

## （二）急行跳远

### 【动作方法】

自然助跑，逐渐加速，最后一步踏跳时踏跳腿积极下压，用全脚掌快速有力地踏板（或踏跳区）蹬伸起跳，使身体充分腾起；落地时，身体前倾屈膝缓冲，双脚同时落地保持平衡，两臂前摆（图4-2-2）。

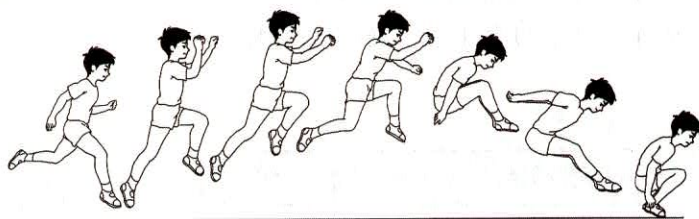


图4-2-2 急行跳远

### 【动作要点】

助跑自然、放松，速度逐渐加快，有力腿积极踏跳，上下肢配合协调，落地缓冲平稳。

### 【教学重点】

助跑与踏跳的结合。

### 【教学难点】

准确、有力地踏跳。

### 【教学建议】

○三、四年级学生开始学习和体验急行跳远的动作，由于学生已经具备“助跑几步向远处跳”的动作经验，教学中可根据学生腿部力量和助跑速度较慢的实际，采取循序渐进的方法，引导学生以较慢、中等速度进行练习，重点体会向远处跳的身体感受。