**立定跳远的辅助练习**

1.挺身跳：原地屈膝开始跳，空中做直腿挺身动作，髋关节完全打开，做出背弓动作，落地时屈膝缓冲。

2.2.单足跳前进练习：一般采用左（右）去右（左）来的方法进行练习，距离控制在20－2 5米左右，完成3－4组。

3.3.收腹跳练习：从原地直立开始起跳，空中做屈腿抱膝动作或双手在腿前击掌，落地时一定要屈膝缓冲。 越过一定高度兼远度或一定远度兼高度。 个别辅导，纠正存在的错误动作 上体前倾过多，膝关节不屈，重心降不下去，形成鞠躬动作。解决办法：做屈膝动作，眼睛往下看，垂直视线不超过脚尖，熟练后就可不用眼睛看了。 腾空过高或过低。解决办法：利用一定高度或一定远度的标志线来纠正这类错误效果很好。 收腿过慢或不充分。解决办法：反复做收腹跳的练习，

4.1爆发力训练：：：：训练时应注意速度和力量的密切结合，训练的主要方法是进行中等重量的负重练习，如负重提踵、负杠铃原地跳等；在发展快速力量的同时，也要进行大重量的负重练习，以增加肌肉力量。主要练习有负大重量蹲起等。并且要同跑和放松练习结合起来进行。 障碍跳 主要发展腿部肌肉和踝关节爆发力。 练习方法：地上放小海绵垫6～10块，每块距离1米左右。练习者站在垫后，两脚左右开立，脚尖平行，屈膝向下，两臂自然后摆，用脚掌力量向前上方跳过障碍，两臂配合向前上方摆动，落地时屈膝缓冲，落地后迅速做下次跳跃。重复5～6组。

5. 2、弹跳力训练发展快速力量和跳跃能力能有效发展弹跳力，其主要练习有：1、一般跳跃练习：单足跳、跨步跳、分腿跳、蛙跳、直腿跳楼等；

6.2、跳跃障碍练习：跳跃栏架、跳深（（（（即跳－跳上，效果非常显著效果非常显著效果非常显著效果非常显著，，，，简单易行简单易行简单易行简单易行）、）、）、）、摸高练习等。 33、腰腹訓練：：仰臥起坐、俯臥挺身、負重仰臥起坐、負重俯臥挺身等來提高腰腹肌的力量。 4.呼吸：当要起跳前两臂快速地由下向上摆到头上,随之快而深地吸一口气随下摆至两侧后方,动作一样快,但此时不是呼气,而是憋气。这样为肌肉起跳前提供最大的能量,增强肌肉起跳时的瞬间爆发力......

立定跳远辅助练习立定跳远辅助练习立定跳远辅助练习立定跳远辅助练习

1、、、、蹲跳起————————这是主要发展腿部肌肉力量和踝关节力量的练习。 动作方法：双脚左右开立，脚尖平行，屈膝向下深蹲或半蹲，两臂自然后摆。然后两腿迅速蹬伸，使髋、膝、踝三个关节充分伸直，同时两臂迅速有力向前上摆，最后用脚尖蹬离地面向上跳起，落地时用前脚掌着地屈膝缓冲，接着再跳起。每次练习15～20次，重复3～4组。

2、、、、单脚交换跳单脚交换跳单脚交换跳单脚交换跳——这是发展小腿、脚掌和踝关节力量的练习。 动作方法：上体正直，膝部伸直，两脚交替向上跳起。主要以踝关节的力量起跳，用前脚掌快速蹬地跳起，离地时脚面绷直，脚尖向下。原地跳时，可规定跳的时间（30秒～1分钟）或跳的次数（30～60次）。行进间跳时，可规定跳的距离（20～30米）。以上练习重复2～3组。

3、蹍跳步————————主要用来发展腿部后群肌肉和踝关节的力量，训练身体的协调性。 动作方法：用右（左）腿直膝向前上方跳起，同时左（右）腿屈膝向上举，右腿落地，然后换腿，用同样方法跳，两臂配合腿前后大幅度摆动。跳时踝关节和前脚掌要用力，整个动作轻快。它与舞蹈的“蹍跳步”动作类似。

4、4纵跳摸高————————这是发展腿部肌肉和踝关节力量而经常采用的一种练习方法。 动作方法：两脚自然开立成半蹲预备姿势，一臂或两臂向上伸直，接着两腿用力蹬伸向上跳起，用单手或双手摸高。每次练习10次左右，重复3～4组。

