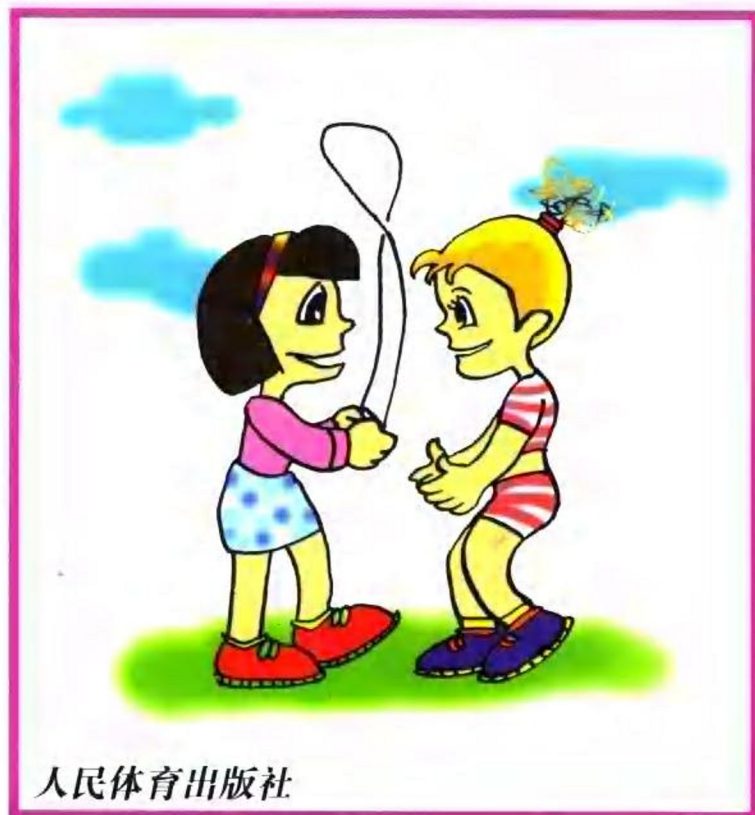


从小爱体育丛书 骆勤方 范孙操 主编

CONGXIAOWANTIAOSHENG

从玩跳绳

赵振平 编



人民体育出版社

从小爱体育丛书

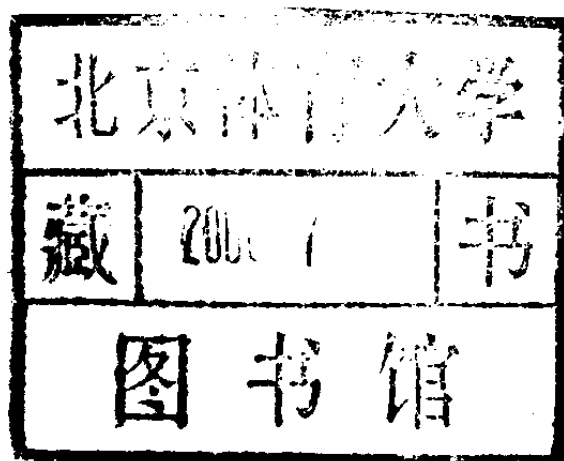
骆勤方 范孙操 主编

从玩跳绳

C O N G X I A O W A N T I A O S H E N G

TY23/14

赵振平 编



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

从小玩跳绳/赵振平编. — 北京:人民体育出版社,
1999

(从小爱体育丛书/骆勤方主编)

ISBN 7-5009-1864-X

I. 从… II. 赵… III. 跳绳—普及读物 IV. G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 46448 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市兴顺印刷厂印刷
新华书店经销

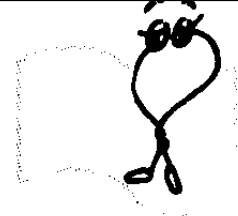
*

787×1092 毫米 32 开本 4.75 印张 45 千字
2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—6,150 册

*

ISBN 7-5009-1864-X/G·1763
定价: 9.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061
传真: 67116129 电挂: 9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)



