

農村体育运动通俗叢書之六



跳高和跳远

張天祥 編著
莊文貞

人民体育出版社

編輯人的話

廣大的農村都合作化了，社員們都要求搞體育活動。

今春，我們編了一本“農村青年體育手冊”，是給廣大的青年農民看的，里面所講的問題，是非常簡單的，使他們讀后，由不會進行體育活動到懂一點點，能夠搞起體育活動來。農村體育運動通俗叢書，雖然也是講的體育運動的好處，運動技術，準備場地和用具，舉辦競賽的事情等等。可是它分編為十幾本書，內容比較豐富。它對剛學會一點運動技術但各方面還不高明的人，在提高一步上，是有很大幫助的。

讀者讀過這本書，有什麼意見，可以來信告訴我們，好作修改。

目 錄

一、为什么要練習跳.....	1
二、跳高的技術.....	1
三、跳远的技術.....	5
四、學習跳高的步驟.....	8
五、學習跳远的步驟.....	11
六、練習时应注意的几件事.....	13
七、怎样准备簡單的場地.....	16
八、跳高和跳远比賽的簡單規則.....	17

一、为什么要練習跳

跳高和跳远，是田徑运动里的項目。在这个項目里，还包括撐竿跳高和三級跳远，因为这两种跳比較难学，我們暫不介紹給大家。

練習跳高、跳远，能增强各个器官，身体越來越灵活、结实，尤其是兩腿会更有力量。另外在我們的日常生活，誰都免不了要跳的。比如蹦过渠道，竄过小河溝，跳上土岸，越过短牆，都会常常遇到。所以跳得远，跳得高，也是我們需要的一种本領。

二、跳高的技術

(以下都是用左脚起跳作例子)

跳高是由助跑、起跳、空中(过杆)和落地等动作联合進行的。为了說起來方便，现在就把它分开來談。

(一)助跑：在起跳以前先要跑几步，这几步就叫助跑。有了这段助跑，可以跳的更高。到底要跑多远才合適呢？一般的人是跑七步到九步。不要跑的太長或太短，如果太短不能發揮助跑的作用；太長就容易累。

助跑时一定要輕松，步子要逐漸加快和加大，最后一步要特別快，但比倒数第二步要稍短一些。跑的路綫，一般是成一条直綫(圖一)。在最后一步落地时，緊接着就是起跳动作。

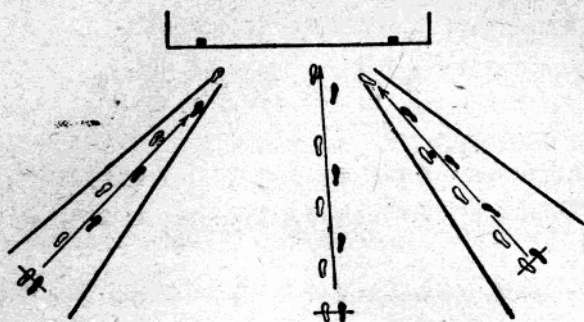


圖 一

(二)起跳動作：起跳的地点，一般离横杆(指横杆的正下方的地面)三脚到五脚远的地方。这个距离主要根据助跑的方向來决定。如从侧面助跑，就离横竿近一些。从正面助跑，就离横竿远一些(圖二)。最后一步脚落地时，用脚跟先着地，然后移到前脚掌着地。这时左膝盖要稍稍弯屈，紧接着

