

## 跳高

注意事項：

- 1 · 預先度步後選擇適合的助跑距離及起跳點；
- 2 · 助跑後，注意雙腳與兩臂的擺動要協調；
- 3 · 不要猶疑，要對自己有信心；
- 4 · 應試前要有充分的熱身運動。

平時練習方法：

- 1 · 多做高抬腿運動，深蹲運動以加強下肢肌肉力量；
- 2 · 加強身體柔軟性，勤做壓腿拉筋等柔韌性鍛鍊；
- 3 · 在適當的場地反覆練習以加強應試時的信心。

只要肯踏出第一步，成功在你面前