

The cover features several blue-toned illustrations of children in various stages of jumping rope. At the top, a girl is mid-air with her rope forming a large loop. To her right, three other children are watching. On the left, a boy is also jumping. At the bottom, a girl is shown in a dynamic pose, another girl is jumping, and two more children are nearby. Red circles are scattered throughout the scene, representing the rope's path or the children's feet. The central text is set within a red, jagged-edged square.

跳绳

体育锻炼方法丛书

人民体育出版社

体育锻炼方法丛书

跳 绳

王守中 编著

人民体育出版社

体育锻炼方法丛书

跳 绳

王守中 编著

人民体育出版社出版

体育报印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 70千字 $3\frac{16}{32}$ 印张

1980年10月第1版 1980年10月第1次印刷

印数：1—9,000册

统一书号：7015·1903 定价：0.30元

封面设计：赵 沛 责任编辑：赵振平

写在前面

跳绳简便易行，是一项很好的体育运动，可使身体得到比较全面的锻炼，有益于身心健康，值得推广。

为推动群众性体育活动的开展，编写了这本通俗易懂的跳绳书，以供各级学校体育教师、青少年及跳绳爱好者参考。

本书主要介绍了单人和集体跳短绳和长绳的技术、跳绳游戏的方法等百余种，跳绳的基本知识，跳绳比赛的方法和规则，以及选择、保护与维修绳子的方法等。

在编写过程中，曾得到很多同志的支持和帮助，特别是刘希龙、马文亮二同志协助编写，在此表示衷心感谢。

书中如有不妥之处，恳请读者提出意见，直言批评指正，谢谢。

王守中

目 录

第一章	跳绳简介和锻炼价值	(1)
第二章	跳绳方法	(5)
第一节	跳绳练习基本知识和绳子的选择	(5)
	跳绳练习的基本知识和注意事项.....	(5)
	绳子的选择、保护与维修.....	(6)
第二节	单人跳绳方法	(11)
	单摇跳.....	(11)
	双摇跳.....	(17)
第三节	集体跳绳方法	(21)
	带人跳绳.....	(21)
	跳长绳.....	(33)
	长短绳齐摇跳.....	(56)
	跳绳游戏.....	(64)
第三章	跳绳比赛	(93)
	速度跳绳比赛裁判法.....	(93)
	花样(式)跳绳比赛裁判法.....	(100)
	附：北京市城、近郊区小学生速度跳绳 比赛成绩(室内).....	(102)
第四章	绳操	(104)

第一章 跳绳简介和锻炼价值

跳绳是广泛流传于我国民间的一项体育活动。跳绳的动作矫健优美，易于学习，所用的器材简便，也不受年龄限制，从学龄前的儿童，到年过半百的老人，都可以练习跳绳。亦不受季节和场地条件限制，只要有一条绳子，一块空地，一年四季都可以根据自己的体力和所掌握的技术进行锻炼。可以一个人，也可以很多人在一起练。跳绳运动深受我国广大群众喜爱，特别是少年儿童。

跳绳在我国有悠久的历史，早在一千多年前的唐代就有这项活动。据记载，唐朝称跳绳为透索，每年在八月十五以透索为戏。明朝《帝京景物略》中就有关于跳绳的记载。那时称跳绳为跳白索。“二童子引索略地，如白光轮，一童跳光中，曰跳白索。”清朝出版的《有益游戏图说》中也有关于跳绳活动的记述。那时称跳绳为绳飞。可见跳绳活动在我国源远流长，历史悠久。

近年来，在开展群众性体育活动中，重视和提倡跳绳运动的人越来越多。特别是在冬季，跳绳运动开展得更普遍。目前，全国中、小学体育教学大纲就列有跳绳这一项目，有些地区还把跳绳列入职工运动会的比赛项目，有的学校每年在冬季都要举行跳绳比赛。随着跳绳运动的广泛开展，跳绳技术不断地得到了发展，如有的人在一分钟内能跳绳二百七十次；也有人能做五摇跳（五回环），即跳跃一次，摇绳

围身转五圈，还有许多人可以跳出多种花样。

目前，世界上有许多国家开展跳绳活动，如日本，把跳绳列入小学体育课，他们还出版了专门介绍跳绳运动的图书。近年来，日本有个跳绳能手铃木胜己，经常到国外去表演。他从七岁练习跳绳，三十年如一日。现在虽已四十岁了，还能连续跳绳六小时十五分钟，能跳一百六十种花样，还能完成高难的五摇跳。

