

(四) 立定跳远与游戏

1. 立定跳远

立定跳远是一项传统教材，针对小学低年级学生腿部、腰腹力量小，动作协调性差，练习时要求自然向远跳，能够做到两腿蹬地跃起向远处跳出，并能双脚轻巧落地缓冲。重点发展跳跃能力和身体协调能力。

【动作方法】

两脚自然开立，两腿屈膝，上体稍前倾，两臂后举。然后两臂向前上方用力摆，同时两脚用力蹬地，迅速向前上跃起。落地时以脚跟先着地，同时两腿自然屈膝缓冲，保持平衡（图4-22）。

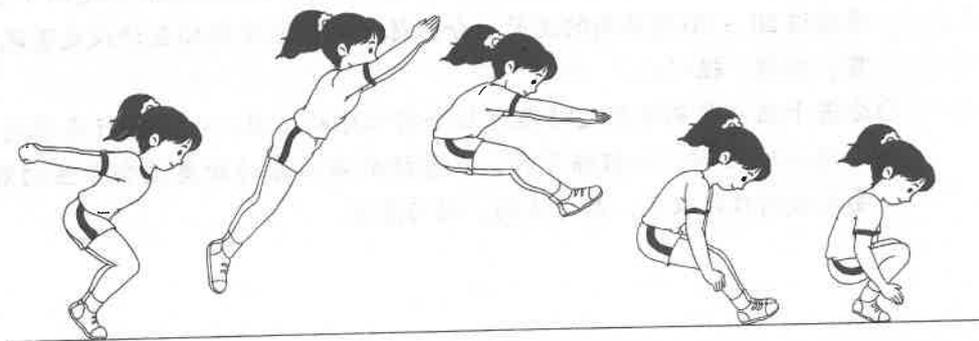


图 4-22

【动作要点】

双脚同时用力蹬地，双脚同时轻巧落地。

【教学重点】

双脚蹬地向远处跳出，双脚同时落地。

【教学难点】

上下肢协调配合，双脚轻巧落地。

【教学建议】

- 在诱导性练习时，可模仿小白兔跳和“青蛙过河”、“双脚跳穿梭接力”等游戏进行双脚起跳双脚落地练习。建议运用游戏比赛法，让学生体验双起双落的动作。
- 原地站立，两脚左右分开（约20厘米），脚跟稍提起，屈膝半蹲，上体稍前倾抬头。做摆臂和下肢弹性屈伸练习。
- 按“一”、“二”、“三”的动作节奏，做分解练习。即：数“一”时，两臂向前上方摆，同时两腿自然地弹性屈伸一次；数“二”时，两臂于前上方向下回落后摆至身后，同时两腿再弹性屈伸一次；数“三”时，两臂向前上用力摆，同时两脚用力蹬地迅速跳出。在老师的带领下练习后，学生自主学练、同伴互练、互助。
- 学生基本上掌握分解动作后，自己尝试做练习，不必机械地按“三拍法”做动作，可自然地摆臂、屈伸膝关节向前跳出，摆臂次数不必很多。如果在平地上练习，应适当限制远度，着重轻巧落地。可以运用比赛法，以小组为单位，比双起双落、手臂摆臂协调、落地轻巧。
- 在圆形场地上按教师指令向圆内跳，然后自己向圆外跳回原处。可以两人一组，互相指导练习。
- 从起跳线后向沙坑或垫子上做立定跳远练习。
- 双脚向前跳上跳下横放的跳箱盖或体操凳，或越过横放立起的小垫子，或越过20~30厘米高的皮筋。分组练习时，同学间相互评议是否跳得连贯、协调、轻巧。
- 分若干组，分别进行连续跳过几个实心球的练习。也可进行连续跳越几个实心球比赛。小组练习时，注意摆放实心球的距离适合学生的能力，要求做到双起双落，动作协调，轻巧落地。

【易犯错误与纠正方法】

(1) 上下肢配合不协调

纠正方法:

○多让学生做摆臂与弹性屈伸练习。

(2) 蹬地不充分

纠正方法:

○两人一组,练习者半蹲或全蹲,另一人从对面或背后压练习者的双肩,使其做蹲起练习;或肩负适当的重物做蹲起练习,体会蹬地用力的方法。

(3) 起跳后向后折小腿

纠正方法:

○提示:起跳时两腿充分蹬直,再收腹举腿。

(4) 落地时前扑

纠正方法:

○提示:上体不要过分前倾,要抬头。

(5) 落地时后倒

纠正方法:

○提示:起跳时摆臂不要过猛、过高,落地时两臂及时前摆,收下颌、低头。

○在沙坑内或体操垫上,按考核标准画出及格、良好、优秀三条线,比比谁的成绩好;还可以进行“破纪录”比赛,即谁跳得远就在落脚点保留谁脚印,供大家追赶。也可以排成圆形队,大圈内按优、良、及格标准画三个不同半径的同心圆。学生站在最外的大圈线外,可同时向圈内跳,跳进哪个圈就是哪个等级的成绩。

2. 游戏:立定跳远接力赛

这是在学习立定跳远后,用游戏的方法发展跳跃能力及身体协调能力的练习。游戏中不要求用完整的立定跳远动作进行比赛,只要求学生屈膝、蹬地、轻巧落地,依次向前跳出。它可以提高练习兴趣和培养团队协作精神。

○在场地上画一条起跳线。将学生分成人数相等的若干组,各成一路纵队站在起跳线后。游戏开始,各组的排头听发令后,按照屈膝、蹬地、轻巧落地的方法依次向前跳出,第一人跳过后站到队尾,第二人从第一人的落点(脚后跟或其他身体着地的最近点)处向前跳,依次进行。每人均跳一次后结束。最后以跳得远的队为胜(图4-23)。

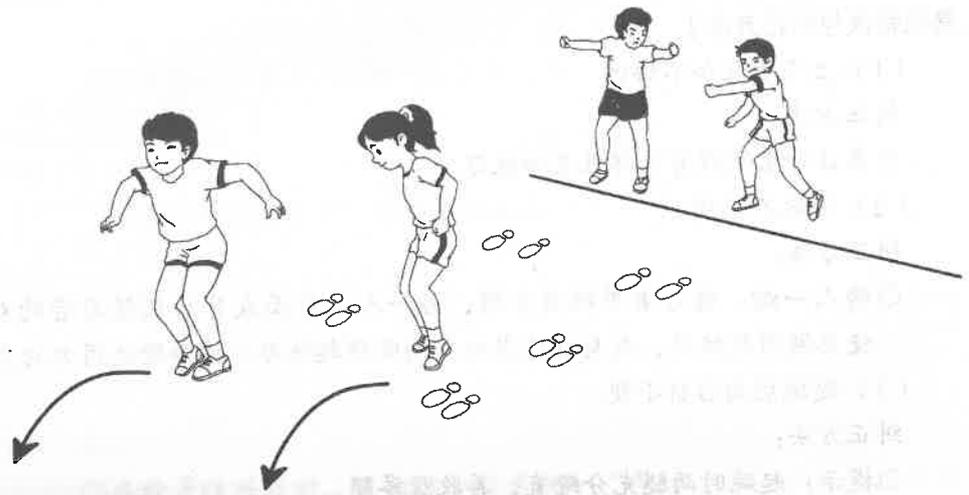


图 4-23