

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

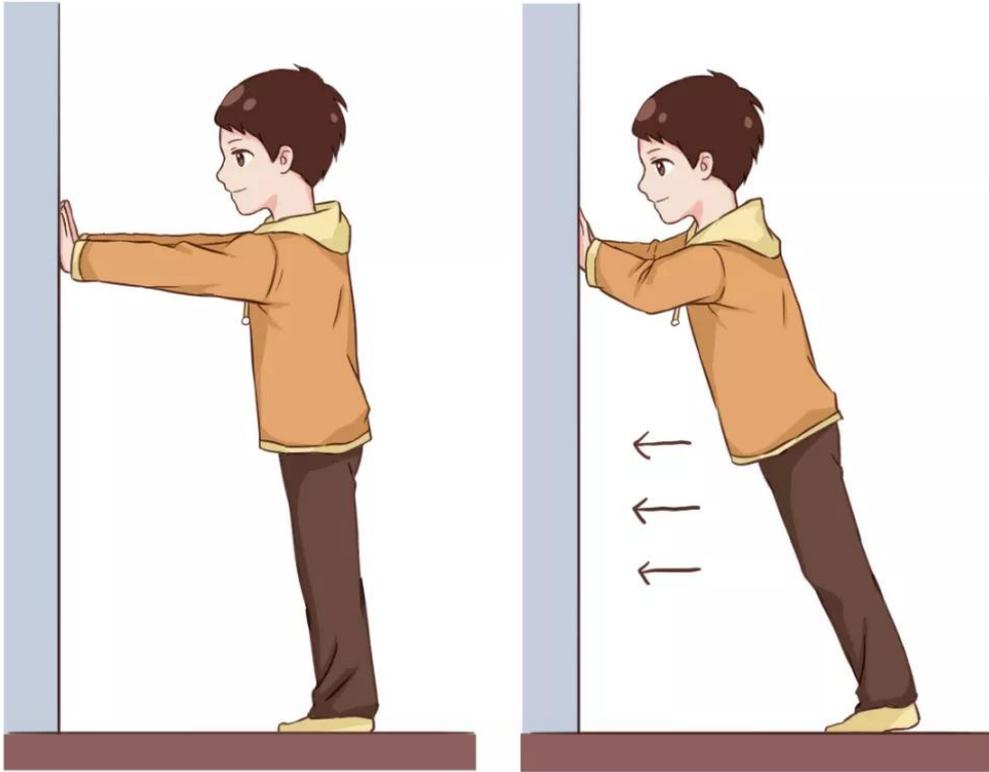
图示及动作方法

力量性练习

1. 和家人比赛扳手腕



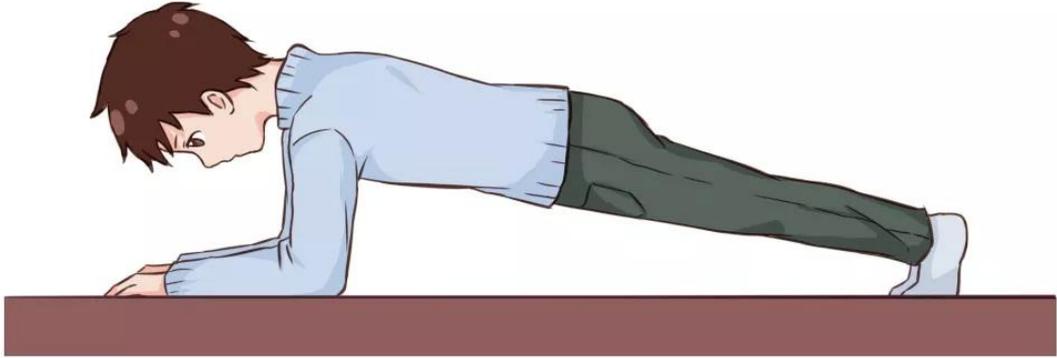
2. 站立推墙



### 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

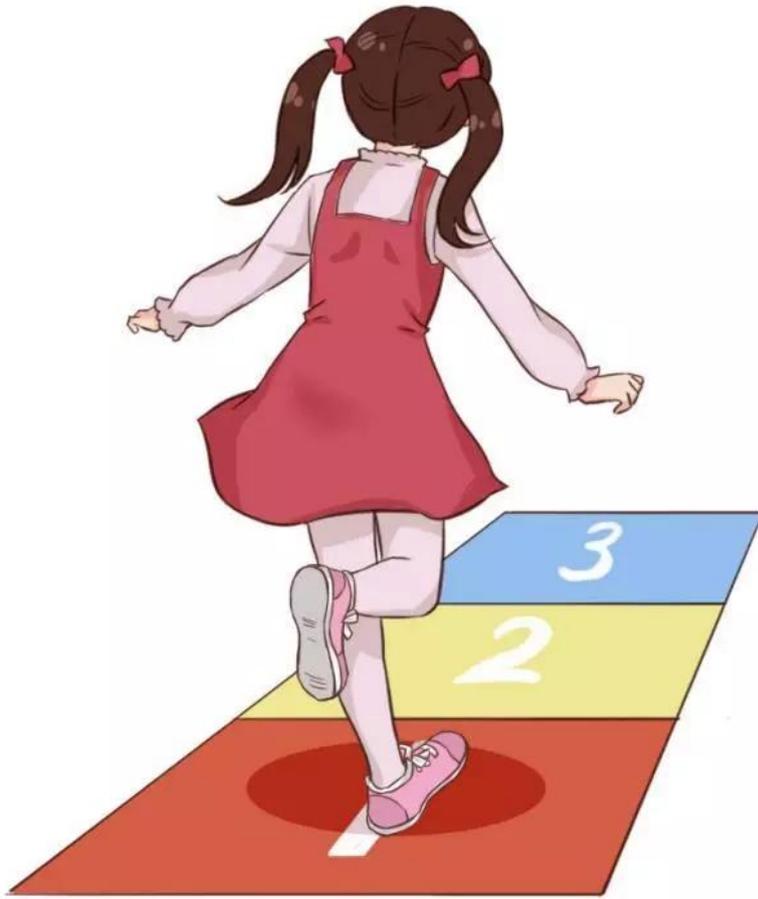


趣味游戏

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

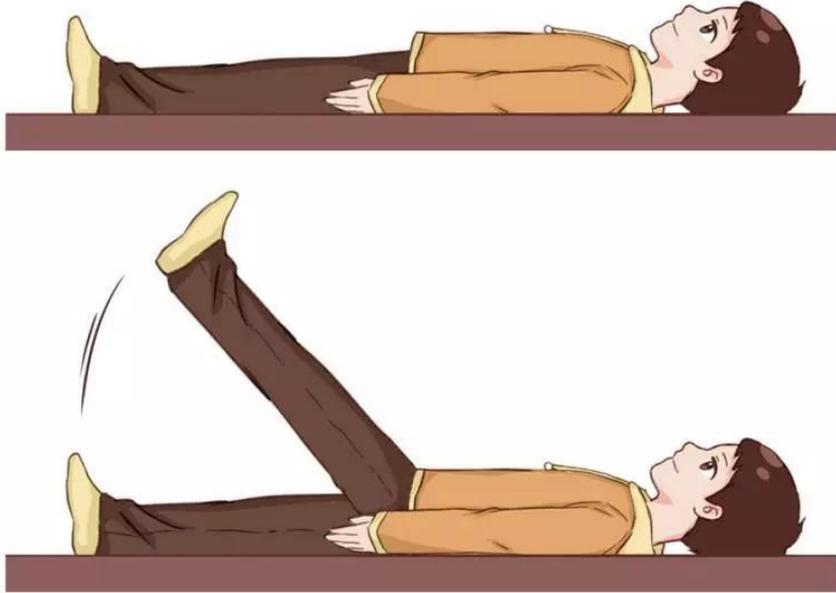
