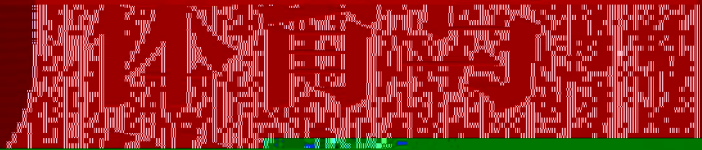




“十四五”职业教育国家规划教材
(中等职业学校公共基础课程教材)



（二）组合技能练习

跟随跑和冲刺加速练习

（1）练习方法

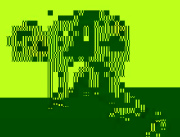
将运动水平相近的4~5人分为一组，进行2 000~3 000米中速跑。跑动由所有人轮流进行领跑，其余人进行跟随跑。最后500米时变换领跑人领跑，在高低谷时进行冲刺。



1. 起跑

（1）起跑姿势

起跑时，身体前倾，两脚蹬离起跑线，身体重心前移，右手的撑地力不得使撑地手触及起跑线或起跑线前的地面。起跑技术与短跑起跑技术相同。



蹬地时，身体重心前移，两脚蹬离起跑线，身体重心前移，右手的撑地力不得使撑地手触及起跑线或起跑线前的地面。

起跑时，身体前倾，两脚蹬离起跑线，身体重心前移，右手的撑地力不得使撑地手触及起跑线或起跑线前的地面。

（2）起跑技术

起跑时，身体前倾，两脚蹬离起跑线，身体重心前移，右手的撑地力不得使撑地手触及起跑线或起跑线前的地面。

起跑时，身体前倾，两脚蹬离起跑线，身体重心前移，右手的撑地力不得使撑地手触及起跑线或起跑线前的地面。

起跑时，身体前倾，两脚蹬离起跑线，身体重心前移，右手的撑地力不得使撑地手触及起跑线或起跑线前的地面。

真学习、了解。

2. 传接棒

(1) 动作要领

①传棒：在距离接棒者 1.5~2 米处发出“接”的信号，找准时机，在接力区内采用正确的方式将接力棒传至接棒者的手中。

②接棒：跑动中听到传棒者发出“接”的信号时，迅速向后伸臂，采用正确的接棒手形做好准备，左手触到接力棒的瞬间迅速握紧，右手触到接力棒



图 4-1-7
上挑式传接棒



握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

握棒时左手掌心向上，右手掌心向下，右手握棒时掌心向上，左手掌心向下。

④前推式传接棒：接棒者手臂向后侧方自然伸出，与躯干成 $60^{\circ}\sim 80^{\circ}$ 夹角，手腕后压，拇指向下与四指自然分开，掌心向后。传棒者待接棒者伸手后，将接力棒直立沿水平方向向前推出，把棒的顶部推入接棒者手中，在高速跑动中顺利完成传接。

(2) 学练建议

①原地摆臂进行传接棒徒手模仿练习。

②2人一组，左右交错站立，进行原地摆臂传接棒练习（传棒者始终持棒，接棒者的手始终后伸，掌心向上，掌心向下交替进行传接棒练习）。

③4人一组，左右交错站立，进行原地传接棒练习。每一棒完成传接后，迅速从队伍两侧（第 1、3 棒从左侧，第 2、4 棒从右侧）跑至队伍最前端，等待下一次传接。

④拓展练习：2人或4人一组，在慢跑或快速跑过程中进行传接棒练习。

(三) 混合技能练习

1. 站立式起跑 + 接棒技能练习

(1) 练习方法

2人一组，传棒者进行短程加速跑传棒；接棒者站在接力区内，进行完整的起跑。接棒练习；2人完成传接棒后，接棒者继续向前跑动 50 米后缓慢停下。重复进行。

(2) 练习要求

起动迅速，接棒稳定且反应速度快。

2. 冲刺加速 + 传棒技能练习

(1) 练习方法

2人一组，练习者持棒，从400米跑道的弧顶（右传左接）或百米中点（左传右接）出发，以最快速度进行最后的冲刺加速。准确判断自己与接棒者的距离，大声喊出“接”的口令。

同伴间密切配合，确保传接棒过程完整流畅。

三、竞赛与比赛

请同学们登录课程平台，了解自己感兴趣的比赛活动的方法、要求和注意事项等，自行组织比赛，在竞赛中巩固学练成果。

模块一比赛有：快速反应比赛、班级百米挑战赛、迎面接力赛、百米追逐赛。

模块二比赛有：3 000 米个人挑战赛、校园简易定向越野赛、小组积分赛。

模块三比赛有：圆环接力赛、异程接力挑战赛。

四 实施自主评价

在前面学、练、赛的过程中，同学们对自己和身边同学的学习效果有了初步的评判，那么如何系统地评价自己对套跑运动技术技能的掌握程度和整个运动的理解程度呢？请同学们登录课程平台，完成自主评价。

五 训练与评价

套跑运动是田径运动的重要组成部分，也是田径运动中更具对身体素质要求较高的项目。套跑运动能锻炼身体，提高身体素质，对增强体质、提高运动能力和耐力具有重要作用。套跑运动是田径运动中的一项基础项目，也是田径运动中的一项重要项目。套跑运动是田径运动中的一项基础项目，也是田径运动中的一项重要项目。套跑运动是田径运动中的一项基础项目，也是田径运动中的一项重要项目。