

田径教学训练大纲 教法指导书

国家体委
一九九〇年十二月

田径教学训练大纲教法 指 导 书

国家体委 编

科学普及出版社

内 容 提 要

《田径教学训练大纲教法指导书》是在《田径教学大纲》经过一年多来的实施的基础上,为了更深入地理解和贯彻而编制的。

本书较全面地对各个项目的奋斗目标,运动员的选材,各项技术规格进行了简要的论述与分析,着重对各个项目的教学与训练进行说明,提出一些简单易行的教学方法与训练方法,并针对不同项目、不同年龄提出了训练安排及负荷安排的具体意见。

田径教学训练大纲教法 指 导 书

国家体委 编

责任编辑:宋守今

技术设计:王震宇

*

科学普及出版社出版 (北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市燕山联营印刷厂印刷

*

开本:787×1092毫米1/16 印张:23 字数:689千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数:1—15 000册 定价:9.00元

ISBN 7 110 02115 7/C·541 登记证号:(京)026号

编写人员名单

领导小组:

组 长 王汝英

成 员 楼大鹏 郭敏 武福全

编写组:

组 长 黄化礼

副组长 张士珩 尹坦 高大安

成 员 (姓名按撰写的排列顺序)

刘永福	曹之刚	杨振邦	宋培槐	张 夏	张保罗
袁作生	金以玲	卢建功	黄伟国	梁 田	陈洪范
金荣驹	苏锡华	王 林	宋延吉	樊幸珍	赵儒亭
周有华	徐昌豹	朱泳贤	唐 礼	陈恒慈	张来庭
何亦南	陈美仪	王炳琴	黄化礼(兼)	马志德	侯福临
陈小平	袁惠黎	张武纪	陈效范	崔宝根	田继宗
张万祥	郭 进	马明彩	康天成	李志华	刘世华
李祖林	李世荫	赵寿海	张秉孝	毕鸿福	于新麟
于德玲	胡新民	于宏臣			

前 言

《田径教学训练大纲》已于1988年由国家体委颁布试行。经过一年试行后，又进行了修订，并于1989年再版发行。为了更深入地理解和贯彻《大纲》，编写组在研制、修订大纲的基础上，编写了这本《教法指导书》。

教法指导书比较全面地对各项项目的奋斗目标，运动员选材、各项技术规格进行了简要的论述与分析，并着重对各个项目的教学与训练进行说明，提出了一些简单易行的教学方法和训练方法。并针对不同项目，不同年龄提出了训练安排及负荷安排的一些具体意见。

为了督促和检查《大纲》各项内容的实施，在教法指导书中还专门对各项的考核，制定了综合考核的内容、标准及评定方法。指导书中所论述的这些内容，实质上是《田径教学训练大纲》的进一步解释与说明。

教法指导书的编写工作，是建立、健全田径运动科学训练体系的一项基本建设。是为各项项目的教学、训练逐步实现规范化、系列化和理论化的重要步骤。

在编写教法指导书的过程中，得到全国许多教练员，教师和体育科学工作者们的广泛支持和帮助。编写组曾多方听取意见、多次修正，并聘请了杨峰、吴守仁、杨守博、田学易、陈家全、窦文浩、孙克宜、赵亚平、俞章炎、梁仕强、黄健、付雪雁、张天祥、齐祖谭、马元康、王宝林、田兆中、徐宝臣、张思温、郑恒、阙福林、郑嘉诒、孔祥鼎、马法成、石宝珍、黄平球、梁彦学、曾继陀和国家体委田径处的同志参加了本书的评审工作，为教法指导书的成书提出了许多宝贵的指导性意见与建议。在此一并致谢。

全书最后由王汝英、黄化礼、马明彩、张保罗、徐昌豹、马志德、郑恒、张天祥、田学易、审定。

由于教法指导书包含的项目多，内容涉及广泛，编写时间短促，在编写过程中难免会出现一些缺点与不足。尤其，指导书中各个项目的选材部分的内容编写就比较薄弱。其中许多选材的测试方法介绍不甚具体。这要参阅国家体委科教司领导的选材中心组所研制的选材统一标准和综合评价方法。书中还有一些内容，期待在使用过程中不断得到各方面反馈意见后，再加以补充与修订。并敬请各方面同行、专家批评指正。

编写组

目 录

前 言

第一章 儿 童 (8~12岁)	1
第二章 短 跑	13
第三章 中 长 跑	34
第四章 竞 走	47
第五章 跨 栏	65
第六章 跳 高	83
第七章 跳 远	101
第八章 三级 跳远	115
第九章 撑竿 跳高	128
第十章 推铅 球	145
第十一章 掷 铁饼	160
第十二章 掷 标枪	176
第十三章 掷 链球	188
第十四章 全能 运动	205
第十五章 考 核	240

第一章 儿 童

(8~12岁)

编写组：刘永福（组长） 曹之刚 杨振邦 宋培槐

第一节 儿童的身体发育与运动训练

儿童的运动训练与他们的身体发育规律和特点相一致，是搞好儿童训练、获得优异训练效果的重要保证。同时，也是科学训练的重要标志之一。儿童身体发育虽然随着年龄的增长有其内在的变化规律，但其发育程度及速度同样会因外界的影响产生不同的改变，这就给我们提供了通过运动训练改善儿童身体机能状况的可能性。因此，科学、系统地训练，将会对儿童的身体发育产生积极的有益的促进作用。

一、儿童身体发育的一般规律

(一) 生长发育阶段

人体的发育，是一个长达20年左右的连续的变化过程，有其自身的规律，并表现在性别、种族、时代、地区和个体方面都有差异。根据生长发育的规律以及身体形态、生理和心理特点，将人的生长发育分为以下年龄时期：

婴儿期：出生后1周至1周岁；

幼儿期：2~3岁；

学龄前期：4~6岁；

学龄期：7~12岁；

少年期：13~17岁；

青年期：18~25岁。

8~12岁组的训练是儿童从事田径训练的开始，亦是从事长期训练的基础，其训练效果将会对以后训练的成败产生深远的影响。本章着重介绍8~12岁组的训练。

(二) 人体发育的程序

人体在发育时期，身体各部位的发育有早晚快

慢之分。从而构成人体生长发育的基本程序，如7岁以后，人体生长发育即形成从肢体远端到近端的发育顺序。生长发育较早较快的是足长，其他部位的依次顺序是，小腿长，下肢长，手长，上肢长，最后是躯干。在运动训练中根据人体发育生长的程序适时合理地安排训练内容及重点，将会促使儿童身体的相应部位得到良好的发展，如果不考虑儿童身体发育的规律，就会降低训练效果。错过了迅速发展时期，将造成不可挽回的训练损失。

