

「勞衛」制鍛鍊方

高 跳

王士林著



青年出版社

編者的話

爲了適應日益廣泛開展的羣衆性體育運動的需要，我們編輯了「勞衛」制鍛鍊方法小叢書。這套小叢書共二十八種。主要內容是「勞衛」制各項運動的基本練習方法。並包括各項運動的價值、「勞衛」制各級標準、動作要領、保護方法、練習前的準備運動、練習後的整理運動以及各項輔助運動。

這套小叢書，我們儘量作到淺顯通俗，用插圖解說動作，好使廣大的參加體育鍛鍊的讀者從中得到技術上的直接指導，能夠自學，同時也可作爲體育工作者和各單位業餘體育幹部進行體育指導工作的參考。

由於人力和經驗不夠，這套叢書的缺點恐所難免，希望讀者多多提供意見，以便修正。

一 跳高的價值

跳高是田徑運動中的跳躍項目，它主要鍛鍊腿、腰、腹等部分的肌肉、關節和韌帶。練習跳高能使人養成勇敢和熟練的克服障礙物的本領，並能培養身體的迅速性和靈巧性。

二 「準備勞動與保衛祖國」

體育制度跳高的標準

跳高	項 目	
	女	子
九十公分	第一組 預備級 十四歲—十五歲	第一組 預備級 十五歲—十七歲
一公尺	第二組 第一級 十六歲—二十五歲	第二組 第一級 十八歲—二十八歲
八十公分	第三組 第一級 二十六歲以上	第三組 第一級 二十九歲以上
一公尺	第四組 第一級 二十五公分	第四組 第一級 二十公分
二十五公分	第五組 第一級 二十公分	第五組 第一級 二十公分
二十公分	第六組 第一級 二十公分	第六組 第一級 二十公分

三 跳高方法

跳高的姿勢一般常用的有跨越式、剪式、滾式、俯臥式四種。初學的人應該先練跨越式，然後再任選其他一種姿式進行練習。各種跳高動作可分為助跑、起跳、空中動作和落地四個步驟。現在把這四種跳高方法分別介紹如下：

一 跨越式（如圖一）

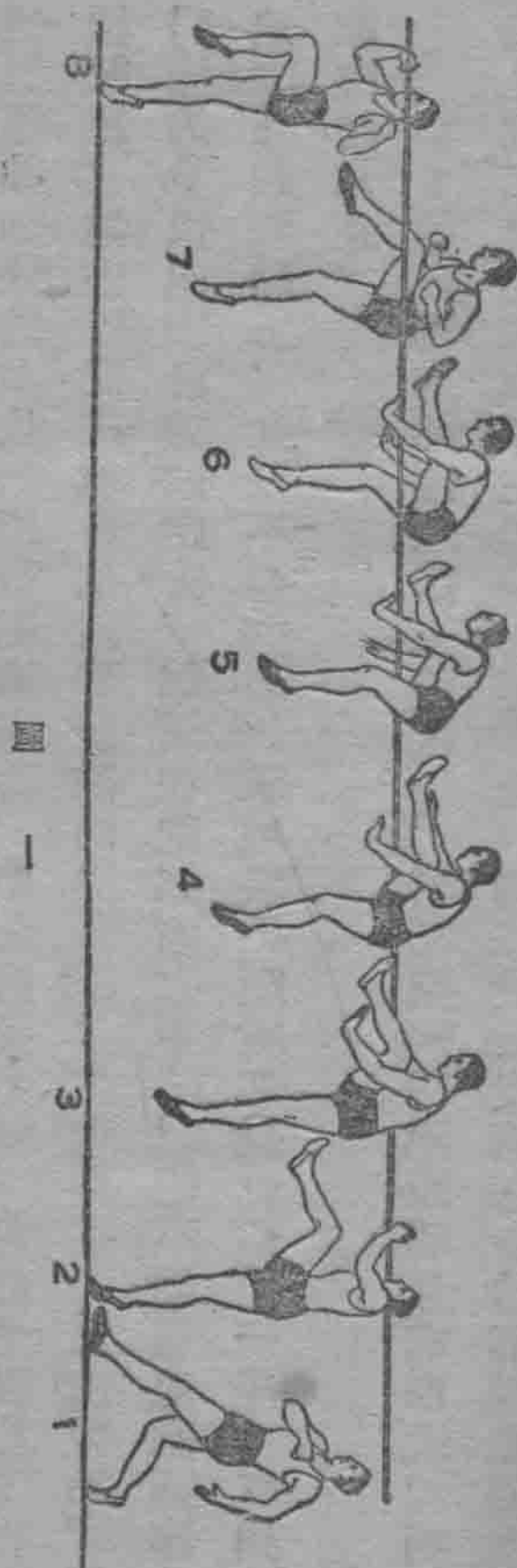
甲、助跑

1. 助跑的距離：助跑的目的是使起跳腳能準確地踏在起跳點上，藉着助跑的速度，增加彈跳力量。助跑的距離應以個人的跳躍力和橫杆的高低而定。普通常用的助跑距離是十——十五公尺。如果助跑的距離太短，在

