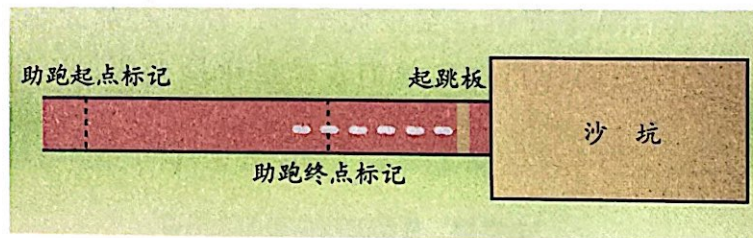


## 二、跳跃的关键技术环节

跳跃起跳后，水平速度和垂直速度的大小与起跳前助跑速度和起跳技术密切相关。因此，助跑速度的快慢和合理的起跳技术的结合成为跳跃技术的关键。

### 跳远的助跑与起跳

● 跳远助跑步点的确定：可以通过走步法确定助跑步数，所走的步数是助跑步数的2倍减去2，或者用反跑法找出助跑步数与距离。



- 助跑：放松、自然，平稳、准确，加速积极，具有节奏感。
- 起跳：踏板积极、主动，快速准确，蹬伸快而有力，两臂和摆动腿配合积极摆动。助跑与起跳动作紧密衔接，是跳跃技术的关键环节之一。

