

跨越式跳高的错误及纠正方法

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170153451537443.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月3日发(作者：醉落)



跨越式跳高的错误及纠正方法

跨越式跳高的错误及纠正方法

跨越式跳高是跳高过杆技术中最早采用和最简易的一种，简单易学，适合初学者练习，也可以用来改进和巩固起跳技术或当做学习其他跳高姿势的过渡方法。那么跨越式跳高的错误及纠正方法大家了解多少呢？下面为您介绍跨越式跳高的错误及纠正方法，希望能帮到大家！

跨越式跳高的步骤

1、助跑

跨越式跳高从摆动腿一侧助跑，助跑路线基本上是直线，助跑角度一般与横杆成 30° — 60° 。正式助跑之前应事先丈量好步点，起跳点与横杆投影线距离一般在60—80cm。

全程助跑一般在10—15米，步数在6-8步，最后几步速度要加快，倒数第二步最长，重心最低，摆动脚落地时柔和屈膝前移，蹬脚送髋为起跳脚的前伸放脚做好准备。最后一步稍小，使上体迅速前移向前送髋，为从水平速度过渡到垂直速度做好充分准备。

2、起跳

跨越式跳高应用远离横杆的腿作为起跳脚。助跑到最后一步时，起跳腿以大腿带动小腿迅速向前伸出，用脚跟先着

地并迅速过渡到全脚掌，接着在摆动腿用力蹬伸和助跑水平速度的推动下，身体重心迅速前移，上体及时跟上，起跳腿屈膝缓冲。

当身体重心移至起跳点的上方时，起跳腿迅速蹬伸，髋、膝、踝三关节充分蹬直成一直线，摆动腿膝关节微屈，以大腿发力带动小腿积极有力向前上方摆起，两臂积极配合摆动，起跳一侧臂自然在侧下方，另一侧手臂随摆动腿前摆，使身体向上腾起。

3、过杆和落地

起跳腾空后，身体保持向上腾起姿势，摆动腿积极上摆，当脚跟越过横杆高度时，向横杆一方侧摆，使摆动腿的脚、小腿、大腿依次过杆。

与此同时，起跳腿积极向上抬起，膝盖靠近胸部，小腿自然上摆与横杆平行，接着上体抬起，摆动腿同侧臂随摆动腿内转下压带动身体沿纵轴向内旋转，使上体和臀部能顺利过杆，起跳腿随着摆动腿的下压而抬高并绕过横杆，过杆后用摆动腿领先落地。

1、助跑节奏紊乱，助跑与起跳结合不好。

原因：助跑步点不准确，拉大步，捣小步或没有沿助跑弧线落脚。

纠正：改进直线进入弧线的助跑技术，调整适合自身特点的助跑步点，按画好的每步标志反复进行练习。跳越跨栏架的练习，采用栏间跑3、5、7步培养节奏感和目测距离的能力。

2、跳时制动大，减弱水平速度，做过杆动作时，身体压杆。

原因：倒数第二步身体重心下降太多，身体内倾不够。起跳前身体后仰过大，起跳脚落地不够积极，前伸太远。

纠正：多做弧线助跑起跳的模仿练习。弧线助跑起跳后用头触高物，强调起跳要积极，上体要正直。

3、斜交叉过杆。

原因：起跳时摆动腿内扣向异侧肩方向用力摆的动作做得不够，使身体绕纵轴转体不够。

纠正：结合摆臂动作多做原地蹬摆起跳模仿练习。弧线助跑起跳触高物转体90°。短程助跑起跳过杆练习，在垫上画出落垫点，使肩背朝落垫点着垫。

4、坐着过杆，臀部及大腿碰落横杆。

原因：起跳时身体重心没跟上，髋关节变屈，起跳效果差，腾空高度不够。心理上怕摔，不敢用肩背落垫。小腿太紧张，没有挺髋就过早收腹举腿。

纠正：利用跳板或跳箱，做立定背越式跳高，注意延长挺髋时间。逐渐增高高度，克服害怕心理，用肩背落垫。

5、杆上动作僵直。

原因：起跳腾空后，两膝紧张绷直，背弓动作不自然，空中身体感觉能力较差。

纠正：加强柔韧性、灵敏和协调性的练习，提高动作和放松能力。在山羊或跳箱上做仰卧背弓、顺势屈小腿举小腿练习，立定背越式跳越橡皮筋练习，体会倒肩、抬臀、挺髋，屈小腿过杆后小腿自然上甩，肩背落垫的动作。还可以中短距离助跑起跳过杆练习。降低横杆高度，用橡皮筋代替横杆，消除心理害怕因素。

6、跳向前冲力太大而跳不起来。

原因：助跑过快失去控制，自身的腿部支撑力量不够。最后放腿太慢，不能及时完成起跳动作。助跑最后两步与起跳的转换技术没有掌握好。

纠正：多做短、中程助跑起跳的结合练习，改进起跳脚快速着地，摆动腿和摆臂的有力上摆、提肩、拔腰技术，提高助跑结合起跳的速度。另外，可多做弧线助跑结合起跳后身体落在高垫上的练习，强调身体从内倾迅速转成垂直和正确完成起跳后再做过杆动作。



更多在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发