

<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

图书基本信息

书名：<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书（中学）>>

13位ISBN编号：9787040367263

10位ISBN编号：7040367262

出版时间：2013-4

出版时间：樊伟、马凌、王守中、教育部体育卫生与艺术教育司 高等教育出版社 (2013-04出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

### 内容概要

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐跳绳(中学)》以入门练习、基本跳法、跳动的族律、自我评价等板块形式,向广大的中学生朋友们介绍了大量的跳绳方法与相关知识素材,力求满足不同层次学生的需求。

其中,入门练习以玩绳为主,方法多样,简便易学;基本跳法以教法与学法为主,提供了学练园地,便于学生自学;跳动的族律将各种花样跳法分成初、高级水平,为有一定基础的学生提供了挑战与创新的空间;采用不同形式,宣传跳绳文化与锻炼常识。

全书语言精练,图文并茂,便于学生理解,能够满足教师指导初中1—3年级学生开展跳绳运动以及学生自练的需要。

书籍目录

第一章跳绳运动的文化内涵 跳绳运动的起源 跳绳运动对少年儿童的健身作用 跳绳运动的健身方法 跳绳运动处方 第二章单人跳绳 单摇跳绳 双摇跳绳 第三章双人跳绳 一带一跳绳 双人摇跳绳 第四章集体跳绳 多人跳短绳 集体跳长绳 花样跳长绳 长短绳齐摇跳

## 章节摘录

版权页：插图： 双人摇跳绳入门练习 一人跳一人辅摇 一人单手摇绳，另一人边摇边跳，两人摇绳动作应协调一致（图3—13）。

当跳绳者跳完后迅速转体90°，同时辅助摇绳者也随之转体90°，此时，原跳绳者变为辅助摇绳者，而原辅助摇绳者变为跳绳者。

基本跳法 1. 双人同向单摇跳 练习方法：两人并排站立，分别用外侧手握住绳的两端，将绳置于体后。两人同时向上向前摇绳，当绳摇至脚下时，两人同时跳起过绳（图3—14）。

学法步骤： 自由组合，一人辅摇一人跳。

原地两人并脚跳绳。

慢摇绳练习，注意协调配合。

左右交换位置进行上面的练习。

采用单脚跳、交替跳、前踢腿跳、后踢腿跳等各种跳法进行练习。

动作熟练后可以尝试一下反摇绳双人跳。

2. 双人跑动摇绳跳 练习方法：两人并排而立，分别用外侧手握住绳的一端，将绳置于体后，两臂处于自然弯曲状态，跑动着正摇跳绳（图3—15）。

学法步骤： 练习单人正摇跑动跳（跑动一步、两步或三步）。

练习双人原地摇绳跳：从两人同时摇绳开始，做双人外手摇绳协同跳。

练习双人跑动摇绳跳从跑一步、两步或三步开始逐渐过渡到连续跑动跳。

左右两人交换位置进行上面的练习。

动作练习熟练后，可以尝试一下双人反摇后退步跳绳。

3. 双人编花跳 练习方法：编花动作同单人编花动作，只是在跳的过程中带人跳，注意摇绳时手臂摇绳要向上抡，交叉摇绳时，两手臂尽量远伸（图3—16）。

学法步骤： 练习单人编花跳。

练习一带一反摇跳。

练习固定带人编花跳。

练习上“活”绳带人编花跳。

尝试一下正摇编花带人跳。

4. 双人跳双绳 练习方法：两人同向并排站立，分别用外侧手握跳绳的一端，内侧手握同伴跳绳的另一端，同时齐摇跳。

握在内侧的两绳始终处于交叉状态（图3—17）。

学法步骤： 练习一人跳一人辅摇，交换角色练习，注意两人的摇绳节奏要一致。

练习双人同向外手摇绳单摇跳，交换方向练习。

练习两人跳双绳。

熟练后尝试一下反摇两人跳双绳。

可以改变跳法，如单脚跳、交替跳、跑步跳双绳等。

编辑推荐

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐跳绳(中学)》由高等教育出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>