



跳高





参加跳高所需装备

- 跳高坑垫
-
- 持跳高杆的标准
-
- 玻璃纤维杆 (P.E.使用橡皮筋绑带)





跳高规则

运动员获得 3 次尝试清除每个高度。如果运动员在 3 次尝试中仍未清除，他们将被取消比赛资格。

运动员必须单脚起跳。

运动员必须从后面出坑。（除了在 PE 中，它会从侧面）

如果杆保持在标准上并且在 PE 中他们不能接触橡皮筋绳，运动员只有清除跳跃。



跳高的 3 种不同方法

- 剪刀踢
- **Western roll** - 由于头部受伤的危险, 这种方法永远不会在 PE 中使用
- **Fosbury Flop** - 您需要了解如何执行的方法



跳高的关键要素

方法或J

需要确定你的惯用脚。

起飞

最后三步是最关键的

用惯用脚驱动非惯用脚的植物。

内侧脚与垫子保持平行

航班

将膝盖和手臂抬高以获得更高的高度

跳弓背顶峰

踢腿向上

落地前收下巴

跳高的各个方面