起跳時就不能很好的利用助跑的速度；如果助跑的距離太長，就會消耗體力，減少向上的彈跳力。

2. 助跑的角度：從側面助跑的路綫約和橫杆成三十五到四十五度角，也可以依照個人的習慣和跳法變動一些。但最好不要小於三十度和大於八十度。

3. 助跑的步點：助跑步點就是把助跑的距離分成段落，每段作好標記，

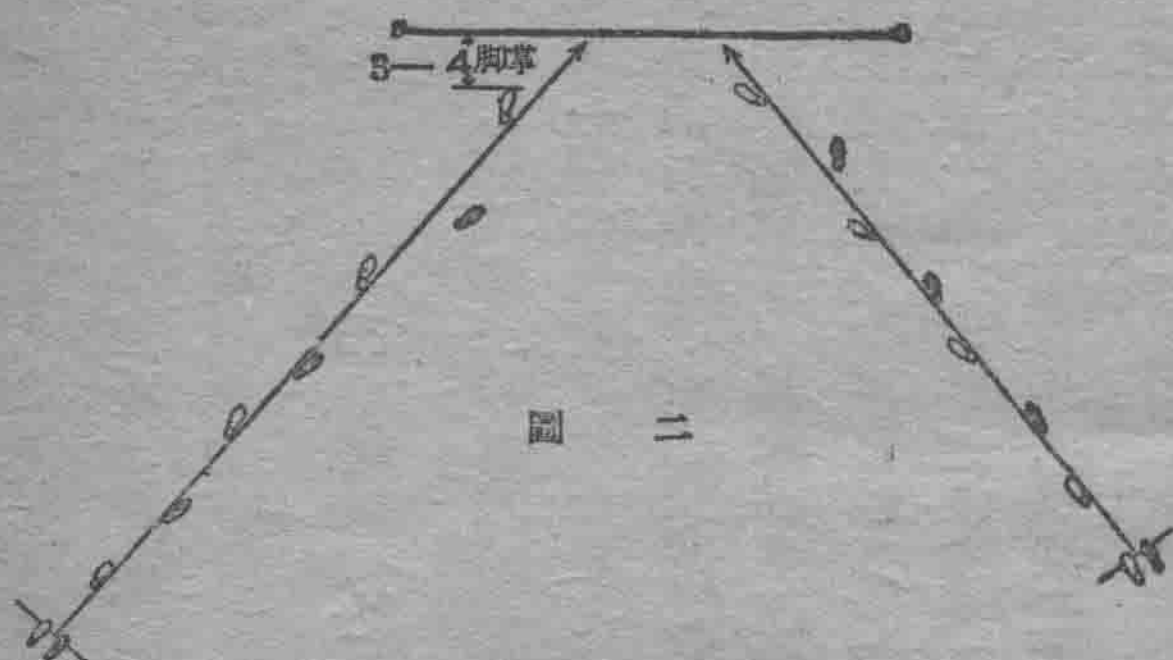


步點對於跳高有很大幫助，沒有步點，助跑就不合適，會影響跳躍的動作。尤其在橫杆升高時，如果沒有步點，助跑時就會感覺恐慌，肌肉也要緊張起來，使起跳腳不能準確有力地踏在起跳點上，減少了向上的彈跳力。

助跑的步點一般的約爲六——八步，現以跑七步的助跑測量法舉例說明如下：

開始測量步點時，首先兩腳併立在起跳點上，然後從起跳腳開始用自然的逐漸加快的步伐向出發點方向跑，跑到第七步時，就在落腳點上作一標記綫。這個標記綫就是跳高時助跑的出發點。然後再從這個出發點，用同樣的步伐向橫杆方向跑去，試看跑到第七步時，能不能用起跳腳準確地踏在起跳點上。如果不合適時，就應該把距離加長或縮短一些，直到跑準確時爲止。

