

TAO SHEN



E 运动即良药
Exercise is Medicine

跳绳

主 编 韩耀刚 刘树军



真人实拍照片、还原标准动作

跳绳运动快速入门全攻略



二维码扫一扫
尽享精彩内容



科学出版社



“运动即良药”系列

跳 绳



主编

韩耀刚 刘树军

科学出版社

北 京

内容简介

本书对跳绳运动作简要介绍,包括跳绳的起源、益处、常见赛事等,并阐述如何选择跳绳运动的器材及相关装备等。此外,本书依照跳绳热身操、跳绳技术动作、力量素质练习、整理运动的顺序编写,以符合读者学习、练习跳绳的需求,还为不同水平的跳绳者制定了初级、中级、高级运动方案,并介绍了跳绳后的体能恢复、科学饮食、突发状况处理等,将完整的跳绳运动过程展现给读者。

本书主要面向跳绳爱好者,力求通过通俗易懂的语言文字、清晰的图片,使更多的人了解跳绳运动,并参与到这项运动中来。

图书在版编目(CIP)数据

跳绳 / 韩耀刚, 刘树军主编. —北京: 科学出版社, 2017.8
(运动即良药系列)

ISBN 978-7-03-054020-1

I. ①跳… II. ①韩… ②刘… III. ①跳绳—基本知识
IV. ① G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 179330 号

责任编辑: 朱 灵

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

苏州越洋印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 8 月第 一 版 开本: B5 (720 × 1000)

2017 年 8 月第一次印刷 印张: 5 3/4

字数: 95 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“运动即良药”系列编委会



主 编

陈佩杰

副主编

吴雪萍

编 委

(按姓氏笔画排序)

马兰丹姆 王 茹 王 艳 王雪强 史芙英

庄 洁 刘 静 吴雪萍 张 洁 张忠新

张晓玲 陆莉萍 陈佩杰 郑丹蘅 黄 卫

韩耀刚 曹蓓娟 董众鸣 谭晓缨 黎涌明

《跳绳》编写组



主 编

韩耀刚 刘树军

副主编

刘东宁 李胜席 王琳芳

编 委

(按姓氏笔画排序)

丁 超 王远飞 王健清 韦冬妹 韦冬玲

李时兴 沈佳丽 张李兵 陆雨晨 杨小凤

钟水军 徐春丹 翁 捷 郭思化 焦佳欣

谢长磊

加强体育锻炼，惠及健康生活

(代序)



进入 21 世纪以来，人们日益关注的健康问题已经上升为国家战略。2016 年 10 月 25 日，中共中央、国务院发布了《“健康中国 2030”规划纲要》（以下简称《纲要》），这是今后 15 年推进健康中国建设的行动纲领，要求把健康融入所有政策，全方位、全周期保障人民健康，大幅提高健康水平。在《纲要》中，共 34 次提到“体育”这一关键词，这是因为体育运动与健康有着息息相关的内在联系。

“生命在于运动”，运动既是一门科学，也是一门艺术，更是一种健康的生活习惯，但并不是每一项运动都适合所有人，不同人群适宜的运动强度、运动时间也有所差异，不适宜的运动、运动不足或过度运动都有可能对健康造成损害。那么，究竟什么运动才适合自己？生了病也可以参加运动吗？

我们常说，“良药苦口利于病”，但并不是所有的疾病都只能咽下这苦不堪言的“良药”才能治愈，也不是咽下这口苦药就能药到病除。其实科学的运动处方也是一剂“良药”，而且还是一剂不用尝“苦”却具有显著效果的“良药”。那么，这“药方”该怎么开？我们自己能开吗？到底如何利用运动这剂“良药”来达到促进健康的目的呢？

要解决这些问题，当务之急是找到“合适的运动素材”，具体来说有两点：一是所选的项目和运动器材适合自己的年龄段；二是所选的运动对防治自己年龄段常见疾病有针对性和防治效果。

目前市面上有关体育锻炼的书籍虽然不少，但真正能够提供“合适的锻炼素材”的书籍仍比较缺乏。上海体育学院拥有许多具有较高科研水平和丰富教学经



验的专家，他们均长期从事运动促进健康方面的研究，经验丰富，硕果累累。此次，学院专家们与科学出版社共同打造了这套“运动即良药”系列。

在编写过程中，我们不断摸索、调整，为青少年、中青年白领、老年人等不同人群分别设计运动方案，也介绍了羽毛球、游泳、广场舞等人们可普遍参与的专项运动；在努力形成统一风格以便读者阅读的同时，也尝试使用新的可视技术为读者提供更加直观的指导。

我们希望通过这套图书，能够更好地发挥运动的功能，为广大读者打开一扇通往健康生活的阳光之门。由于多种因素的制约，本套图书可能还存在有待改进之处，我们希望能够得到大家的鼓励和有益的评论，也欢迎广大读者实践后向我们反馈意见和建议，帮助我们在此项工作做得更好。

