

第九章 花样跳绳

跳绳是一项深受广大青少年学生喜爱的活动，在我国开展的极为广泛。跳绳的内容丰富、形式多样，对场地器材的要求不高，是一种简便易行的健身方法和手段，经常进行练习，可以发展力量、协调、灵敏等身体素质。当你掌握了一两种花样跳绳的方法时，能否感受到给你带来的快乐呢？



学习目标

1. 掌握2~3种花样跳绳的方法，了解花样跳绳的锻炼价值。
2. 发展力量、协调、灵敏等身体素质。
3. 培养勇于挑战自我及创新精神，增强相互配合的能力。

一、单人花样跳绳

单人花样跳绳是在跳绳基础动作上发展的，变化形式多样，有双摇跳和编花跳等。它对身体的协调、灵敏及动作节奏感的要求更高。

花样跳绳不仅能健身娱乐，还是中华民族优秀的文化遗产。一根跳绳，承载着哪些健身和文化价值呢？

知识窗

跳绳在清代以前就已经广泛开展。据史料记载，清代元宵节期间，民间就处处有跳绳的活动和游戏，当时称为“跳百家”或“跳百索”。

（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。