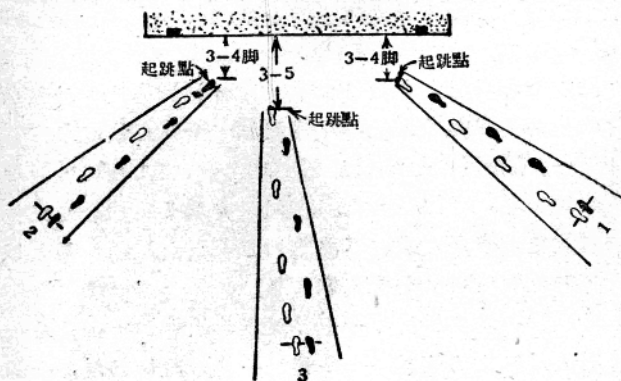


圖 二

就很快蹬地伸直，同时右腿用力向前向上摆起，上体保持正直，两臂也很快向上摆（圖三）。这个动作做得越正确、越快，跳得就会越高。

不管哪种跳高姿式，助跑和起跳都是一样的。

（三）空中动作（过竿）和落地动作：空中和落地动作有四种，这里只给大家介绍跨越式、俯卧式和滚式三种。



圖 三

1、跨越式：跨越是比较简单的跳法，才开始学跳高的人，最好先学这种姿式。

用这种姿式跳高的人，如果用左脚起跳，就应从右边助跑。如果用右脚起跳，就应从左边助跑。起跳的地点应离横杆三只脚掌到四只脚掌那么长（圖二）。

在右腿向上摆起，左脚蹬地离开地面以后，右腿就拿过横杆，并很快地往下落，脚尖向里转，上身向前弯，两臂向下向后摆，同时左腿稍弯屈向上抬起，作成弧线的动作拿过横杆。

落地时，用右脚先着地，膝盖要稍弯屈，左腿向前举起，同时两臂自然弯屈向前举起。空中和落地的完整动作，可看圖四。

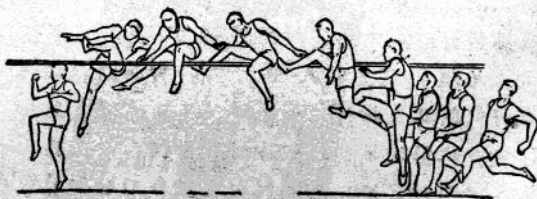


圖 四

2、俯臥式：俯臥式是一種比較好的跳高姿式。助跑的方向和跨越式恰好相反。如果用左腳起跳，就從左邊助跑。如果用右腳起跳，就從右邊助跑。起跳的地点和跨越式一樣遠。

在右腿向上擺起，左腳蹬地離開地面以後，身體向橫杆傾斜（向左稍傾斜）。右腿擺過橫杆後，身體和腳尖同時向里轉，接着右腳、頭和兩臂很快地向橫杆的那一面落下，同時左腿彎屈向外轉，使身體很快過杆。

落地時，兩手和右腿同時着地，或先用兩手着地。如用兩手着地，兩臂要隨着立刻彎屈，身體縮成一團，再用右肩先着地，接着背部着地，使身體在沙坑中滾轉一下，以免受傷。空中和落地的動作（圖五）。



圖 五

3、滾式：滾式的助跑方向、起跳地点的遠近都和俯臥式一樣。

在右腿向上擺起，左腳蹬地離開地面後，上身左倒。在右腿擺過橫杆時，右腳尖向里轉并向下落。這時左腿要很快彎屈向上抬起，膝蓋指向斜上方，腳面貼在右膝蓋的後面，全身好像側臥在橫杆上面一樣。然後右臂向里扣，左臂向下伸，使身體轉過橫杆。身體轉過橫杆後，左腿向下伸，用兩手和左腿同時落地。落地時，左腿和兩臂都要彎屈（圖六）。



圖 六

三、跳远的技術

(用左脚起跳作例子)

跳远技術也包括助跑、起跳、空中和落地等动作。为了說起來方便，現在就把它分开來談。

(一) 助跑：助跑的距离，一般是十八步到二十步，但这并不是規定的步数，每个人应根据自己的情况，來决定自己助跑的距离。如果能在較短的距离中就可以跑得很快，助跑的距离就可以短一些；如果不能在較短的距离里發揮最大的速度，就应長一些。初学的人，助跑最好不要太長。助跑的步子要逐渐加快和加大。但是最后一步要比倒数第二步短一些，以便准备起跳。