内 容 提 要

本书是《从小爱体育》丛书中的一本。

内容包括近百种跳绳技术、十余种跳绳游戏及比赛方法。图文并茂，一目了然，适合少年儿童阅读和练习。



总 序

生命需要阳光和空气，孩子需要在大自然中呼吸、沐浴。如果能从小就培养孩子对某项体育运动的爱好和参加体育锻炼的习惯，那么这种爱好和习惯往往会伴随他的一生。由此，他的生活会更加丰富多彩，他的体魄会更加健美强壮，他的意志品质会更加坚韧，他的竞争意识会更加强烈……而这样一个明智的选择，却恰恰是家长们今天轻而易举就能做出的。

为了把少年儿童培养成德、智、体、美全面发展的人才，正确引导他们参加各种各样的适合少儿特点的体育活动，我们经过精心策划，并选择了一批既有理论水平又有专业知识的作者，组织编写了这套《从小爱体育》丛书。这套丛书以向少年儿童传播体育基本知识为宗旨，内容包括足球、篮球、乒乓球、羽毛球、游泳、武术、跳绳、踢毽、轮滑、保健气功、象棋、围棋、国际象棋、五子棋等适合少儿学练的各种体育项目。考虑到少儿的特点，丛书在编写中尽量做到文字浅显，通俗易懂，内容实用，图文并茂，并注意科学性与趣味性

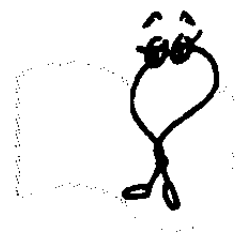
并重。丛书除了供广大少儿自己阅读之外,也可作为教师和家长辅导学生参加体育活动的参考。

也许您是孩子的爸爸、妈妈,也许您是孩子的爷爷、奶奶、叔叔、阿姨,您不妨把放眼孩子未来的这份“超值礼物”送给可爱的孩子。当他长大成人后,他不一定记得生日蛋糕,也不一定记得高档玩具,但他会记住这份礼物,他会深深地感谢您!

主编者

于1999年5月





目 录

第一章 跳绳简介	(1)
一、跳绳运动的特点	(1)
二、跳绳对少年儿童的益处	(2)
1. 促进少儿智力增长	(2)
2. 促进少儿身高增长	(4)
3. 增强少儿心肺功能	(4)
4. 增强少儿胃肠功能	(5)
5. 全面提高少儿身体素质	(5)
三、少儿跳绳应注意的问题	(6)
1. 练习时间要求	(6)
2. 练习场地要求	(6)
3. 运动量的掌握	(7)
4. 准备活动与整理活动	(7)
5. 跳绳后不宜立即饮大量冷饮	(8)
四、绳的选择	(9)
1. 绳的种类	(9)
2. 绳的长度	(9)





3. 绳的重量	(10)
4. 绳的调整	(11)
五、绳的保护	(12)
1. 塑料、尼龙绳的保护	(12)
2. 线绳的保护	(12)
3. 断绳的再使用	(12)
六、跳绳的服饰要求	(13)
第二章 跳绳技术	(15)
一、短绳跳	(15)
(一) 基本技术	(15)
1. 握绳方法	(15)
2. 摇绳方法	(16)
3. 跳跃方法和姿势	(16)
4. 呼吸方法	(18)
(二) 入门练习	(18)
1. 线上跑	(19)
2. 跨“河”跳	(19)
3. 跳圈	(20)
4. 抛接绳	(21)
5. 抡绳抽地	(22)
6. 水平抡绳跳	(22)
7. 头上、足下交替抡绳跳	(23)
8. 行进中单手摇绳	(24)
9. 后退走单手摇绳	(25)
10. 行进中单手摇“8”字	(25)



11. 后退走单手摇“8”字 (27)
12. 行进中双手摇“8”字 (27)
13. 后退走双手摇“8”字 (27)
14. 前摇绳迈步.....(27)
15. 行走中前摇跳绳.....(27)
- (三)单摇跳 (30)

正摇跳 (30)

1. 正摇双脚跳 (30)
2. 正摇单脚跳 (31)
3. 正摇双脚交替跳 (31)
4. 正摇两步跑跳 (31)
5. 正摇三步跑跳 (32)
6. 正摇一步跑跳 (33)
7. 正摇高抬腿跳 (34)
8. 正摇前踢腿跳 (34)
9. 正摇左右开合跳 (35)
10. 正摇打脚跳.....(35)
11. 正摇侧打脚跳.....(35)
12. 正摇蹲跳.....(36)
13. 正摇后踢腿跳.....(36)
14. 正摇交叉跳.....(37)
15. 正摇换把跳.....(37)
16. 正摇编花跳.....(37)



