



国家教材委员会全国优秀教材
“十三五”职业教育国家级规划教材
全国课程思政示范项目配套教材

高职体育立体化教程

(慕课版)

在线体育微课堂
智能化测评系统
融媒体教学课件

贾书申 刘海洋 王编

北京体育大学出版社



3. 走步式



走步式技术：空中动作有两步半和三步半两种。起跳腿腾空以后，摆动腿下落，向后摆动，同时起跳腿屈膝前摆，在空中完成一个自然的换步动作。换步以后，身体成第二次腾空步姿势。这一腾空步时起跳腿在前，摆动腿在后。空中换步时，要保持类似跑的动作，下肢以大腿带动小腿，摆动动作幅度要大。空中完成一个换步动作，接着做第二次腾空步动作。



(2) 起跳: 最后一步助跑时, 摆动腿积极有力地后蹬, 使身体重心快速前移, 起跳腿迅速迈向起跳点。此时, 起跳腿一侧的髋超越摆动腿同侧髋, 整个髋部应略超越于上体, 形成肩轴和髋轴的反向扭紧状态。起跳脚着地时, 首先以脚跟外侧触及地面, 然后迅速滚动到前脚掌, 脚尖朝向弧线的切线方向。由于人体的惯性, 迫使起跳腿进行屈膝缓冲, 同时身体由内倾开始转为垂直。此时, 摆动腿继续上摆, 带动同侧髋关节和骨盆扭转, 两臂向上摆动, 使整个身体向上伸展。同时, 起跳腿快速有力地蹬伸, 使髋、膝、踝各关节充分蹬直, 整个身体在起跳结束时几乎与地面垂直。在起跳过程中, 要注意腿和臂的摆动及其与起跳蹬伸的协调配合。

(3) 过杆和落地: 当起跳腿蹬离地面结束起跳时, 身体应保持伸展的姿势向上腾起。由于起跳时摆动腿带动同侧髋关节向前运动, 使身体在空中腾跃时转为背对横杆。当肩部超越横杆后, 应及时地仰头、倒肩、展体, 身体处于杆上时, 要充分展髋, 两大腿稍外展, 两小腿稍后伸, 使身体形成较大的背弓姿势。当身体重心越过横杆的垂直面后, 髋部应继续保持伸展的动作, 极力避免臀部下落碰杆。当膝关节位于横杆的上方时, 运动员应及时地低头、含胸、屈髋, 并伸直膝关节, 使整个身体顺利地越过横杆。

过杆动作要快速、自然、连贯。身体各部位, 即头、肩、躯干、髋、大腿、小腿等自上而下依次过杆。身体过杆后, 两臂自然置于体侧, 以适宜的屈髋姿势下落, 背部首先落在海绵垫上。

三、投

(一) 背向滑步推铅球



- (1) 握球、持球。
- (2) 预备: 团身。
- (3) 滑步: 左腿摆出外旋, 右腿蹬伸。
- (4) 最后用力: 肩轴与髋轴扭紧, 手腕手指向外拨球。
- (5) 跟进与维持平衡。