爲了每次都能準確地踏上起跳點，再把整個助跑距離分成兩段：第一段是從出發點起到第三步的落腳點止；第二段是從第三步的落腳點起到起



跳點止。然後在每一段上作好標記綫，再用皮尺把兩段助跑的距離量好，並記錄下來，作為以後跳高時的正式助跑步點（如圖二）。

4. 助跑的跑法：跳高的要領是向上的

速度大於向前的速度。所以助跑的速度不要太快。在開始時，兩腳應併立在出發點上，或把兩腳前後自然分開，身體稍微向前傾斜，用起跳腳開始向前鬆緩自然地跑出。出發後眼睛注意看着第一步點的標記綫，等到起跳腳踏上標記綫後，就增加助跑的速度。同時眼睛注意看着起跳點，跑到最後兩步時就轉看橫杆，把上體直起，

兩腿稍微彎屈。這樣可以增加向上的彈跳力。

助跑的路綫不可彎曲，應和起跳脚成一條直綫。不然就會影響起跳的動作和向上的彈跳力。

乙、起 跳

1. 起跳脚：跨越式的跳高法，要用離橫杆遠的一脚作起跳脚，靠近橫竿的一脚作擺動脚。如用左脚起跳，就在橫杆的右邊助跑（圖二就是左脚起跳的助跑方向）；用右脚起跳，就在橫杆的左邊助跑。

2. 起跳點：起跳點應隨橫杆的高低、跳高的姿勢、腿的長短和助跑的速度稍有差別。橫杆較高、腿較長和助跑速度較快的人，起跳點的距離就應該遠一點。因為起跳點過遠，起跳後的跳躍最高點就在橫杆的前面；起跳點太近，起跳後的跳躍最高點就在橫杆的後面。所以起跳點不合適就容易把橫杆碰掉。

3. 起跳的動作：起跳前一步，應把步子稍放大些，以便起跳時增加擺動腳往上踢的力量，使身體的重心落在起跳腳上。起跳腳踏地時應先用腳跟落地，接着全腳着地，膝關節稍微彎屈，上體稍向後仰，身體重心落在起跳腳上。然後努力伸展踝（腳腕）、膝和髁（大腿）三個關節，並用腳掌努力蹬地起跳。當起跳腳跟落地時，擺動腳就迅速用力地往上擺，擺的時候要稍屈膝，腿放鬆。擺動腳往上擺得越快越高，就越跳得高。這是起跳時很重要的一個動作，應特別注意。起跳時，兩臂要自然的彎屈，向上方擺起，同時兩肩也要向上提，幫助身體上升。

丙、空中動作

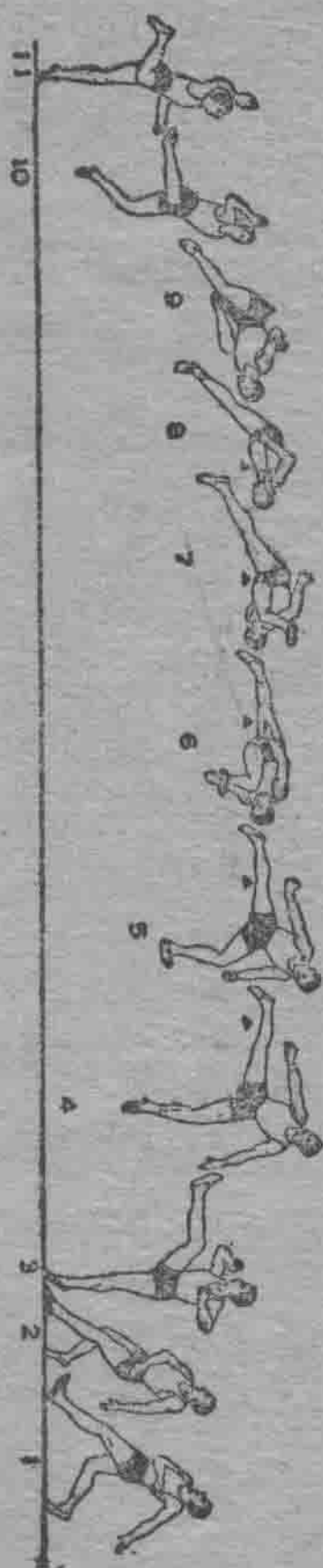
當身體升到橫杆上面時，擺動腳應首先跨過橫杆。這時上體要向前方傾斜，兩臂自然的往身體的前下方和兩邊分開，以便維持身體的平衡。起跳腳不要企圖很早的跨過橫杆，一定要在擺動腳在橫杆後方將落下一半的