从目前情况看，跳绳在世界上将会有个大发展，一定能创造出更高的水平，更多的花样，也完全有可能成为一种国际性的比赛项目。

跳绳的锻炼价值主要有以下几个方面：

一、能增强协调性，使神经系统得到很好的锻炼。

跳绳时有摇与跳的动作配合，比跑时的上下肢配合要复杂，稍有差错就会失误。如四摇跳要在跳起的零点五秒瞬间完成四次摇绳，这就需要有高速度的摇绳、起跳、向高跳以及配合得当的上下肢协调动作。再如集体跳绳，有摇绳的人，有跳绳的人，需要互相配合协作才能跳好。起初可能配合不好，随着练习次数的增加，就能逐步完成准确的配合。完成这些协同动作，是在神经系统调节下进行的。因此，作为人体活动的指挥机关——神经系统，其机能就首先得到锻炼和提高。经常跳绳的人，对外界刺激反应快、准确，动作灵活协调。

二、能促进新陈代谢，增强心肺功能。

跳绳运动可以加强血液循环，促进新陈代谢。跳绳时人体对氧气和养料的需要量加大，这就要求加强心脏收缩，加快血液循环，提高运输量，以保证机体活动的需要。因此，经常进行跳绳运动可使心脏肌肉发达，收缩力加强，心跳搏动有力，功能增强，从而能胜任较大的运动量以及较重的体力

劳动。可以说，跳绳运动是预防心脏、血管系统疾病，保护心脏健康的一种积极手段。

跳绳能增加肺活量，提高呼吸系统的功能。如一分钟至五分钟的连续跳绳，运动量是相当大的。跳绳时，由于肌肉活动紧张，人体需要大量的氧气，同时要排出大量二氧化碳，这就需要呼吸器官加倍工作，从而使呼吸器官受到很好的锻炼，其功能得到提高。

有一位同志，今年六十五岁，在北京市政设计院工作，五十一岁开始练跳绳，现已有十四年的跳绳锻炼历史了。当谈到跳绳的好处时，他很有体会地说：“我过去有气管炎病，现在好了。跳绳能恢复健康，提高健康；能返老还童，使人精神愉快，感到全身舒服。”

跳绳时，一般都要出现脉搏增快，呼吸次数增多的现象，如能较快恢复到原来水平，则为正常现象。

三、能增强上下肢肌肉力量，促进青少年骨骼的生长发育。

经常跳绳可以促进肌肉的生长发育，使上下肢肌肉变得丰满、结实，并富有弹性。跳绳时，由于下肢肌肉有节奏地收缩，跳起落地后自身体重对下肢骨骼又有适宜的压力，从而能刺激骨质增强，促进骨骼生长。跳绳对少年儿童的生长发育尤其有积极促进作用。

四、能全面提高身体素质。

通过各种跳绳练习，可以使速度、力量、灵敏、耐力等项身体素质都得到发展。俗话说：“摇绳练臂力，跳绳练腿力；快摇练速度，多跳练耐力；跳长绳不灵敏的上不去，跳特短绳不灵敏的摔在地。”跳绳对于其他各项体育运动来讲，是很好的辅助练习方法。跳绳可作为发展弹跳力的一种

很好的训练手段。

国家体委制定的《国家体育锻炼标准》中列有跳绳项目（见表）。

表一

类别	项 目	10—12 岁	
		男	女
2	400 米 跑	1'30"	1'40"
	或跳绳(一分半钟)	170 次	190 次

在儿童组项目中，用一分半钟跳绳可以代替四百米跑。这说明一分半钟的跳绳运动量相当于四百米跑的价值。用跳绳方法来锻炼身体，可以解决没有场地或场地小的困难。跳绳是一项以跳跃为主的运动，能使身体各部位都得到活动，对身体的锻炼比较全面。

五、冬季跳绳还是个防治冻疮的好办法。

由于身体的肢端部位离心脏较远，血液供给不良，天冷时，常常感到脚冷，甚至发生冻疮。跳绳时，双脚或单脚交替跳跃，从而加速了血液循环的速度，改变了安静时的血液供给情况，肢端毛细血管大量开放，可以容纳更多血液，这就起到了防寒的作用。在冬季跳绳，感到周身发热，暖烘烘的，特别畅快。

