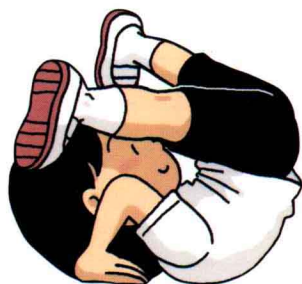
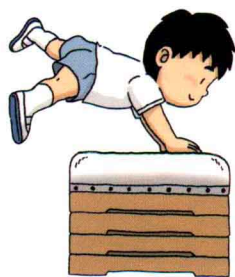




提升宝宝 运动能力的 43种方法



[日]山本 豪 (著)

何 威 (译)

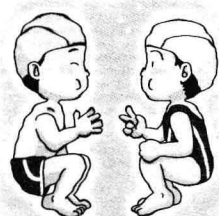
让孩子拥有强健的体魄和
自信的微笑，
成为“运动小达人”



光明日报出版社

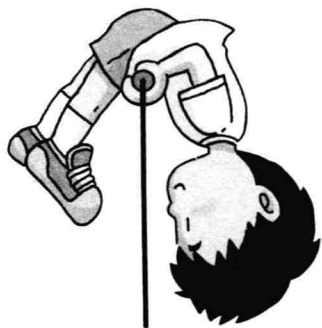


提升孩子 运动能力的 43种方法



[日]山本 豪 (著)

何 威 (译)



让孩子拥有强健的体魄和
自信的微笑，
成为“运动小达人”

光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

提升宝宝运动能力的43种方法 / (日) 山本豪著 ;
何威译. — 北京 : 光明日报出版社, 2012. 5
ISBN 978-7-5112-2240-4

I. ①提… II. ①山… ②何… III. ①运动能力—能力培养—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613. 7

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048810号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2012-1667号

Illust Ban Taiiku no Kotsu by Takeshi Yamamoto
Copyright © 2006 Takeshi Yamamoto
All rights reserved.
Originally published in Japan by GODO-SHUPPAN CO.,LTD. Tokyo.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
GODO-SHUPPAN CO.,LTD. Japan
through CREEK & RIVER Co., Ltd. and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

提升宝宝运动能力的43种方法

著 者: [日] 山本豪

何 威 译

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 贾鑫磊

封面设计: 蚂蚁王国

责任印制: 曹 铮

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078270 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市华润印刷有限公司

装 订: 三河市华润印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 112千字

印 张: 7

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2240-4

定 价: 25.00元

本书的使用方法

《提升宝宝运动能力的43种方法》采编了小学体育课上进行的项目，并将练习方法以图解的方式来说明。从基本练习开始逐步分解，从而能够熟练掌握，因此，希望你能按照图示次序来练习。可能你会认为其中的某些步骤你已经会了，即使这样也千万别急于求成，请从“step1”开始练习。只有扎扎实实地掌握了基本功才能更上一层楼。

我们在每一个步骤前都设有自检栏，如果你按照说明学会了，就在自检栏上打对勾，然后再进行下一步的学习吧！



肘部的角度

在这里做记号

此时检验自己的姿势、动作是否与插图一致也是非常重要的。你可以对着镜子看自己的姿势是否正确，也可以请朋友和家人帮助你进行确认。

另外，把自己的动作拍成视频也能够直

观地了解哪里不够好，哪里需要改进。比如，做跑步运动时，实际的动作和你脑中所想象的其实是不一样的。

一定要把练习持之以恒地坚持下去！如果你三天打鱼两天晒网的话，以前练过的内容就会逐渐淡忘。过于依赖书的话也是不行的，只有在不看书时，还能做出正确动作才说明你真正理解了并记住了，那么剩下的只需要以脑来带动你的身体就可以了。光说不练假把式，光练不说傻把式。做运动重要的是要身心结合，大脑和身体同时记忆。

