

競技體操-跳馬項目

陸上系二年級
體操隊-劉富利



內容

- 1 器材種類
- 2 主要國際器材標準與規則
- 3 基本動作
- 4 基礎訓練及訓練方式
- 5 影片分享



器材品牌

- 主要是以現在國際賽事常用的跳馬器材來做介紹
- 國際體操總會為提升器械安全性於2001年修改跳馬本體，跳馬本體前面的部份為圓弧型。
- 早期與現在

國際賽事較常使用跳馬種類如下

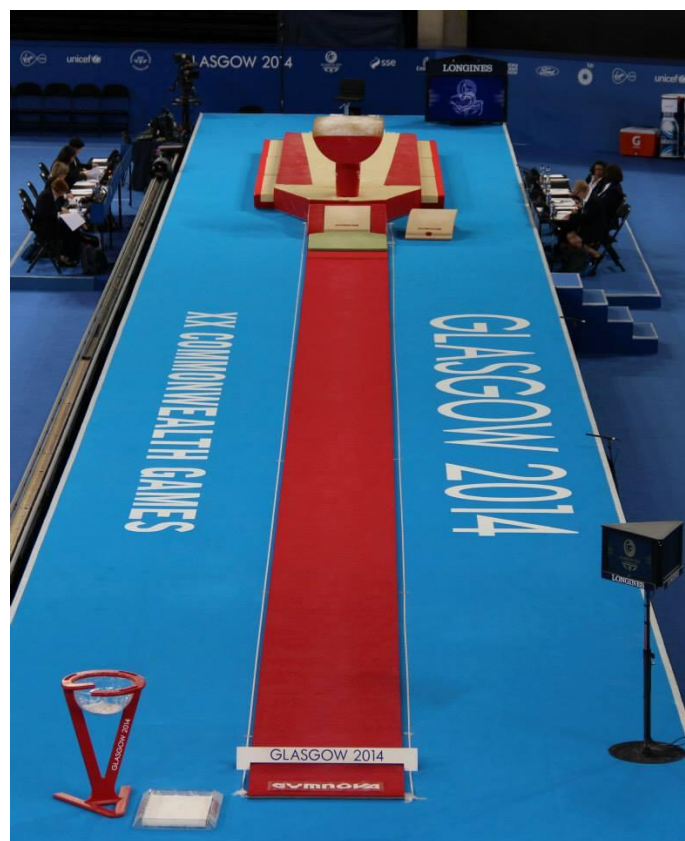
【SPIETH、J&F、GYMNOVA】



國際器材標準

- 需有助跑道、跳板、以及主要的跳馬本體。

- 右圖是國際比賽標準的跳馬項目：
- 止滑粉桶
- 助跑道限長**25**公尺
- 主要準備 **【軟、硬】** 兩個跳板
- 撐手墊、門字型墊
- 落地墊左右兩邊有兩條由內而外擴張的**界線**
- 跳馬高度男生**135**公分、女生**125**公分