(三) 身体各部位生长时期与幅度

身体各部位在不同年龄时期，发育增长的程度是不同的。

身高：男儿童8岁时已达成人身高的73.59%，12岁时增至85.01%。女儿童8岁时达成人的78.42%，12岁时达92.28%。说明12岁以前女儿童的身高变化比男儿童大，男儿童在13岁后，身高仍有较大的变化。

下肢：男儿童12岁时，其下肢长度达成人的86.99%，从8岁至12岁，5年增加了14.54%，说明在12岁以前下肢有较快的增长，而女儿童12岁时下肢长度可达成人的94.09%，说明女儿童下肢增长主要在12岁以前。

小腿：8~12岁的男儿童小腿增长幅度为14.51%，13岁后仍有一定幅度的变化。女儿童12岁后增长幅度很小，女儿童小腿长停止增长的年龄比男儿童晚2年。

上肢：男儿童8~12岁，13~17岁两个阶段变化较均衡。女儿童上肢长的变化主要在12岁前。

手：男儿童的手长一直到21岁前都会有变化。

8~12岁, 13~17岁时期的变化程度很接近。女儿童手的长度13岁后增长相对较小。

肩宽: 男儿童的肩宽在13~17岁时增大幅度大于8~12岁, 女儿童8~12岁时肩宽增长幅度大大超过13~17岁阶段。

根据以上情况, 安排适合儿童身体各部位增长幅度变化的练习, 能促使儿童身体的良好发育。

(四) 性别的差异

人体在生长发育过程中, 身体形态及生理机能各项指标的年增长值和年增长率是不同的。指标增长高峰年龄段称为快速增长期。女儿童一般在10~12岁(或9~12岁), 男儿童一般在12~14岁(或10~13岁)即女儿童比男儿童早2岁, 而结束也早2岁。乡村男女儿童一般比城市儿童晚1岁。

在快速增长期前, 男女儿童在身高、体重、体型等方面没有显著的差别。在快速增长期后, 开始出现男女性征上继发性特征, 性的区别也随之更为明显。因此, 在训练过程中, 年龄越小, 训练的内容、量、强度, 男女之间的差异越小, 随着年龄的增长, 男女训练的内容等方面应有所区别。

二、身体机能特征

(一) 神经系统

神经系统发育比较早、比较快。儿童初期运动中枢发育已较完善。运动分析器的皮质中枢的发育较肌肉感觉的外围器官(本体感受器)较晚。到12~13岁时才成熟。因此, 8~12岁的儿童能够完成比较复杂的动作。但儿童神经活动过程不稳定, 抑制过程较弱, 兴奋过程占优势, 兴奋与抑制转换快。因此, 在训练中, 儿童虽活泼好动, 但注意力不易集中, 这就需要在训练中多采用游戏性的练习, 并经常变换练习内容, 以提高儿童练习的积极性。12岁以前的儿童, 因为分化能力尚不完善, 且受小肌肉群发育较差的影响, 完成复杂动作时不够准确, 往往出现多余的动作。

儿童时期第一信号系统占主导地位, 因而形象的直观教学能收到好的效果, 讲解则应运用简单易懂的语言。

儿童大脑皮质神经细胞工作能力较低, 易疲劳, 工作持续时间短, 训练中动作复杂的练习不宜安排过多, 时间不宜过长。

随着年龄的增长, 儿童思维能力得到不断的提高, 要注意逐步培养儿童独立思考的能力, 同时也

应不断加强意志品质方面的教育, 以利儿童各种优良品质的形成。

(二) 肌肉系统

肌肉中水分多, 蛋白质、脂肪、无机盐类少, 肌肉细嫩, 收缩机能弱、耐力差、易疲劳。因此, 不易完成大强度、长时间的练习。8岁儿童的肌肉重量约占体重的27.2%, 随着年龄的增长, 肌肉重量不断增加, 水分减少, 有机和无机物质增多, 肌肉力量也相应增强。

儿童身体各部位肌肉的发展速度是不均衡的。大块肌肉发育快, 躯干肌肉比四肢肌肉发育快, 屈肌发育比伸肌快。为了使儿童得到全面发展, 应加强薄弱肌群的训练。

肌肉发育也有一定的规律性, 当身高加速增长时, 肌肉主要向纵向发展, 身高突长结束后, 增长速度渐缓, 肌肉横向发展较快。因此, 儿童处在肌肉纵向发展较快时期, 采用以伸展肢体的练习为好, 以各种弹跳以及克服自身重量的练习为主。增加小肌肉群的力量, 可提高儿童完成动作的协调性和准确性, 因此, 应有计划地安排增强小肌肉群力量的练习, 儿童时期不能采用大重量的负重练习。

(三) 骨骼与关节

儿童软骨成分较多, 骨组织内水分和有机物质多, 无机盐少, 骨密度较差, 因而骨富于弹性, 骨的硬度小、韧性大, 不易骨折, 但坚固性不足, 易发生弯曲和形变, 训练中应多采用对应性的练习, 避免一侧肢体或局部用力过多而造成脊柱不正常的弯曲。

过重和过多的负重练习, 会导致儿童骨骼的过早骨化, 影响骨的正常发育, 从而影响儿童的身高, 故儿童不能采用大力量练习。

儿童的关节面软骨相对较厚, 关节囊、韧带的伸展性好, 关节周围的肌肉细长, 所以关节灵活性好, 是发展柔韧性的良好时机。但由于关节牢固性相对较弱, 在外力的作用下易脱位, 所以儿童不宜完成过猛的大强度的柔韧性练习。

(四) 心血管系统

儿童心肌的发育不如骨骼肌发育快, 心肌纤维较细, 弹性纤维分布少, 所以收缩力相对较弱, 不宜完成负荷过大, 时间过长以及长时间憋气和静止性练习。儿童心脏每搏和每分钟输血量比成人少, 但相对值(每公斤体重的心输血量)大, 说明儿童的心脏可以胜任持续时间长、较紧张的肌肉活动。个

别儿童由于生长发育快，个子高，心脏发育落后于身体，造成心脏负担较重，应逐步增加这类儿童心血管系统机能的锻炼。

儿童少年从青春发育期开始到性成熟期，由于性腺与甲状腺等内分泌旺盛，可引起血压上升，称为青春期性高血压，血压升高始发年龄男女约为11~12岁，应在训练中予以重视，如在训练后无不适反应，可照常进行正常训练。但运动量不宜过大，待15~16岁以后，血压逐渐下降。

