

跳绳：向前摇绳编花跳

先观察交叉与还原时机

在基础跳绳上逐步练习

有教师指导，再尝试动作

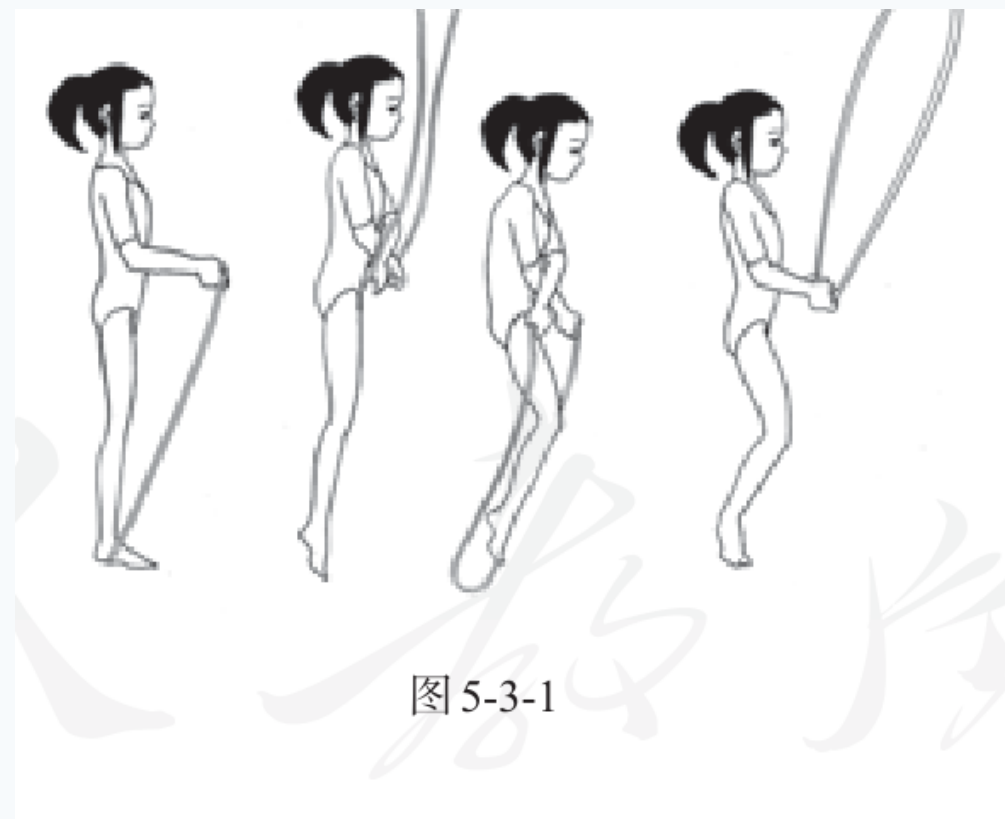


图 5-3-1

先做好练习条件检查

选择平整、不滑的活动场地

周围留出完整摇绳空间

绳长适合自己，器材完好

先掌握基础摇绳与跳跃

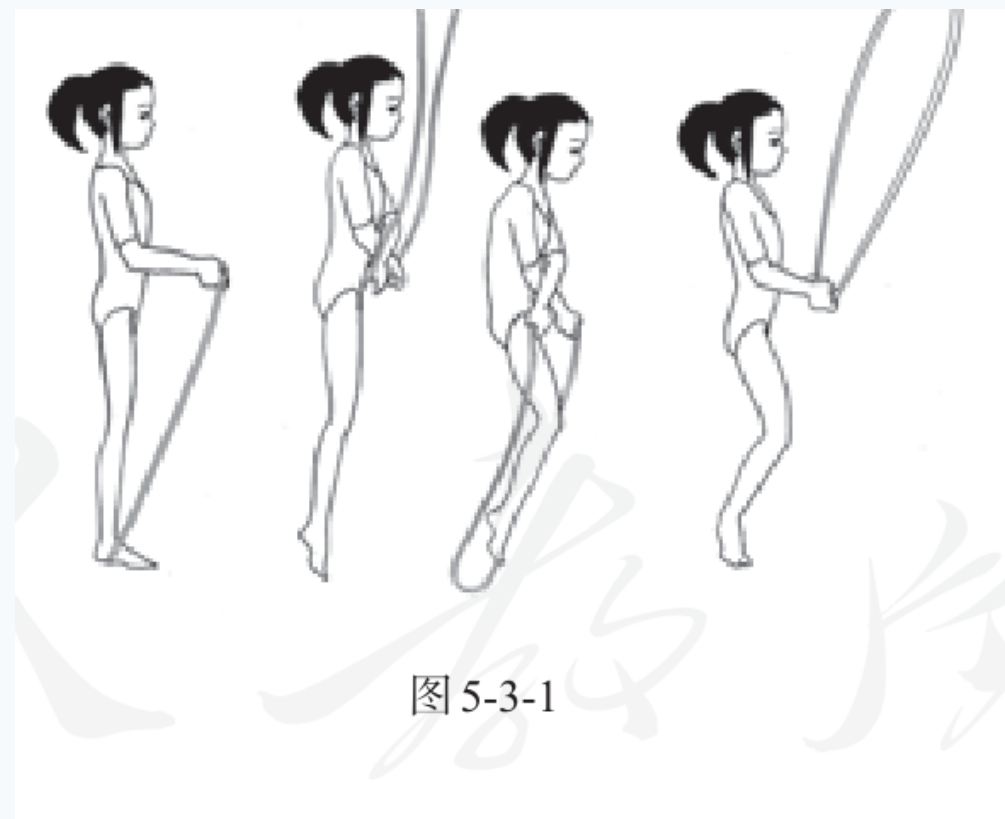
观察：交叉，再还原

由体后向前摇绳

绳到前上方，手臂迅速交叉

绳过脚并到头上方，交叉臂还原

手腕摇绳与跳跃协调



判断：手臂一直交叉吗？

