




标枪

琳达老师的体育课

事件的历史

标枪是始于公元前 708 年的古代奥林匹克运动会五项全能的一部分，分为两个项目：距离和目标投掷。标枪运动于 1906 年作为自由式项目首次引入奥运会，在设计方面几乎没有规则 and 规定。1912 年奥运会见证了国际田联的成立，对标枪的设计制定了严格的规则 and 规定，并由此创造了第一个世界纪录。






活动规则

标枪必须落在“扇区”内才能记分。这个扇形区域从拱形罚球线的两端延伸出去。标枪不能落在标记扇区两侧的线上。标枪的金属头必须先着地，否则就是犯规。

跑道必须至少 33 码，最长 37 码。两条白色平行线，略宽于 4 英尺，标志着跑道。跑道尽头是一条半径约 9 英尺的拱形界线。由木头或其他类型的耐用材料制成的弧形必须与地面齐平并涂成白色。在标枪落地之前，投掷者不能触及任何这些线、离开跑道或这些线以外的区域。



标枪投掷的关键要素

01

运行到生成
势头

02

将投掷臂向后拉

你的手应该与肩同高或略高于肩高。

标枪投掷的关键要素

03

软步骤

当你在投掷前用惯用脚着地时，弯曲你的惯用膝盖，让你的体重和向前的动力继续向前移动而不会减速。

04

保持你的投掷手臂向后

同时将您的非投掷手臂朝预定方向伸展以保持平衡。

05

跟进

释放标枪后，您的手臂和手会继续加速。



如何投出完美的标枪