

# 1. 单手持轻物掷远

此项教材主要是学习正确的挥臂动作方法，掌握投掷方向。重点是肩上屈肘，肘关节向前并高于肩。

## 【动作方法】

持轻物方法：五指自然分开抓握或捏住轻物，掌心空出。

正对投掷方向掷远：身体成站立（蹲、跪立等）姿势，采用平行站立或前后站立姿势，前后站立时，持物手臂的异侧脚在前。眼看前上方，接着蹬地，经肩上向前自然挥臂，将轻物向前方远处掷出（图4-28）。

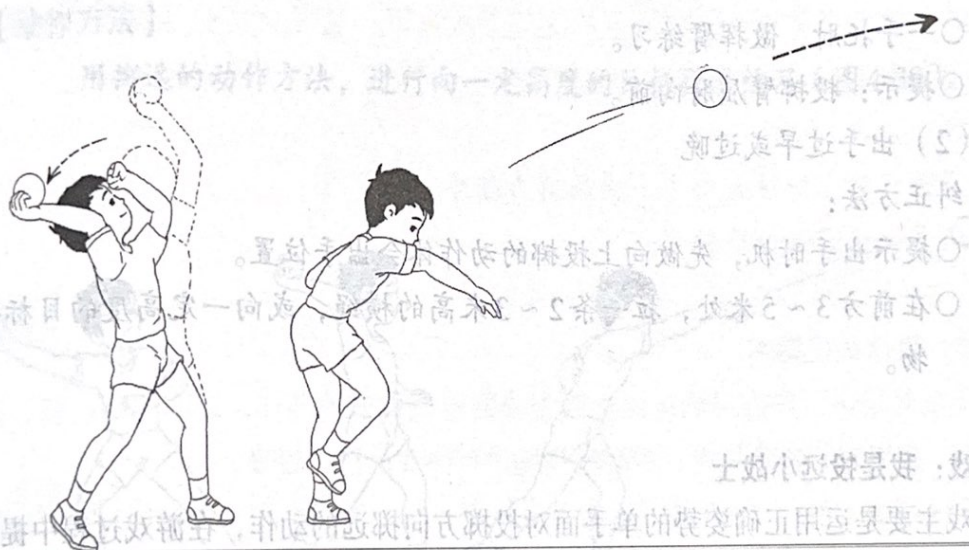


图 4-28

## 【动作要点】

持轻物手臂“肩上屈肘”，挥臂动作自然、快速、连贯。

## 【教学重点】

肩上屈肘，快速挥臂。

## 【教学难点】

投掷动作快速、连贯。



图 4-29

### 【教学建议】

○先进行原地单手正向投掷动作的练习，两脚站立姿势可先平行站立，再做投掷手异侧脚在前的投掷练习。

○使用易于抓握和控制投掷方向的投掷物，可使用各种体积较小的轻物（如纸飞机、羽毛球、小布球、小沙包、海绵球、小垒球等）；采用各种身体姿势（跪立、单膝蹲着、站立）和正向、侧向投掷练习，提高身体协调性和投掷能力。

○练习要考虑学生的上肢均衡发展，使左手、右手都有投掷练习的机会。

○教师应及时对学生的投掷练习进行指导和评价，激励学生认真练习。并适当地组织学生互相观察、帮助和评议，不断提高练习质量。

### 【易犯错误与纠正方法】

(1) 肘关节外展

纠正方法：

○一手托肘，做挥臂练习。

○提示：投掷臂屈肘向前。

(2) 出手过早或过晚

纠正方法：

○提示出手时机，先做向上投掷的动作体会出手位置。

○在前方3~5米处，拉一条2~3米高的横绳，或向一定高度的目标掷轻物。