

## 跳繩動作的練習要領：

- 1、**握繩的方法**：握在**手柄中後端**（用手握住繩子手柄的末端）。
- 2、**跳繩的長度**：單腳踩跳繩，**兩端拉到胸口到肚臍的位置**。
- 3、**手上技術要點**：兩手**上臂貼近身體**，**手腕用力**（將大臂貼住身體，**小臂放在身體的斜側方**）。
- 4、**腿部技術要點**：**腳尖和前腳掌**起跳落地，**起跳高度不能太高以剛能過繩子最好**，**落地時膝蓋微屈做緩衝**。
- 5、**身體姿勢**：跳繩時**保持身體直立**，各**關節放鬆**；搖繩時用**小臂帶動手腕**，**大臂儘量保持靜止**。
- 5、**熟練跳繩**：為了不失誤速度**不宜過快**，**當熟練掌握後加快速度**。
- 6、**減少失誤的方法**：以**4下為一個單位**，**1 2 3 4**。
- 7、**分段練習 1**：**以 15 秒為單位**，要求不失誤，逐步加強，**爭取達到 50 次**。
- 8、**分段練習 2**：**15 秒、20 秒、25 秒、30 秒、35 秒、40 秒、50 秒、60 秒**。
- 9、**如何訓練臂力**：搖繩訓練保證一分鐘能搖**250 下左右**！