(五) 呼吸系统

儿童的胸廓小，呼吸肌力较弱，肺活量小，呼吸深度浅，由于儿童摄氧量与承受负氧债的能力较低，无氧代谢能力和有氧代谢能力与成人相比比较低（女孩又比男孩低），在训练中不宜采用大强度，长时间的耐力性练习。应以有氧代谢的练习为主，练习过程中应有较充分的休息时间，以使摄氧量有所恢复。

(六) 能量代谢

人需要最低限度的能量以维持生命，一般称为基础代谢量。除此而外，儿童身体的发育生长、学习、日常生活等都需要一定的能量，特别是参加训练的儿童，需要的能量更多，训练内容不同，消耗的能量也不同，在安排训练时要全面考虑。即要考虑到训练时的能量需求，同时，也要考虑到其它方面的需要。如儿童生长、学习等，以使儿童在现有生活条件下，使能量供需得以平衡，保证他们全面发展的生长。

三、儿童身体素质发展特征

(一) 身体素质增长的一般特征

儿童的身体素质随年龄的增长而增长，其趋势表现在青春前期增长的速度快，幅度大，应利用这一时期提高他们的身体素质。男孩在15岁左右，女孩在12岁左右表现出这种特点。所以，12岁前，女孩素质增长速度往往超过男孩。女孩从12岁以后，随年龄增长，各项素质增长速度有下降趋势，而男孩不明显。各项身体素质在不同的年龄段增长的速度不同，即使在同一年龄阶段，各项素质增长速度也不同。据有关调查结果：速度素质（60米跑），逐年递增均值为0.13~0.23秒，耐力素质（400米跑）为0.68~1.63秒，弹跳力（立定跳远）为2.27~5.68厘米。而且男女之间有显著性差异，女子约为男子逐年增长平均值的50%左右。

各种身体素质随年龄而递增的速度也有不同，力量素质随年龄递增速度明显，耐力次之。速度素质最小，说明年龄越大，提高速度素质越困难。

身体素质的发展，男子可分为三个阶段，即：快速增长阶段、缓慢增长阶段、稳定阶段。

女子分为四个阶段，即：快速增长阶段、停滞或下降阶段、缓慢增长阶段、稳定阶段。身体素质快速增长阶段又称为敏感期。

(二) 各项素质发展的年龄特征

1. 速度素质 速度素质的发展较其它素质为早，其增快的年龄也比其它素质早，敏感期为，男子7~14岁，女子7~12岁。在速度素质的发展敏感期，如未能适时进行训练，敏感期后，肌肉的收缩速度就会缓慢下来。因此，要抓住速度发展的有利时机进行训练，内容应以提高速度素质的练习为主，但这并不意味着仅仅是多跑，也要重视具有速度性质的其它练习，以使儿童的反应速度、肌肉收缩速度、跑的速度都得到提高。儿童时期，跑的快慢往往取决于肌肉收缩的速度，肌肉快速收缩能力的提高将会对跑速的提高打下良好的基础。

2. 灵敏素质 灵敏素质是一种综合素质，它与人对空间定位，时间感觉的能力有关，也与速度和力量素质的发展有关。根据训练结果，10~11岁左右，定位和定时的能力可得到提高。13~14岁时提高最显著，15~16岁增长速度缓慢。所以在13~14岁前，通过训练发展灵敏素质可以取得较好的效果。各种活动性游戏及各种球类活动对发展儿童的灵敏性有积极作用，也是儿童十分喜欢的，它不但可以做为发展灵敏素质的手段，还可以起到调节运动量的作用。灵敏性的提高没有明显清晰的表现，易被忽视。一旦发现出灵敏素质较差时，往往为时已晚，造成不可弥补的损失。

3. 耐力素质 儿童正处在生长发育阶段，氧化过程比成人旺盛，消耗的氧也多，但血红蛋白和肌红蛋白的含氧量都比成人少。心肺机能较弱，无氧代谢能力差，承受负氧债的能力较低。所以在进行紧张活动时，工作不能持久。因而儿童的耐力受其心肺功能的局限。但是有资料表明，只要是合乎规律的耐力性负荷训练，就会出现心肺器官以及物质代谢调节的适应现象。因此，无氧供能的提高，不仅取决于人的发育成熟，也取决于对它的负荷要求。所以儿童时期是可以进行耐力训练的。从我国少儿体质测试结果来看耐力素质增长快阶段，男孩为

7~14岁,女孩为7~11岁。

根据耐力素质的年龄差异,合理安排儿童的耐力训练,可不断提高儿童的耐力素质。对于儿童,耐力练习可做为全面身体训练内容,但不宜过多。在进行耐力训练时,要循序渐进合理安排负荷与休息。由于儿童植物性机能不稳定,耐力素质会出现不稳定现象。所以安排训练负荷,应以儿童的身体能力和身体反应程度为依据,不应过分强调运动成绩的高低。

4. 力量素质 儿童的力量随年龄的增长会自然增长。这主要是由于肌纤维变粗的结果。力量增长速度变化有其阶段性,身体各部位肌肉力量的发展又有早晚快慢的不同。从立定跳远增长情况来看,男孩7~15岁,女孩7~13岁,增长速度最快,反映出下肢力量的增长状况,男孩16岁后增长速度缓慢,女孩14~16岁时力量增长速度有停滞或下降的现象,到17岁以后才又开始缓慢的增长。

由于儿童处在生长发育阶段,具有较强的适应能力,因此,各年龄阶段均可进行力量练习,但关键是控制训练负荷、安排合理的练习方法及手段。如在儿童身高增长快速阶段,肌肉随着身高的增长而快速向纵向发展,因此,宜采用克服本身重量的弹跳练习提高力量,如进行过重的负重练习,或长时间的静力练习,会引起儿童的关节损伤及抑制骨

骼的正常发育。

依据力量素质发展的敏感期有计划的发展力量可获得良好效果,应根据不同部位的肌肉敏感期年龄安排,如腿部力量一般为7~14岁,前臂屈肌8~15岁,握力14~16岁,背力15岁,因此,安排的内容应有所侧重,方法形式应多样,青春发育后期,男女性别差异显著,在安排力量练习时应更应区别对待。

