

● 学习绘本丛书 ●



哆啦A梦



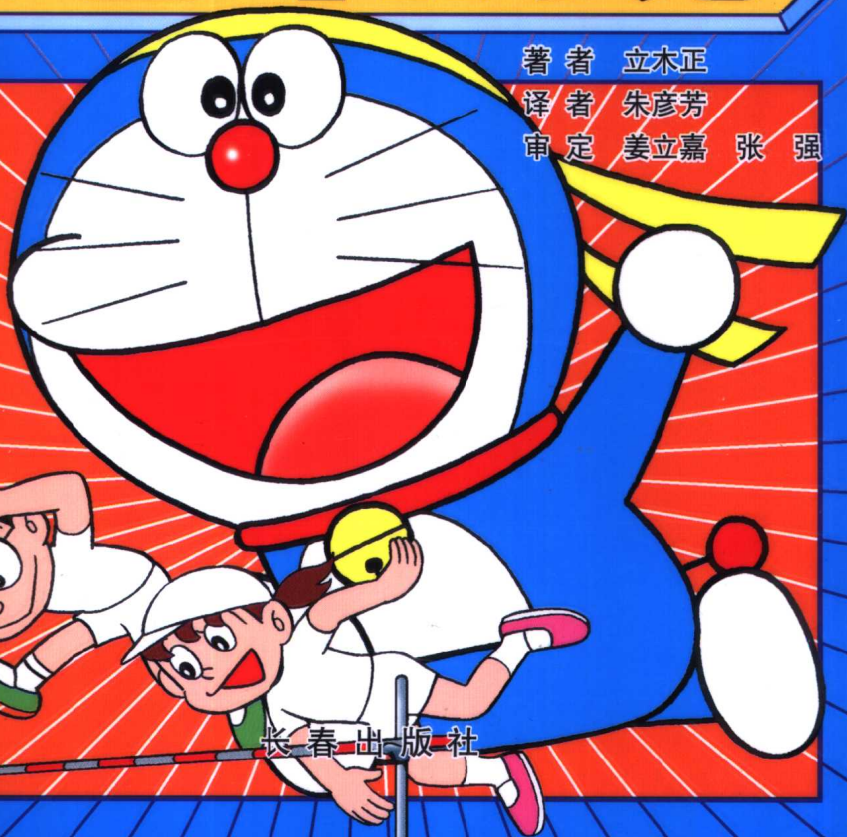
有趣的体育攻略

跑和跳

著者 立木正

译者 朱彦芳

审定 姜立嘉 张强



长春出版社

图书在版编目(CIP)数据

哆啦 A 梦有趣的体育攻略·跑和跳/(日)立木正著;朱彦芳译.—长春:长春出版社, 2002.12

(哆啦 A 梦学习绘本丛书)

ISBN 7-80664-452-0

I.哆... II.①立... ②朱... III.体育课-小学-教学参考资料
IV.G624.83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 091424 号

© 1998 by FUJIKO-F·Fujio PRODUCTION/TAKAYA Kenji/TSUIKI Tadashi

All rights reserved.

First published in Japan in 1998 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE publishing rights in China (excluding Hong Kong, Macao
and Taiwan) by CHANGCHUN PUBLISHING HOUSE

本作品由长春出版社通过上海碧日咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行。

著 者: 立木正
译 者: 朱彦芳
审 定: 姜立嘉 张 强

责任编辑: 张 岚 封面设计: 大 熊

长春出版社出版

(长春市建设街 43 号) (邮编 130061 电话 8569938)