总之，跳绳的运动量可灵活掌握，不论是对少年儿童或是对成人，都有着积极作用，是值得提倡的锻炼项目。

第二章 跳绳方法

第一节 跳绳练习基本知识和绳子的选择

跳绳练习的基本知识和注意事项

一、跳绳脚落地时要以前脚掌着地，以免大脑受震动。要注意呼吸自然，且有节奏。

二、根据自己身体的实际情况，掌握循序渐进的原则。练习跳绳时要由慢到快，由易到难。初练者可先做徒手动作，掌握要领以后加绳跳。每次练习按计划进行。锻炼要持之以恒。

三、练习的时间：最好在早晨，空气新鲜，体力也好。或是在课间及下午课后进行练习。成人可根据工作情况进行安排，如上班前后、工间操时练。但要注意饭后至少半小时才可以练跳绳。跳绳时间一般以半小时为宜。如果是跳绳运动员的专项训练，时间可以长些（1至2小时）。时间长短应根据情况灵活掌握。

四、跳绳场地：场地要平坦，以免踝关节扭伤。练习前应将场地打扫干净，洒些水，保持场地潮湿，避免尘土飞扬。遇有大风、雨、雪天，可在走廊、门道、室内进行。摇长绳时注意防止绳触高空的树枝或电线。场地小人多时，还要注意不要打着旁边或后面的人。

五、服装要求：跳绳时最好穿运动服装，或轻便服装。

最好要穿胶鞋。开始进行练习技术不熟时，女子长辫可能碍事，可戴护头帽。

六、准备活动和整理活动：在进行激烈的复杂的跳绳之前，一定要做好准备活动，跳绳结束之后要做整理活动。特别是在冬季，天气寒冷，身体肌肉发僵，血液循环较慢，更要做好准备活动。活动内容很多。可慢跑、做绳操，广播操等。整理活动可做放松体操、散步、上下肢的自我或互相按摩等。有条件的可洗个温水澡以便于很快解除疲劳。

绳子的选择、保护与维修

一、跳绳的种类

线绳：

(一) 带把(柄)皮条线绳，是体育用品部出售的跳绳。这种绳的优点是中间有皮条，耐用，但有时木把和铁勾转动不灵活，跳起来绳易卷曲。

(二) 无把无皮条的线绳，是市场上按分量(斤两)出售的一种线绳。优点是可根据需要选择(剪开)长短，价钱便宜。缺点是摇时磨手，不耐用。

(三) 棉腊绳：也是市场上按分量出售的绳。直径八毫米，由一百二十股细线编织如麦穗状而成，优点是柔软，不易卷曲，耐用，较结实。适于冬季使用。但这种绳较粗，阻力大，速度慢。

(四) 花线绳：也是市场上出售的正规的跳绳的一种。优点是较柔软，绳打在身上不疼；缺点是不耐用。

塑料绳：

(一) 细塑料绳(中间有尼龙线)，是百货店出售的一种，用来挂衣服的绳子。目前，体育用品部也开始出售这种

绳。它的优点是携带方便，价钱便宜；缺点是冬季天冷时易僵硬，天气特冷时易断，分量较轻，在大风天时不好用，并且容易卷曲。

(二) 粗塑料绳(天津、广州出品)是正规的一种跳绳。实心,较重。它的优点是比线绳阻力小，缺点是不结实，易断。

(三) 空管塑料绳，优点是较柔软，摇绳时，绳触到人不疼，冬天也可用，比上面两种塑料绳抗寒力强，不易断，适于当长绳用。但缺点是较轻，摇起来发飘，单人跳绳不容易跳快。

其它种类绳：

(一) 麻绳：摇绳时绳触到身体很疼，易散断。

(二) 皮条绳（缝纫机轮带）：比较好用，且结实。

(三) 电线绳也可以用作跳绳。

(四) 草绳：用稻草、棕等编成的绳，这绳不结实，适用于农村，材料取之方便，可自制，比较经济。

(五) 钢丝绳：较细、较沉，阻力小，但摇转不随和，如绳触到人体则很疼。

(六) 布条绳等等。

二、绳子的长短与轻重

(一) 绳子的长短：选择绳子的长短可根据跳绳人的情况而定。如单人跳绳变为双人跳就要求绳长一些，集体跳绳就需要更长一些。选绳的长短与跳绳人的身高也有关，矮个短些，高个自然需要长一些。即使是同一个人跳绳，所练的跳绳动作不同选用绳的长短也不一，如编花跳绳要长些，蹲摇跳绳需要短些。同样的动作因技术水平不同，要求绳的长短也不同，技术好的人选绳长些、短些都可以，技术差的人选绳过长则会造成失败。绳的长短有时直接影响着跳绳的数

