

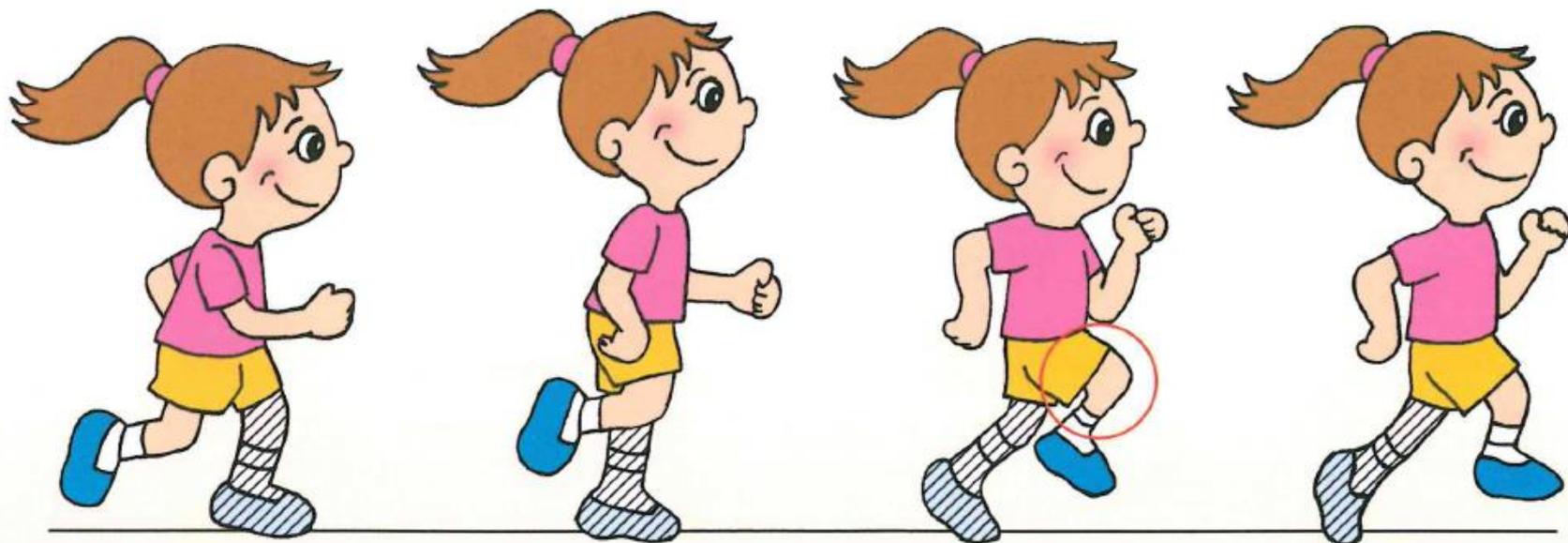
基礎活動圖解

【移動技能】

- 跑步
- 快速跑步
- 跑馬步
- 跑跳步
- 踏跳步
- 滑步
- 閃避
- 雙足跳
- 單足跳
- 跨跳
- 立定跳高
- 立定跳遠
- 兔跳

跑步

前臂屈曲，快速擺動



