

B. 健身方法章

健康的身体需要经常参加体育锻炼，而体育锻炼离不开科学有效的健身技能与方法。田径项目中的跑、跳、投等基本技能，不仅是运动技能学习的重要内容，也是健身的重要方式，能有效发展人的基本活动能力，增强体能，增进健康。

第一节 发展基本活动能力的方法

基本活动能力是指人类在进行走、跑、跳、投、攀爬等这些基本的身体活动时所表现出来的身体能力，也是人们用以锻炼身体的基本技能与方法。发展良好的基本活动能力，有助于我们更好地学习和工作。

学习目标提示

1. 掌握快速跑、跳跃、投掷、攀爬的基本知识与方法。
2. 通过快速跑、跳跃、投掷、攀爬等练习，发展基本活动能力。
3. 通过这些活动方式提高身体力量和协调性。
4. 养成经常参加体育锻炼的习惯。

一、快速跑

快速跑是指用最快速度跑完较短距离（≤400米）的一项运动。它可以提高人的快速反应能力和无氧耐力水平。

快速跑练习

1. 100米赛跑



练习提示



1. 起跑要有爆发力。
2. 途中上体适度前倾，支撑腿在离地瞬间充分蹬伸，摆动腿前送、高抬。
3. 接近终点时身体前倾，用肩部或胸部触线。

2. 负重跑

你这样跑过吗?

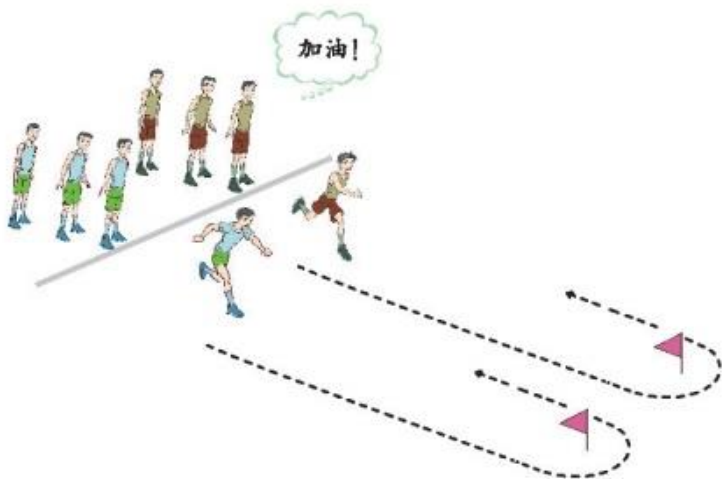


3. 30米折返跑

你知道吗?



跑动速度取决于步频和步长两大要素。步频是指单位时间内两腿交替的次数，以步/秒为单位。步长是指两脚着地点之间的距离，以米/步为单位。每个人都有自己适宜的步频和步长，跑动中如果单纯追求其中某一项，都会影响速度。



测与评

1. 请同伴帮忙测一测，你跑60米用了多少秒和跑了多少步，再算一算你的步频和平均步长分别是多少。
2. 分析一下影响自己短跑速度的原因。

二、跳跃

跳跃是日常生活中常用的动作，它是运用人体自身的力量（或借助器械），使身体腾越达到一定的高度或远度的动作。跳跃看似简单，但要达到较高的水平则不太容易，需要较强的腿部力量和较好的身体协调性。