(二) 起跳动作：起跳是跳远中最主要的动作，如果这个动作做得很好，就能跳得更远，所以在每一次練習时，一定要注意起跳动作。

起跳應該用自己最有力和最灵活的一条腿。起跳脚踏板或落地时，最好用前脚掌着地(圖七)。

用左脚起跳的人，在左脚踏在起跳板上以后，右腿膝盖弯曲和兩臂很快地向前上方擺起，同时右脚很快地蹬离地面，

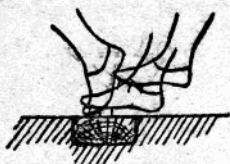


圖 七



圖 八

上身挺直，頭要正直（圖八）。左腳離開地面身體騰空後，左小腿向後擺起，右腿彎屈舉在身體前面，好像向前跨一大步的樣子，上身仍然保持正直（參看圖二十一）。

不管那種跳遠姿式，除空中動作不同外，助跑、起跳和剛離開地面騰空時的動作，都是一樣的。所以不管你是用那種跳遠姿式，都得先把這些動作學會。

（三）空中動作和落地動作：空中動作有蹲踞式，挺身式和走步式三種，其中最簡單易學的是蹲踞式，初學的人先學這種比較合適。

1、蹲踞式：在你身體騰空後（參看圖二十一），把左腿拿到前面去和右腿并攏，接着膝蓋盡量彎屈，提到胸部前面，同時上身稍向前倒，兩臂從前面擺到身體的兩邊，快要落地時，兩腿向前伸出，用腳跟先落地。

腳着地後，膝蓋很快彎屈，兩臂繼續向後擺，接着向前擺，使身體成蹲立姿勢。蹲踞式跳遠的全部動作，如像圖九。



圖 九

2、挺身式：在身体腾空后（参看圖二十一），右腿稍向下落，使两腿向后摆，同时两臂从身体侧面向后、向前、向上成迴环摆动，使身体向前挺出。接着就很快地收腹，两腿并拢向前伸出，身体向前倒，两臂从上向前、向后摆。脚着地后，膝盖很快弯屈，同时两臂又再向前摆（圖十）。



圖 十

3、走步式：在身体腾空后（参看圖二十一），右腿放下并往后摆，同时左腿向前摆，然后右腿稍弯屈再向前摆（摆到前面时，腿就伸直），接着左腿再向前摆和右腿并拢落地。两腿交换向前摆时，不要只是小腿摆动，应该用大腿摆动，同时腰部也要随着腿的摆动而扭转。两臂应配合腿的动作自然前后摆动，或作迴环摆动。

落地的动作和上面說的两种姿势一样。完整动作如像圖十一。



圖 十 一

四、學習跳高的步驟

(以下用左腳起跳作例子)

(一) 決定用哪只腳作起跳腳: 跳高比賽的規則規定, 必須用一只腳起跳, 所以在開始練習時, 要先確定用哪只腳起跳。確定起跳腳時, 把橫杆放在1尺5寸左右的高度上, 從橫杆正面向前跑三步或五步, 先用左腳作起跳腳跳過橫杆, 跳五、六次後, 再用右腳作起跳腳同樣跳五、六次。跳完以後, 自己覺得哪只腳起跳比較方便, 能用得上勁, 就用哪只腳作起跳腳。

(二) 原地練習起跳: 練習時, 兩腳前後分開站立, 右腿在前, 左腿在後。然後左腿向前邁一步, 落地時用腳跟先落地, 同時上身跟着向前移動, 右腿和兩臂很快地向前、向上擺, 左腿用力蹬地、伸直(圖十二)。



圖十二

剛開始練習時, 不要跳起來,

注意把動作做正確。然後再逐漸用力蹬地向上跳起。落地時, 還是用左腳在原地落地。

(三) 在平地上做跑進中的練習: 練習時, 兩腳前後分開站立, 左腳在前, 右腳在後。然後右腳開始前跑, 向前跑一步或三步, 就做起跳動作。起跳和落地的動作, 都和原地練習一樣。落地



