

跳繩初學者的基礎動作解析

手部定位

跳繩時，雙手的位置非常重要，你必須特別注意兩件事：

1. 對稱：要確保兩隻手與身體中心線的距離大致相同，雙手掌握把的角度也相當。
2. 動作：確保肘部和肩膀的運動範圍達最小，跳繩的旋轉應透過手腕轉動產生。

與地面適當的距離

1. 跳繩的運動範圍相當一致。跳起時，盡可能縮小腳底和地面之間的距離，離地約2.5-5公分即可，不需要向後勾腳或屈膝，每次跳躍時保持腳趾略微向下。
2. 全程保持膝蓋略彎不要打直，讓每一次著地都能輕輕落在地面，如此能降低跳躍帶來的衝擊力。

簡易跳繩練習(不需跳繩)

把繩子握上手之前，我們可透過影片中三個簡易練習(原地跳躍、手部甩繩、原地跳躍+雙手拍外側腿)，來幫助建構之後跳繩時的基礎姿勢。

第一次跳繩練習必記住的 9 個準則

當你覺得做基本姿勢已流暢舒適，就可以準備握起跳繩真正練習。以下是從腳到頭的9個準則，練習時務必記住，這些技巧需要練一陣子，直到你能掌握節奏並調低節奏。

1. 跳躍時雙腳併攏。
2. 著地時，用中足輕巧地著地。
3. 跳躍時保持較低的離地距離(約2.5-5公分)。
4. 全程保持膝蓋微彎。
5. 全程保持脊椎挺直正中。
6. 抬頭挺胸、視線向前看。
7. 保持肩膀向後拉開、手肘向下向後壓。
8. 雙手以及握住的繩子維持在身體的中線。
9. 用手腕力量來轉動繩子，而非手肘或肩膀

加快學習腳步的建議

1. 加重繩子的重量，可幫助你加快學習速度。
2. 放一個連身鏡在前方，可以幫助你找到身體的對稱性問題。