腳踵後踢貼近臀部

快速跑步

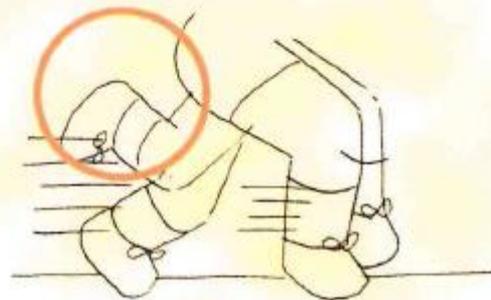
身體前傾，眼向前主望



前臂屈曲，快速擺動

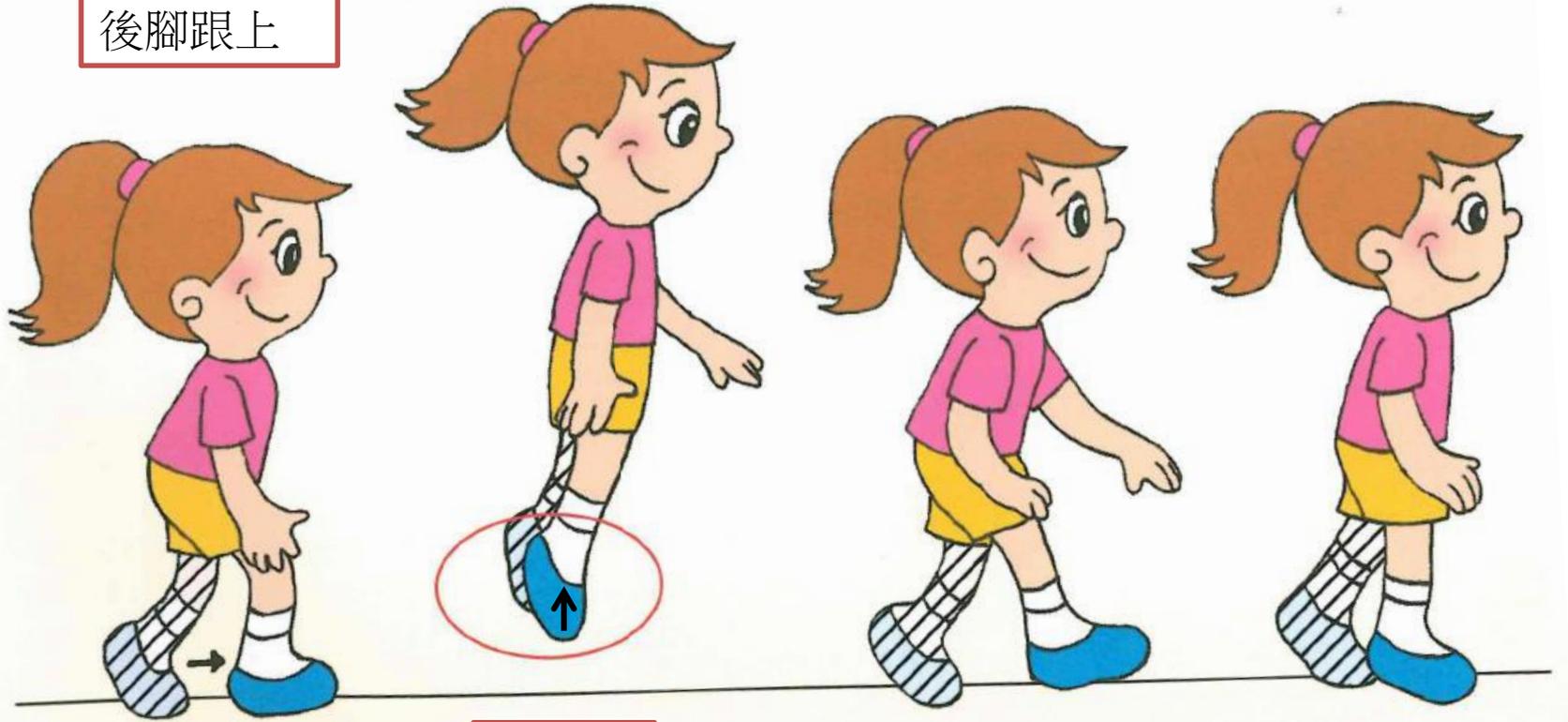


腳踵後踢貼近臀部



跑馬步

前腳踏出，
