

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！