反摇跳 (38)

17. 反摇双脚跳 (39)
18. 反摇单脚跳 (39)
19. 反摇双脚交替跳 (39)
20. 反摇后退二步跑跳 (39)
21. 反摇后退一步跑跳 (40)
22. 反摇高抬腿跳 (40)
23. 反摇前踢腿跳 (40)
24. 反摇交叉脚跳 (40)
25. 反摇蹲跳 (41)
26. 反摇换把跳 (41)
27. 反摇编花跳 (41)

正摇跳和反摇跳互换 (41)

28. 摆绳互换法 (41)
29. 转体互换法 (42)
30. 摆绳加转体 正摇变反摇 (43)

(四) 双摇跳、三摇跳 (43)

1. 基础练习 (43)
2. 正双摇跳 (44)
3. 反双摇跳 (45)
4. 正、反双摇单脚跳 (46)
5. 正、反双摇交替跳 (46)
6. 活编花双摇跳 (46)



7. 固定编花双摇跳	(46)
8. 摆动落地双摇跳	(48)
9. 正摇三摇跳	(49)
10. 反摇三摇跳	(50)
11. 双摇跳组合练习	(50)
(五)带人跳	(51)
1. 正摇一带一跳	(51)
2. 反摇一带一跳	(53)
3. 正摇一带二跳	(53)
4. 反摇一带二跳	(54)
5. 一人带多人跳	(54)
6. 一人带一人钻绳洞跳	(55)
7. 一人带二人钻绳洞跳	(57)
8. 一人带三人钻绳洞跳	(57)
9. 一人轮流带二人跳	(58)
10. 一人带二人轮流跳	(58)
11. 一人带多人轮流跳	(59)
12. 转带跳	(60)
13. 带人双摇跳	(62)
(六)双人、多人短绳跳	(63)
1. 一人跳一辅摇	(63)
2. 双人摇绳跳	(63)
3. 双人摇绳带人跳	(64)
4. 两人摇绳一人跳	(65)
5. 轮流摇带跳	(65)



6. 轮流变换带人跳	(67)
7. 两人跳双绳	(67)
8. 两人双绳交替跳	(68)
二、长绳跳	(69)
(一) 基本要求和特点	(69)
1. 绳的长短	(69)
2. 握绳方法	(69)
3. 摇绳方法	(70)
4. 跳绳方法	(70)
5. 技术特点	(70)
6. 注意事项	(70)
(二) 基本跳法	(70)
1. 正上绳法	(71)
2. 反上绳法	(71)
3. 斜正上绳	(72)
4. 斜反上绳	(72)
5. 跑“8”字跳	(72)
6. 斜上穿绳跑	(72)
7. 正面穿绳跑	(73)
(三) 入门练习	(73)
1. 跳地绳	(73)
2. 跳拉绳	(74)
3. 跳摆绳	(74)
4. 跳竹竿绳	(75)
5. 跳抡绳	(75)



6. 跑跳过“移动”绳	(76)
7. 跳“死”绳	(77)
(四) 各种变换跳法	(78)
1. 两人斜上跑过绳	(78)
2. 两人正上跑过绳	(78)
3. 双人斜角正上绳跳	(78)
4. 双人正面上绳跳	(78)
5. 双人斜角反上绳跳	(79)
6. 双人正面反上绳跳	(79)
7. 两组同时正斜上绳跳	(79)
8. 两组同时反斜上绳跳	(79)
9. 两组跑“8”字正上绳交叉跳	(80)
10. 两组跑“8”字反上绳交叉跳	(81)
11. 两组跑双圆,正反上绳跳	(82)
12. 正上反跳,同侧跑出	(82)
13. 正进反出	(83)
14. 正进、反跳、反出	(83)
15. 反上反出	(83)
16. 小角度跳绳	(84)
17. 跑“O”形跳	(84)
18. 三人摇两绳连续跳	(85)
19. 三人摇三绳连续跳	(85)
20. 四人摇四绳连续跳	(86)
21. 平行绳连续跳	(87)
22. 相对摇平行绳连续跳	(88)