5、蛙跳————————是发展大腿肌肉和髋关节力量的练习。 动作方法：两脚分开成半蹲，上体稍前倾，两臂在体后成预备姿势。两腿用力蹬伸，充分伸直髋、膝、踝三个关节，同时两臂迅速前摆，身体向前上方跳起，然后用全脚掌落地屈膝缓冲，两臂摆成预备姿势。连续进行5～7次，重复3～4组。

6、 障碍跳————————主要发展腿部肌肉和踝关节爆发力。 动作方法：地上放小海绵垫6～10块，每块距离1米左右。练习者站在垫后，两脚左右开立，脚尖平行，屈膝向下，两臂自然后摆，用脚掌力量向前上方跳过障碍，两臂配合向前上方摆动，落地时屈膝缓冲，落地后迅速做下次跳跃。重复5～6组。

7、 台阶跳—————主要发展腿部力量和踝关节力量。 动作方法：两手背在身后，两脚平行开立，屈膝半蹲，用前脚掌力量做连续跳台阶动作。一次可跳20～30个台阶，重复3～4组。

8、 、挺身展腹收腹跳——主要发展腰腹肌力量和腿部力量 动作方法：原地屈膝向上跳，空中做直腿展腹、挺身动作，髋关节完全打开，双臂向后上方打开，在 空中形成一个背弓动作，落地时有意识收腹、屈膝缓冲。连续进行，可以做20～30次，重复3～4组等。力量是提高立定跳远成绩的基础，但没有合理的技术，力量的作用也无法充分体现，两者是相辅相成的。因此，在进行腿部力量练习的同时，必须改进立定跳远技术。

立定跳远辅助练习法

立定跳远在我们的体育教学中占有重要的地位，不仅能够提高学生的下肢爆发力、提高弹跳力；而且对于锻炼学生上、下肢的协调性也有重要的作用。下面结合实际做法谈一下我在教立定跳远中的辅助练习法，和广大同行共同探讨。

一：摆臂、蹬地辅助练习。

1、摆臂伸膝练习。 练习者原地屈膝站立，双手垂放在体侧。然后做双臂迅速由体侧向头上摆动且手臂伸直，同时脚尖迅速蹬地，膝关节充分伸直。以此来使学生体会蹬摆动作技术的衔接。

2、蹲跳起练习。 练习者身体下蹲，胸与大腿贴紧，两手环包在两膝盖上。练习时在教师口令下，学生两脚尖迅速蹬地，两臂迅速向头上摆且手臂伸直，同时伸直膝关节，全身上下成一条直线向上跳起。此练习可以使学生体会蹬、摆技术动作衔接的重要性。

3、跳起头触物练习。 在篮球架或操场上拉一根横线，在上面挂上物品（比如气球、废排球等）。练习时，让学生站在下面或采用助跑的方式跳起用头去顶悬挂在上面的物体。此活动可以有效的让学生体会摆臂引领的感觉。

4、利用踏板起跳。 在沙坑内或体操垫上（垫子厚20—30厘米）放置一踏板，练习者站在踏板上，做双脚用力蹬踏板向上起跳的动作，要求身体充分伸展，两手向上伸直。此练习可以有效的让学生体会起跳的动作技术。

5、、蹬物起跳法。 练习者练习时，双脚的前脚掌踏在起跳板的前沿或沙坑边沿上起跳。目的：体会下肢蹬实发力的肌肉感觉。

二：蹬地、腾空辅助练习。

1、由高处向下跳。 练习者站在跳箱上（高度50—80厘米）或相同高度的物体上（下面用体操 垫铺平），练习者从静止或上一步起跳的方法，要求两臂快速摆动，蹬地积极，由上向下跳做展体的动作。此练习可以有效的让学生体会腾空展体的动作技术。

2、连续蛙跳。 练习中在平整的地上，连续做两脚快速起跳，两臂协调摆动，脚尖快速蹬地，身体充分伸展的的动作，以此来体会展体的动作技术。

3、踏板跳。 在沙坑或体操垫上（垫子厚20—30厘米）放置一踏板，练习中学生站在踏板上，然后屈膝下蹲同时两臂由下向头上摆动、脚尖积极蹬地，借助踏板的弹性，连续做弹起---腾空----落地的练习。此练习可以使学生体会摆臂—蹬地---腾空的感觉。