787×1092 毫米 32 开本 6 印张

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

长春新华印刷厂制作

长春新华印刷厂印刷

长春出版社发行部发行

印数: 1-10 000 册 定价: 11.80 元

版权所有 翻印必究

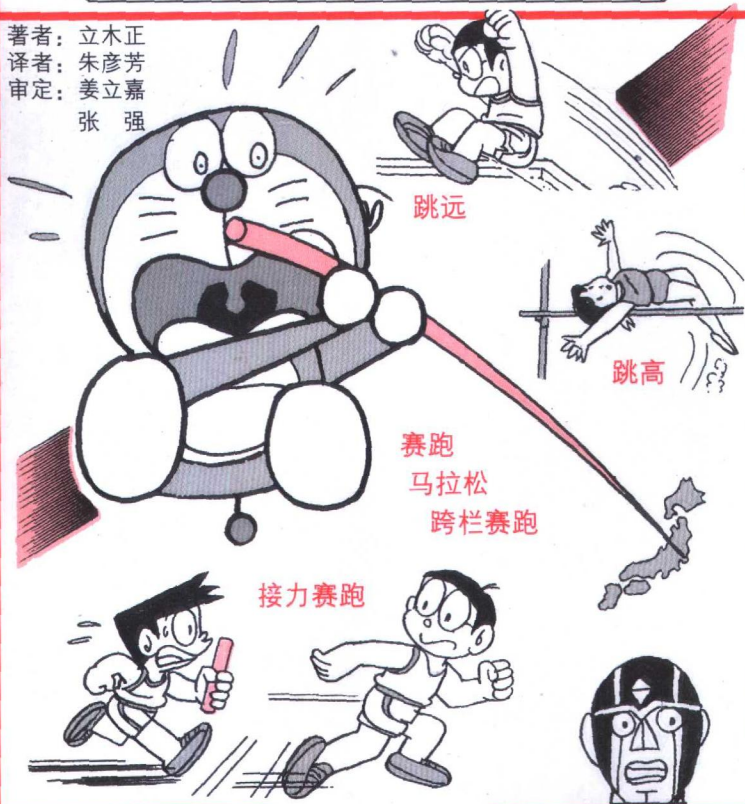
● 学习绘本丛书 ●

哆啦A梦

有趣的体育攻略

跑和跳

著者：立木正
译者：朱彦芳
审定：姜立嘉
张 强



长春出版社



致小读者

来,爱上体育

体育,诠释了生命的意义。

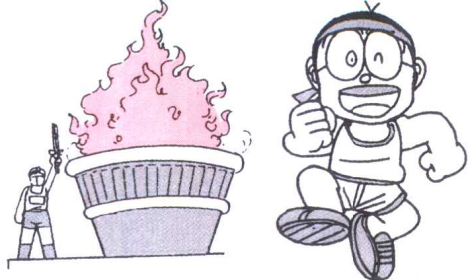
更灵活,更有力量,更充沛,更舒展,更健康,这就是体育。

更顽强,更坚定,更进取,更积极,更开阔,更快乐,这就是体育精神。

更快! 更高! 更强! 这是奥运的口号,也是人类挑战自身极限的终极目标。

更科学,更正确,更安全,更轻松,更有进步,这是小朋友们亲近体育的基础。

这套《哆啦 A 梦 有趣的体育攻略》中,哆啦 A 梦一如既往以它不可思议的神奇力



量，和它的伙伴们，和你一起，学习、体验各种有趣的体育运动，有游泳，有跑、跳，有单杠和跳箱，有垫上运动和球类，还有跳绳和独轮车呢。这些运动，你可能和小朋友一起玩过，在体育课上学过，还和同学们在赛场上比赛过呢。现在，哆啦 A 梦最耐心地一一为你分解示范最规范的动作，讲解最正确的动作要领，还告诉你各项运动的规则。一定会让你大有收获，在运动场上更胸有成竹，大展神威！

这套书在编译中，得到了东北师范大学体育学院姜立嘉教授、张强教授热情的指导，让我们致以深深的谢意。

来，和哆啦 A 梦一起，先理论，再实践，快快乐乐地运动吧！

目录

致小读者..... 2

1 世界运动会奥林匹克运动会..... 6

2 赛跑·距离短跑..... 25

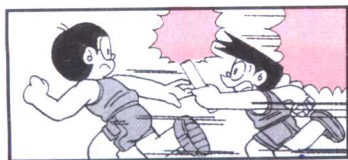
跑得快的窍门之①..... 30 跑得快的窍门之③..... 42

跑得快的窍门之②..... 39 跑得快的窍门之④..... 46

3 接力跑..... 51

往返接力跑..... 52 障碍接力跑..... 58

跑道接力跑..... 56 全程分道接力跑..... 60



4 耐久跑(长跑)

耐久跑的注意事项①..... 88

匀速跑.....

