

三、投掷

经常参加投掷运动不仅能有效发展上肢爆发力、协调性，增强腰腹、肩带和上肢肌肉力量，还能帮助你在篮球传球、投篮，足球掷界外球和羽毛球挥臂扣球等多项运动中提高运动技能，并发展自信、果断的心理品质。九年级我们将学习一种新的投掷方式——后抛实心球。

(一) 后抛实心球动作要领



体前屈，背对投掷方向，两手握球从前下方向前上方用力积极摆起，同时两腿用力蹬伸，送髋、展体、挺胸、后仰，将球从头顶向后快速抛出

- ▶ 后抛过程中实心球的运行轨迹是什么？
- ▶ 后抛实心球的用力顺序是什么？

(二) 怎样才能抛得远

- 第一，要提高腰腹、下肢、手臂的力量。
- 第二，要掌握正确的用力顺序。
- 第三，要有适当的后抛角度。
- 第四，要协调用力向后抛，获得最大的出手速度，这是后抛实心球的关键环节。

学练思考

除了追求抛实心球的远度，练习中应如何调控自己的情绪？如果抛得不够远，应该采取哪些措施？