4、跳过一定的障碍物。 在平整的场地上，用栏架、小体操垫、橡皮筋等设置一定的障碍，（障碍的高度可以根据学生的能力设定）。练习时，学生采用一步或3—5步助跑的方式用双脚起跳的方式跳过前面的障碍。练习中要求两臂协调摆动，脚尖快速蹬地。此练习可以有效的让学生改进和提高腾空的高度。

三：收腹、举腿辅助练习。

1、触胸跳。 练习者由直立开始，然后下蹲同时两脚用离蹬地，双手用力向上摆，脚尖快速蹬地，同时收腹举腿，两膝向胸前靠拢，做双手包膝且膝关节触胸的练习。这一练习可以有效的让学生体会收腹、举腿的动作。

2、由低向高跳。 练习者站在高度为50--80厘米（高度可根据学生的能力而定）的跳箱或台阶等前面（距离25—35厘米）。练习时学生从跳箱的下面跳到上面去，跳时两臂协调摆动，脚尖快速蹬地，跳起时尽量把双脚向前举，完成收腹举腿的动作。此练习可以有效的体会收腹、举腿的感觉。

3、跳过一定的障碍物。 在平整的场地上，用栏架、小体操垫、橡皮筋等设置一定的障碍，障碍的高度可以是一样高，也可以由低到高的进行排列（障碍的高度可以根据学生的能力设定）。练习时学生依次跳过单个或成组的障碍物，在跳过障碍物时要做到收腹、提膝、举腿，不得用侧跳或甩腿的方式跳过。此练习可以有效的改进学生直腿跳的错误动作，从而改进、提高收腹、举腿的动作技术。

4、利用踏板起跳。 在沙坑或体操垫前（垫子厚20—30厘米）一定距离放置一踏板，练习中学生站在踏板或通过一步助跑上板，然后在两臂由下向头上摆动、脚尖积极蹬地借助踏板的弹性在踏板上连续做弹起---腾空----收腹--举腿---落地的练习。此练习可以有效的提高和改进学生收腹--举腿的动作技术。

四：落地阶段辅助练习。

1、小腿前摆够物。 练习者仰躺在体操垫上（垫高20—30厘米），将腿收于胸腹之间，在垫子的前方另一名同学手持一物体。练习时，练习中用力将双脚向前方伸出，用脚尖去够前方同学手中的物体。此练习可以有效让学生体会伸小腿的动作技术。

2、伸小腿练习。 练习者全蹲在体操垫上，全然后向前伸小腿，再迅速还原成全蹲，如此反复练习。此练习可以使学生体会伸、收小腿的感觉。

3、脚踩标志物练习。 练习者站在沙坑或体操垫上，在沙坑或垫子的前方一定距离处放置一个物体（如报纸、小体操垫、跳绳等）。练习时让学生在落地时努力用前脚掌去踩前方的标志物。此活动可以有效的解决和改进学生伸小腿的动作技术。

4、近距离起跳落地。 练习者在沙坑或体操垫上，做近距离的跳起落入沙坑或体操垫上，掌握立定跳远落地时脚跟先着地顺势过度到前脚掌的落地动作技术，不追求远度。这一练习可以有效的解决学生落地不稳，双腿落地区域有较大的差异。

5、利用踏板起跳。 在沙坑边缘或体操垫前（垫子厚20—30厘米）一定距离放置一踏板，练习时学生站在上面或做一步助跑的方式从踏跳板上双脚起跳，起跳后迅速做抱膝团身的动作，然后落入沙坑或垫子上。此活动可以有效的改进落地时的团身动作技术。

6、由高处向下跳。 练习者站在跳箱上（高度50—80厘米）或相同高度的物体上（下面用体操垫铺平），练习时练习者在两臂协调摆动、蹬地积极的引领下，由上向下直体下跳，在接触到垫子的瞬间迅速做屈膝下蹲的动作。此练习可以有效的让学生体会落地团身、缓冲的动作技术。

7、弹力跳。 在沙坑或体操垫上（垫子厚20—30厘米）放置一踏板，练习中学生站在踏板上，然后在两臂由下向头上摆动、脚尖积极蹬地的借助踏板的弹性在踏板上连续做弹起---腾空----落地的练习。此练习可以使学生体会完整的动作技术