75

耐久跑的注意事项②..... 90

定时跑.....

98

耐久跑的注意事项③..... 92

长跑时的跑法.....

102

耐久跑的注意事项④..... 93

马拉松等.....

104

耐久跑的注意事项⑤..... 94

5 跨栏跑

109

6 跳远

133

立定跳远..... 139

急行跳远的要领..... 146

7 跳高

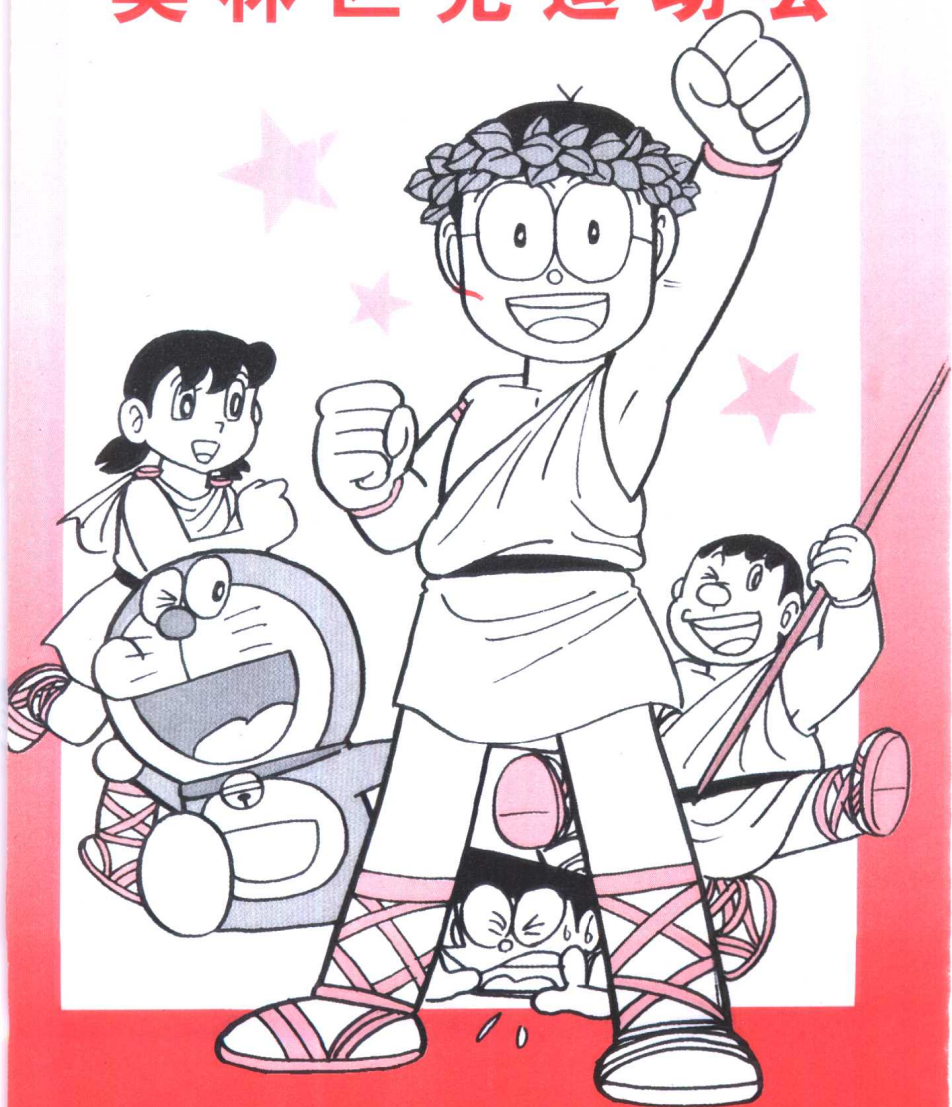
167

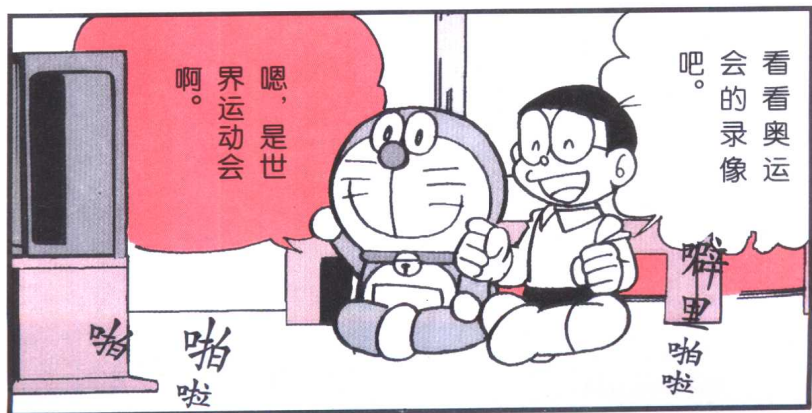
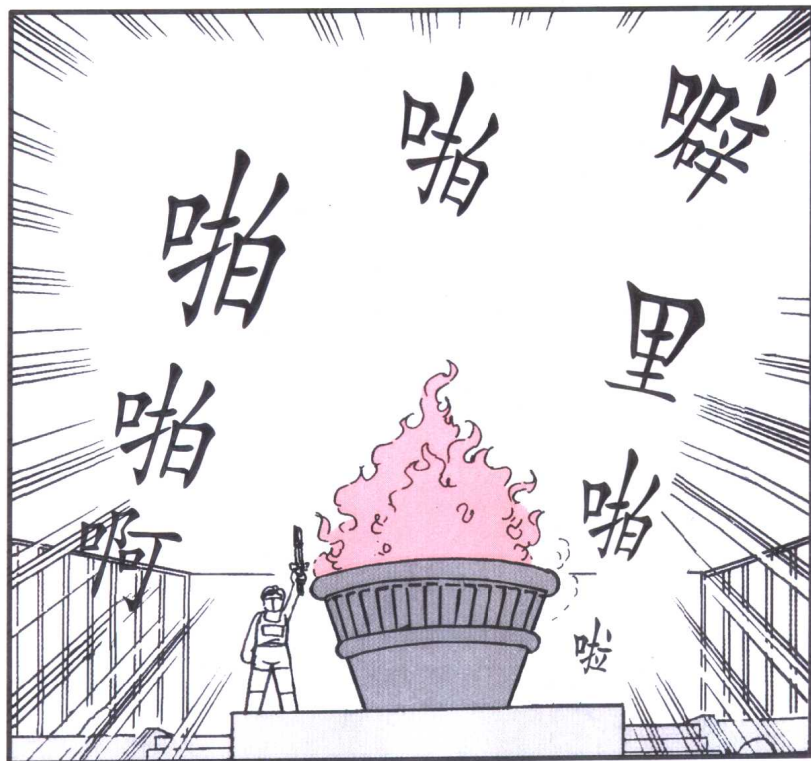
助跑跳高..... 171