時候，再把起跳腳向上高抬跨過橫杆。

丁、落地

跳過橫杆後應用擺動腳先落地，落地時要將膝關節彎屈。這樣可以減少身體落地的重量，以免腳腕和膝關節受傷。

二 剪 式（如圖三）



甲、助跑

圖三

助跑的距離、助跑的步點和助跑的跑法，都和跨越式相同。助跑的路綫大概和橫杆成六十到九十度的角度。如果助跑的角度太小，在過杆時就容易碰掉橫杆。用正面助跑的人，可以在起跳前一步把右腳往右邊踏出一點（約一腳長），以便左腳起跳（如圖四）。

乙、起 跳

起跳腳和起跳動作都和跨越式一樣。起跳點和橫杆的距離比其他的跳高姿勢要遠一些。但要隨橫杆的高低、助跑的速度略加調整。

丙、空中動作（用左腳起跳舉例說明）

起跳後身體騰空時，左腳（起跳腳）懸在身體的

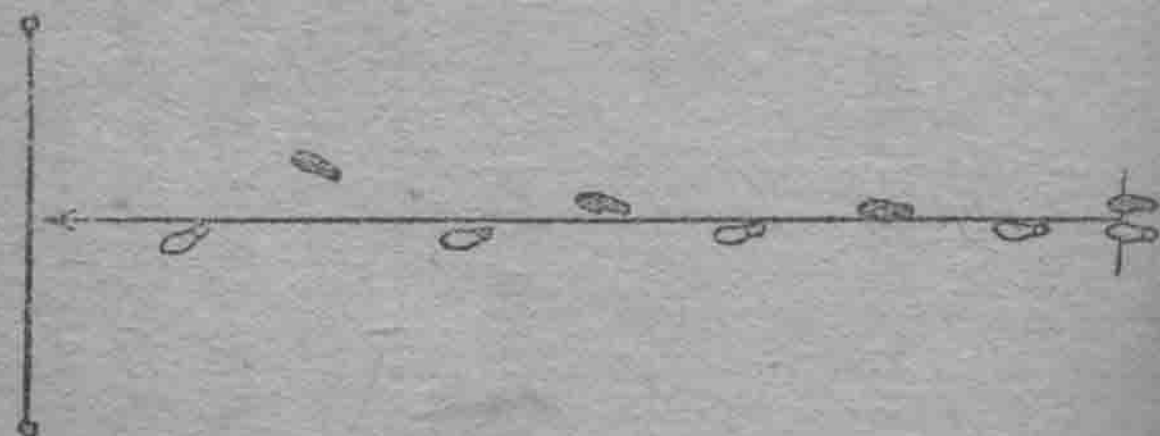


圖 四

下面，當右脚（擺動腳）越過橫杆後，上體開始向左方扭轉，同時右脚向後伸展（腳尖向內扭轉，並往下壓）。這時左腿立刻屈膝並迅速用力地往上繞擺，最好能將左膝接近胸部，使左脚擺過頭頂，使臀部上舉，增加身體上升的高度。同時左臂向左後方擺，右臂向右斜方伸出，使左肩和頭部下降，身體在杆上成橫臥姿勢，兩腿好像剪刀的樣子。當左脚擺過橫杆後就向下落，同時身體從右方轉向橫杆，右脚自然的向上提，兩臂逐漸轉向身體的兩側，維持身體的平衡，完成準備落地的姿勢。