脑海中想象自己能像插图中那样跑步、游泳也是很关键的。这叫做“假想训练”，就是说，在脑海中想象自己运动时矫健的身姿，从而带动实际动作的一种训练。一流的运动员也采用这种方法进行训练。

当身体不舒服时，或者下雨天没有办法去户外运动等等像这样确实无法锻炼身体体的时候，那就看着插图来进行假象训练吧！

在练习之前，首先要检查着装。你是不是穿着运动衫、T恤之类方便运动的服装？你的脚上是否穿着合脚的运动鞋，而不是皮鞋或凉鞋？

如果你穿弹性不好的衣服的话，弯曲时膝盖和手肘就会不好活动。而穿皮鞋或凉鞋的话，就有可能导致磨伤或者扭伤脚。

热身运动也是非常重要的。猛然进行运动的话，身体负担会过大，容易受伤。所以运动前要先做做伸展运动，关节活动等准备活动，来活跃筋骨，促进血液循环。

练习的过程中别忘了适当的休息哦！注意力不集中，懒洋洋的练习是没有意义的。挥汗如雨之后补充水分，身心才会畅快。努力地保持注意力集中吧！

另外，暑热季节有中暑的可能性，所以别忘了随时补充足够的水分哦！

做完练习之后，记得也要像做热身运动一样拉拉筋，调整下呼吸，从而不会挤

压疲劳。如果能在泡澡之后再做一下肌肉伸展练习或者按摩的话，对于消除疲劳更能事半功倍。

注意以上事项，翻开书来挑战一下吧！无论是运动神经发达的孩子还是缺乏运动细胞的孩子，只要好好练习肯定会有成果的！

“只要尝试了我就能做到！”拥有这种觉悟才是最重要的。

体育家教“运动魔力”代表
山本 素



CONTENTS

目录

本书的使用方法	3
---------	---

CHAPTER 1 成为跑步健将

Lesson1	摆臂	8
Lesson2	抬腿的方法	10
Lesson3	落脚的方法	12
Lesson4	后踢腿练习	14
Lesson5	赢在起点	16
Lesson6	跑步中间阶段→终点	18
Lesson7	长跑	20
★新体力测试①	学会仰卧起坐	22

CHAPTER 2 成为跳绳高手

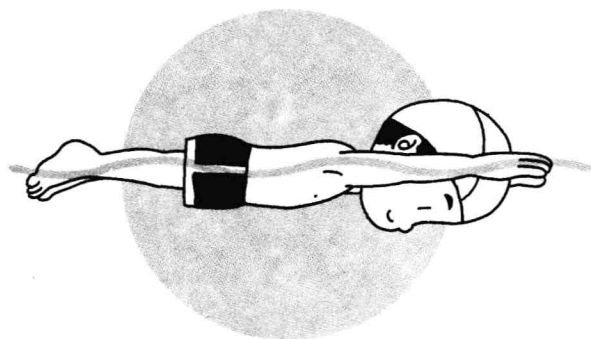
Lesson8	甩绳的方法	24
Lesson9	简单正跳	26
Lesson10	交叉花式跳	28
Lesson11	双摇跳	30
★新体力测试②	学会体前屈	32

CHAPTER 3 成为杠上飞人

Lesson12	引体上翻①	34
Lesson13	引体上翻②	36
Lesson14	前支撑回环①	38
Lesson15	前支撑回环②	40
Lesson16	后支撑回环①	42
Lesson17	后支撑回环②	44
★新体力测试③	学会重复横向跳跃	46

CHAPTER 4 成为垫上达人

Lesson18	前滚翻①	48
Lesson19	前滚翻②	50
Lesson20	后滚翻①	52
Lesson21	后滚翻②	54
Lesson22	倒立前滚翻①	56
Lesson23	倒立前滚翻②	58
Lesson24	侧手翻①	60