後腳跟上

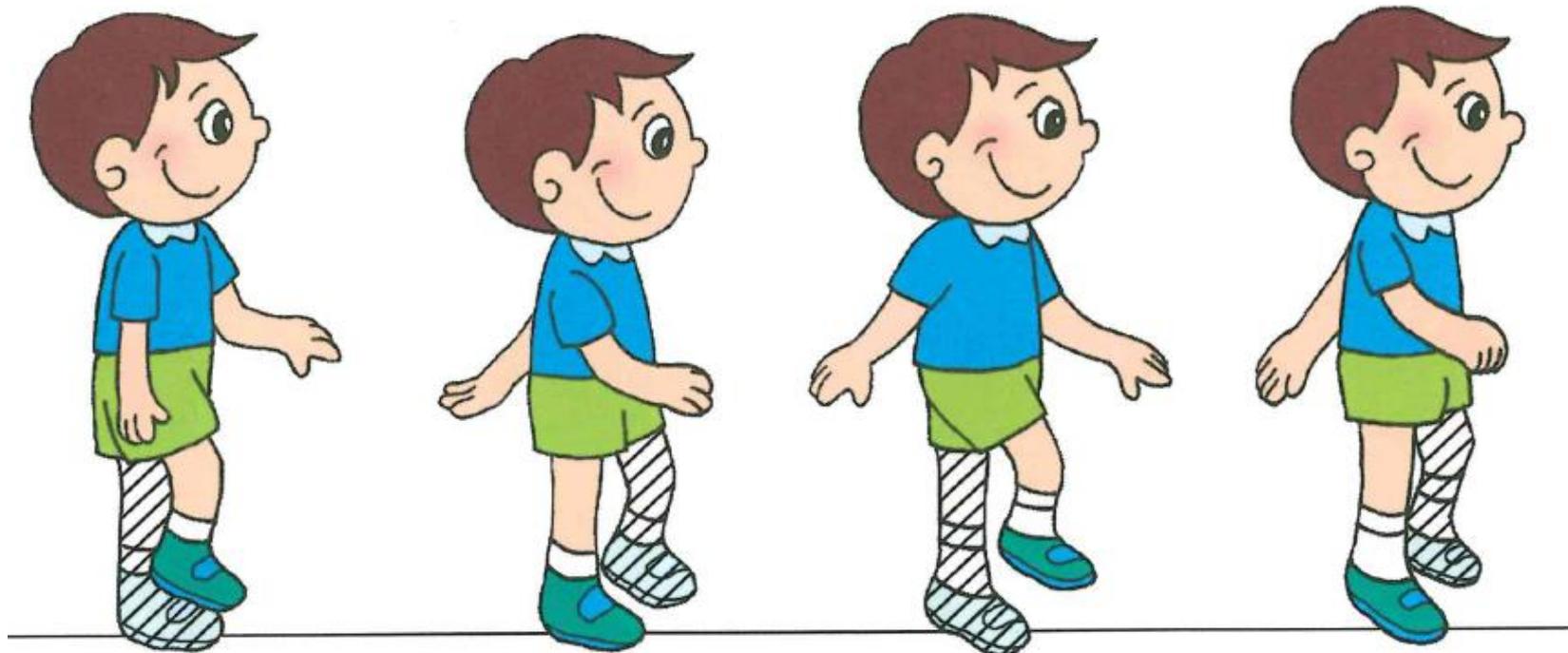


有騰空

跑跳步

一腳踏地，
另一腳提膝跳起

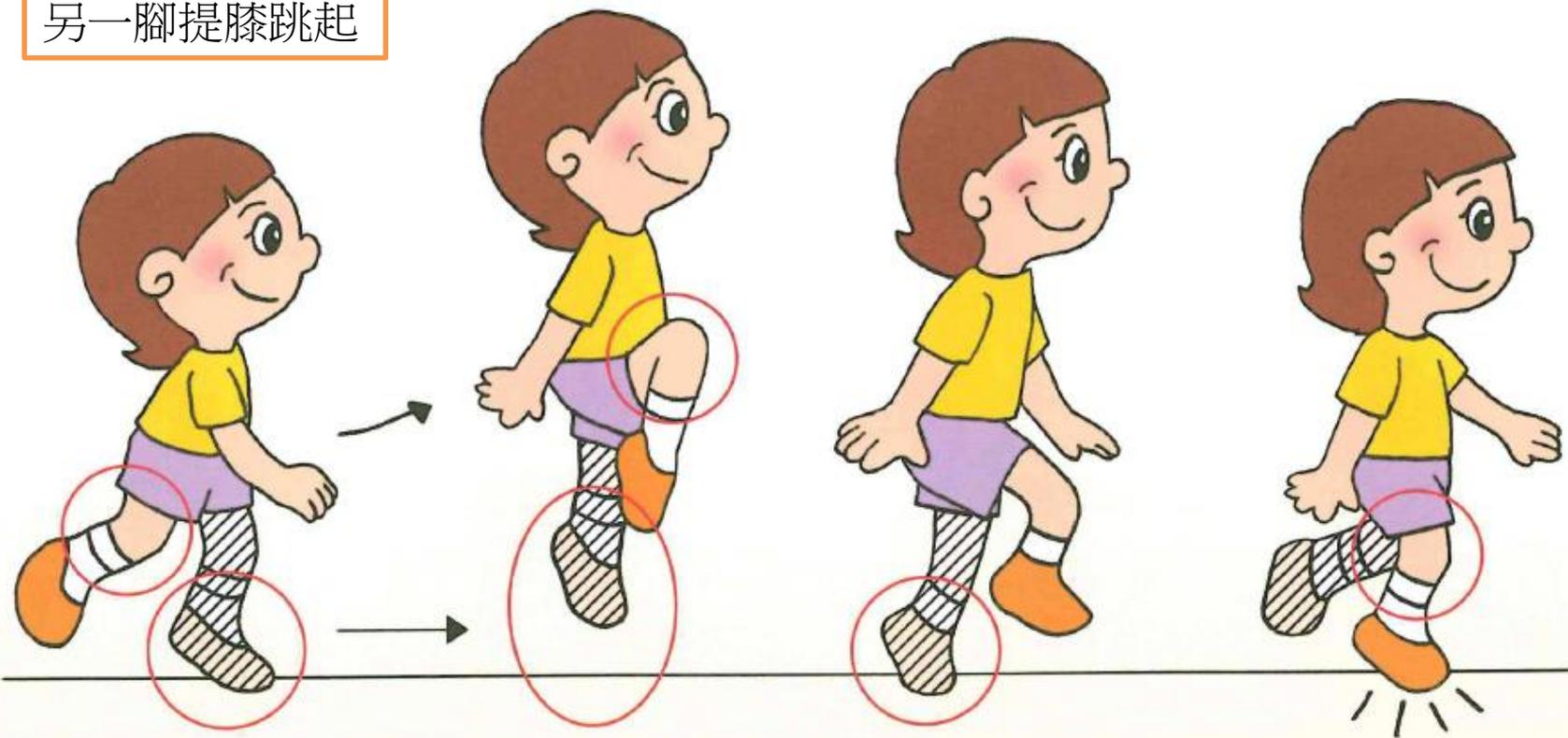
提膝時間短



提膝時，腳掌貼近地面

踏跳步

一腳踏地，