四、儿童心理活动特征

8岁儿童已进入小学,由于环境的改变,必然引起一系列心理反应。随着年龄的增长,心理活动过程,(如感知觉、记忆、思维、判断、想象等)、情绪情感过程、意志过程等都有明显发展。气质、性格等个性心理特征也进一步形成。他们认识过程中的有意性和抽象概念性迅速发展,自我控制能力和自我约束能力有所增强。特别是接近11~12岁的儿童,以上心理变化更为明显。他们在训练过程中往往表现出由依赖性向独立性过渡,具备了独立完成训练安排的能力,对训练安排开始有自己的看法,有时还能提出一些不同的意见,所以,根据儿童心理活动的特征,安排运动训练,是教练员应当重视的问题。

第二节 教学、训练内容

一、柔韧性练习

柔韧是指肌肉韧带弹性延展性、关节灵活性诸方面而言。柔韧性与年龄、性别有关。年龄越小柔韧性越好,同龄女孩比男孩的柔韧性好,因此,发展柔韧素质的训练宜从幼年开始。必须有计划、不间断地长期进行,不能操之过急,必须按照科学的方法进行训练。在完成柔韧练习时,动作应由轻到重,练习的频率由慢到快,幅度由小到大,教练员帮助运动员练习时,不应用力过猛,以防拉伤。

田径运动员所需要的柔韧性,应是柔中有刚。因此,关节的大幅度活动与肌肉快速有力的收缩,是发展柔韧素质时应同时重视的两个方面。所以柔韧练习应与适当的力量练习相结合,起到相辅相成的良好作用。

发展柔韧素质的训练安排:

(一)经常进行伸展性的练习,能使肌肉和韧带不断得到发展,从而使柔韧性得到持续不断的提高。可利用早操,训练课后或布置课外作业的形式安排此类练习。

(二)根据学生的具体情况和全面发展的要求,将有关的柔韧练习编组成套。安排在课的准备部分中进行,即可有目的有计划地发展柔韧素质,又可节省时间。

(三)利用助力或负重的方法增大关节的活动范围是行之有效的手段。例如借助器械或同伴的帮助以增大动作的幅度。

(四)一般柔韧性练习也应安排在全身发热后进行,专门性柔韧练习前应安排一般的柔韧练习。

(五)在儿童身体处于疲劳时,由于神经和肌

肉的机能下降,不宜进行大强度大幅度的专门性柔韧练习。

(六) 儿童时期应特别重视肩、腰、膝、踝、髋等关节等部位活动范围的训练。

(七) 在发展柔韧素质时,也可运用已有的训练方法,如循环训练法,将一定数量的单个动作按一定的顺序编排,反复进行练习。

(八) 在发展柔韧性的训练中,可安排一些舞蹈、少儿韵律操,以达到积极恢复的目的。

发展肩、腰、腿、髋、膝、踝各关节柔韧性、灵活性的练习手段举例如下:

1. 肩

- (1) 两臂同时向前绕环。
- (2) 两臂同时向后绕环。
- (3) 单臂轮流前后绕环。
- (4) 体前屈做爬泳练习。
- (5) 两臂牵引胶带的后绕环练习。
- (6) 握木棒或跳绳做前后转肩练习。
- (7) 体前屈,手扶同腰高的肋木,上下振胸练习(同伴可稍加助力压肩)。

(8) 两手向后握肋木,稍向前下蹲的拉肩练习。

(9) 单杠上的悬垂摆动。

2. 腰

- (1) 仰卧垫上成背桥的练习。
- (2) 一手侧扶肋木,向前、向后甩腰。
- (3) 腹背运动双手掌触地。
- (4) 两腿直腿交叉,体前屈手掌触地。
- (5) 从站立姿势的向后下腰或成体操桥。(逐渐缩短手脚间的距离)。

(6) 在教练或同伴帮助下,连续向后做甩腰练习。

(7) 后软翻或连续后软翻(可以单脚或双脚落地)。

(8) 由倒立姿势开始的前软翻。

3. 腿

- (1) 弓箭步压腿。
- (2) 后踢腿。
- (3) 正踢腿。
- (4) 侧踢腿。
- (5) 肋木上各种压腿。
- (6) 各种摆腿。
- (7) 利用胶带的各种踢腿、摆腿。

(8) 负沙护腿的各种踢腿、摆腿。

(9) 劈纵叉、横叉。

4. 髋、膝、踝各关节

- (1) 站立的髋部旋转练习。
- (2) 加大髋关节活动幅度的竞走练习。
- (3) 仰卧垫上做挺髋练习。
- (4) 向内、向外膝绕环练习。
- (5) 跪坐压踝关节。
- (6) 各种踝关节旋转练习。

二、协调性练习

协调性是人在中枢神经系统支配下,全身各部位协调一致地完成动作的能力。协调能力与儿童的反应能力、平衡能力、时空感觉能力以及速度、柔韧和力量素质有关。田径运动员需要有很好的协调性。良好的协调性有助于迅速掌握各种技术动作。儿童在7~14岁时是发展协调能力的最有利时期,应从小进行训练。

根据年龄特点,提高协调性的训练安排手段举例如下。

1. 徒手体操

- (1) 儿童操。
- (2) 自编徒手操。
- (3) 儿童韵律操。

2. 器械体操

- (1) 棍棒操。
- (2) 绳操。
- (3) 球操。
- (4) 哑铃操。

3. 行进操

- (1) 行进走或垫步跳做两臂扩胸运动。
- (2) 行进走或垫步跳做两臂上下振臂运动。
- (3) 行进走或垫步跳做双臂向前、向后绕环运动。

(4) 交叉步走。

(5) 行进间体侧运动、压腿运动、腹背运动。

4. 技巧练习及器械练习

- (1) 各种滚翻。
- (2) 各种手翻。
- (3) 屈伸起。
- (4) 平衡木上的走、跳、转体等练习。
- (5) 各种腾越跳箱低山羊的练习。
- (6) 单、双杠上的基本技巧练习。

5. 各种球类游戏及球类运动。
6. 各种具有灵巧、协调及快速反应性的游戏
7. 舞蹈练习, 如儿童韵律操、集体舞等。

三、速度练习

速度素质的重要性是众所周知, 它是完成许多项目的技术并实现其战术的核心, 速度主要包括反应速度和位移速度, 速度敏感期来得最早, 一般男孩约从7岁~14岁; 女孩约7岁~12岁。所以必须从儿童时期不失时机地抓好速度训练, 并应优先发展。

(一) 加速跑

加速跑的技术更接近儿童自然跑技术的特点, 因此它可作为儿童学习跑的技术、发展速度的重要手段。在进行加速跑练习时, 应特别注意在儿童自然跑的基础上要求跑得放松、有弹性, 跑直线, 保持上体正直, 前后摆臂, 折叠摆腿等技术要领。跑的节奏逐渐加快, 接近或达到最高速度时保持5~6步, 以后逐渐减速, 跑的距离约60~80米, 5~8次。

