一年级跳绳体育家庭作业设计要求

1、动作要点

（1）双脚并跳：两手握绳的两端，两臂自然弯曲，将绳置于体后，两手臂、手腕协调一致用力，将绳向上、向前抡过头顶后，继续向下、向后抡绳，当绳即将落地前的一瞬间双脚随即跳起，绳从两脚下抡转过去，两手臂不停顿继续向后、向上、向前抡绳，绳接近地面的瞬间双脚继续跳起，连续重复做。

2、锻炼方式

2.1.居家练习

（1)模拟双脚或单脚交换跳绳。

（2）左右手各握一条短绳快速抖腕摇绳。

2.2户外练习

（1）快速踮跳。

（2）半蹲跳绳。

3、练习方法

（1）模拟跳绳或快速抖腕踮跳，20~~30次为一组，做4~6组。

（2）快速跳绳，30~50次为一组，做5~8组。

（3）计时跳绳，30秒、40秒、50秒或1分钟。

（四）注意事项

（1）摇绳时要用手腕的力量快速抖腕，手臂幅度不可过大。

（2）要用踝关节的力量快速踮跳，膝关节弯曲不可过大，否则会影响速度。

（3）锻炼时可选择一种方式重复练习或几种方式交替练习，每组练习之后要稍事休息，再进行下一组练习。

（4）在发展持续跳绳能力的前提下，提高动作的速度。

（5）临近考试期多做计时跳绳练习。

考试方法

受试者预备状态时置绳于身后，手握摇绳把手，手腕应保持静止。发令员发出“预备--开始”的口令，同时计时开始。受试者开始摇绳，每摇绳过头、脚1轮（方向一致），算完成一次。双脚跳。测试过程中绳绊脚时，可继续进行，但该次不予计数。累计1分钟内跳绳次数。