另一腳提膝跳起

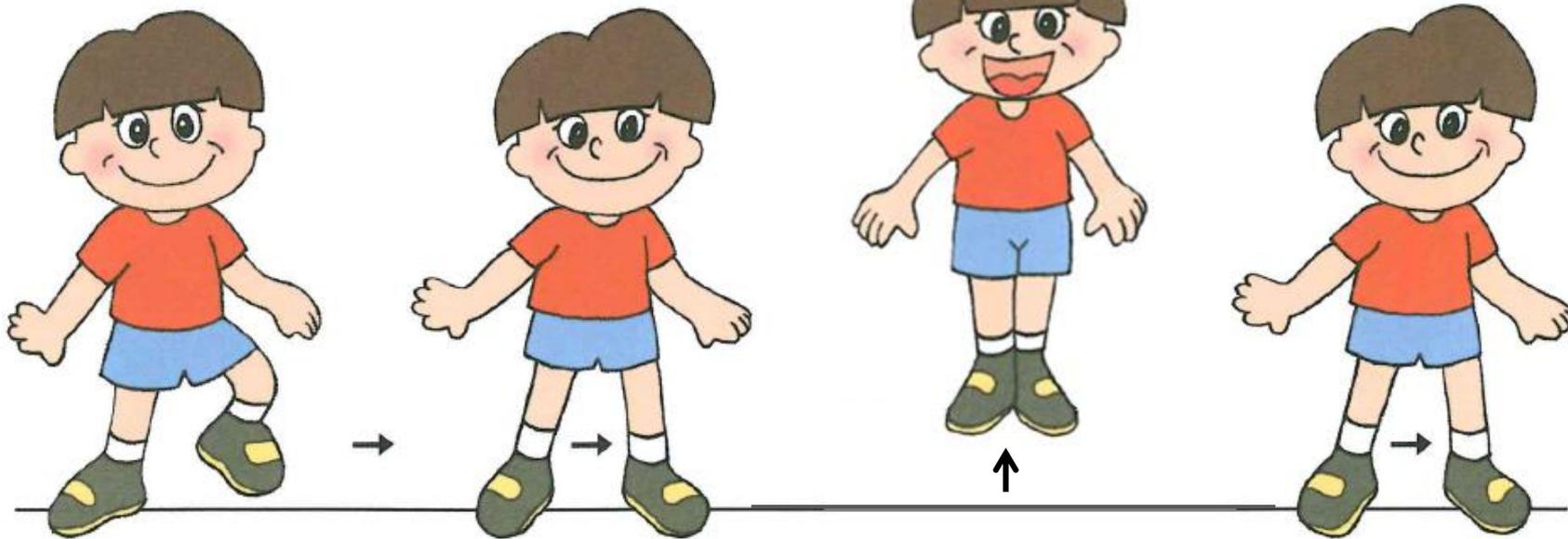


提膝時間長

有重踏動作

滑步

眼向前望，向兩側移動



一腳踏出，另一腳跟上

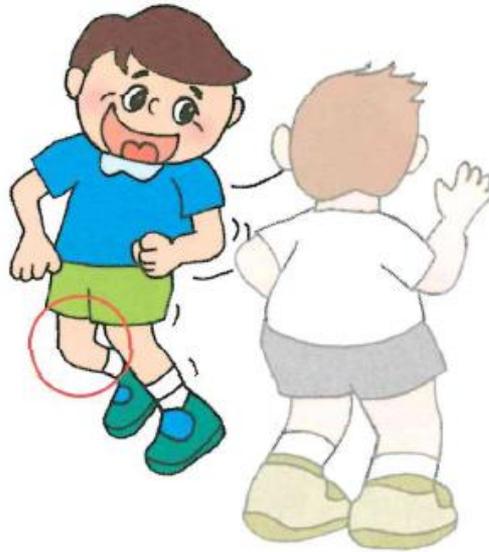
有騰空

閃避

