



【名师课堂】人教版《体育与健康》

九年级全一册

第二章 田径



学习目标

1. 提高对田径项目促进体能发展、提高运动能力、增进健康的认识。
2. 学习跨栏跑、背越式跳高、后抛实心球的基本技术动作，掌握提高运动技能的方法，发展运动能力。
3. 在学习和运动实践中培养自信、果断及敢于应对挑战的意志品质和顽强拼搏的精神。

跨栏跑



学习跨栏跑

挑战刘翔，学习波兹！





摆动腿

起跨腿



①

②

③

④

⑤

⑥

攻栏：摆动腿屈膝前抬，小腿迅速前伸，异侧臂向前，上体前压；起跨腿充分蹬伸（图①～②）

过栏：摆动腿积极下压，起跨腿迅速外展、提拉、前摆（图③）

下栏：摆动腿的大腿下压，前脚掌着地，起跨腿提拉至身体正前方（图④⑤⑥）



1、起跑至第一栏的技术

起跑的过程与短跑基本相同，起跑至第一栏起跨点的一般采用8步起跨，起跑时应把起跨脚放在前起跑器上。起跑后上体抬起要比短跑时来得快。



2、过栏技术

过栏是跨栏技术的关键部分，它由起跨、腾空过栏和下栏着地等动作组成。

(1)起跨前应保持较高的跑速，最后一步比前一步的步长小一点，也就是“栏前短步”。当起跨腿脚掌着地时，摆动腿由体后向前摆动，大小腿在体后开始折叠，膝关节摆至超过腰部高度。两腿蹬摆配合完成起跨运动过程中上体随之加大前倾，摆动腿异侧臂往前上方摆出，另一臂屈肘摆至体侧，形成“攻栏姿势”。

1、过栏技术

(2)腾空过栏 腾空后身体重心沿着起跨所形成的腾空轨迹向前运行。起跨腿蹬离地面后，摆动腿大腿继续向前上方摆至膝关节超过栏架高度，小腿迅速前摆，当脚掌接近栏架时，摆动腿几乎伸直，脚尖微微上翘。摆动腿的异侧肩臂一起伸向栏架上方。上体加大前倾使头部接近或超过摆动腿的膝略高于踝。

2、过栏技术

(3)下栏着地 摆动腿积极下压，起跨腿加速向前提拉，以髋为轴完成两腿剪绞动作，摆动腿脚掌移过栏架的同时，起跨腿屈膝外展，小腿收紧抬平，脚尖勾起足跟靠臀，以膝领先经腋下加速前拉，当脚掌过栏后，膝继续收紧向身体中线高抬，脚掌沿最短路线向前摆出，身体成高抬腿跑的姿势，伸直下压的摆动腿在接触地面时，前脚掌做积极扒地动作。普通式：前起跑器距起跑线一脚半长，后起跑器距前起跑器一脚长。前后起跑器的支撑面与地面夹角分别成45度左右和60度~80度，两起跑器的中轴线间隔约15厘米。

3、栏间跑技术

110m栏间三步步长不等，每步步速和支撑、腾空时间的关系都有变化，这就构成栏间跑所特有的节奏。

栏间跑第一步的水平速度因过栏有所降低，蹬地起步时膝关节始终伸直，因而第一步短于后面两步。

第二步的动作结构和支撑及腾空时间关系大致与短跑的途中跑相同。

第三步因准备起跨形成一个快速短步，动作特点与跨第一栏的最后一步相同。




练习跨栏跑

(1)跨栏坐:坐在地上做模仿过栏时腿部和手臂动作，以初步建立过栏时手、腿配合的技术概念，发展柔韧性。

(2)攻摆练习:模仿跨栏步上栏动作的练习，以学习掌握攻半时起跨腿充分蹬伸和摆动腿屈膝前摆高抬技术，提高积极攻栏意识。

(3)摆动腿过栏模仿练习(鞭打练习):摆动腿前摆高抬积极下压小腿前伸着地，以学习动腿模仿和过栏的动作。






练习跨栏跑

(4)原地起跨腿提拉过栏练习:学习掌握起跨腿的过栏技术，提高髋关节的柔韧性和灵活性。

(5)跨栏步模仿练习:在走步中模仿两腿的过栏动作，以强化过栏时上、下肢协调配合的完整技术。

(6)栏侧攻摆和提拉过栏练习:在走步中从栏侧完成过栏动作。



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/965024331134011221>