

## （一）双摇跳

在一次高跳中过两次摇绳的方法，称为双摇跳，对发展弹跳能力和协调性有很好的价值。

🔴 怎样才能做到快速摇绳？

🔴 怎样才能做到高跳且富有弹性？

### 学练提示

摇绳手腕加速绕，位于体侧髋旁好，蹬地要用前脚掌，利于连续跳得高。



## （二）正反编花跳

编花跳是跳过两臂于体前（后）交叉向前或前后摇绳的方法。



### 安全提示

跳绳前，要选择平坦的场地练习。要做好准备活动，特别要加强膝、踝及手腕部位的活动。一次强度较大的练习持续时间不宜过长。

🔴 如何确定编花跳两臂交叉的位置和时机？



### 体验与拓展

#### 如何确定绳的长度

单人跳绳时，绳的长度是以两手握绳的两端，一脚踩于绳的中间，将绳拉直至腋下为宜。还要根据花样跳法的需要，适当增减长度。

