

注意：以下图解仅供简易静态参考，标准动作可通过网络查询。

小学 1—6 年级

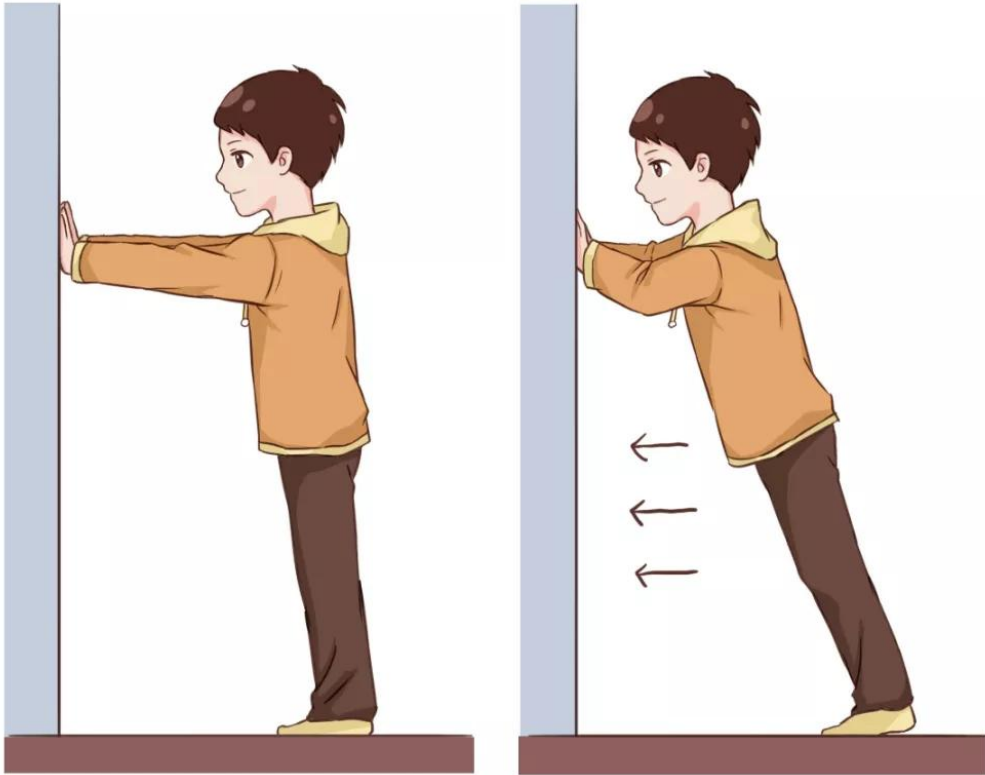
图示及动作方法

力量性练习

1. 和家人比赛扳手腕



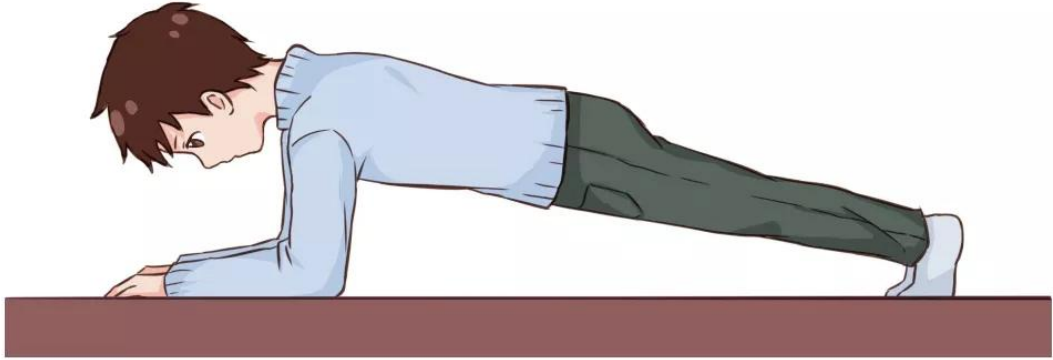
2. 站立推墙



3. 半蹲起



4. 平板支撑



柔韧性练习

1. 双脚站立式压腿



2. 单脚支撑压腿



3. 坐位体前屈



平衡性练习

1. 单脚支撑平衡



2. 燕式平衡



3. 沿着客厅地面的瓷砖/木地板缝走



多种形式的跳短绳

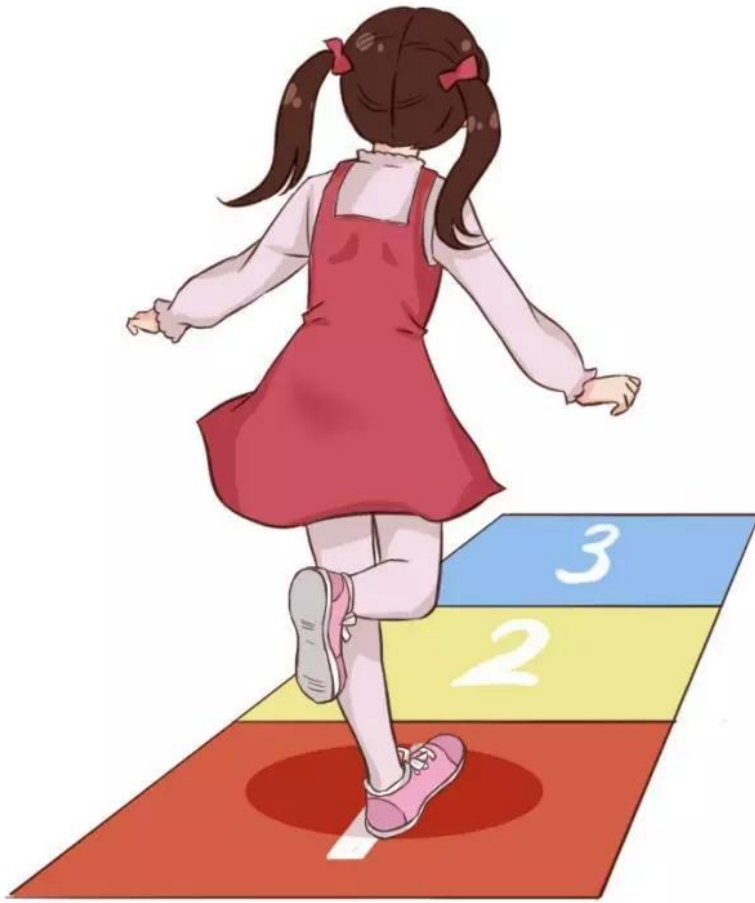


趣味游戏

1. 套圈



2. 跳房子



3. 打“保龄球”



