向前摇绳编花跳配套练习

一、基本练习：

**1.徒手模仿练习**

（50次/组 完成2组）

注意：在练习的过程当中我们要做到身体保持直立,上臂贴近身体。模仿向前摇绳编花跳的摇绳轨迹，在体前是像一个躺着的8字。体前做交叉时，手臂带动手腕内旋，交叉点在肚脐眼处，交叉位置是前臂中间。结束交叉打开还原时，手臂带动手腕外旋。

**2.摇绳模仿练习；**

A.单手持绳模仿摇绳练习

（50次/组 完成2组 左右手交替进行）

B.双手各持一绳模仿摇绳练习

（50次/组 完成2组）

注意：交叉点和交叉位置，手腕放松交叉时，绳柄伸到身体的外侧，使绳的轨迹在身体侧面。

**3.摇绳到脚下的练习；**

（20次/组 完成3组）

注意：摇绳到身体前上方时开始做交叉,注意交叉点和交叉的位置，两手高度尽量一致，手腕放松摇绳，交叉结束时手臂贴近腹部,绳柄伸出到身体的两侧。

如果每次绳子都能达到脚下尝试抬起脚尖踩住绳。

**4.尝试交叉摇跳一次的练习；**

（20次/组 完成2组）

注意：跳过之后绳子摇到身体前方为一次，反复进行练习。摇跳的节奏和并脚跳相同,绳子快打地时起跳。

**5.完整练习**

（50次/组 完成2组）

注意：从完成一个过渡到尝试连续多个，循序渐进地进行练习。

二、挑战练习：

1分钟向前摇绳编花跳测试，看谁一分钟内跳得最多；