失却。

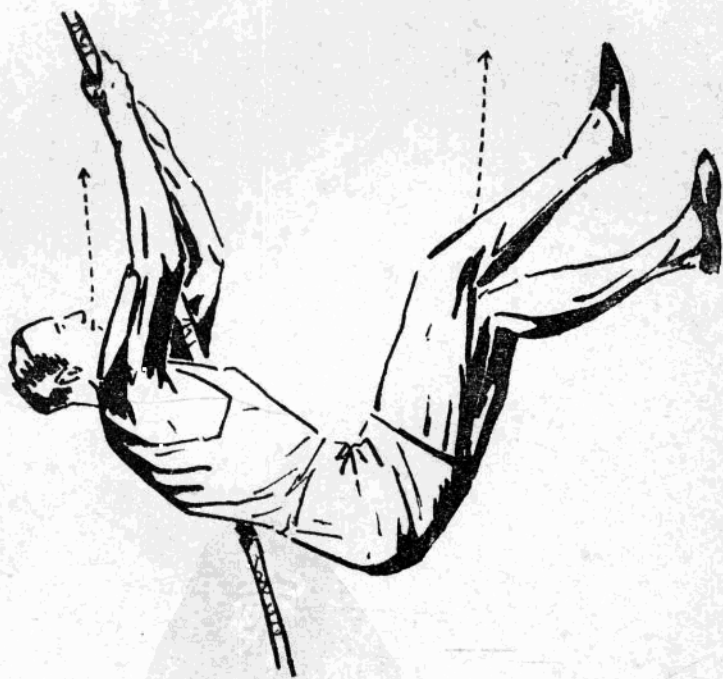


- (4) 起跳後：在一剎那由跑之原動力及擺動力，而發生向上起跳之力，則身體繫於放鬆之屈臂上，同時右足向前上方用力上提，但左足亦須放鬆後隨。

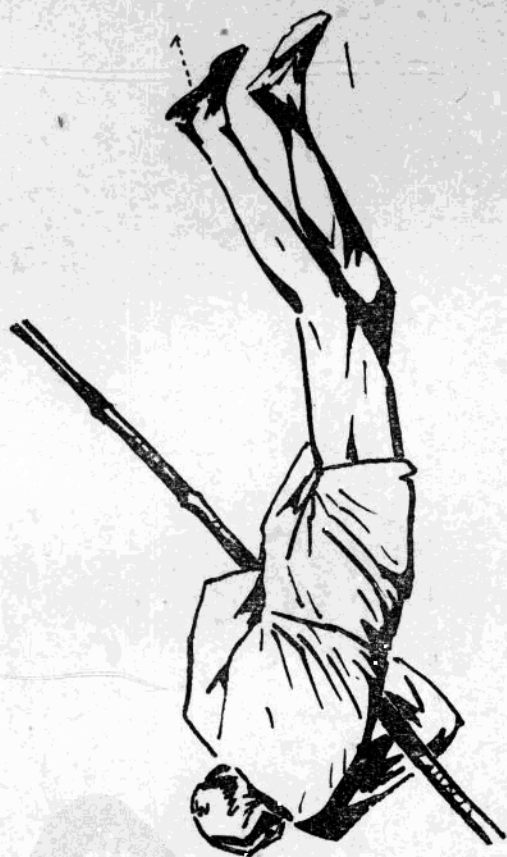


