

二、支撑跳跃

支撑跳跃，它是利用手撑推器械后，空中展现不同身体姿势并腾越一定高度的运动。作为中学生，已经不满足于小学的跳山羊动作，如果想挑战，可以通过跳箱来体验腾空和展现不同身体姿态的动作，你知道怎么提高吗？

（一）横箱分腿腾越

横箱分腿腾越，动作方法与山羊分腿腾越基本相同，由于器械长度加大、加宽，需要分腿的开度大、推手快，更需要你的果断和自信。敢于面对困难，战胜自我，才能迈向成功！

1. 动作方法



【学练提示】

助跑最后单跳双落，并腿跳起，做到：跳起紧腰臂前伸，撑箱提臀腿大分，直臂顶肩推手快，屈膝缓冲落地稳。

2. 学练尝试

跳上成分腿立撑能帮你逐步掌握动作，克服心理障碍，逐步增强信心。练习时一定要注意动作方法、要点和安全。



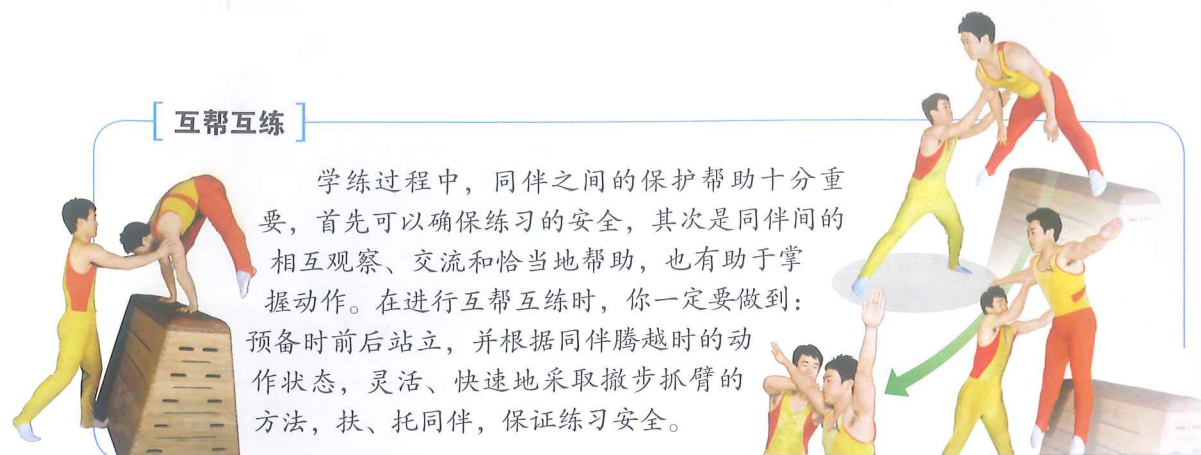
跳上成分腿立撑

知识窗

跳马起源于罗马帝国末期，用于骑士训练，后由德国体操学派将其发展为一种健身项目，并先后列为奥运会男、女比赛项目。

在国际体操比赛的跳马单项赛中，我国运动员“跳马王”楼云，曾连续在23、24届奥运会上获得冠军；还有以我国运动员姓名命名的跳马动作，如“王惠莹转体跳”“程菲跳”等。

【互帮互练】



学练过程中，同伴之间的保护帮助十分重要，首先可以确保练习的安全，其次是同伴间的相互观察、交流和恰当地帮助，也有助于掌握动作。在进行互帮互练时，你一定要做到：预备时前后站立，并根据同伴腾越时的动作状态，灵活、快速地采取撤步抓臂的方法，扶、托同伴，保证练习安全。