

立定跳远教学通用 课件



目 录

- 立定跳远简介
- 立定跳远基本技术
- 立定跳远训练方法
- 立定跳远教学步骤
- 立定跳远常见问题与解决方案
- 立定跳远教学案例

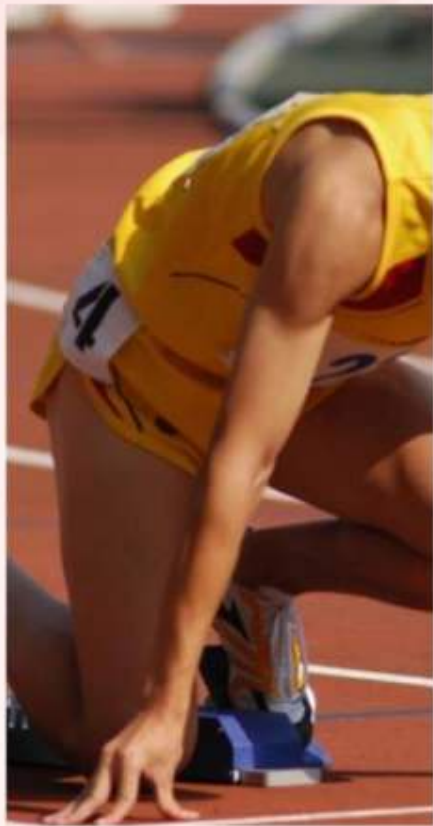


01

立定跳远简介



立定跳远的定义



01

立定跳远是田径项目中的一项跳跃运动，要求运动员在静止状态下起跳，以尽可能远的距离达到目标点。



02

立定跳远是一项全身性运动，需要协调、力量和爆发力的综合运用。



立定跳远的历史与发展

立定跳远起源于19世纪的欧洲，最初是作为军事训练的一部分。

随着时间的推移，立定跳远逐渐发展成为一项正式的田径项目，并被纳入各种国际和国内赛事中。





立定跳远的规则与评分标准



规则

运动员在起跳前可以站在任何位置，双脚与肩同宽或稍宽，起跳后双脚不得离地，身体任何部分触及起跳线前的地面都算犯规。



评分标准

根据跳远的距离来评分，越远分数越高。

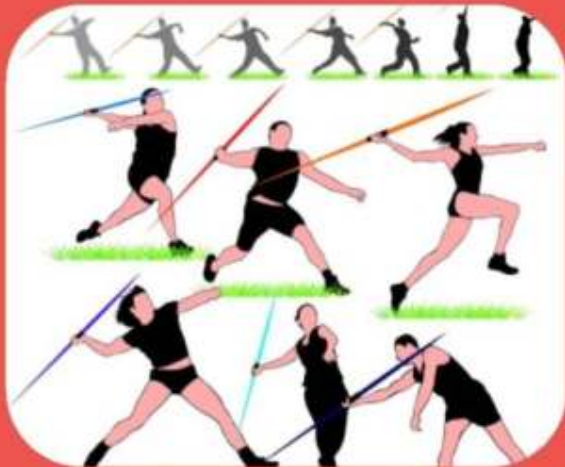


02

立定跳远基本技术



起跳技术



起跳动作是立定跳远的关键，需要掌握正确的起跳姿势和发力技巧。



起跳时应保持身体稳定，双脚与肩同宽或略宽，膝盖微微弯曲，手臂自然摆动。



起跳瞬间，双脚应同时用力蹬地，爆发全身力量，使身体腾空。



空中姿势

在空中，身体应保持平衡，尽量保持身体挺直，不要出现前倾或后仰。



双臂应继续向前摆动，带动身体向前移动，同时双腿也应继续向前伸展。

保持稳定的心态和呼吸节奏，不要因为紧张而出现动作变形。





着地技术



着地时，双脚应尽量同时接触地面，以减少冲击力对身体的伤害。



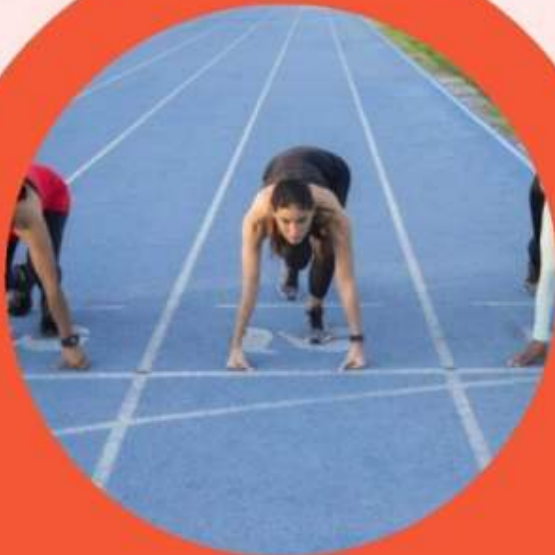
着地时应保持身体稳定，不要出现前倾或后仰，以免影响成绩。



着地后应迅速屈膝缓冲，以吸收冲击力，同时保持身体平衡。



动作连贯性



立定跳远需要一气呵成，动作要连贯、协调、流畅。



起跳、空中姿势和着地技术应相互配合，形成一个完整的动作链。



练习时应注重动作的连贯性，逐步提高动作的协调性和流畅性。



03

立定跳远训练方法



力量训练

01



深蹲



通过深蹲可以锻炼腿部和臀部肌肉，提高腿部力量。

02



硬拉



硬拉可以锻炼全身肌肉，特别是背部、臀部和大腿肌肉，提高爆发力和稳定性。

03



卧推



卧推是锻炼胸肌和肩膀肌肉的经典动作，有助于提高上肢力量和稳定性。



爆发力训练



跳深

通过从高处跳下并迅速起跳，可以提高腿部肌肉的快速收缩能力，增加爆发力。



爆发跳跃

进行连续的爆发跳跃，可以提高身体协调性和爆发力。



拖拽练习

拖拽重物或沙袋可以提高手臂和核心肌群的爆发力。



柔韧性训练

拉伸运动

通过静态或动态拉伸来增加肌肉的伸展范围，提高身体的柔韧性。



瑜伽

瑜伽可以帮助提高身体的柔韧性和平衡性，增强关节的灵活性。



动态体操

通过进行动态体操动作，如伸展、扭转和弯曲，来提高身体的柔韧性。



协调性训练



平衡训练

通过单脚站立、闭眼站立或使用平衡板来提高平衡感和协调性。



反应训练

进行反应球训练或使用敏捷梯等工具，可以提高反应速度和协调性。



多方向跳跃

在不同方向上连续跳跃，可以提高身体在空间中的协调性和反应速度。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/777060105134006115>