(二) 跑的专门练习

1. 小步跑。20米×3~4。
2. 高抬腿跑。20米×3~4。
3. 折叠腿跑。30米×3~4。
4. 后蹬跑。30米×3~4。
5. 原地或支撑的快速高抬腿跑。

(三) 站立式起跑 (20至60米)

站立式起跑能提高反应速度、加速度和最高速度能力。中长跑比赛和平时进行速度练习时都需采用它。因此, 必须让学生掌握正确的站立式起跑技术。

1. 站立式起跑30米×3。为了避免受伤, 在第一次起动时只用中等速度起跑。以后两次才逐渐加速。

2. 计时, 用站立式起跑20米、30米、50米、60米各段落1~3次。

(四) 蹲踞式起跑 (20至60米)

儿童缺乏蹲踞式起跑所必须的身体素质, 平时不宜采用蹲踞式起跑的练习。但是田径竞赛规则规定, 短跑比赛必须采用蹲踞式起跑, 所以, 在儿童时期应进行必要的蹲踞式起跑的教学和训练, 使学生掌握一定的蹲踞式起跑的知识、要领和基本技术。起跑器的安装可采用普通式或接近式。

起跑教学步骤如下:^[1]

1. 不用口令, 让学生自己用短步长, 快频率作冲跑练习。

2. 站立式姿势起跑。

3. 单手掌地半蹲踞式起跑, 但“预备”阶段的时间要短, 让队员能快速跑出。

4. 通过提示和纠正, 表扬和批评逐渐培养成较为规范的“预备”姿势。用延长或缩短“预备”时间来磨练队员, 最后形成及时、准确的起跑技术。

5. 蹲踞式起跑的完整练习。

在进行蹲踞式起跑教学时, 教练员应注意观察起跑器的安装是否合理, 双手的支撑姿势和肩的位置、体重的分配是否合理, “预备”时臀部拍得高低, 加速度的节奏和躯干的姿势。

(五) 接力游戏

1. 往返接力跑 把全队分成人数相等的两队或两队以上。各队第一名接力队员均站在基准线前听到信号后快速起动。每一个队员必须来回跑完10米、20米、30米距离后击第二位队员手掌后方可跑出去。哪一队先跑完一轮返回终点, 那一队就获胜。

2. 圆圈接力赛 把全队分成人数相等的若干队, 排好前后出场的顺序。接力队员在圈外跑, 等待接棒者站在圈内。统一发令, 跑完一圈后返回点击第二人手掌后第二人才能跑出去。以此类推看哪一队首先轮流跑完, 就算这一队胜利。

3. 两人三足赛跑 准备标杆二根, 绳二条, 把参加赛跑的人分成两队, 每队中两人为一组, 成两路纵队。把两人邻近一侧的腿捆住, 这样就成了两个人三只脚。听到信号后各队的第一对开始跑, 绕过标志杆返回, 第二对把上一对的绳系在两人双腿继续跑……, 哪一队先跑完就获胜。也可以两人为一队进行比赛。

4. 五足接力 与上练习基本相同, 把参加游戏接力的人分成两队, 每三人为一组, 站成纵队。每组左右两人的内侧手互相拉紧, 中间人以左膝挂在上面, 两臂搭在两侧人肩上, 形成三人五足跑。听到信号后两侧队员跑, 中间者做单足跳。绕过对面的标志杆返回, 哪一队最后一组先归来为优胜。

5. 火车赛跑 把全队分成人数相等的两组, 分别站在起点线后。预备时, 各个队员都把自己的左(右)脚伸给前面的人, 用左(右)手挽住后面队员伸来的脚, 用右(左)手搭在前人的肩上, 排

头不伸脚，排尾不兜脚，好象一列“火车”状。比赛中脱节者为失败。

6. 障碍跑 把长板凳或体操凳、栏杆、标杆、吊球等物布置好。每个障碍物之间约5~8米。最后绕过标杆跑回起点。哪一队跑完障碍用的时间最少则为优胜队。

7. 搬运接力赛 全队分为人数相等的两组，各成一路纵队，站在起点，起点处各放2~3个实心球。听到比赛口令后，各组第一人抱2~3个球跑至对面端线将球放好，跑回本组，与第二人击掌后第二人跑至端线将球跑回交与第三人，以此类推往返搬运直至全队轮完，先完成者为胜。

(六) 反应练习

1. 各种形式的起跑练习。

(1) 高姿势站立式起跑。

(2) 单手撑地半蹲踞式起跑。

(3) 不用起跑器的蹲踞式起跑。

(4) 由坐姿、背对跑的方向等听信号的加速跑。

(5) 用一个起跑器，左、右腿轮换在前的蹲踞式或站立式起跑。

(6) 经常变换“预备”至“枪声”间隔时间(1~5秒)的起跑。

2. 各种反应性游戏

(1) 包袱、剪刀和锤子 队员分成人数相等的两组，一对一相隔一米面对面站立。当教练员发出“开始”口令后，双方向上跳起，落地时可使两腿成以下三种姿势：两腿并拢表示锤子；两腿前后分开表示剪刀；两腿左右分开表示包袱。胜负标准，锤子胜剪刀，剪刀胜包袱，包袱胜锤子。获胜者马上追输者，负者跑出规定距离外为安全。

(2) “请把狼引走” 游戏开始前，学生按里外两圆圈，成双前后站好。出两名队员，一名当追捕者(狼)另一名为被追者(兔)开始追逐。追捕者碰到被追者任何身体部分后，双方交换角色。被追者可奔跑、闪躲。也可站在内圈任何一个队员的身前。此时原外圈的队员则成为被追捕者。

(3) 拍击背游戏 三人一组，其中每人都可以手拍打另外两人的背部，同时又得躲闪其他二人拍打自己。每拍中别人背部一次得一分，看谁在规定的时间内得分最多。

(4) 打鸭子 将学生分成人数相等的两组。一组站成圆圈为“猎人”，一组分散在圈内为“鸭子”。

游戏开始后“猎人”用排球击“鸭子”，被击中者退至圈外。看哪一组在规定的时间内击中的“鸭子”多。圆圈的大小，用球的多少视游戏的人数而定。

(七) 理想跑

教练员根据运动员的近期情况为某一段落跑订出一理想成绩。学生练习时，把这一段落分成几个小段落让学生完成，小段落成绩的总和达到或超过理想成绩。这种练习方法称为理想跑。