初中 7—9 年级

图示及动作方法

弹跳练习

1. 弓步跳

(1) 先从一个标准的弓箭步开始，一脚在前，一脚在后，双膝弯曲。前腿膝盖不要超过脚尖，后腿膝盖接近地面。

(2) 然后向上跳起，双腿交换位置，前腿向后，后腿向前，同时摆臂。最后以弓箭步的姿势落地。

2. 收腹跳



3. 深蹲跳

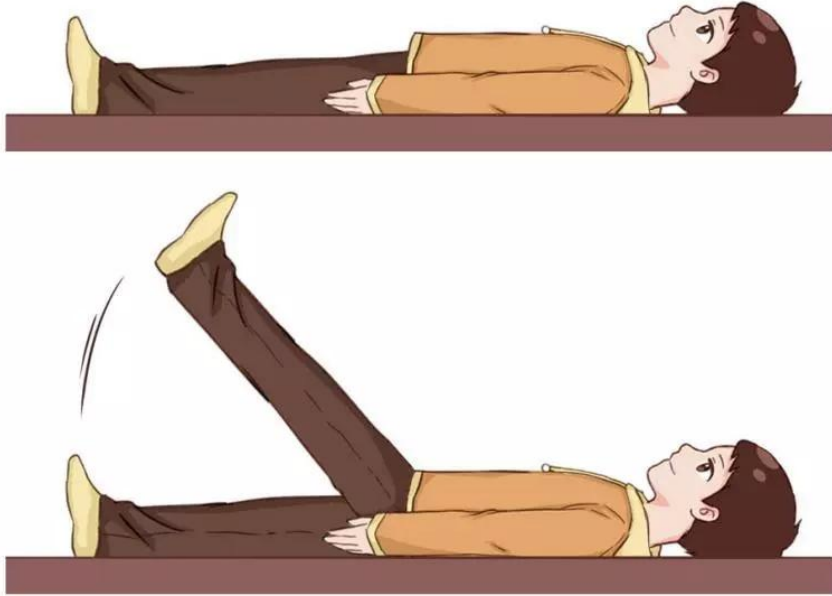
(1) 挺胸收腹，收紧臀部

(2) 脚尖与膝盖保持同一方向，膝盖不要超过脚尖

(3) 落地时大腿与地面平行

力量练习

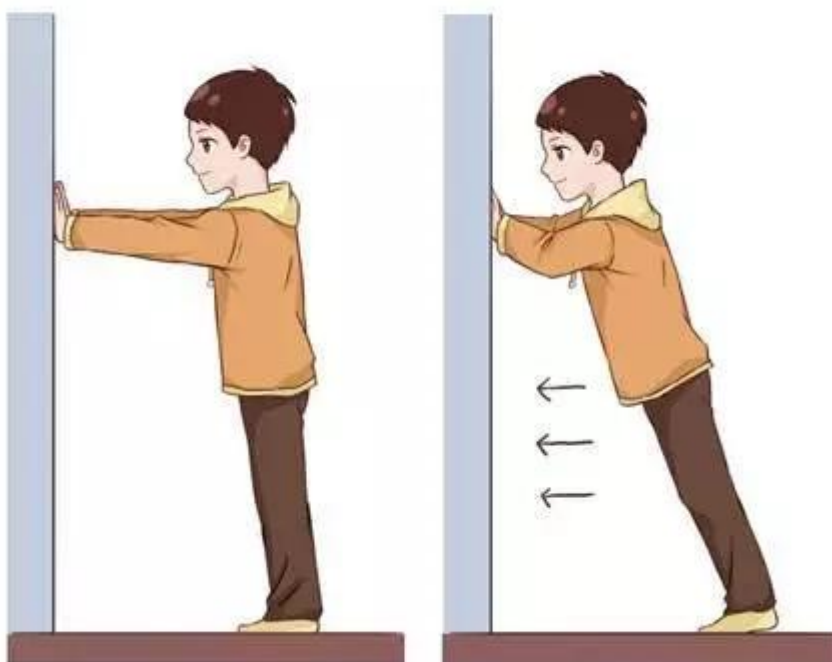
1. 仰卧举腿



2. 平板支撑



3. 站立推墙



4. 单脚提踵练习

扶墙或椅子单脚原地站立，利用脚踝的力量提踵练习。

平衡练习

单腿平衡练习（20-30 秒/组，2-3 组）



柔韧练习

1. 立位体前屈



2. 坐位体前屈

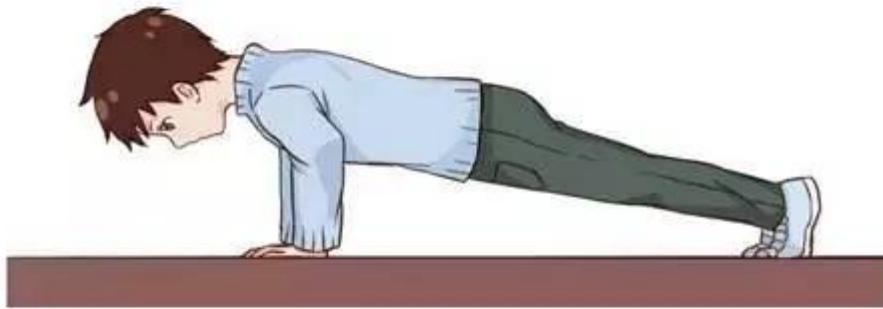


高中 1—3 年级

动作方法

1. 自重俯卧撑

开始时，双手扶在地面上，位于双肩之下，手臂伸直，双脚脚趾立在地面上。准备好之后，弯曲双肘，降低身体水平高度，直臂回复至起始位置