- (5) 當雙腿向前擺動時，雙臂仍不開始上引之動作，此時專注意前擺之動作及方向而已。

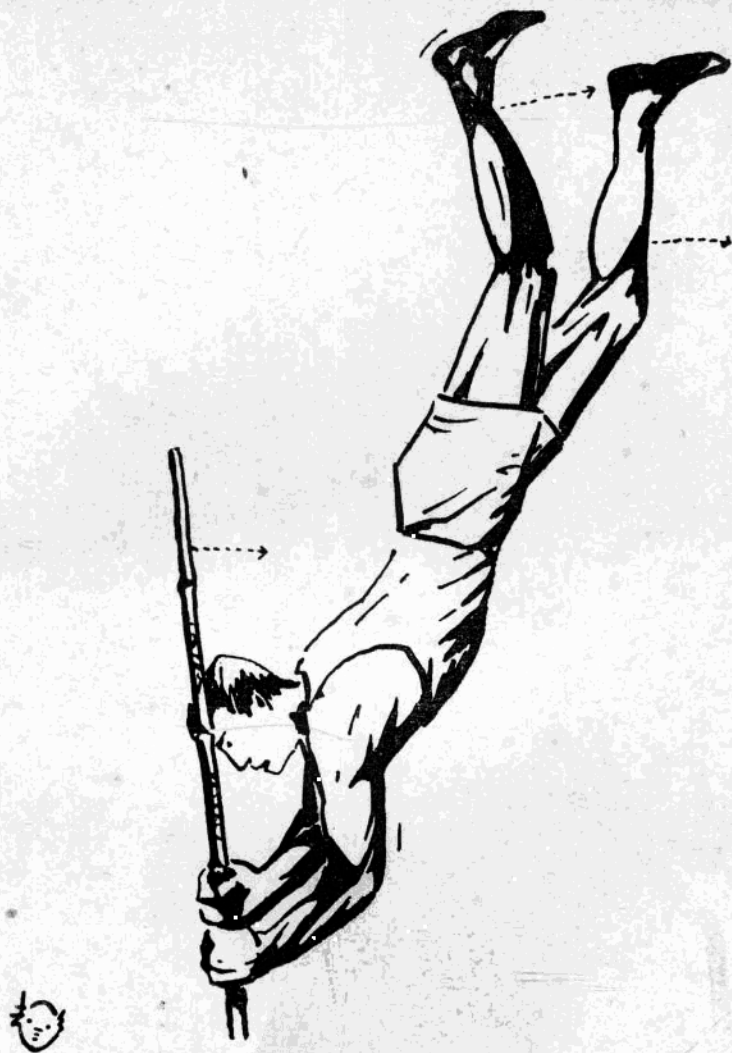




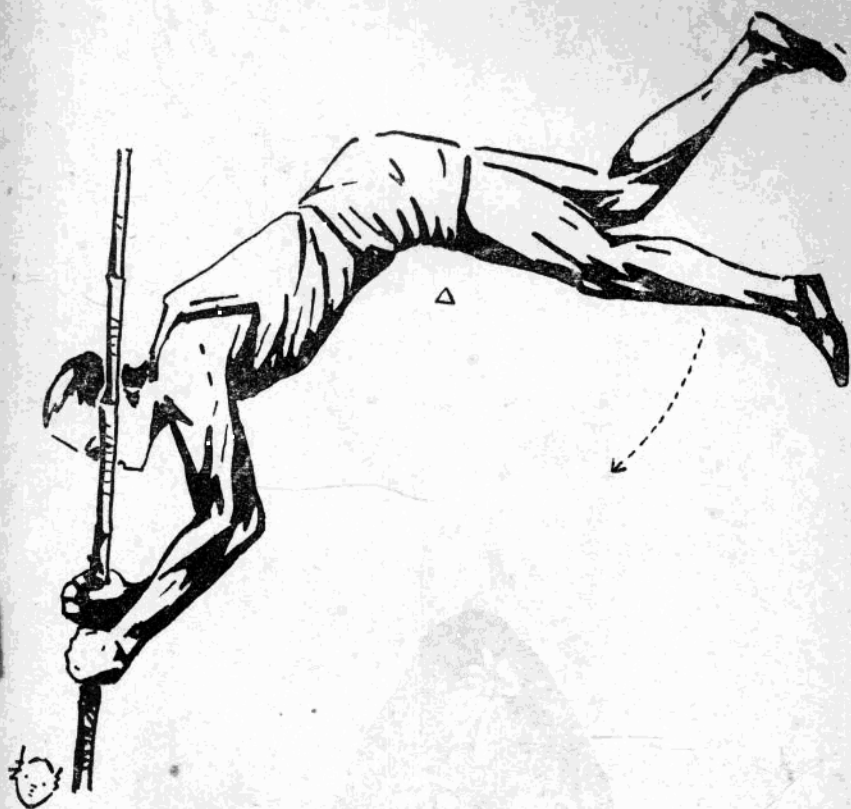
- (6) 當雙腿前擺力終止時，雙臂開始上引動作，但不宜過早或過遲！此時雙腿受臂之上引關係，即向前伸，（舉此時肌肉宜放鬆）同時向內轉體。



