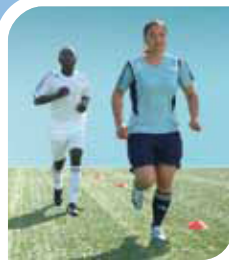


11+

第一部分 跑步练习 · 8 分钟



1 跑步 直线跑

沿直线慢跑至最后一组标志桶。行进间保持上身挺直，髋、膝、足成一直线，膝不内扣，回程时稍加速。（2组）



2 跑步 髋外展

慢跑至第一组标志桶，停下后单膝前屈，然后屈膝髋外展，足缓慢落地，再跑至下组标志桶，另膝重复该练习，重复上述动作直至最后一组标志桶。（2组）



3 跑步 髋内收

慢跑至第一组标志桶，停下后单膝屈曲髋外展，然后屈膝髋内收，足缓慢落地，再跑至下组标志桶，另膝重复该练习，重复上述动作直至最后一组标志桶。（2组）



4 跑步 位置交换

慢跑至第一组标志桶。队员侧身向队友方移动，相互绕对方一圈（面向前方），然后回到原位。重复上述动作直至最后一组标志桶。（2组）



5 跑步 碰肩

慢跑至第一组标志桶。队员侧身向队友方移动，然后相互朝对方方向跳起凌空肩碰肩，双足落地并保持髋和膝屈曲。返回原位，重复上述动作直至最后一组标志桶。（2组）

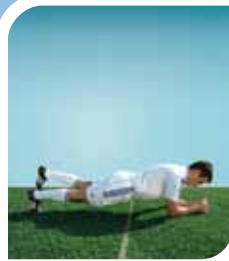


6 跑步 快速前后移

快速跑至第二组标志桶，然后快速跑回第一组标志桶，同时保持髋和膝微屈。再向前跑两组标志桶，向后跑一组，重复上述动作直至最后一组标志桶。（2组）

第二部分 力量，增强式训练，平衡 · 10分钟

初级



7 正身撑 静态

起始动作：俯身以前臂支撑上身，肘关节在肩正下方。
练习动作：将上身、髋部和下肢提起直至从头至足呈一直线，并收紧腹肌和臀肌，保持该姿势20-30秒。（3组）
重点提示：不要晃动或弓背，不要提臀。保持骨盆稳定不倾斜。



7 正身撑 交替提腿

起始动作：俯身以前臂支撑上身，肘关节在肩正下方。
练习动作：将上身、髋部和下肢提起直至从头至足成一直线，并收紧腹肌和臀肌，然后双腿缓慢轮流提起并保持2秒。重复动作40至60秒。（3组）
重点提示：不要晃动或弓背，不要提臀。保持骨盆稳定不倾斜。



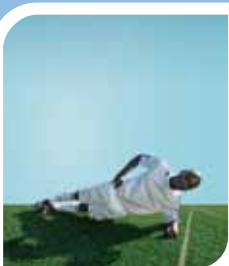
7 正身撑 提腿并保持

起始动作：俯身以前臂支撑上身，肘关节在肩正下方。
练习动作：将上身、髋部和下肢提起直至从头至足成一直线，并收紧腹肌和臀肌，然后单腿慢慢提起至离地10-15厘米并保持20-30秒，换腿重复上述动作。（3组）
重点提示：不要晃动或弓背，不要提臀。保持骨盆稳定不倾斜。



8 侧身撑 静态

起始动作：身体侧卧，倾斜侧屈膝90°，以该侧前臂和小腿支撑身体。支撑肘在肩正下方。
练习动作：将骨盆和上方大腿提起，直至二者同肩成一直线，保持20-30秒。在对侧重复上述动作。（3组）
重点提示：保持骨盆稳定不下倾。肩、骨盆和下肢不要前后倾斜。



8 侧身撑 髋提降

起始动作：身体侧卧，双下肢伸直，以前臂支撑身体。支撑肘在肩正下方。
练习动作：将骨盆和下肢提起，直至上方体侧由肩至足成一直线。将髋降低至地面后再提高，重复动作20-30秒。在对侧重复上述动作。（3组）
重点提示：肩或骨盆不要前后倾斜。头不要靠在肩上。



8 侧身撑 单腿上提

起始动作：身体侧卧，双下肢伸直，以前臂和下肢支撑身体。支撑肘在肩正下方。
练习动作：将骨盆和下肢提起，直至上方体侧由肩至足成一直线。外侧单腿提起，然后再缓慢降低。重复动作20-30秒。在对侧重复上述动作。（3组）
重点提示：肩或骨盆不要前后倾斜。头不要靠在肩上。



9 跪地前倾 初级

起始动作：屈膝跪地，与肩同宽，队友用双手将踝稳固地固定于地面。
练习动作：缓慢前倾，同时保持身体由头至膝笔直，当不能维持该姿势时，缓慢将体重转移至双手，成俯卧撑姿势。重复3-5次。
重点提示：开始动作应放慢，练习熟练时可加速。