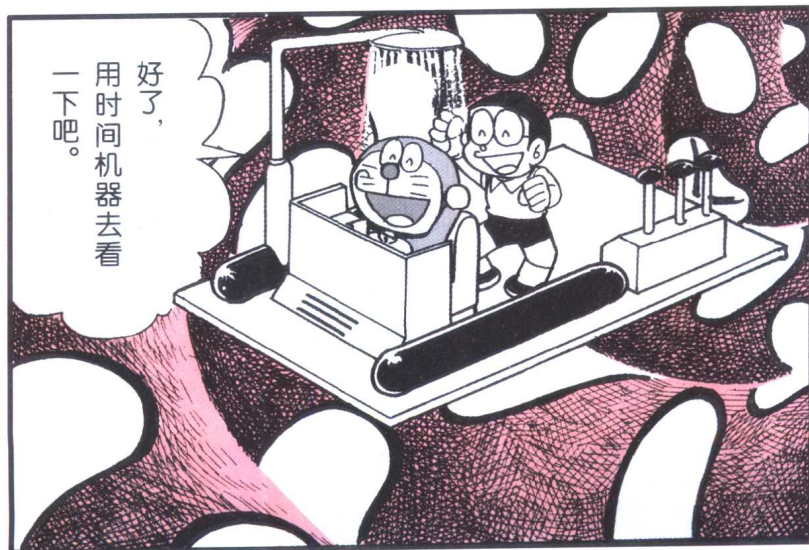
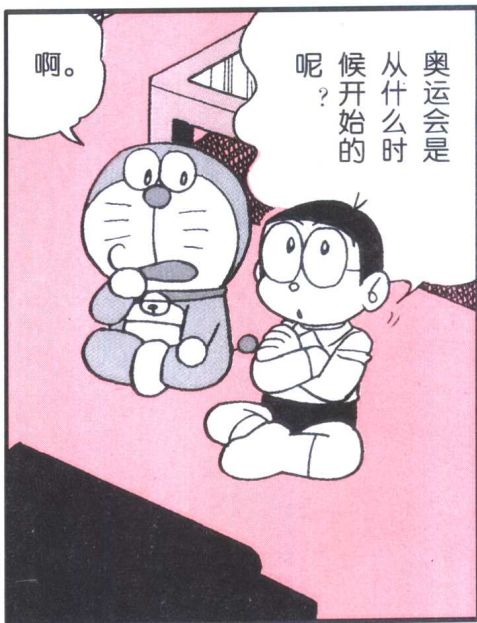
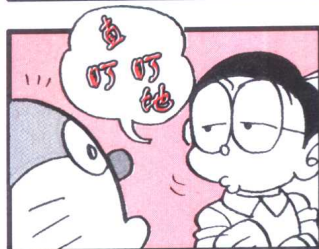


1

世界运动会 奥林匹克运动会





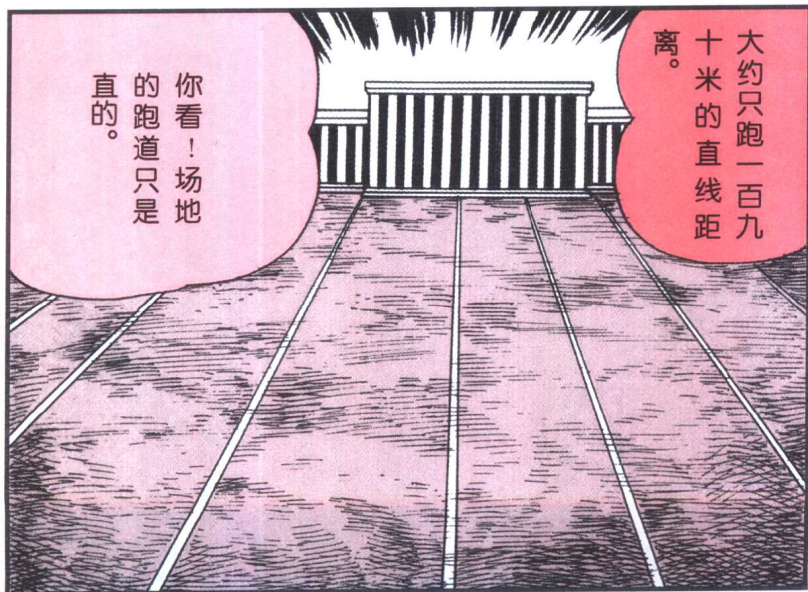
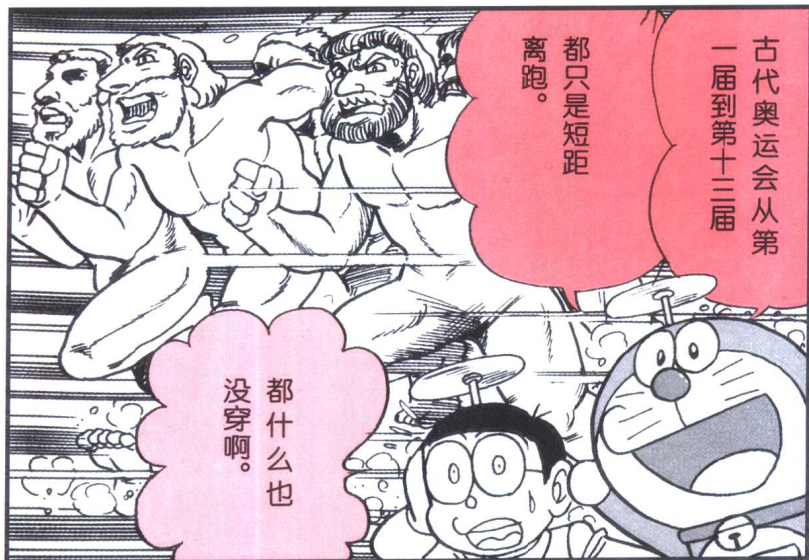


