

表 5-3-1 跳绳教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
跳绳	1. 向前、向后摇绳编花跳☆ 2. 双摇跳☆ 3. 穿梭跳长绳☆ 4. 跳长绳：双绳跳◇ 5. 跳绳拓展练习与游戏◎	一分钟跳绳

注：☆掌握 ◇基本掌握 ◎了解

（一）向前、向后摇绳编花跳

1. 向前摇绳编花跳

【动作方法】

预备姿势：并脚站立，两手握绳柄自然下垂。

由体后向前摇绳，当绳子摇到前上方时，两臂迅速在体前交叉，同时向后快速抖腕（前臂外旋），两脚立即跳起，绳子通过两脚再摇至头上方时，交叉臂还原，用同样方法连续进行（图 5-3-1）。

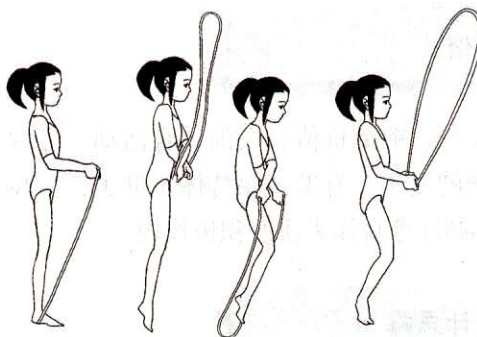


图 5-3-1

【动作要点】

掌握好两臂交叉的时机；交叉后两臂通过抖腕，加速摇绳通过两脚。

【教学重点】

两臂交叉和还原的时机。