2. 爆发力俯卧撑

弯曲肘部，下降身体，直到胸部距离地面只有几英寸远，爆发性伸展双臂，将身体用力推离地面，在身体离开地面的时候保持双臂伸展，轻柔缓冲返回俯卧撑位置，胸部距离地面几英寸远，然后再爆发式悬空。



3. 自重双腿下蹲

下蹲是双脚分开比肩略宽。双手放在头后，也可放在髋部，或前伸以保持平衡。保持背发下半身和后部核心肌肉系统。背部挺直，开始下蹲时使用髋部为铰链，从脚踝、膝盖到髋部均等弯曲。



4. 交替分腿跳

爆发式纵跳，同时转换双腿位置：左脚向前，右脚向后。按需要摆动双手，以产生力量，并保持平衡。双脚轻柔着地，可以有一个向下的动势，然后立即分腿下蹲。当分腿蹲至最低点时，再次起跳。重复此动作，交替进行分腿跳运动。



5. 蹲跳

弯曲膝盖和髋部，下蹲，向上进行爆发式纵跳，身体完全伸展，并且悬空，下落时双脚缓冲轻着地。



6. 平板支撑

身体成直线，脚尖和两手前臂着地，核心收紧。



7. 侧支撑

右侧为例，右臂前臂和右脚外侧着地，身体成直线，左手叉腰，核心收紧。



第三部分

放松活动

1. 双手十指交叉上举、脚跟起踵拉伸（4x8 拍）



2. 左、右体侧屈拉伸（4x8 拍, 左右手交换）