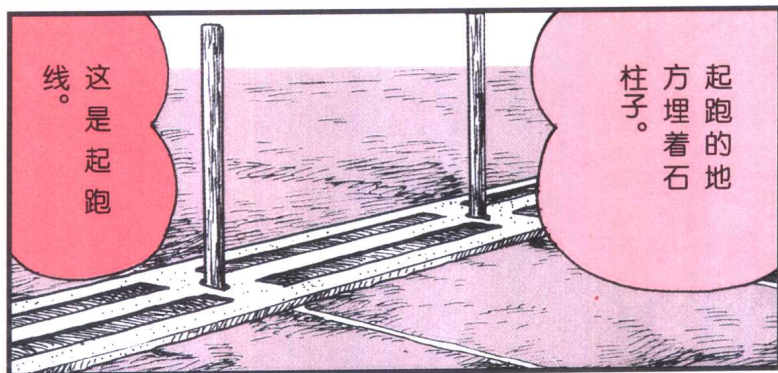


这是古代举行奥运会时的场地。

那时的场地尽管小了一些，不过很像样啊。

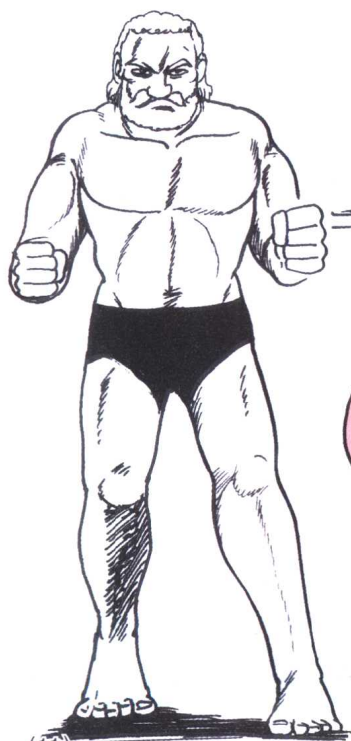
那时都有什么项目呢？





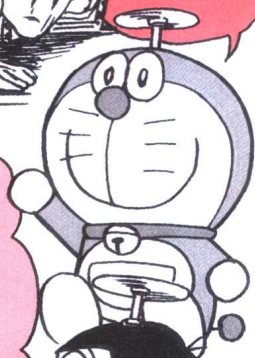
古代的起跑姿势

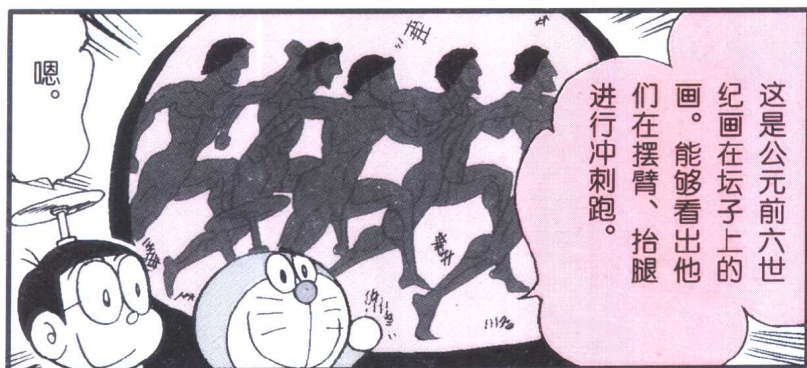
现在的起跑姿势