9 跪地前倾 中级

起始动作：屈膝跪地，与肩同宽，队友用双手将踝稳固地固定于地面。
练习动作：缓慢前倾，同时保持身体由头至膝笔直。当不能维持该姿势时，缓慢将体重转移至双手，成俯卧撑姿势。重复7-10次。
重点提示：开始动作应放慢，练习熟练时可加速。



9 跪地前倾 高级

起始动作：屈膝跪地，与肩同宽，队友用双手将踝稳固地固定于地面。
练习动作：缓慢前倾，同时保持身体由头至膝笔直。当不能维持该姿势时，缓慢将体重转移至双手，成俯卧撑姿势。最少重复12-15次。
重点提示：开始动作应放慢，练习熟练时可加速。



10 单腿训练 持球站立

起始动作：单腿站立，膝和髋微屈，双手持球。
练习动作：将球放在前脚掌，维持平衡30秒，换腿重复上述动作。通过微微提踵或双手传球和（或）在对侧胯下传球可增加动作难度。（每侧2组）
重点提示：膝不内扣。骨盆保持水平不侧倾。



10 单脚训练 互相抛球

起始动作：面向队友单腿站立，两人相距2-3米。
练习动作：相互传球时保持平衡，同时收腹并将重心放在前脚掌。持续练习30秒，换腿重复上述动作。通过微微提踵增加动作难度。（每侧2组）
重点提示：膝不内扣。骨盆保持水平不侧倾。



10 单脚训练 互相测试

起始动作：单腿站立，同队友相距一臂远。
练习动作：与队友轮流相互从不同方向推开对方使失去平衡，同时努力保持平衡。持续练习30秒，换腿重复上述动作。（每侧2组）
重点提示：膝不内扣。骨盆保持水平不侧倾。



11 下蹲训练 足尖站立

起始动作：双脚站立与肩同宽，双手叉腰。
练习动作：缓慢屈髋、膝和踝直至屈膝达90°，上体前倾，然后伸直上身、髋和膝，足尖站立，再缓慢回蹲，接着较快地再次伸直。重复动作30秒。（2组）
重点提示：膝不内扣。上体前倾同时保持腰背挺直。



11 下蹲锻炼 前进正压腿

起始动作：双脚站立与肩同宽，双手叉腰。
练习动作：缓慢匀速弓步前行。逐渐屈膝屈膝直至前膝屈曲达90°，同时行进膝不超过同侧足尖。每侧10次。（2组）
重点提示：膝不内扣。保持上身挺直，骨盆水平。



11 下蹲锻炼 单腿蹲

起始动作：单腿站立，轻扶队友肩膀。
练习动作：缓慢屈膝，尽量屈至90°，再伸膝，接着再缓慢屈膝，然后稍加速伸膝，换腿重复上述动作。每侧10次（2组）
重点提示：膝不内扣。保持上身向前及骨盆水平。



12 跳跃练习 垂直跳跃

起始动作：双脚站立与肩同宽，双手叉腰。
练习动作：缓慢屈髋、膝和踝直至屈膝达90°，上体前倾。保持该姿势1秒，然后尽力挺身向上跳。以双脚掌轻柔落地。重复动作30秒。（2组）
重点提示：双足同时跳下，屈膝以双脚掌轻柔落地。



12 跳跃练习 侧跳

起始动作：单腿站立，微屈髋、膝和踝关节，上体前倾。
练习动作：从支撑腿开始侧跳约1米后落至另一腿。以脚掌轻柔落地，同时屈髋、膝和踝关节。保持该姿势约1秒，然后跳至另一腿。重复动作30秒。（2组）
重点提示：膝不内扣。保持上身面向前方，骨盆水平。



12 跳跃练习 方形跳

起始动作：双脚站立与肩同宽，想象自己站在一个“十”字的中心。
练习动作：双脚沿“十”字按前、后、左、右、对角线顺序跳跃。保持上身轻微前倾。跳跃时尽量快速和具有爆发力。重复动作30秒。（2组）
重点提示：双脚掌轻柔落地同时屈髋、膝和踝关节。膝不内扣。

第三部分 跑步练习 · 2 分钟



13 跑步 冲跑直线

在球场上以最大速度的75%-80%跑出约40米，然后慢跑完剩余距离。保持上身挺直，髋、膝和足成一直线。膝不内扣。然后放松跑回起点。（2组）



14 跑步 羚羊跳

可先热身数步，然后羚羊跳6-8步，尽量抬高前膝同时随之大幅度摆动手臂。然后慢跑完剩余距离。保持上身挺直，脚掌着地同时屈膝以准备第二跳。膝不内扣。最后放松跑回起点以恢复体力。（2组）



15 跑步 急速转向

向前慢跑4-5步。然后右脚跟停转向左侧并加速。在减速前冲刺5-7步（以最大速度的80%-90%），接着左脚跟停转向右侧。膝不内扣。重复上述练习直至到达球场的另一端，最后慢跑回起点。（2组）