练习提示



预备势：两脚并拢，两手抱拳于腰间，拳心向上。

提手炮：左手变掌臂内旋，右拳上提经胸前至头上方；同时右拳臂向下砸击左手心于腹前，右腿上提，并步震脚。

马步连推掌：左脚横跨成马步，右手向前推掌，左手收于腰间；左手向前推掌，右手收于腰间。

你知道吗？



武德一

武德高：爱国爱民，品德高尚。
武旨正：强身健体，卫国防身。
武纪严：不斗凶狠，遵规守纪。
武风良：尊师敬友，互研拳学。
武礼谦：抱拳行礼，谦和礼貌。

练习提示



弓步冲拳：左手变拳收于腰间，右掌变拳向前冲拳，右脚蹬地成左弓步。

马步顶肘：右脚上步，右臂内旋回收，随后马步右顶肘。

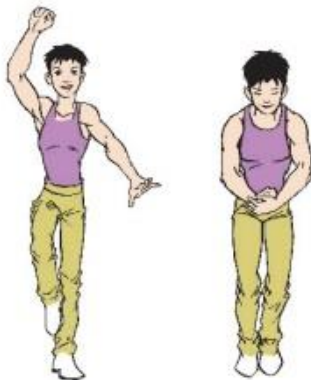
(二) 五步连环拳

五步连环拳动作简练、内容丰富，由12个动作组成。主要以拳法为主，包括手型、步型、掌法和腿法等基本技术。

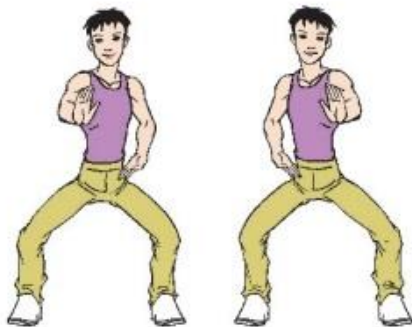
1. 预备势



2. 提手炮



3. 马步连推掌



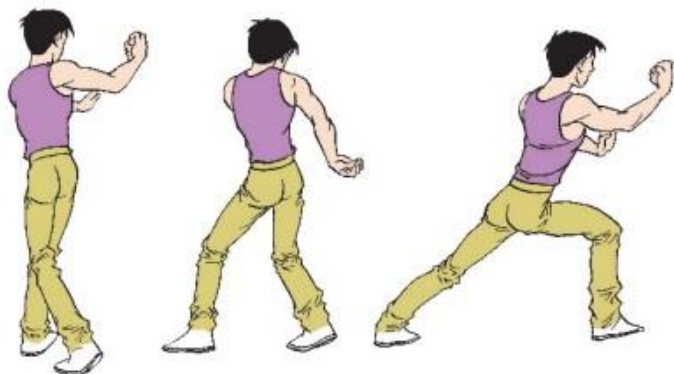
4. 弓步冲拳



5. 马步顶肘



6. 插步崩拳 7. 倒挂金钩 8. 弓步拳



练习提示



插步崩拳：左脚插于右腿后，右拳背由上向前砸击，拳心向上，左拳变掌护于右手肘内侧。

倒挂金钩：右脚撤步，身体微左转，右拳变掌向后下方做勾手，左掌护于右胸外侧。

弓步拳：转身成右弓步，右手变拳收回由上向前砸击，拳心朝内，左拳变掌护于右手肘内侧。

9. 虚步格掌 10. 击手炮



练习提示



虚步格掌：上左步，右拳变掌，左掌由下向外格击，右掌置于左臂内侧成左虚步。

击手炮：身体左转，右脚提起，右掌变拳，两手向体侧分开；右脚并步震脚，右拳背击左手心于腹前。

古树盘根：右脚横跨步，右拳摆至后腰，拳心朝外，左掌变拳贴至右胸前，左脚并步成丁字步。

收势：两拳变掌，同时自然下垂至身体两侧。目视前方。

11. 古树盘根 12. 收势



第二节 踢毽子

踢毽子是我国一项具有悠久历史的民间体育活动。它使用的器材简单易做，对场地的要求不高，动作灵活多变，趣味性强。余暇之时，约上三五个同伴，找一块平整的空地，让毽子在同伴之间飞舞起来，既可以锻炼身体，又可以交流感情，何乐不为！

学习目标提示

1. 掌握踢毽子运动中盘踢、拐踢、磕踢、绷踢等的基本技术。
2. 能熟练运用2~3种花式踢法进行踢毽子游戏或比赛。
3. 体验踢毽子的乐趣。

（一）踢毽子的基本方法



盘踢



拐踢



磕踢



绷踢

练习提示



- 盘踢：用脚内侧踢。
拐踢：用外脚背踢。
磕踢：用膝盖踢。
绷踢：用脚背正面踢。

你知道吗？



踢毽子与其他运动相比，其独到之处在于，它对调节人的眼、脑、神经系统和四肢的支配能力有着特殊的功能，其中最显著的是它的动作可以让人的关节得到横向摆动，带动了身体最为迟钝的部位，从而大大提高了各个关节的柔韧性和身体的灵活性。

练习提示



用脚内侧在前踢，用脚底在后踢，交替进行。

练习提示



先用脚背将毽子踢起，然后用膝盖进行磕踢，交替进行。

练习提示



先将毽子踢起后用头顶停一下，待毽子落下时，再踢起后用前额停一下。

你知道吗？

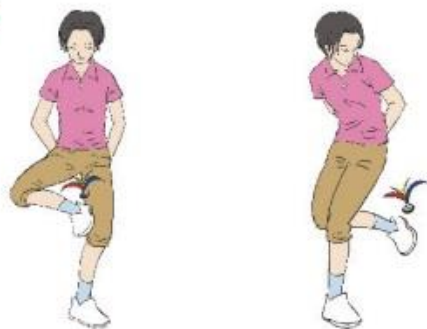


踢毽子比赛的基本规则

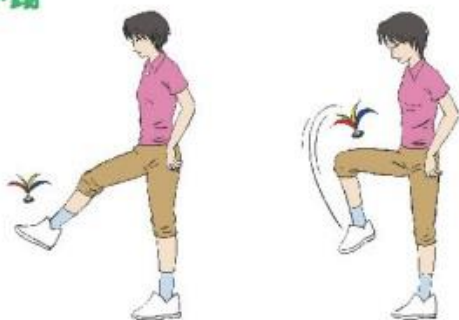
1. 可利用羽毛球双打场地举行比赛。
2. 球网高度男子为1.6米，女子为1.5米。
3. 每方上场队员3名，3人共可击球4次。1名队员可连续击球两次。不能用手、臂击球。
4. 接球方失误，判对方得1分；发球方失误，判对方发球。
5. 每局15分。先得15分，并且得分超过对方2分者为胜。

(二) 花式踢毽子

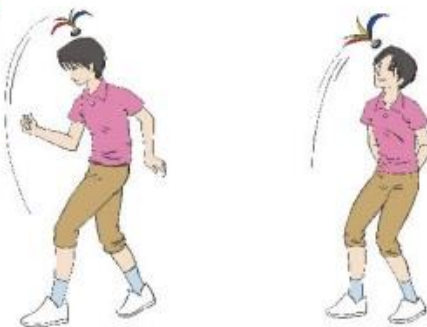
1. 抽屜踢



2. 上下踢



3. 上头顶



(三) 踢毽子比赛

隔网踢毽