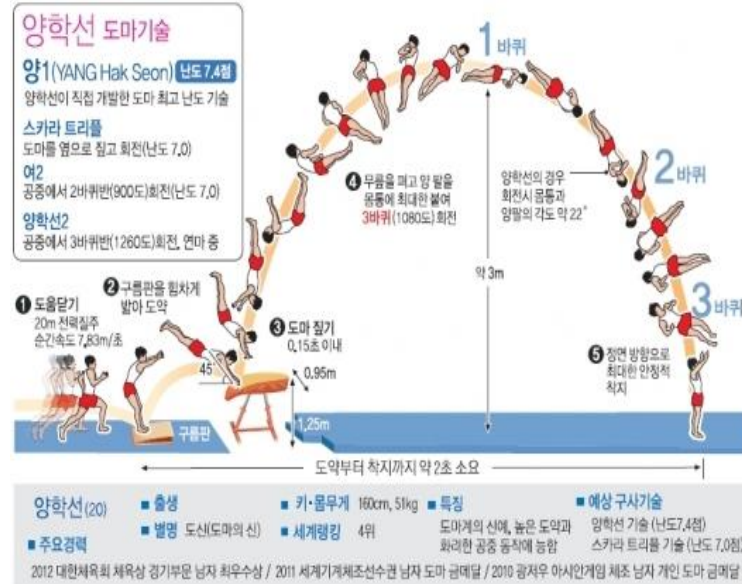


主要規則

- 自倫敦奧運結束之後，跳馬動作難度分全部下修**1.0**分。
(側翻內轉後空直體720度下修前6.2分 下修後5.2分)
- 必須跳出**兩跳**不同動作組別與難度的動作，才能取得單項跳馬分數。
 - (I)前手翻類型動作
 - (II)側翻類型動作
- 跳馬分為五類動作組別
 - (III)側翻內轉上板接向後類型動作
 - (IV)上板轉體180° 接向前類型動作
 - (V)上板轉體360° 接向後類型動作
- 動作難度分(**D分**)與其他項目不同。

何謂跳馬基本動作？

- (1) 跳馬基本動作與地板基本動作是很相似的
- (2) 必須要有所說的基本動作才能延伸出後面的動作難度

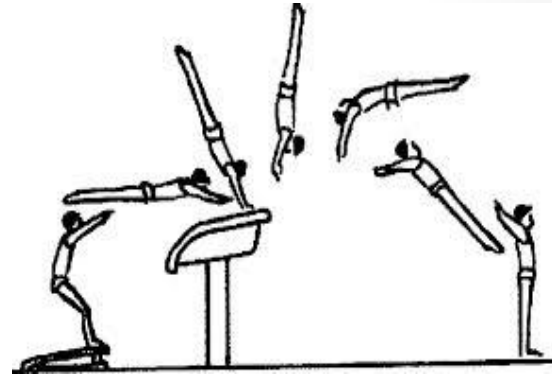


- 跳馬基本動作分為最常見的三種

前手翻

屬於跳馬動作組別第一類(I)

D分為2.0分

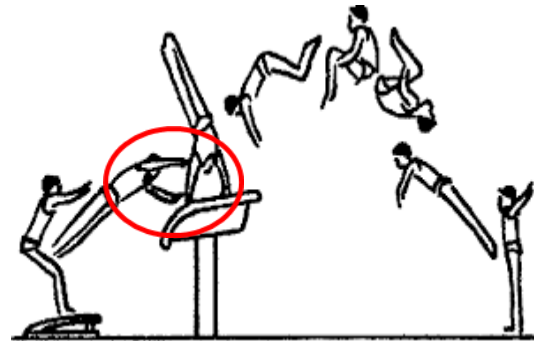


側翻內轉

屬於跳馬動作組別第二類(II)

(Tsukahara)塚原跳

D分為2.8

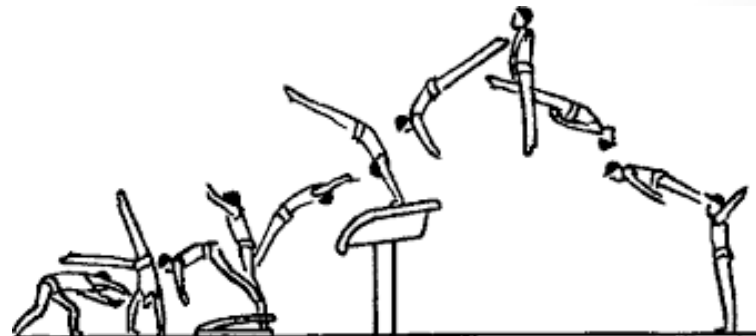


側翻內轉後手翻

屬於跳馬動作組別第三類(III)

(Yurchenko)尤爾琴科

D分為3.6



如何去踏板?