陈佩杰
2016年10月

前言



跳绳是一项古老的游戏，同时又是一项新兴的运动，它简便易行，男女老少皆宜，体质强弱均可，还不受场地限制，器械简单，丰富多彩，适合学校、社区、家庭等各方面来开展，小小的跳绳能跳出身体的健康、跳出家庭的快乐、跳出社会的和谐，是一项很好的体育运动，值得推广。

近年来，我国跳绳运动的发展突飞猛进，日新月异，尤其是花样跳绳广受社会关注。全国跳绳联赛、全国跳绳锦标赛、全国跳绳精英赛、全国农民跳绳大赛、全国绿色运动会跳绳比赛等全国性赛事日渐完善。2010年上海世界博览会、2012年南京青年奥运会、2016年里约奥运会、2016年杭州G20峰会等大型活动频现跳绳运动；全国各大中小学、广场、社区、跳绳俱乐部等的跳绳人群逐年增多；跳绳生产厂家、跳绳演艺公司、跳绳培训公司、跳绳赛事公司等相关企业发展迅速，跳绳产业圈逐步形成。中国跳绳运动发展的路线正逐渐清晰明朗，跳绳迎来了自己的春天。

跳绳的推广，不仅是技术、技能的推广，更是促进人们德智体美全面发展、继承和发扬民族传统体育文化的重要途径。弘扬民族文化，培养民族意识、民族精神和爱国情怀，这是对当代人进行教育极为重要的方面，体育不仅应教给人们锻炼身体的方法，更是一种思想、一种意识、一种精神的传播载体。对所有体育人来说，挖掘民族民间体育项目、保护和利用好中华民族的宝贵文化遗产责无旁贷，这对落实科学发展观，实现经济社会的全面、协调、可持续发展具有重要意义。



上海体育学院体育休闲与艺术学院民间体育教学科研团队，一直致力于民间体育运动项目的挖掘与整理，尤其对于跳绳项目，为上海乃至全国跳绳运动的推广做出了贡献。然而，对一项运动而言，仅有实践还远远不够，必须对其进行理论上的提炼与总结。鉴于此，上海体育学院一批致力于跳绳教育的工作者从实践出发，群策群力，编写了本书。本书的出版，是对民族民间传统体育文化的拾遗及在实践中的经验总结，是对跳绳服务于大众健身的有价值的实践指导，适合于跳绳初学者和爱好者使用。

本书共分为五章，首先介绍了跳绳运动的基本情况，然后介绍了跳绳前的准备、跳绳的技术动作、跳绳后的调整及跳绳突发状况处理等内容。在编写过程中编者特别注重知识的实用性和内容的科学性，力求做到图文并茂、通俗易懂。为了让读者更直观地了解跳绳的具体动作，部分技术动作配备了完整的视频，可以通过扫描二维码，观看规范、正确的动作示范。

在编写本书过程中，上海体育学院院长陈佩杰教授、吴雪萍教授给予了许多具体的指导，付出了很多心血；刘树军、韩耀刚、王琳芳、李胜席、杨小凤、王健清、刘东宁、翁捷、韦冬妹、陆雨晨、丁超、徐春丹、焦佳欣等参与了本书的策划、研讨工作；上海体育院跳绳院队队员陆雨晨、郭思化、张李兵、韦冬妹、韦冬玲、陆家晟、沈佳丽、李文义、李时兴、吴凯文、王小艳、吴丹、应晓明、许嘉伦等为插图作了示范演练，翁捷老师做了视频和照片的拍摄与剪辑工作，在此一并表示衷心的感谢。