例如：某一运动员的200米跑成绩为27.5秒，训练中确定的理想跑成绩为27秒。分四个小段落来完成，每一段落为50米，强度要求是 $27 \div 4 = 6.75$ 秒。

例如：运动员100米成绩为13.3秒，经训练理想跑成绩定为13秒，分四段完成，每个段落25米。第一个25米用站立式起跑，强度为3.75秒，后三个25米每次用行进跑，强度要求为 $(13 - 3.75) \div 3 = 3.08$ 秒。理想跑的段落长短、成绩、组数和间歇时间应根据训练任务及学生的训练水平确定。

应当指出的是，采用理想跑的方法，并不是让儿童去追求专项成绩，而是让学生感到，看来似乎达不到，而今用短段落跑却能较轻松完成。从而使儿童看到自己的能力，树立自信心，提高训练的兴趣。

(八) 跨栏跑练习

跨栏跑对发展儿童的速度、耐力、柔韧、灵巧协调和节奏感有很好作用。8~12岁的儿童也应尽早接触这一项目启蒙练习。练习的栏架可就地取材，或用代用品，也可用木棍和竹竿制做。栏高、栏距视儿童具体情况而定。一般可采用以下练习。

1. 快速跑越标志的节奏跑 根据儿童自然快跑七或八步后，在跑道上每隔三或四步放一标志物(树条、布条或泡沫塑料块等)，让学生进行跑越标志的节奏跑，以培养儿童节奏跑的能力。

2. 用左、右腿做起跨腿栏侧三步过栏练习。

3. 用左、右腿做摆动腿栏侧三步过栏。

4. 站立式起跑跨栏(3~5架栏)。

5. 全程跨栏跑。栏距、栏高等一般如下表：

年龄组	8~10	11	12
起跑至第一栏距离(米)	跑8~10步的距离	11.5	11.5

续表

年龄组	8~10	11	12
栏间距离(米)	跑3~4步的距离	7	8
最后一栏至 终点距离(米)	13	13.5	16.5
栏高(厘米)	酌情	76.2	76.2
栏架数量(个)	3~5	5~8	8~10
全长(米)		59~80	84~100

四、一般耐力练习

儿童时期心脏跳动频率快,血管壁弹性较好,血液流动速度快,新陈代谢旺盛,这是增强儿童心脏发育的有利时机,应重视儿童的有氧代谢的训练。但儿童的心脏较小,发育尚不完善,易疲劳,故练习的量和强度不能过大。

中、长跑是发展耐力的典型练习。儿童应以练习中距离为主,侧重速度的发展,适当安排少量的耐力跑。练习时要求正确掌握跑的技术;跑得轻松、协调、重心平稳,维持一定跑速的同时力求节省体力。

1. 越野游戏 利用自然环境进行各种走、跑、跳等练习,是一种较为理想,深受儿童喜欢的活动。利用野外、森林、公园的自然条件进行爬山、跳越小沟、奔跑以及集体做游戏。不仅能提高儿童的耐力,又能发展其它身体素质。

2. 500~800米内的变速跑 可采用以下形式进行:

(50米快+50米慢)×5

(25米快+75米慢)×5

(50米快+100米慢)×4

(50米快+150米慢)×4

3. 12分钟跑 根据大纲要求安排此项耐力练习。为了增加练习的兴趣性,以集体练习为好,经过一定时间或跑一定距离后可更换一次领跑者。如采用越野形式,需事先对经过的环境有所了解,以便根据地形安排速度要求。也可按一定人数分成几个组。在规定的时间内看哪组全体成员跑的距离最长;组内成员可允许相互帮助,以活跃气氛。

五、力量练习

儿童时期随着年龄的增长,力量素质发展得很快,走、跑、跳跃、投掷、体操、游戏和其它活动都有助于儿童力量的提高。相反,单一的、大量的力量训练会抑制儿童身体的生长发育和其它素质的协调发展。所以,儿童的力量练习应贯彻活动性、游戏性、综合性和以克服自身体重为主的原则,寓力量发展于整个活动之中。

(一) 克服自身体重的练习

1. 爬绳、爬杆 8~9岁的儿童可以手、脚并用。随着力量的增长,应逐步减少脚的用力,直至只用手臂的力量完成练习。

每次练习时要记录每个学生爬的高度,经常宣布他们的进步;也可进行比赛,看谁爬得高,爬得快。

2. 俯卧撑 练习的初期阶段,手可支撑在高处,以减轻臂的负担,以后逐渐降低手的支撑点,增加动作的难度。无论采用哪种姿势,都要求肩、背、臀和下肢呈一平面同时起落。数量可以逐渐增加。每组10~15次,3~4组。

3. 立卧撑 站立姿势开始,屈膝下蹲,同时双手撑地,伸展身体,再收腹团身,还原成站立姿势。每组10~15次或每组作10秒钟,3~4组。进行此练习时,可规定次数或时间,也可组织全队比赛,按教练员规定的次数或时间,看谁做得快,做得多。

4. 两头起 仰卧在垫子上,双臂贴耳上举,抬体举腿,手触脚后还原成原来姿势。每组10~20次或10~20秒钟,3~4组。组织方法同立卧撑。

5. 膝触肩 仰卧在垫子上,双手抱头,收腹抬体的同时单腿屈膝高抬,并用膝触异侧肩,两腿交替。每组30~40次,3~4组。

6. 俯卧抬体 俯卧在垫子上,双手抱头,尽力高抬上体(同伴可压其腿)。每组10~15次,3~4组。

(二) 轻器械练习

1. 持小哑铃做定位或行进体操

2. 持小哑铃或重物,两脚前后开立模仿跑步时的前后摆臂练习 每组30~50次,3~4组,组间安排徒手快速摆臂练习。

3. 传递实心球练习 练习一:全队分成人数相等的两组,各组按一路纵队站好,排头持球,教练员下达口令后,排头将球从胯下传给第二人,第

二人再从头上传给第三人，依此类推，先传完球的为胜。如规定每人传二次、三次……。传完球的队员要迅速跑至队尾。练习二：全队站成一圆圈，隔人持球，教练员发出口令后，持球者都向同一方向递球。当教练员下达“换”的口令后，则向另一方向递球，在传递球的过程中，谁将球掉在地上，要表演节目。

