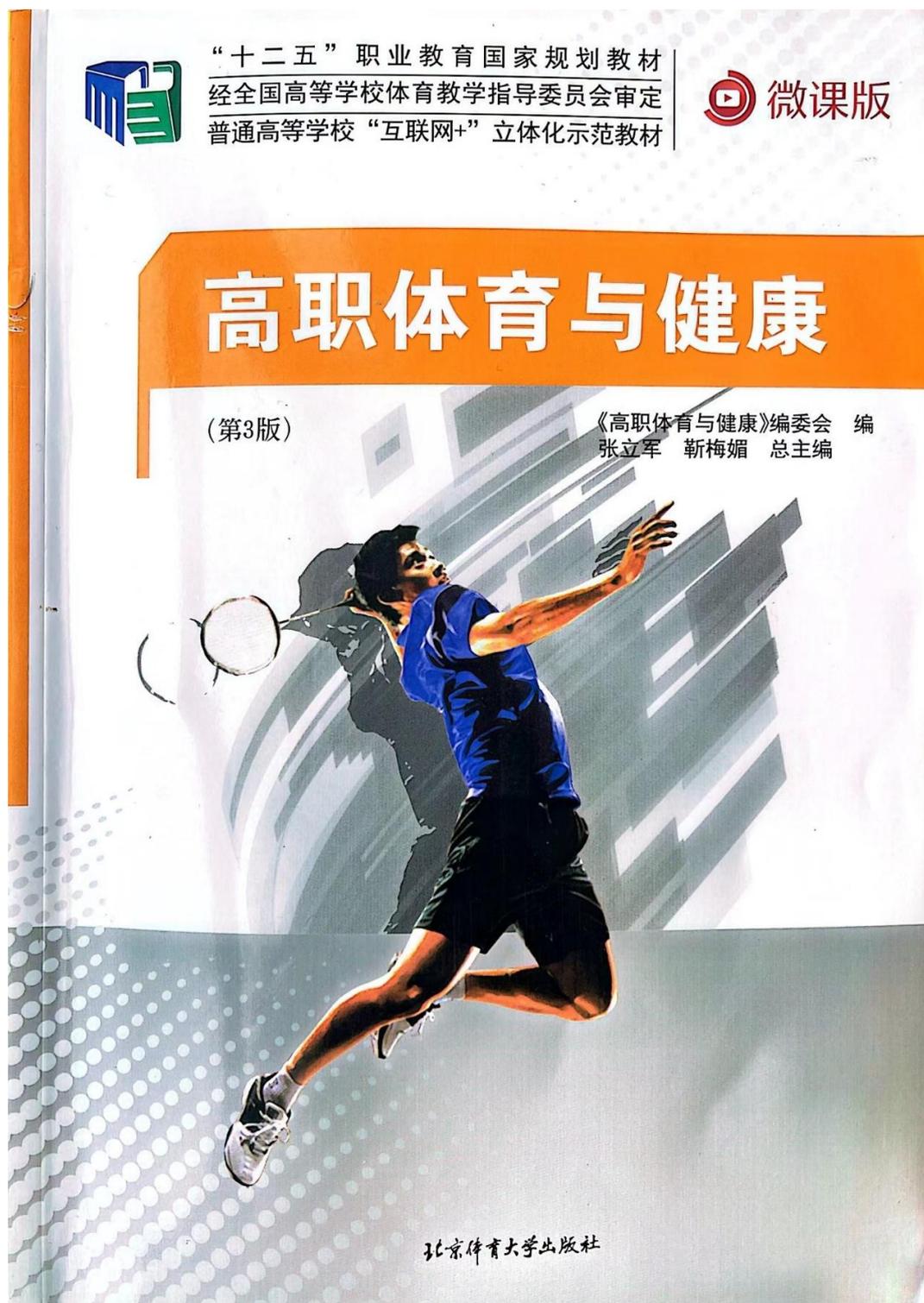


试讲选用教材：《高职体育与健康》（国规教材）



题目一：中长跑的主要技术

2. 中长跑的主要技术

(1) 起 跑

长跑常用站立式起跑技术，中等距离跑项目一般用半蹲踞式起跑技术。

① 半蹲踞式起跑。与蹲踞式起跑相似，但只有一手掌撑地，另一手臂置于体后。起跑后逐渐加大下肢的蹬摆动作，上肢摆幅逐渐加大，加快动作速度，逐渐加大步频。(图 5-2-6)

② 站立式起跑。两脚前后站立，有力腿的脚靠起跑线后沿，另一脚在后，前脚掌着地，上体前倾，有力腿异侧臂放于体前，另一臂放于体后，两臂稍屈，做好起动时的摆臂准备。(图 5-2-7)



图 5-2-6 半蹲踞式起跑技术动作

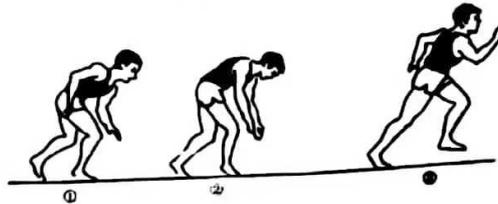


图 5-2-7 站立式起跑技术动作

(2) 弯道跑

中长跑的弯道跑中应注意身体向弯道的一侧倾斜，弯道外侧臂摆幅大，由前内向后外摆动，内侧臂摆幅小。弯道内侧脚脚掌外侧着地、弯道外侧脚脚掌内侧着地。

(3) 途中跑

中长跑比短跑途中跑的摆臂、步幅节奏更强，支撑腿后蹬的腾起角比短跑更大。(图 5-2-8)