由于著者水平有限，书中难免存在疏漏之处，敬请专家、学者和广大读者批评指正。

主 编

目 录



丛书序

前 言

第一章 跳绳 · 1

跳绳起源 · 2

跳绳益处 · 3

一、跳绳能改善身体形态 · 4

二、跳绳能改善身体素质 · 4

三、跳绳能改善身心健康 · 4

四、跳绳的社会价值 · 6

跳绳赛事 · 7

一、国际跳绳联盟世界跳绳
锦标赛 · 7

二、国际跳绳比赛 · 7

三、世界交互绳大赛 · 8

四、中国跳绳联赛 · 8

跳绳趣闻 · 9

一、拳王也爱玩跳绳 · 9

二、“跳不死” · 9

三、跳绳吉尼斯 · 10

四、跳绳励志歌 · 11

第二章 跳绳前的准备 · 13

如何选择一根合适的绳具 · 14

一、绳具种类 · 14

二、调节绳子的长度 · 16

跳绳场地、服装、音乐的选择 · 17

一、跳绳场地的选择 · 17

三、跳绳音乐的选择 · 19

二、跳绳服装的选择 · 18

四、呼吸要求 · 19

安全注意事项 · 20

第三章 跳绳小课堂 · 21

跳绳热身操 · 22

一、预备姿势 · 22

六、前仆后继 · 25

二、原地踏步 · 22

七、万马奔腾 · 25

三、红旗飘飘 · 22

八、逆水行舟 · 26

四、招财进宝 · 24

九、力拔山河 · 26

五、风摆荷叶 · 24

个人跳绳 · 27

一、基本跳 · 27

十、前转后 · 33

二、双脚轮换跳 · 28

十一、前后打 · 34

三、开合跳 · 29

十二、敬礼打 · 35

四、剪刀跳 · 30

十三、交叉跳 · 36

五、铃跳 · 30

十四、敬礼跳 · 36

六、滑雪跳 · 31

十五、胯下跳 · 37

七、脚跟跳 · 32

十六、双摇跳 · 38

八、提膝跳 · 32

十七、快花 · 38

九、侧摆跳 · 33

十八、钓鱼 · 39

双人跳绳 · 40

- 一、带人跳 · 40
- 二、同摇跳 · 41
- 三、换位跳 · 42

多人跳绳 · 46

- 一、青蛙过河 · 46
- 二、眼明脚快 · 47
- 三、时空旅行 · 48
- 四、跳绳接力 · 48
- 五、时光隧道 · 49
- 六、猫捉老鼠 · 50
- 七、同舟共济 · 50
- 八、巨浪滚滚 · 51

力量素质练习 · 56

- 一、蹲起 · 56
- 二、上推 · 57
- 三、弯举 · 58
- 四、侧平举 · 58

整理运动 · 62

- 一、头部拉伸 · 62
- 二、肩部拉伸 · 62
- 三、腹背拉伸 · 63

四、钻洞 · 42

五、连锁跳 · 43

六、车轮跳 · 44

九、七色彩虹 · 52

十、乘风破浪 · 52

十一、天罗地网 · 53

十二、梅花三弄 · 54

十三、太公钓鱼 · 54

十四、车轮竞速 · 55

十五、交互接力 · 55

五、俯卧撑 · 59

六、反向仰卧起坐 · 60

七、仰卧起坐 · 60

四、腿部拉伸 · 63

五、脚踝拉伸 · 64

第四章 跳绳后的调整 · 65

体能恢复 · 66

- 一、训练学方法 · 66
- 二、心理学方法 · 67
- 三、医学、生物学方法 · 67

四、睡眠 · 67

五、温水浴 · 68

科学饮食 · 68

- 一、根据运动内容进行饮食搭配 · 68
- 二、饮食保持人体内酸碱平衡 · 69

- 三、跳绳后不要立即饮用大量的水 · 69

第五章 跳绳突发状况处理 · 71

- 一、跳绳运动常见损伤 · 72

- 二、突发状况的原因与预防 · 73

参考文献 · 75

附录 1：跳绳健身方案 · 76

初级跳绳健身方案 · 76

中级跳绳健身方案 · 77

高级跳绳健身方案 · 77

附录 2：10 秒心率参考值 · 78



第一章 跳 绳

绳子与人类生活密切相关，早在远古时代，人们就拿它来结绳记事，用它来捆扎收获的农作物、搬运货物，或者驱使牛马等家畜，是人类生活中重要的生产工具之一。现如今，跳绳被欧美专家称赞为“最完美的健身运动”，加拿大心脏协会通过“跳绳强心计划”，向全世界倡导跳绳健身。世界跳绳锦标赛已经成功举办十一届，跳绳运动已经成为全世界普遍选择的健身项目之一。

跳绳起源

跳绳历史悠久，流传广泛，在中国古代、古埃及和古希腊时期，人们用麻绳制作绳索，在这个过程中，人们反复跨越绳索，孩子们感到非常有趣，就用短的绳子模仿，逐渐摸索出一些简单的跳越绳子的动作，并作为一种游戏，这就是跳绳运动的雏形。

跳绳是一项广泛流传于我国民间的体育活动，据史料记载，在南北朝（420 ~ 589 年）时我国就出现了单人跳绳的游戏，《北齐书·幼主纪》中便已有“游童戏者好以两手持绳，拂地而却上跳”的童戏。明代称跳绳为“跳白索”，之后，跳绳逐步发展成群众性的杂技。所谓“绳技”，是民间艺人庙会上表演的传统节目。在民国时称为“跳绳”，这一时期，城乡小学上体育课或课外活动，都开展跳绳运动。

17 世纪初，荷兰船队途经中国，荷兰人看到了中国孩子们玩的跳绳游戏，感到非常有趣，船员及其孩子们竞相模仿、学习，于是跳绳随着荷兰船队漂洋过海传播到世界各地。

跳绳至今广为流传，不断演绎和创新，现在的跳绳运动，尤其是花样跳绳，克服了传统跳绳的枯燥乏味，融合了舞蹈、健身操等元素，同时注入了时尚的音乐元素，使之看上去更加富有吸引力。同时，跳绳具有跑步的健身功效、舞蹈的优美姿态、音乐的节奏旋律，是一项非常适合大众健身的运动项目。



《西汉乐舞百戏车马出行图》之跳绳



1979 年西班牙邮票

跳绳益处

跳绳运动能满足包括少儿、中老年人和妇女等不同年龄和群体人员的健身需求。儿童早期教育中可以使用花样跳绳作为练习手段。跳绳能促进儿童的健康发育，确立数字概念、提高记忆能力、促进心灵手巧、培养平衡感和节奏感、确立时间概念和方位知觉，另外，部分绳操及基本跳绳动作还适用于中老年健身。跳绳运动不仅对人体体质健康起到全面促进的作用，并且在健心和社会价值方面也起到积极的作用。