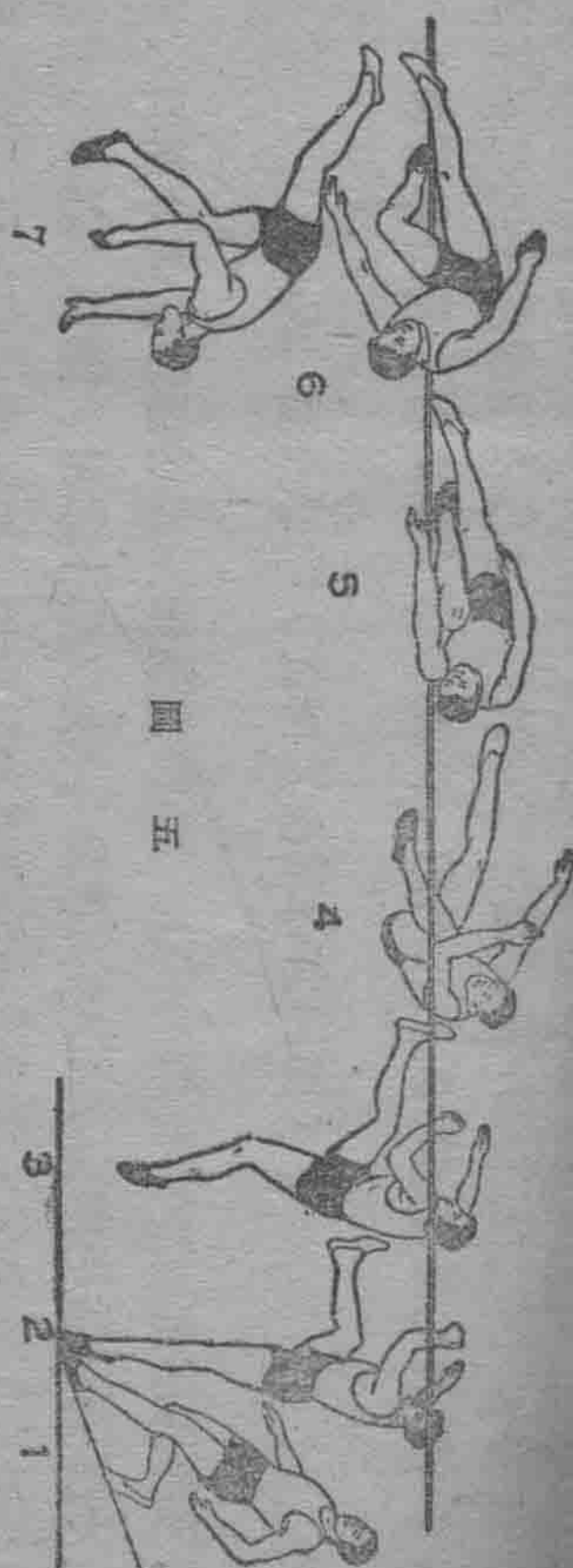
丁、落地

落地是先用起跳腳輕輕觸地，同時抬頭面向橫杆，兩臂自然向上或兩側上舉，幫助維持身體的平衡。

三、滾式（如圖五）

滾式助跑的距離，可以比跨越式和剪式稍短一些，助跑的速度也可以比跨越式和剪式稍慢一些。助跑的路綫一般是和橫杆成三十到四十五度的角度，過大或過小都會影響過杆的動作。助跑的方向與跨越式和剪式相

甲、助跑



反，左腳起跳的人用跨越式和剪式跳高，要在右邊助跑。但用滾式跳高就要改在左邊助跑，其他助跑的步點、助跑的步伐都和跨越式相同。

乙、起 跳

滾式跳高的起跳，是用靠近橫杆的腳作起跳腳。起跳點應隨橫杆的高低，助跑的速度稍有差別。起跳時身體應稍微向橫杆方面傾斜（如左腳起跳時，身體就稍微向左傾一點），並較跨越式和剪式向後仰的角度稍大一點。這樣可增加擺動腳向上擺起的高度，其他起跳的動作和跨越式相同。

丙、空中動作（用左腳起跳舉例說明）

起跳後左腳（起跳腳）就迅速往上提起，同時身體彎屈，當右腳接近橫杆時，上體就向橫杆傾斜。等到身體升到橫杆上面時，就迅速伸開右腿，同時彎屈左腿，使它靠近右腿，但膝部不要下垂，好像放在右腿和橫

杆的中間一樣。這時身體在橫杆上成爲向左方臥倒並和橫杆平行的姿勢。兩臂自然的放在身體的兩側，維持身體的平衡，然後向左扭肩，轉體越過橫杆。

丁、落地

當身體越過橫杆後，起跳腳和上體就往下落，面向沙坑。這時擺動腳自然的向後方抬起，用起跳腳先落地，或用起跳腳和雙手同時落地。

四 俯臥式（如圖六）

甲、助跑

助跑的距離、角度、步點和步法都和滾式相同。

乙、起跳

起跳腳、起跳點和起跳的動作和滾式相同。

丙、空中動作

起跳後身體上升時，頭、肩和上體向橫杆傾斜。當擺動的腿達到橫杆上面時，起跳腳就開始往上提，同時迅速向橫杆方向轉體，但不可轉體過早，以免妨礙身體上升。

當身體上升終了與擺動腿越過橫杆的時候，頭、肩立刻下降。同時胸