(1) 挺胸收腹，收紧臀部

(2) 脚尖与膝盖保持同一方向，膝盖不要超过脚尖

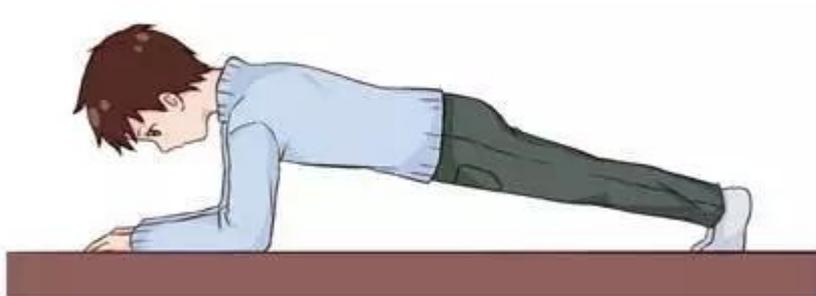
(3) 落地时大腿与地面平行

## 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

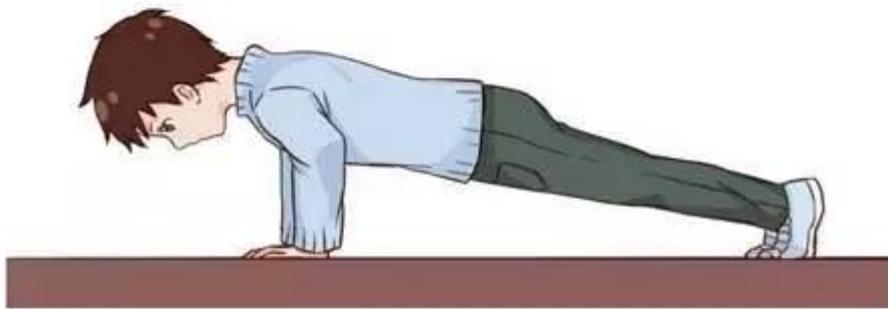


高中 1—3 年级

## 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。



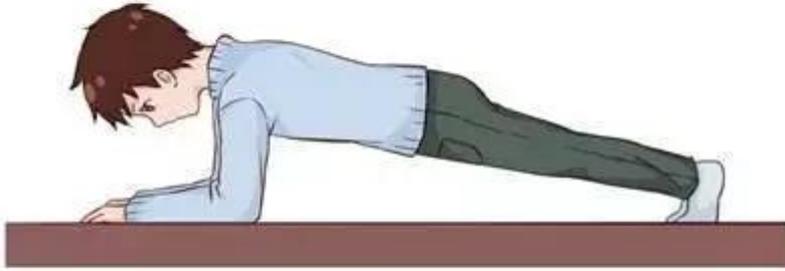
## 5. 蹲跳

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）