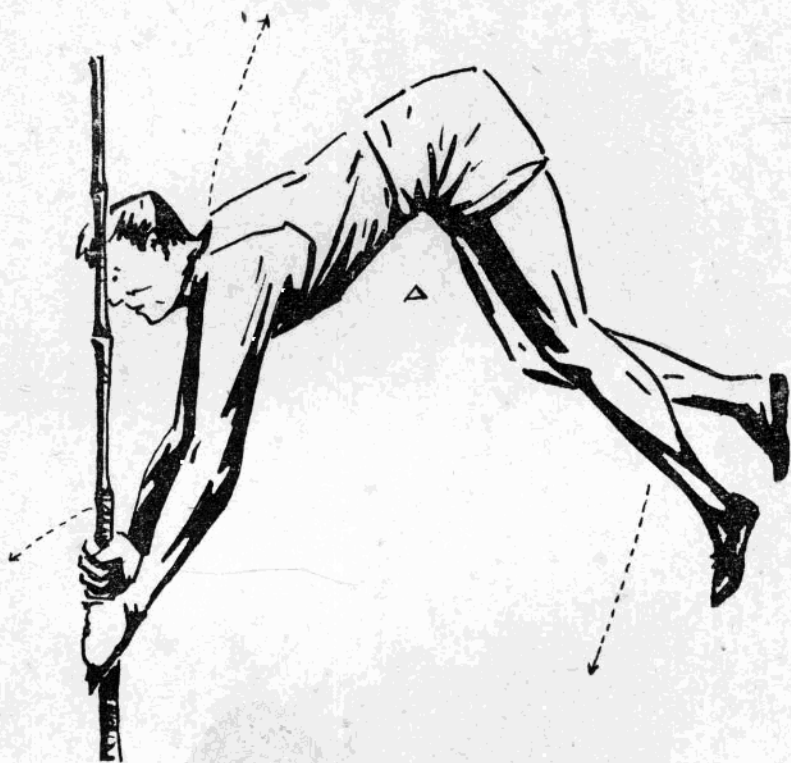
- (7) 此時雙足上伸已至極高度，撐竿跳高之多半成功，全賴雙足上伸高度為轉移，其餘之成功，須靠努力上引轉體及蹬足之動作而定，凡此皆賴以前之擺動工作，如跳者缺少擺動力，或於起跳時雙臂彎屈或手與臂之動作不符，則雙足甚難上舉。



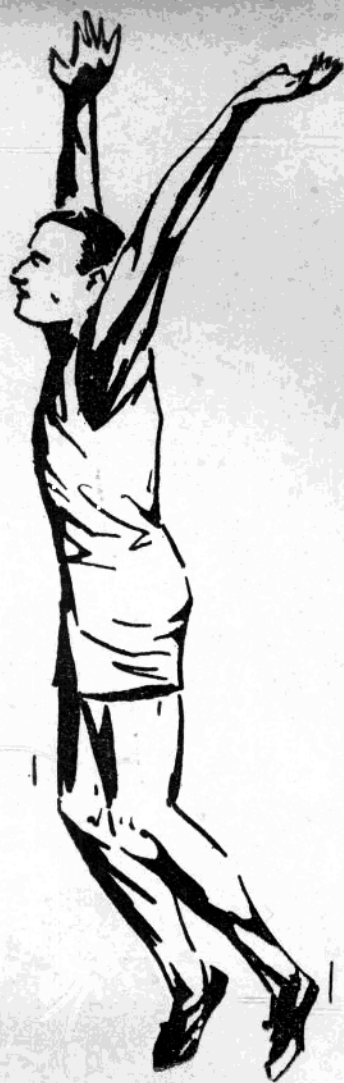
- (8) 當跳者軀幹伸直時，不宜即棄竿下落，應注意竿之直立位置，雙足須依圖上箭示向下工作，臂臀部高舉，然後始行越竿之動作。



- (9) 此時雙腿宜放鬆下落，軀幹則成弓身勢，竿之位置幾與地面成垂直線，雙手仍須握竿不放。



- (10) 當跳者臀部高聳成弓身時，自知即須推竿離手，左手先離右手隨後）雙手隨即伸直於頭頂後，同腹部伸直向上，易使身體安全越竿下落。



- (11) 跳者推竿下落時須注意雙手上伸之動作及放鬆全身肌肉爲準備下落之安全。