及時作出反應



改變方向或急停時，有屈膝動作



雙足跳

起跳前，雙腳
開立同肩寬，
雙膝微屈



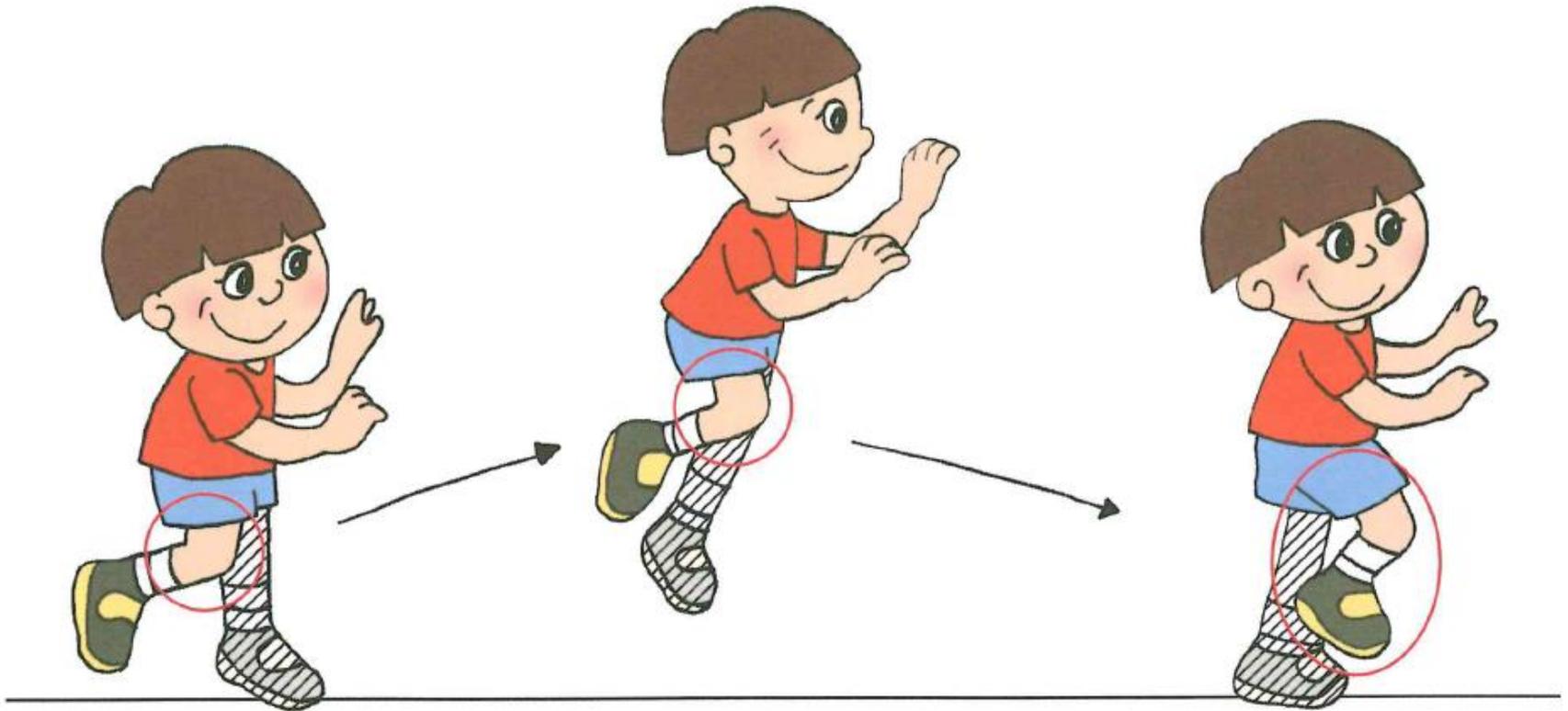
前腳掌蹬地起跳



前腳掌先落地，
輕巧而平穩

雙腳同時起跳，同時落地

單足跳



前腳掌蹬地起跳