- 跳馬從起點到落地結束，最基礎最主要就是要會利用跳板。
- 分為右邊三張圖來分析如何運用並達到有效的方式。



- 分析三種不同類型動作基礎訓練方式

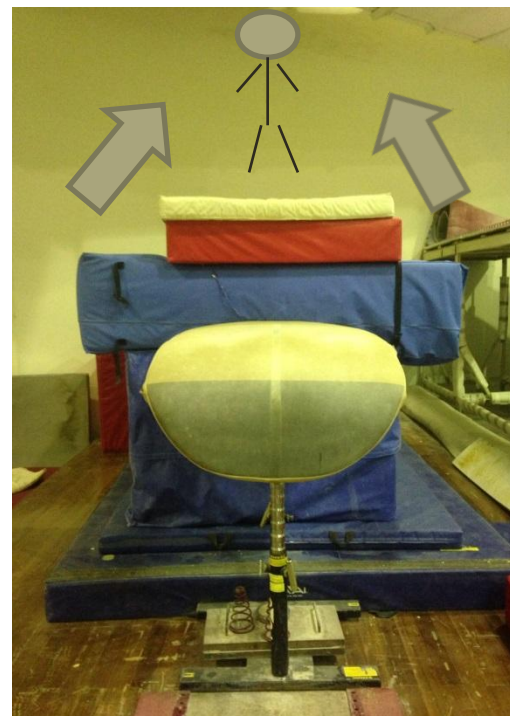
- (一) 跳板訓練方式

針對基本動作不成熟以及感到害怕的初學者適用，也能夠讓現役選手對將來難度發展有很大的幫助。



- (二) 高台訓練方式

依個人能力去疊放適合的高度
由高墊子給的壓力，能主動的訓練推撐以及對將來空翻高度的影響。

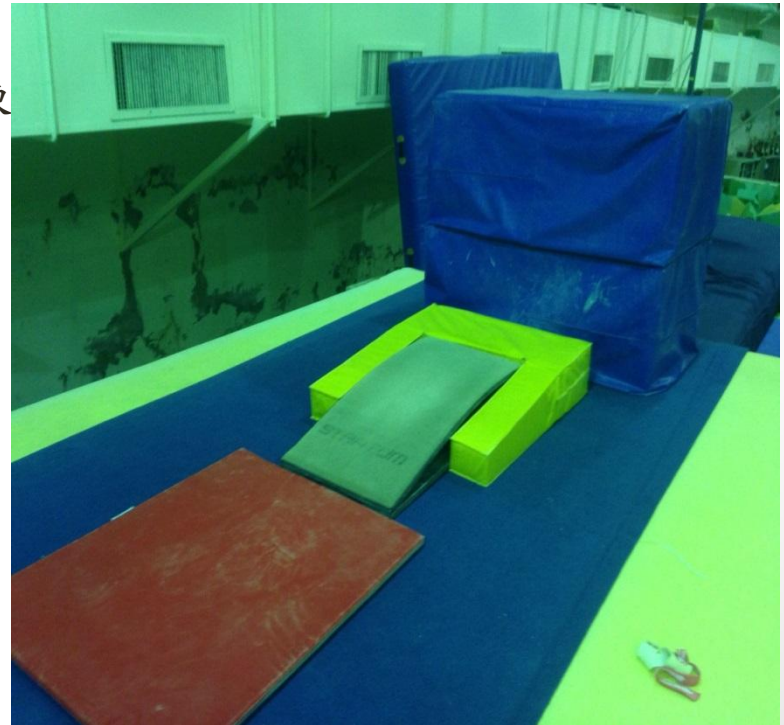


- (三) Yurchenko 訓練方式

- 動作對於腰與肩膀的柔軟度是非常注重。

- 以穩固稍軟的墊子做堆放至跳馬135公分平等的高度，代替跳馬本體做訓練。

- 主要是為了後手翻的感覺與技術去做訓練，也比較安全。



- 影片欣賞
- 看完影片之後，能發現肯練什麼能都可以

A passion for gymnastics **GYMNOVA** www.gymnova.com



● 謝謝大家 報告到此