

三连跳

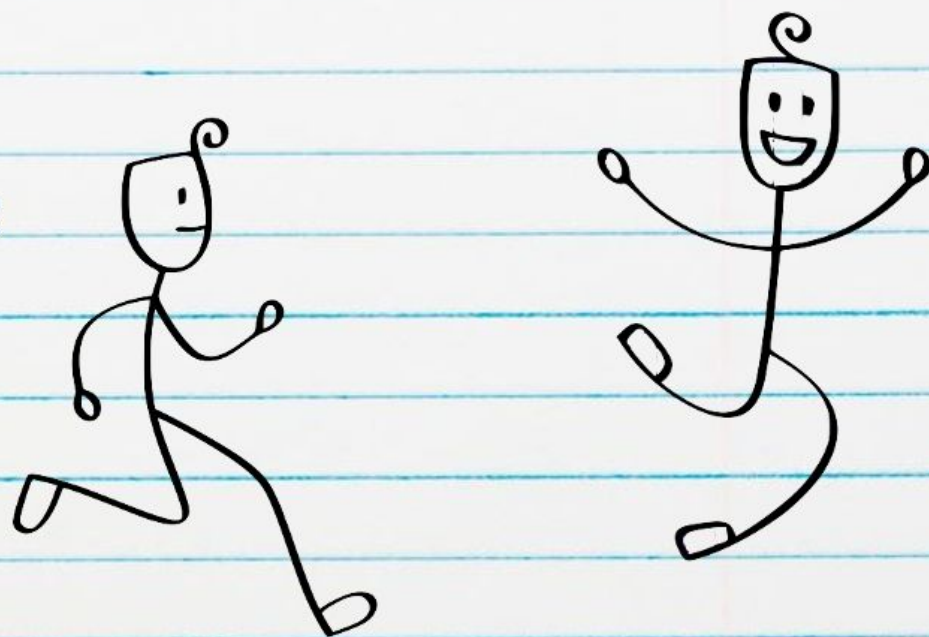
琳达老师的体育课



与跳远的区别

三级跳远与跳远的区别在于技术。

跳线运动员在“跳跃”阶段起飞并降落在起飞腿上。他们将一步放在另一只脚上(跨步阶段)，然后跳跃。除此之外，三级跳远的规则与跳远相同。跳跃是从跳线的任何部分在着陆坑中最近的印象开始测量的。





三级跳远的关键要素

- **方法:**跑道上冲刺 12-18 步。
-
- **跳跃:**跳跃的重点是在同一只脚上起跳和着陆(重点是增加距离,并确保身体处于准备好完成下一阶段的位置)
-
- **跨步:**跨步阶段的要点是另一只脚着地,用于从板上起跳。
-
- **跳跃:**最后阶段是跳跃,运动员仍应尝试增加距离(保持水平速度并为着陆做好身体准备)

三级跳远技术