量和成败。那么，选多长的绳子才算合宜呢？单人跳绳，一般以一脚踩着绳，两手握绳于腰间为合适。

(二) 绳子的轻重：绳选得轻重合适才能跳得好。绳的分量过轻或过重摇起来都费力，只有重量合适才省力。如稻草绳又粗又轻，摇不快。皮条线绳较粗、较重，摇起来费力，特别能练臂力，适于青年、壮年用；塑料绳较细，较轻，适于少年儿童用。选择绳的轻重以自己用着习惯最为适宜。参加速度跳绳比赛时，以使用又细又沉的绳为好。如遇有风天跳绳应用比较重的绳。

三、绳把与握绳方法

木把（木柄）：

(一) 空心木把可穿铅丝（铁丝），一般长绳把比短绳把长。拇指与其它四指分开握把为普通握法，如果是摇长绳，一般手心都是向侧方，可称侧握法。

(二) 带木螺丝帽的小木把跳绳把，适于儿童用，握法同上。

塑料绳把：

(一) 与木把样式相似的塑料绳把，分量较重，握把的方法同上。

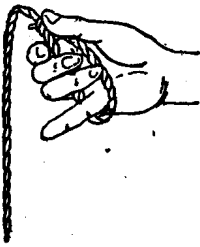


图 1

(二) 套把：塑料绳外有一层塑料套管包裹着，绳端打着结扣，这种绳原是晾衣用的绳。用这种绳摇绳，易磨食指和中指。可以自做套扣绳把。将绳的两端分别打一个直径4到7厘米的套圈，用“蒜头”疙瘩扣，将“套”套在小指和无名指的指根处，拇指和食指捏住“蒜头”扣，作为绳把，（见图1）。这样摇起来，

绳就变得好使了。这种握绳法不会脱手或移位，适于比赛时应用，也可以将买来的无把的塑料绳打（系）一个结扣代替握把，捏住结扣摇跳，轻便好用，适于儿童用。

轴承绳把：

轴承绳把一般是用自行车的脚踏轴做成。可将绳端（塑料绳、线绳、钢丝绳等）拴在自行车脚踏的轴端，用细铁丝拧紧或将轴钻孔，套上铁环，连接绳端。轴承绳把摇起来转动快而省力，重量较重，适于青年和成人用。握法同上。也有木质轴承绳把：两片半圆木合成的把。里面装有轴承滚珠，由小螺丝拧紧。这种绳用起来很好用，但是制做麻烦。

无把的绳子及握法：

一般剪断的线绳和塑料绳都没有绳把，用绳的长短便于灵活掌握，可把长绳绕在手心手背上（见图2）。适于集体练习

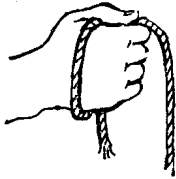


图 2

时用。注意绳绕手的松紧要合适。握绳时，拇指和其它四指自然分开，用拇指与食指第一、二指节捏住绳子，以便控制绳的转速。这种握法，摇绳过多时往往会磨破食指，如发生这种情况，可暂时用拳式（又称划船式）握法握

绳，即手心向下握绳把。这样摇绳虽然较费力，但仍可以继续坚持练习，不会因为摇绳过多而磨破了手。

四、绳子的保护

塑料绳的保护：塑料绳用后应冲洗干净装入塑料袋或布袋内。可在绳的中部套上一段皮管或绕上胶布，以延长塑料绳的使用时间。冬天跳绳前可放在炉旁或暖气管上烤烤，也可在热水盆中泡一泡擦干，还可放在怀里暖一暖再用。这样

可使绳变得软些，好用。但是寒冷天气时最好不用塑料绳，以免损坏。

绳的保护：皮条绳较耐用，但也能磨断。为了更耐久，可在皮条中部套上两三个铁圈，这样让铁圈与地磨擦，延长绳的寿命。发现绳卷曲，要马上松手抖开再使用。如果绳已卷绞在一起，不及时处理，不仅跳不好，而且绳易折断。发现两个绳把转得不一样，及时修理为好。无把的绳应在两端用细铁丝拴紧，或系个扣，以防散开。