Lesson25	侧手翻②	62
★新体力测试④	学会20米折返跑	64

CHAPTER 5 成为跳箱能手

Lesson26	分腿横跃①	66
Lesson27	分腿横跃②	68
Lesson28	鱼跃前滚翻①	70
Lesson29	鱼跃前滚翻②	72
Lesson30	合腿跳跃①	74
Lesson31	合腿跳跃②	76
★新体力测试⑤	学会立定跳远	78

CHAPTER 6 成为游泳健将

Lesson32	亲水练习①	80
Lesson33	亲水练习②	82
Lesson34	自由泳①	84
Lesson35	自由泳②	86
Lesson36	自由泳③	88
Lesson37	自由泳④	90
Lesson38	蛙泳①	92
Lesson39	蛙泳②	94
Lesson40	仰泳①	96
Lesson41	仰泳②	98
Lesson42	蝶泳①	100
Lesson43	蝶泳②	102
★新体力测试⑥	学会投垒球	104

附录 热身与放松	105
概述	108
信息链接	111



成为跑步健将

跑步不仅是一项田径项目，其实在大部分的体育项目中都会用到跑步。但是，从起点到终点仅靠拼命地跑是跑不快的。而且一旦在跑步中形成了不好的习惯，想要改变更是难上加难。

本书将会在这一章教给大家身体各部分如何为提升速度而服务的自觉锻炼方法。如摆臂的方式、抬腿的方式等等，还包括了你们从前在不经意间忽略掉的重要内容。在刚开始练的时候慢一点没关系，只要用心正确地做动作、牢牢掌握跑步的基本方法，就一定能成为跑步健将的！

