



下肢爆发力



## 下肢爆发力

下肢快速伸缩复合训练，可以提高下肢动作的力量与爆发力，强化下肢肌肉的弹性力量，提升力的产生速率，发展人体的稳定性。



PART 01

# 注意事项

## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 下肢动作的练习中的注意事项



1. 起跳时，通过有力地摆臂增加起跳的动力；

## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 下肢动作的练习中的注意事项



2. 起跳与落地时，膝关节不要内扣、不要超过脚尖；

## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 下肢动作的练习中的注意事项



3. 起跳过程中，注意双臂的空中姿态，为落地支撑做好准备；

## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 下肢动作的练习中的注意事项



4. 落地时，通过屈髋屈膝以缓冲落地时地面对身体的冲击力；



## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 下肢动作的练习中的注意事项



5. 落地时，保持背部平直、腹部收紧；



## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 下肢动作的练习中的注意事项



6. 在完成双接触动作时，应缩短脚与地面接触时间。



# 双脚跳-无反向式

## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 双脚跳-无反向式

无反向式-跳箱-双脚跳-纵向

起始姿势-双脚运动姿站立

面向跳箱





## “动作步骤”

- ▷ 1.双臂向上快速摆起的同时，以手臂带动身体快速伸髋伸膝，双脚蹬离地面，向前跳上跳箱。
- 2.跳上跳箱时，屈髋屈膝落地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，呈双脚运动姿站立，保持1到2秒。

## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 双脚跳-无反向式

无反向式-跳箱-双脚跳-纵向-单脚支撑



## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 双脚跳-无反向式

无反向式-栏架-双脚跳-横向

双脚运动姿势站于栏架一侧





## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 双脚跳-无反向式

无反向式-跳箱-双脚跳-旋转-90度

身体逆时针旋转90度







# 双脚跳-有反向式

## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 双脚跳-有反向式

有反向式-跳箱-双脚跳-纵向

背部平直 腹部收紧





## “动作步骤”

- ▷ 1.快速屈髋屈膝的同时，双臂向下快速摆动至髋部两侧，而后向上快速摆起，以手臂带动身体快速伸髋伸膝，双脚蹬离地面，向前跳上跳箱。
- 2.跳上跳箱时，屈髋屈膝落地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，呈双脚运动姿站立，保持1到2秒。

# 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

## 双脚跳-有反向式

有反向式-跳箱-双脚跳-纵向



# 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

## 双脚跳-有反向式

有反向式-跳箱-双脚跳-纵向-单脚支撑

单脚运动姿站立



## 双脚跳-有反向式

有反向式-跳箱-双脚跳-旋转-90度

身体逆时针旋转90度





# 双脚跳-双接触式



# 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

## 双脚跳-双接触式

双接触式-跳箱-双脚跳-纵向





## “动作步骤”

- ▷ 1.向前迈出右脚，自然下落，落地时，屈髋屈膝落地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，双脚前脚掌着地，脚后跟略微离开地面，做好快速起跳的准备；2.落地后，双臂向上快速摆起的同时，以手臂带动身体快速伸髋伸膝，双脚蹬离地面，向前跳上跳箱；3.跳上另一个跳箱时，屈髋屈膝落地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，呈双脚运动姿站立，保持1到2秒。

# 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

## 双脚跳-双接触式

双接触式-栏架-双脚跳-横向

侧向栏架

侧向跳下跳箱



## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 双脚跳-双接触式

双接触式-跳箱-双脚跳-旋转-90度

侧向另一个跳箱





# 交换跳-无反向式

# 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

## 交换跳-无反向式

### 无反向式-交换跳-纵向







## “动作步骤”

- ▷ 1.双臂向上快速摆起的同时，以手臂带动身体快速伸髋伸膝，起跳脚蹬离地面，向前跳跃；
- 2.落地时，另一侧脚着地，屈髋屈膝落地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，呈异侧单脚运动姿站立，保持1到2秒。



## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 交换跳-无反向式

无反向式-交换跳-横向

向身体一侧跳跃



## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 交换跳-无反向式

无反向式-交换跳-旋转-90度

逆时针旋转90度





# 交换跳-有反向式

# 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

## 交换跳-有反向式

有反向式-交换跳-纵向





## “动作步骤”

- ▷ 1.屈髋屈膝落地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，而后向上快速摆起，以手臂带动身体快速伸髋伸膝，起跳脚蹬离地面，向前跳跃；
- 2.落地时，另一侧脚着地，屈髋屈膝落地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，呈异侧单脚运动姿站立，保持1到2秒。

