

## 跳遠

注意事項：

- 1．預先度步後選擇適合的助跑距離及起跳點；
- 2．助跑時，注意雙腳與兩臂的擺動要協調；
- 3．起跳時必須抬頭挺胸，避免過早地向前收腳；
- 4．保持空中騰越的姿態，不要急於做著地動作；
- 5．落地後，不要讓身體其他部份接觸身後沙池，避免縮小所跳距離。

平時練習方法：

- 1．避免空步，應多練習適合的助跑距離及起跳節奏；
- 2．多做騰空步練習，以體會起跳後，騰空時頭和上肢的姿勢，起跳時注意手臂的向上擺動。
- 3．多做立定跳遠練習，深蹲運動以加強下肢肌肉力量；
- 4．起跳姿勢練習：在起跳蹬伸的同時就擡頭再挺胸，從而避免過早地向前收起起跳腳。

有志者事竟成