摆臂

摆臂是跑步活动中不可缺少的动作。在这节课中让我们来掌握正确的摆臂方法吧！

Step

1

掌握基本姿势

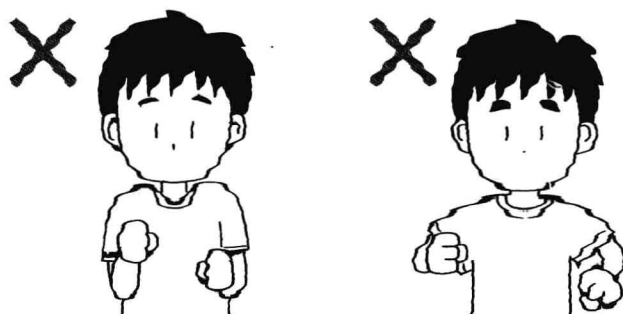
肘部的角度

立正，两肘弯成约90度。
手轻握成拳。



肘部的位置

腋窝不要开得过大，也不能夹得过紧，避免与身体两侧摩擦。左右两臂应当交替摆动。



不可夹得过紧

这里很重要！

在镜子前认真地确认自己的摆臂方式！



在镜子前认真地确认自己的摆臂方式！而不是甩动拳头。

如果是甩动拳头的话，就会变成这样。

有节奏地摆臂

摆动幅度

两臂的摆动幅度过大或过小都是不可以的。摆动要以拳头与自己的脸相齐平为标准。



摆动幅度不可过大

摆动幅度不可过小

使用道具练习摆臂

有节奏地摆臂

试着手持装满水的饮料瓶或者拳头大小的石头来练习摆臂吧！



饮料瓶

石头



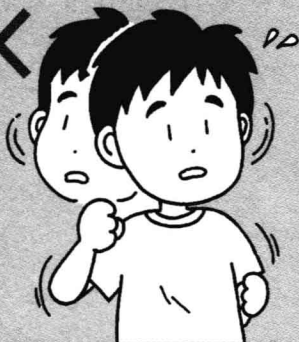
拳头



大小相当

这里很重要！

摆臂要顺着肩膀的前方进行



两臂分得太开或者摆动幅度过大的话，上身就会随着摆臂左摇右摆变得不稳定。

抬腿的方法

认真地尽量用正确的姿势来抬腿吧！通过反复的练习来掌握腿部的动作吧！

Step

1

学会基本动作

抬脚的方法

立正，抬起任意一边的膝盖，并竖直

要点

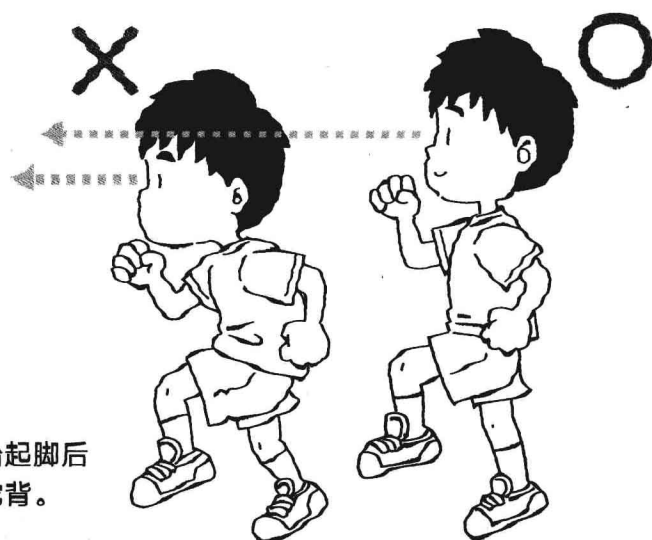
着地的一只腿要伸直膝盖。



外八字或者内八字都是不可以的。

上身的姿势

竖直脊背，目视前方。



要注意在抬起脚后不要弯腰驼背。

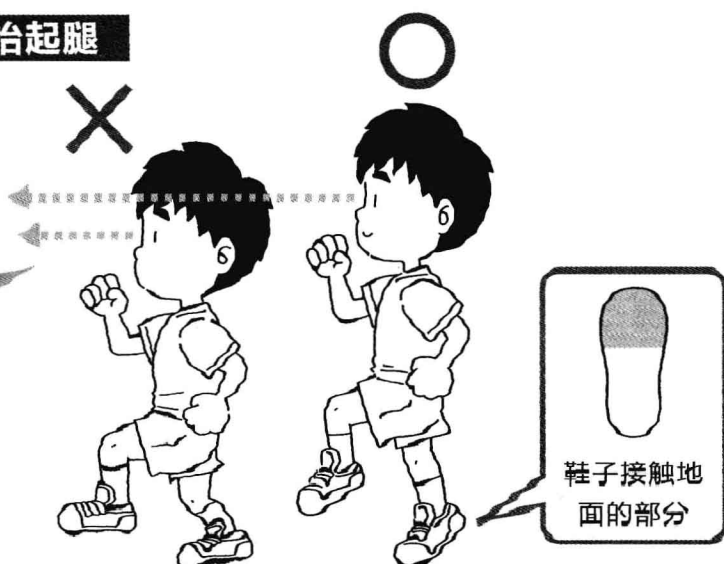
Step 2

模拟跑步姿势

以抬头挺胸的姿势抬起腿

要点

保持视线直视前方。



Step 3

连贯动作的练习

左右两腿有节奏的相互交替上抬

注意Step 1.2中所学的动作和姿势，左右两腿交替上抬。

一开始不要着急，一点一点地做正确。

逐渐掌握了之后，试着按节奏，喊口号“1.2”来对应“抬起、落下”。



要点

“1.2”的口号要尽量喊出声来。

当能够掌握有节奏的交替上抬两腿后，为了更接近真实的跑步，可以和着拍子以慢跑的方式练习抬腿！