五、绳子的修理

塑料绳的修理：

(一) 塑料绳断了，可将断头相接，用烧热的铁片烙一下即可粘合。或用胶布或铁丝并接起来使用。

(二) 短绳断后，可将三条断绳合成一条完整的绳。三段结起，让两个结扣正好在两旁靠下部的位置，(见图3)。

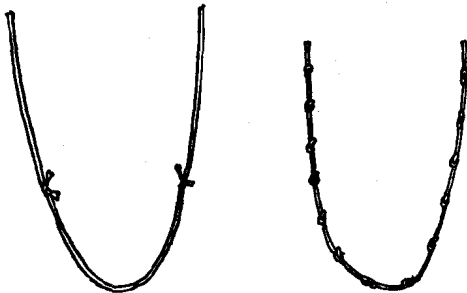


图 3

中间圆滑阻力小，两边有扣显得重，摇起来既省力又好用。适于练双摇跳、单摇快跳。如果绳两端太长可绕在手上几绕。

(三) 把塑料绳变重法：一般细塑料绳(直径4毫米)摇跳起来感觉轻。可以把绳的两边系几十个扣，见图3(右)。两扣距离1到2厘米。一般儿童用绳每边可结20至25个扣(疙瘩)，成人可结30个扣以上。开始是4米长的绳，

系了这几十个扣就变成2米多长的短绳了。每个跳绳人都可根据自己的需要，用结扣的方法来调整绳的长短和轻重。

绳的修理：

(一) 因绳端木把不灵滑而卷曲，可用铜丝绕住绳端一部分。

(二) 绳中部如被磨断，可剪齐两头，并接在一起用细铁丝捆牢。也可用结扣的办法接起来。

第二节 单人跳绳方法

单 摇 跳

摇绳一回环(一周圈)跳跃一次的配合动作叫单摇跳。单摇跳是单人跳绳中的一种，是简单而容易学会的跳绳方法。

一、正、反摇双脚跳

正摇双脚跳：两手握绳，两臂自然弯曲，上臂和前臂夹角约一百二十度，绳放于体后。两手腕用力一致，配合前臂发力，由体后向体前摇绳，称为正摇(相反，绳由体前向体后摇称为反摇)。绳从身后摇转至体前，当绳刚一触地时，两脚立即同时起跳，待绳通过脚下后，两脚同时落地。落地时稍屈膝，作缓冲，并准备再蹬地跳起。绳连续摇转，当绳从体后往体前转一周再到脚下时，双脚同时再跳起，让绳通过。如此跳跃一次，摇绳围身转一回环，叫正摇双脚跳。

反摇双脚跳：两臂自然弯曲，两手握绳，放绳于体前。两手腕配合前臂用力反摇绳，当绳从体前经头上向体后摇触地时，两脚同时跳起，使绳通过。动作同正摇，唯摇绳方向不同。

练习时注意事项:

1.跳绳时上下肢要协调配合,动作要自然放松,不要紧张,上体要保持平衡。落地时用前脚掌着地。防止挺腹、后仰、一手高、一手低等错误动作。

2.初学跳绳,可以先练习绳围身转一回环两跳跃(即加垫跳),这种加垫跳的单摇跳最容易学会。通过一摇二跳逐渐体会摇、跳的节奏与配合,掌握跳绳基本技术。

3.反摇双脚跳时,摇绳要注意使绳子触地,防止绳摇得过高,兜脚而失败。

二、正、反摇两脚交换跳

预备姿势和摇绳的方法与正摇双脚跳相同,但不是用双脚跳,而是用左右脚轮流交替跳,即原地跑步跳绳。也可以进行向前跑步的跳绳,跑两步跳一次绳,称为跳绳跑。

原地跳绳跑应注意小腿不要后摆。单摇快速跳时多采用这种方法,因为双脚连续快速齐跳,两腿始终处于紧张状态,而两脚交换跳则不然,是用两脚交换轮流蹬地,从而两腿交替得到休息,能跳得较持久。快速跳绳时用绳越短越好。绳短转速快,摇绳时还可以省力。选用的绳子最好比较细但重一些。跳得不要高,高了速度慢。

正、反摇两脚交换快速跳绳是常用的跳绳比赛单人项目。为在比赛中取胜,平时练习可按比赛要求进行,如半分钟(或是一分钟)比赛,平时就以半分钟为单位,反复练;也可用较短的时间如五秒或十秒专门练起跳,练速度,然后逐渐延长快速跳的时间。还可以长时间连续跳,如三十五秒或一、二分钟,也可以采用以上各种方法综合练习。

三、正、反摇单脚跳(图4)

正摇绳或反摇绳,一脚悬空抬起,另一只脚支撑连续