圖十三

后，繼續向前跑一步或三步再做。連續做六到十次后，把助跑增加到五步再繼續做。跳起后，要用右腿踢触和自己差不多高的樹枝，或其他东西，像挂在竹竿上的小布球、手絹等（圖十三）。

（四）把橫杆放在你能跳過的高度上，然后从橫杆前面用三步或五步助跑跳過橫杆。跳的方法是：在你跳起以后，左腿就立刻彎屈向上收起和右腿并攏。跳過橫杆后，兩脚同时落在沙坑里（圖十四）。跳几次后，再从側面助跑，用同样的方法跳過橫竿。



圖十四

（五）確定助跑的距离：確定助跑的距离时，先在起跳的地方划一条橫线，兩脚并攏站在这条橫线上，面向助跑的方向。然后按着自己在助跑时步子的大小和快慢向前跑。如果用七步助跑，就向前跑七步，并在第七步上划一条橫线。这条橫线就是你助跑时，开始跑的地点。这两条橫线中間的距离，就是助跑的距离，可参考圖二。

划好这两条橫线后，可試着跑跑。先站在开始跑的那条橫线上，兩脚并攏，面向助跑的方向。然后用同样的步数向起跳点跑去。如果最后一步脚落地时，超过了起跳那条线，就应把开始跑的那条线往后移一点。如果还踏不到起跳那条线，就应把开始跑的那条线向前移一点。这样反复跑八到十次，跑合適了，就把这段距离量一下，自己把它記住是多長，以后每次跳高时，按着这个長度量一下就可以了，免得再去用步子測量。

（六）練習过杆动作：

1、跨越式：先把橫杆放在1尺5寸左右的高度上，然后

从自己助跑的方向，向前走一步，用跨越式跳高方法跳过横杆。做这动作时，主要注意动作要正确。跳几次后，把横杆稍升高一点，从助跑方向向前走三步，用跨越式方法跳过横杆。这样跳六次到八次后，就把向前走步改成跑步，用同样方法练习，以后逐渐增加助跑的步数，一直增到全程助跑的步数为止。以后再逐渐把横杆升高。

2、俯卧式：学习俯卧式过杆的步骤和跨越式一样。只是助跑的方向恰和跨越式相反，过杆的动作不同。

3、滚式：开始时，先把横杆放在1尺5寸左右的高度上，然后从助跑方向向前跑三步，跳起后左腿立刻弯屈向上收起和右腿并拢，过杆后两脚同时落在沙坑里。跳几次后，落地时改用左脚落地。以后再做过杆后身体向左转，在落到沙坑里时，身体转向原来的左方，脸向下（图十五）。以后再做：跳起后，再加上上身向左倒的动作。落地时，两手和左脚同时落地（图十六）。



图十五



图十六

过杆的全部动作都熟悉后，就可以逐渐增加助跑的步数，最后再逐渐增加横杆的高度。

五、學習跳远的步驟

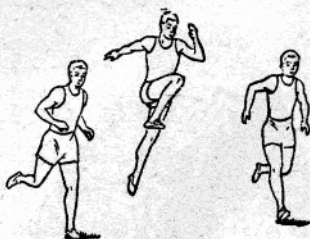
(下面以左脚起跳作例子)

(一) 決定用哪只脚作起跳脚：开始时和跳高一样，对着沙坑跑几步后，先用左脚作起跳脚向上、向前跳起，然后用兩脚同时落在沙坑里。跳几次后，再用右脚作起跳脚同样跳几次，看哪只脚起跳方便和有勁，就用哪只脚作起跳脚。起跳的地点，最好离沙坑三、四尺远。

(二) 在平地上練習原地起跳：开始时，兩脚前后分开站立，左脚在前，右脚在后，兩臂和兩脚一前一后地举起，兩肘自然弯曲。然后右腿很快向前向上擺，兩臂也随着向上擺起，同时左脚用力蹬地跳起。然后再用左脚落地（圖十七）。这样連續做六次到十次后，就加上三步助跑再做同样动作，但用右脚落地（圖十八）。这样可連續做六次到十次。