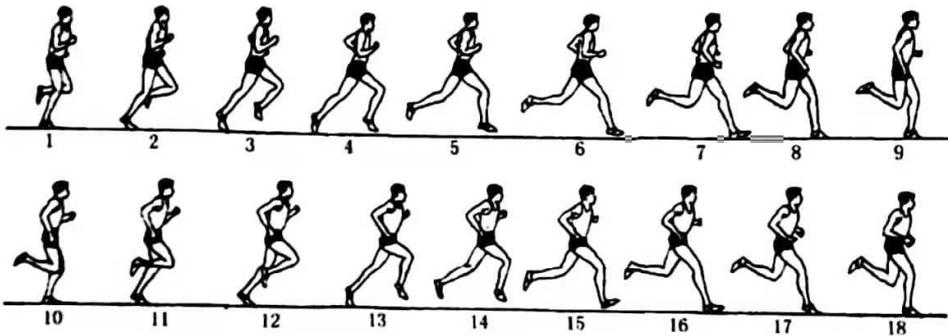


图 5-2-8 中长跑途中跑技术

(4) 中长跑的呼吸方法与节奏

参加中长跑项目比赛时，机体要长时间地运动，主要以有氧代谢系统供能为主，机体的需氧量大，必须注意呼吸方法与跑步节奏。

① 呼吸方法。中长跑应几步一均匀深呼、几步一均匀深吸，保持节奏，以腹式呼吸为主，口鼻并用，口半闭，从齿缝吸入空气。接近终点时可较深吸后憋气冲刺。

② 节奏。除动作周期性节奏外，还要注意全程中的节奏尽量匀速，以节省体力。

题目二：五步拳

一、五步拳

五步拳包含了武术中最基本的弓、马、仆、虚、歇五种步型和拳、掌、勾三种手型及上步、退步等步法和接手、冲拳、按掌、穿掌、挑掌、架打、盖打等手法。通过练习五步拳，可以提高身体的协调能力，掌握动作之间的衔接要领，提高动作质量，为进一步学习武术打下基础。

(一) 五步拳动作图解

预备势 (图 12-2-1)

1. 拗弓步冲拳 (图 12-2-2)

2. 弹踢冲拳 (图 12-2-3)



图 12-2-1



图 12-2-2



图 12-2-3

3. 马步架打 (图 12-2-4)

4. 歇步盖打 (图 12-2-5)

5. 提膝仆步穿掌 (图 12-2-6)

6. 虚步挑掌 (图 12-2-7)

收势 (图 12-2-8)



图 12-2-4



图 12-2-5



图 12-2-6



图 12-2-7



图 12-2-8

(二) 动作要领

(1) 拗弓步冲拳：左手向左平搂收回腰间抱拳，冲右拳，同时成左弓步。

(2) 弹踢冲拳：重心前移，右腿向前弹踢，同时冲左拳，收右拳。

(3) 马步架打：右脚落地，身体左转 90° ，下蹲成马步，同时左拳变掌，屈臂上架，冲右拳。

(4) 歇步盖打：左脚向右脚后插一步，同时冲左拳，收右拳，两腿屈膝下蹲成歇步。

(5) 提膝仆步穿掌：身体起立，向左转；左拳变掌，右拳变掌，由左手背上穿出，手心向上，左掌顺势收至右腋下；同时左腿屈膝提起，目视右手；上个动作不停，左脚落地成仆步；左手掌指朝前，沿左腿内侧穿至左脚面，目视左掌。

(6) 虚步挑掌：左腿屈膝前弓，右脚前上成右虚步，右手顺右腿外侧向上挑掌，同时左掌成勾手。

题目三：篮球移动技术

一、篮球技术

(一) 移动

移动是篮球比赛中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度等所采用的各种脚步动作方法的统称。移动包括跑、急停、滑步和转身等。

1. 跑

篮球场上的跑具有快速、多变的特点，主要有起动跑、变向跑、侧身跑、变速跑和后退跑。

2. 急停

急停是队员在跑动中突然制动的一种动作方法。根据步法的不同，急停可分为跨步急停（两脚分先后着地，通常在快速跑动中运用）和跳步急停（两脚同时着地，通常在慢跑或中速跑动中运用）。跑动中，最后两步采用跨步急停或跳步急停，身体稍后仰，屈膝降低重心，双脚用力蹬地，达到制动的目的。

3. 滑步

滑步具有容易保持身体平衡、可向任何方向移动的特点。滑步是前脚向滑动方向跨出、后脚蹬地跟上的移动步法。根据滑动方向，滑步可分为侧滑步、前滑步和后滑步等。

(1) 侧滑步：如图 6-2-1，两脚左右开立，成基本防守站立姿势。向右侧滑步时，左脚前掌内侧蹬地，右脚向右跨出，在右脚落地的同时，左脚紧随滑动。



图 6-2-1

(2) 后滑步：动作方法、要领与侧滑步相同，如图 6-2-2。后滑步是防对方突破时的一种步法。



图 6-2-2

4. 转身

转身有前转身和后转身两种。动作方法为以中枢脚为轴，身体向前或向后转动。

移动练习

(1) 学生成体操队形散开，低重心姿势站立，听老师口令。老师发出如何移动的口令后，学生迅速做出动作。

(2) 学生分组按照老师规定的移动方法进行比赛。