起跳腳與落地腳相同

前腳掌先落地，
輕巧而平穩

跨跳

單腳起跳

異側腳先著地



立定跳高

準備時，雙腳開立同肩寬



屈膝蹬地起跳，
用力擺臂帶手



騰空時，身體盡量伸展

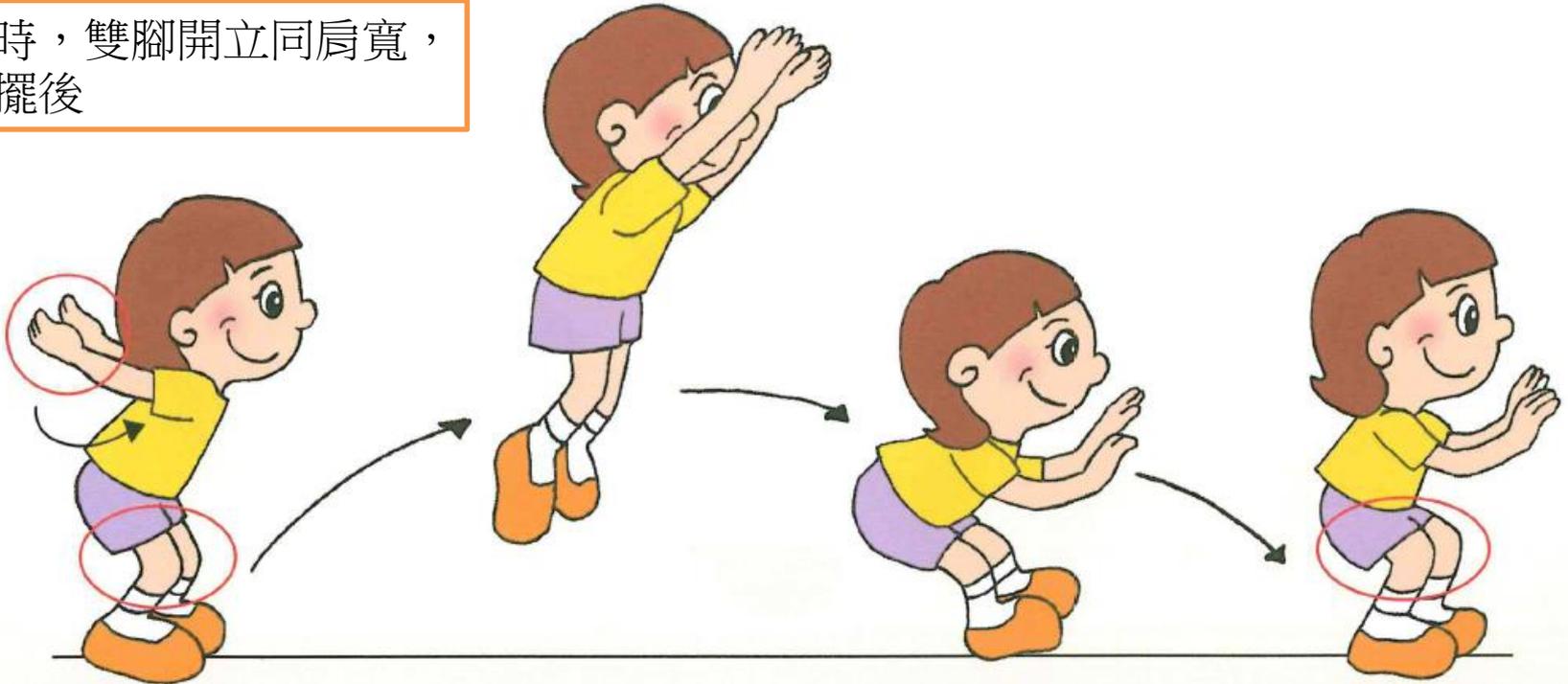


屈膝著地，雙腳落在原先站立位置

立定跳遠

騰空時，身體盡量伸展

準備時，雙腳開立同肩寬，
雙手擺後



雙腳屈膝，前腳掌蹬地
起跳，用力擺臂帶手

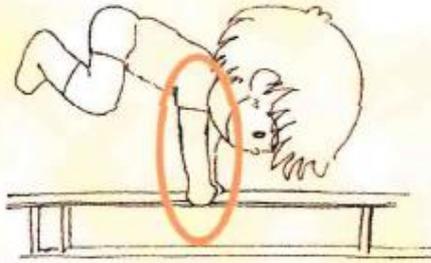
屈膝著地，平穩站立

兔跳

保持直臂支撐



屈膝蹬地起跳



提臀過肩