# 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

## 交换跳-有反向式

有反向式-交换跳-横向

向身体一侧跳跃





## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 交换跳-有反向式

有反向式-交换跳-旋转-90度

逆时针旋转90度







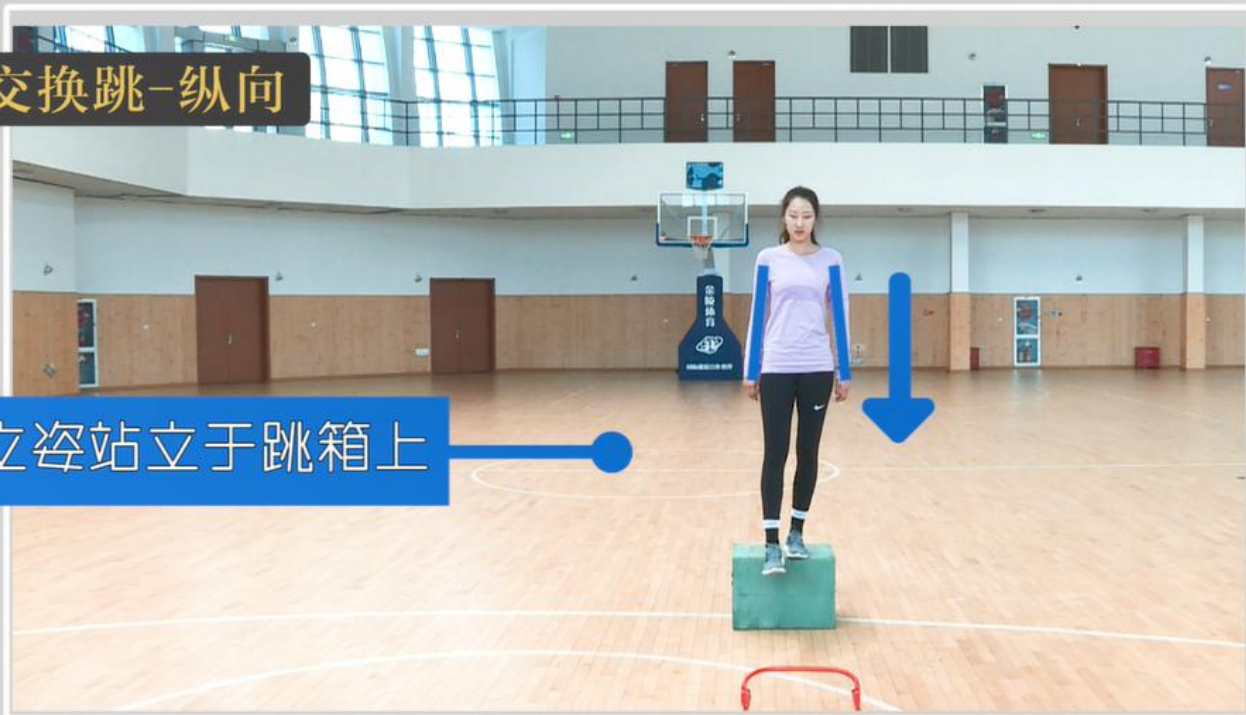
# 交换跳-双接触式

## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 交换跳-双接触式

双接触式-交换跳-纵向

单脚直立姿势站立于跳箱上





## “动作步骤”

- ▷ 1.向前迈出右脚，自然下落，落地时，屈髋屈膝落地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，起跳脚前掌着地，脚后跟略微离开地面，做好快速起跳的准备。2.落地后双臂向上快速摆起，以手臂带动身体快速伸髋伸膝，起跳脚蹬离地面，跳过栏架；3.第二次落地时，另一侧脚着地，屈髋屈膝落地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，呈异侧单脚运动姿站立，保持1到2秒。

# 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

## 交换跳-双接触式

双接触式-交换跳-纵向

侧向栏架

侧向跳下跳箱

侧向跳过栏架



# 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

## 交换跳-双接触式

无反向式-交换跳-旋转-90度





# 单脚跳-无反向式



## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 单脚跳-无反向式

无反向式-跳箱-单脚跳-纵向

单脚直立姿势站立







## “动作步骤”

- ▷ 1.双臂向上快速摆起的同时，以手臂带动身体快速伸髋伸膝，起跳脚蹬离地面，向前跳上跳箱；
- 2.跳上跳箱时，起跳脚着地，屈髋屈膝落地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，呈同侧单脚运动姿站立，保持1到2秒。

## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 单脚跳-无反向式

有反向式-栏架-单脚跳-纵向



# 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

## 单脚跳-无反向式

无反向式-栏架-向内或向外单脚跳-横向





# 单脚跳-有反向式

# 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

## 单脚跳-有反向式

有反向式-跳箱-单脚跳-纵向



单脚直立姿站立



## “动作步骤”

- ▷ 1.屈髋屈膝落地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，而后向上快速摆起，以手臂带动身体快速伸髋伸膝，起跳脚蹬离地面，向前跳上跳箱；2.跳上跳箱时，起跳脚着地，屈髋屈膝落地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，呈同侧单脚运动姿站立，保持1到2秒。



## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 单脚跳-有反向式

有反向式-栏架-单脚跳-纵向





# 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

## 单脚跳-有反向式

有反向式-栏架-向内或向外单脚跳-横向





# 单脚跳-双接触式

## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 单脚跳-双接触式

#### 双接触式-栏架-单脚跳-纵向





## “动作步骤”

- ▷ 1.向前迈出右脚，自然下落，落地时，屈髋屈膝落地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，起跳脚前脚掌着地，脚后跟略微离开地面，做好快速起跳的准备；2.落地后，双臂向上快速摆起，以手臂带动身体快速伸髋伸膝，起跳脚蹬离地面，跳过栏架；3.第二次落地时，起跳脚着地，屈髋屈膝落地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，呈同侧单脚运动姿站立，保持1到2秒。

## 快速伸缩复合训练-下肢 (2)

### 单脚跳-双接触式

双接触式-栏架-向内或向外单脚跳-横向-连续





谢谢欣赏