如果习惯了之后，就可以省略中间的慢跑环节，直接练习连续抬腿直到掌握为止吧！

落脚的方法

让我们来练习用脚底牢牢抓住地面，然后踢腿。
需要注意的是绷直膝盖和脚踝的动作。

Step

1

学会基本动作

腿的动作

立正，保持膝盖绷直，然后原地跑步。



加上摆臂动作

抬头挺胸，保持膝盖绷直，同时加上摆臂动作并原地跑步。



这里很重要！



请不要用脚后跟来着地。



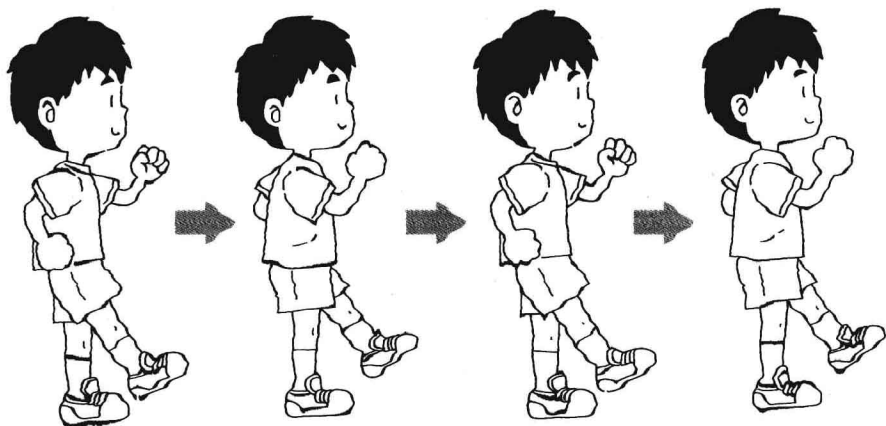
请不要让踢出去脚向外侧。



请不要让臀部后翘。

前进

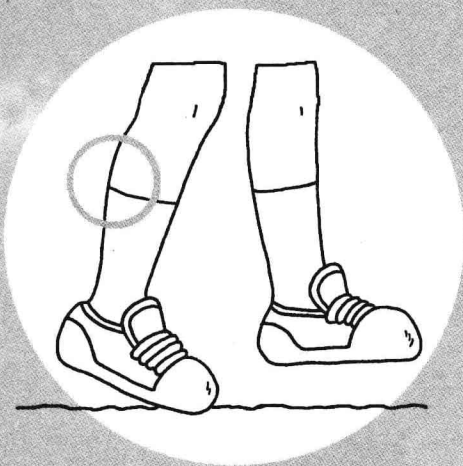
前进中要保持上身不要向后倒。



要点

上身不要向后倒。

这里很重要！



要学会确认小腿肚是否用力了。

后踢腿练习

为了使腿的交换频率加快，我们来练习快速后踢腿吧！注意大腿内侧的肌肉是非常重要的。

Step

1

学会基本动作

起始姿势

立正，两手手心向后，手背紧贴臀部



踢腿动作

以脚后跟能碰到手掌为标准慢跑



这里很重要！

要让脚后跟抬高到大腿与臀部之间的位置。



脚后跟不可以随意的撒向后面而不注意其高度

试着跑起来

以脚后跟能碰到手掌为基准跑步

如果掌握了Step 1，那么就来练习跑步后踢腿吧！

要点

向后踢脚后跟时要尽量迅速。



加上摆臂跑步

如果你已经掌握了快跑时也能让脚后跟碰到手掌的话，那么就挪开手，换做摆臂动作跑步。

要点

如果拜托朋友给你边打拍子边跑的话，你就能够更有节奏的跑步了。



这里很重要！

跑步时，千万注意不要将膝盖分开。



赢在起点

一个漂亮的起跑，可以让后续的加速也变得非常顺畅。让我们来练习第一个冲出起点吧！

Step

1

决定迈腿顺序

以立正姿势开始，保持此姿势顺势向前倒。

试着反复练习2、3次

要点

将身体前倾瞬间时习惯性迈出的脚，作为起跑预备姿势时的后脚。



Step

2

学会基本动作

将腿前后分开，以前倾的姿势将重心放在前腿上。

要点

前后分开的腿的间距应是自己鞋子的1至2倍。这里很重要！



这里很重要！

前倾时腰不要弯的太低。



上身不可直立。