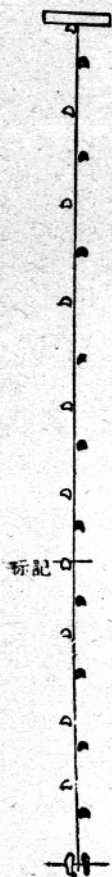


圖十七



圖十八

(三) 練習起跳后的动作：先在沙坑和起跳板的中間，划一个1尺5寸見方的方格。然后兩脚站在方格里面，背对



圖二十

沙坑向前跑五步，在第五步上划一条横线，再从这条横线开始向沙坑跑去，跑到第五步时，要把脚踏在方格里做起跳动作，向沙坑里跳。跳起之后，身体在空中成跨步的样子（这一步叫腾空步），落在沙坑里时，成单腿跪在沙坑里的姿势（圖十九）。

（四）确定

助跑的距离：

如果助跑的步数是十八步，在测量时，就先背对沙坑，两脚并拢站在



圖十九

起跳板上，向前跑十八步。在十八步的地点划一条横线，这条横线就是助跑时开始的地方。这条横线和起跳板中间的距离，就是助跑的距离。然后从这条线开始，向沙坑跑去，看第十八的一步是不是踏在起跳板上（脚尖不能越出起跳板）。如果踏出起跳板，就应该把开始跑那条横线往后移一点。如果还踏不到起跳板，就应把起跳那条线往前移一点。这样反复地跑，直到每次跑出的第十八步都恰好踏在起跳板上为止。然后就用尺子把这段距离量一下，并把它记住。以后练习时就不再用步子去测量，只要用尺子量好距离就行了。

为了跑的步子更准确，可以在离起跑

线六步(用十八步助跑的)或八步(用二十步助跑的)的地方,再划一条横线。助跑时第六步或第八步必须踏在这条线上(圖二十)。

(五) 空中动作的練習: 練習空中动作时, 起跳后要保持住騰空步的姿势(圖二十一)。



圖二十一

然后根据自己要跳的姿式做空中动作。开始时, 最好先練蹲踞式, 以后再練其他的姿式, 同时不要想一下子就跳得很远, 應該注意把动作做正确。助跑的距离也适当地缩短一些。

(六) 落地动作的練習: 練習时, 先跳一次, 但落地时不要伸腿, 然后就在落地的地方, 横着放一条布帶或是繩子。

練習跳时, 就在落地前尽量把腿伸到帶子的前面去, 同时身体任何部分都不要落在帶子后面触地(圖二十二)。直到能达到上面的要求后, 再把帶子向前移一点, 这样繼續練習。



圖二十二

六、練習时应注意的几件事

(一) 練習时不要一开始就跳, 應該先活动活动, 使身体發热, 周身活动开了以后, 尤其是要使两条腿活动开了以后再去練習跳。像先慢跑一、二里地, 再做几節下面介紹的体操:

1、兩臂交換向上向后擺, 兩膝彎屈兩腿尽量向上高抬(圖二十三)。

2、兩腿前后分开，前面的腿弯屈，后面的腿伸直，兩臂側平舉，連續做身体一起一落的動作（圖二十四）。



圖二十三



圖二十四



圖二十五



圖二十六

3、兩脚左右稍微分开，連續做下蹲、站起的動作（圖二十五）。

4、兩脚并攏站立，膝蓋稍弯屈，然後連續做向上跳起、兩臂同時向上擺起的動作（圖二十六）。

5、兩脚交換蹬地向前跳着跑。注意蹬地的腿要蹬直（圖二十七）。



圖二十七



圖二十八



圖二十九

6、高抬大腿跑。注意用前腳掌蹬地，同時腿要蹬直，另一腿弯屈并尽量抬高些（圖二十八）。向前跑時，要逐漸加快。

7、連續做俯臥撐（圖二十九）。