4. 双手胸前传实心球（球重为1~2千克）
两脚前后开立，传球时要蹬腿、伸臂、抖腕。每组每人20~30次，3~4组。

5. 双手前抛实心球（球重为1~2千克）
两腿左右开立，半蹲持球与两腿之间，迅速蹬腿，甩臂将球向前上方抛出。每组10~15次，3~4组。

6. 双手后抛实心球（球重为1~2千克）
准备姿势同前抛，迅速蹬伸两腿，同时向后甩腰和臂，将球向后上方抛出。每组10~15次，3~4组。

7. 双手头上前抛实心球（球重为1~2千克）
两脚前后站立，双手持球于头后，体重落在后腿上。掷球时蹬腿、送髋、甩腰、臂向前鞭打，将球向前上方掷出。要求双臂始终基本伸直。

以上四个练习可以穿插进行，也可组织游戏性比赛。

例一：两人为一组，规定胸前传球次数，哪个组先完成规定数量即为优胜。

例二：在进行前、后抛实心球练习时，甲从一定点将球抛出，乙从球的落点将球抛回，甲再从球的落点将球抛向乙，依次抛球，完成教练员规定的数量时，乙抛回来的球如果超过原来定点时，则乙的优胜，如不到定点时，甲为优胜。

8. 负重（沙护腿或橡皮条）原地或支撑抬腿
要求大腿高抬，膝超大腿水平面。单腿连续作效果好。每组每腿20~30次，3~4组。

9. 支撑负重摆腿 侧摆腿时要求左右摆得一样高；向前后摆时，前摆屈膝高抬，向后直腿摆。每组每腿10~15次，3~4组。

（三）循环练习

例一，跳举哑铃20次→负重抬腿20次（单）→两头起10次→俯卧抬体10次→立卧撑10次。五个练习连续完成为一组，3~4组，组间休息2~3分钟。

例二，俯卧撑10次→负重或不负重的支撑侧摆腿15次→原地高抬腿跑30次→上抛实心球10次→跳绳50次→胸前传实心球20次→膝触肩

20次。七个练习为一组，2~3组。组间休息3~4分钟。

（四）掷垒球

此练习为正式考核项目，技术较复杂，其基本技术与掷标枪技术类似，技术规格和教法步骤可参考标枪训练大纲部分。但掷垒球的练习要结合儿童特点，宜多采用投准性的游戏形式，在教基本技术时，也应根据儿童身体情况注意投球的正确用力，防止肩肘受伤。

（五）跳跃练习

跳跃练习对增强儿童下肢力量，提高全身协调用力的能力有很好的促进作用，在儿童不适合做大量重量的负重练习情况下，各种跳跃练习就成为发展儿童下肢力量的主要手段。大强度、多量、单一的跳跃练习容易造成儿童局部肌肉负担过重而产生损伤。因此，儿童跳跃练习的安排应多样，适量。跳跃练习一般具有较强的技术性，应对儿童完成的练习提出适当的技术要求。跳跃练习包括以下练习内容。

1. 单足跳

（1）练习时不过多屈膝，以脚积极扒地向前跳，落地时脚的方向要正前，另一腿自然摆动配合。跳跃全程直线性好。左、右腿各跳15米为一组，3~4组。

（2）换腿单足跳

每腿跳3~5次后换另一腿。20~25米，4~5次。

（3）单腿跳追逐游戏

在圆圈内进行，圆圈大小视人数而定。一人追逐捕捉。谁被捕捉或双腿撑地即为输，改为追捕者。在游戏过程中，未被追捕时，可自由换腿，也可在教练员的口令下统一换腿。

2. 跨步跳

（1）规定距离的跨步跳。25~30米，4~5次。要求蹬、摆结合，平稳性好，落地柔和，各跳之间衔接连贯。

（2）规定跳次的跨步跳。在5~10次的跳跃后，看谁跳的距离最长。

（3）斜坡跑道上做上坡跨步跳 此练习对提高儿童的后蹬力量，促使摆动腿上抬有良好作用。20~30米×3~5。

3. 立定跳远

立定跳远是适合各年龄儿童发展腿部快速力量

的手段,练习时应根据具体情况提出技术要求。为了提高儿童灵巧性,可穿插一些侧对沙坑站立的侧跳远;背对沙坑的向后跳远;单腿立定跳远等。既可活跃练习气氛,同时也起到积极调整的效果。

4. 立定三级跳、多级跳

立定三级跳是均衡发展两腿快速力量的常用手段,随着儿童年龄和腿部力量的增长,可增加跳跃次数至五级或十级跳。在练习中要注意培养儿童维持平衡的能力和学会扒地式的蹬地动作。

立定三级跳,8~10次,五级跳6~8次。

十级跳4~6次,

5. 原地分腿跳

自然站立,双腿蹬地跳起后,两腿前后分开成跑姿。还原落地再跳起后两腿左右分开,还原落地,为一次分腿跳。10岁以下儿童一般安排5次×3~4组。10岁以上可安排8~10次×3组。组间应充分休息。腿部力量弱的儿童可手扶低单杠或其它支撑物,以延长腾空时间,完成空中分腿的动作。

6. 纵跳摸高

纵跳摸高对提高儿童腿部力量和弹跳能力均有良好作用。如能悬挂色彩鲜艳的气球等玩物,更会提高儿童练习的积极性。小强度的连续纵跳摸高,对增强小腿和踝关节力量有良好作用。大强度的练习有益于大腿伸肌增长力量。

7. 高支撑交换腿跳

一脚放于高物上(如跳箱盖,高30~40厘米)另一脚踏于地面,练习时,踏于高物的腿快速蹬直,身体充分向上伸展,同时换腿,连续交换腿跳。随年龄增长可增高支撑物的高度或每组练习次数。20~30次×5~6组。

8. 跳台阶

跳台阶时,从第一跳至最后一次跳,跳的强度固定。跳台阶比平地跳落地时震动小,踝关节负担相对较小,有利于增加跳跃量,使大腿肌群得到更多锻炼。可根据台阶的高度安排不同的练习。