完成一次交叉过绳后

A：手臂一直紧紧交叉不动

B：按摇绳位置及时还原

哪个符合教材动作顺序？

可以暂停视频，想好再继续。

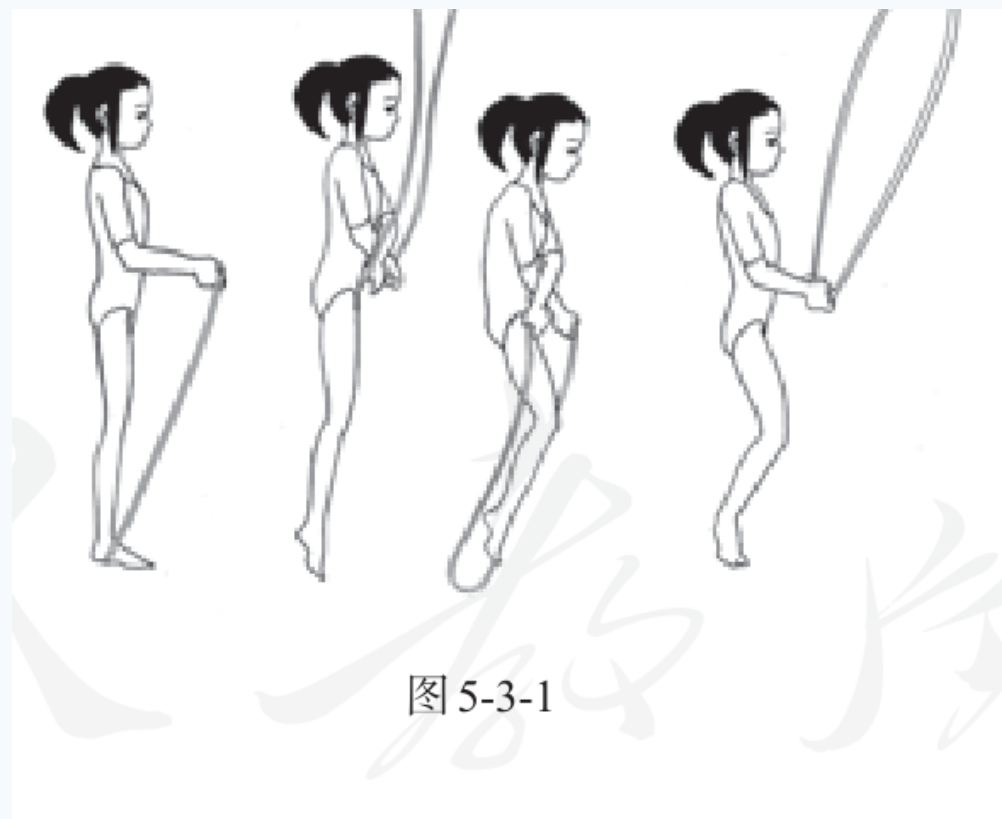
答案：按时机还原

选择 B

重点是交叉与还原的时机

不是把手臂越夹越紧

卡绳后停下，整理后再练



分步骤练，比急着连续更有效

先做无绳的手臂变化练习

再在老师指导下练单次衔接

熟悉后逐步连接

不舒服或场地拥挤时停止

自检：看时机，看配合

能说清交叉与还原的顺序吗？

是否先具备基础跳绳能力？

练习场地和间距是否合适？