23. 错位平行绳连续跳·····(89)
24. 两端正上绳跳·····(90)
25. 双绳、三绳跳·····(91)
26. 跳“十”字绳·····(92)
27. 侧上跳“十”字绳·····(93)
28. 跳绳网·····(93)
29. 交替对摇绳连续跳·····(94)
30. 交替对摇绳,出入跳·····(96)

三、长短绳跳·····(97)

(一)一长一短·····(97)

1. 长带短,单摇跳·····(97)
2. 长带短,短双摇跳·····(98)
3. 长带短齐双摇跳·····(99)
4. 短绳穿长绳跑·····(99)
5. 短绳穿长绳跳·····(100)

(二)一长多短·····(101)

1. 长带短套跳·····(101)
2. 长带短齐跳·····(102)

(三)长、中、短绳齐跳·····(103)

(四)两长一短·····(103)

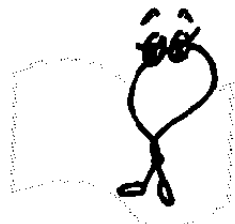
1. 交替对摇短绳跳·····(103)
2. 交替对摇,一带一短绳跳·····(104)

第三章 跳绳游戏·····(107)

一、快快跳·····(107)



二、快跑、快跳、投准·····	(109)
三、跳绳接力·····	(111)
四、你追我赶·····	(113)
五、曲线跳绳接力·····	(114)
六、越障碍·····	(116)
七、你追我躲·····	(118)
八、你躲我追·····	(120)
九、跑“8”字赛·····	(121)
十、请你学我这样做·····	(122)
十一、跳方阵·····	(123)
十二、带人跳赛跑·····	(126)
第四章 跳绳比赛·····	(129)
一、国外跳绳比赛情况简介·····	(129)
二、我国跳绳比赛情况简介·····	(131)



第一章 跳绳简介

一、跳绳运动的特点

跳绳在我国有一千多年历史。唐代称跳绳为“透索”，明代称跳绳为“跳白索”。明代《帝景物略》一书有跳绳的记载：“二童子引索略地，如白光轮，一童跳光中，曰跳白索。”这段话的意思是二童摇绳配合得很熟练，把长绳摇得犹如一轮白色光轮，在中间跳绳的孩童就好像在光轮中跳。非常形象地将两人摇长绳、一人中间跳绳的情景描述下来。

跳绳历经千年不衰，广泛在民间流传，必有其受人喜爱的独特之处，归纳如下：

1. 不受人数、场地、时间、季节、性别、年龄的限制，只要有一块小空地，一条绳子，一人、两人或多人都可以玩起来，是一种十分简便的锻炼方法。

2. 跳绳可跳出多种花样，需要手、脚协调配合，并具有较强的节奏感，因此玩起来颇有兴趣和吸引力，绝无枯燥无味之感。

3. 跳绳运动量可大可小, 锻炼强度也可自由掌握, 因此不分男女老幼, 上至 80 岁老翁, 下至幼稚园的小朋友, 都可用跳绳来锻炼身体。强度大的跳绳可令人大汗淋漓, 相当于跑百米; 强度小的跳绳活动, 可以用来做运动前后的准备、放松和整理活动。

4. 跳绳要求手、臂、腰、腿、足全面配合, 使身体得到全面锻炼, 可以全面提高身体的协调性、灵敏性、速度、耐力和爆发力等。

5. 跳绳可增进人体新陈代谢, 强化心肺功能, 增强骨骼、肌肉的力量。

6. 跳绳不需要任何特殊设备, 是最节省费用且效果极佳的锻炼方法。



二、跳绳对少年儿童的益处

1. 促进少儿智力增长

跳绳是少年儿童增智的最好手段之一。

跳绳, 必须双手同时摇绳, 当绳摇到脚下瞬间, 脚要及时跳起让绳子通过, 上、下肢配合稍有差错, 跳绳就会失败; 当学会简单的跳绳后, 再做双摇跳、三摇跳或编花跳等, 需要在零点几秒瞬间将绳快速摇两三次, 而双脚或单脚要适时高高跳起, 如果没有协同一致的配合, 是跳不好的; 又比