(1) 单足跳,以较低台阶为宜,如楼梯台阶。每腿10~20次×3~5组。

(2) 双腿跳,如运动场看台的台阶。10~15次为一组,5~6组。

(3) 跨步跳,10~15次×5~6组。

对于年龄较大的儿童可采用计时的方法做以上练习。

9. 跳深(跳上跳下高物)、连续跳过高物

此种练习因在落地后迅速转为起跳,对发展腿部的爆发力有很好作用。但由于落地时对下肢关节冲击力较大,应严格控制高物的高度和起跳次数。

(1) 跳竿游戏 学生围成圆圈,教师在圆心用竹竿来回绕动,使学生跳过竹竿。竹竿绕动可时快、时慢、时停,变换方向,以培养儿童的反应能力并为跳深练习做准备。

(2) 跳栏架 年龄较小的队员可以实心球代替,也可将栏架放倒,以降低高度。随着训练水平的提高,可升高栏的高度。5~10架栏×10~5组。

(3) 跳深练习 设置一定高度的高物(平板凳或跳箱;高度约40~60厘米),练习时,由地面跳上,由高处跳下再跳上高处。5次×5~6组。

(4) 直腿跳深 设置两个同高的跳箱盖或高物,两箱盖相距同肩宽平行放置,两腿左右分立于两箱盖。练习时,落地跳起,落于箱盖,连续做。

15~20次×10~6组,也可手持或肩负重物。

10. 各种跳绳

跳绳练习对各年龄组儿童皆适宜,对提高踝关节力量有良好作用,定时或计数的跳绳练习,还可发展跳跃耐力。双摇跳或负重跳绳可提高跳的强度。双人跳绳、集体跳绳具有游戏性。各种变换花样的跳绳还能提高儿童的协调灵巧能力。因此应使儿童尽量掌握多种形式的跳绳练习。

11. 持实心球的跳跃练习

(1) 连续双人跳起头上传球。要求落地前将球传出。每人10~15次×3~5组。

(2) 双腿夹球向前抛球。可采用双人对抛练习,每人10~15次×3~5组。

(3) 双腿夹球后上抛,转体接球。10~15次×5组。

12. 持器械的各种跳跃练习

各种跳跃练习,皆可根据学生情况持一定重量的器械。如持小哑铃、轻沙衣、沙护腿以及沙袋。但器械重量不宜过重,以免影响跳跃动作速率,忽视动作速率的持过重物的练习会破坏跳跃的用力性质。

13. 助跑摸高

助跑摸高是儿童以后从事跳跃项目必须具备的重要技能,练习时应注意以下几点。

(1) 助跑的距离、速度应与起跳能力相适应。

(2) 要逐步培养儿童形成良好的助跑节奏。并在快速助跑中完成较正确起跳技术。

(3) 随着训练水平的提高,适时增加助跑速度和助跑距离。

14. 跳高

跳高练习不仅能发展腿部力量和灵巧协调能力,还有助于培养儿童的勇敢品质。可根据场地条件选择跨越式或背越式跳高,也可用橡皮筋代替横杆。无论安排哪种姿势,都应注意使儿童掌握正确的基本技术。重视练习时的安全。

15. 跳远

跳远练习对提高儿童的快速跑动和快速的起跳能力有很好作用。跳远的助跑距离一般以10~14步为宜,年龄增长后可逐步延长助跑距离。开始学习跳远可先采用蹲踞式,待有一定基础后再学习其它姿势。

16. 撑杆跳远、撑杆跳高

撑杆跳高技术虽复杂,对身体素质要求高。但降低技术要求的撑杆跳远及撑杆跳高对大龄儿童来说是可以掌握技术的。而学习有关基本练习本身就是对儿童全面发展的促进。一般的教法如下。

- (1) 持杆,持杆走,持杆跑。
- (2) 原地插穴模仿练习。
- (3) 行进间插穴模仿练习。
- (4) 行进间插穴起跳模仿练习。
- (5) 在吊绳上体会悬垂及摆体练习。
- (6) 低握点的2~4步助跑插穴起跳。
- (7) 吊绳上的摆动收腹举腿。
- (8) 4~6步助跑插穴起跳举腿跳远。
- (9) 原地撑杆拉引转体练习。
- (10) 4~6步助跑起跳拉引转体跳远。
- (11) 6~8步助跑过低杆。
- (12) 10~12步助跑起跳过杆。

儿童的撑杆可用竹竿代替,但需选择粗细均匀,长度适当,竹节较少韧性较大的竹竿。并按适当的距离缠以胶布,以防竹竿断裂。可利用跳远沙坑进行练习,在沙坑内挖坑代替穴斗。应特别重视练习的安全,加强保护,以防儿童在练习过程中由于脱手、失去对动作的控制而发生伤害事故。

六、技巧练习

技巧练习有助于儿童协调、灵巧的发展,有益于平衡能力及控制身体能力的提高。因此,在教学

训练中必须重视安排技巧练习。技巧考核项目的动作要点及基本教法如下。

(一) 前滚翻

由站立转为蹲撑,练习时脚跟提起,低头,两手撑地,重心前移,屈臂提臀,两脚蹬地,团身前滚。双脚蹬地后迅速屈腿,双手抱紧小腿,使身体以头的后部、颈、背、臀依次着垫滚动。成蹲撑后起立。

(二) 后滚翻

从蹲撑开始,臀部靠近脚跟,团身积极后倒,以臀、背、肩部依次着垫向后滚动,两臂屈肘在头两侧(掌心向上,手指向后),当滚动至肩颈时,双手用力推垫。成蹲撑后起立。

易犯错误:

(1) 向后滚翻时抬头或团身不紧,不能顺利翻转;

(2) 滚动至肩颈时,推手不及时不能成蹲撑。

教法:

(1) 先练习团身后滚动;

(2) 由斜面的高处向低处滚动;

(3) 在同伴或教练的帮助下完成动作。

保护与帮助:

帮助者单膝跪在学生体侧,当其后滚至头着地时,以手托其腰部帮其翻转。

(三) 侧手翻

两臂侧平举,上体略向右倾后,接着迅速向左倒体,左脚落地屈膝,左右手依次撑地,右腿向右侧上摆,同时左脚蹬地,经分腿倒立过程,两手依次推离地面,两脚依次落地。(六点尽可能成一直线)。

易犯错误:

(1) 侧翻时肩前倾,塌腰,手撑地点离脚太远;

(2) 脚踏地点与手撑地点不在一直线上。

教法:

(1) 侧开立,两臂侧平举,向左右举腿摆动让学生体会侧倒动作(可逐渐加大动作幅度);

(2) 在帮助的情况下完成由侧倒转为分腿倒立;

(3) 在帮助下完成侧手翻练习;

(4) 要求手脚都落在直线上做侧手翻练习。

保护与帮助:站在练习者背后,当其翻成接近手倒立时,两手交叉扶腰,保护帮助翻转后站起。

(四) 跪跳起

跪立,臀部后坐,双臂后摆。接着两臂迅速前上摆,以脚背及小腿压垫,提臀,使身体向上腾起。迅速收腹提膝成蹲立后站立。