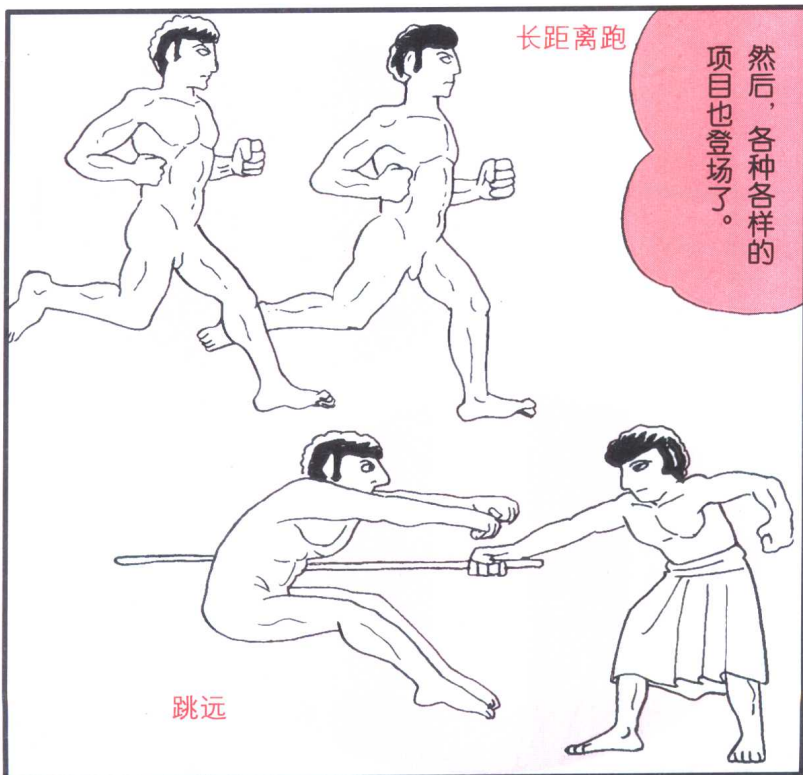
起跑的方法和现在不同。

噢，那时候是身体直立，两脚前后分开。





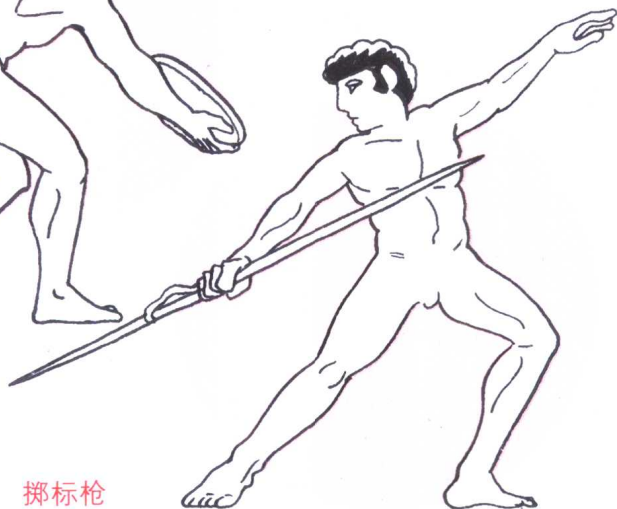
长距离跑



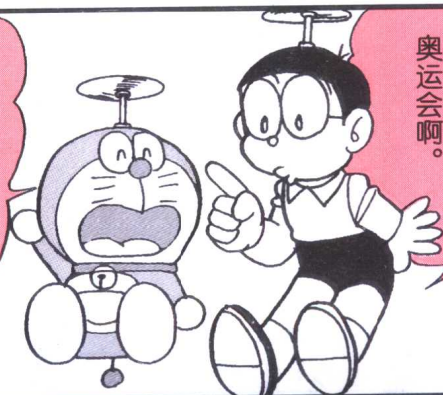
掷铁饼



掷标枪



对。近代奥运会的
第一届是一
八九六年的雅
典大会。那儿还
是会场。



这就是古代的
奥运会啊。

