

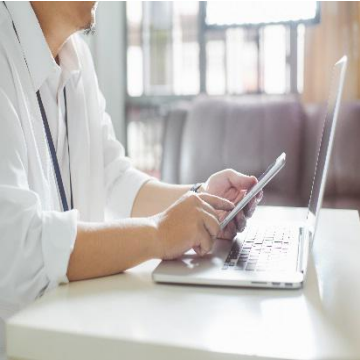


2020

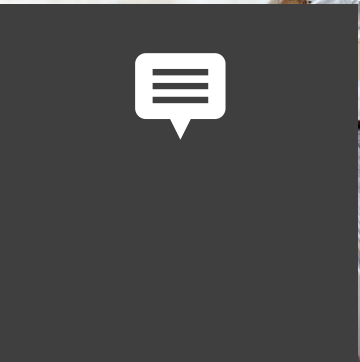
大学体育—篮球 一：全身恢复性练习



温馨提示



1. 穿着舒适、宽松的运动服。选择宽敞、通风处进行运动，注意避免磕碰，防止受伤。
2. 运动前要做好热身，运动中注意适当补水、注意保暖，运动后及时拉伸。
3. 早起、睡前不宜运动；运动前、后半小时不宜大量饮水、进食；运动后不宜立刻洗澡，半小时以上为佳。
4. 根据个人身体情况选择适合自己的强度，遵守循序渐进的原则。



全身性恢复训练

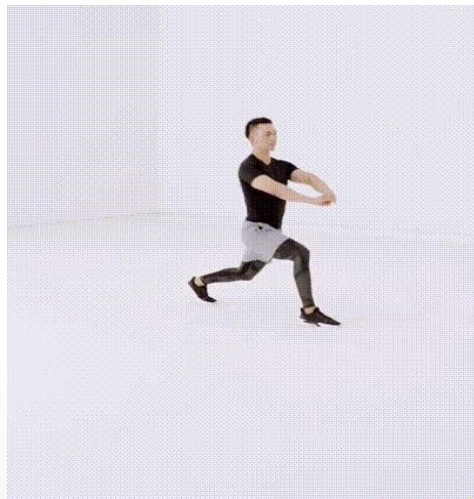
练习内容		练习要求			
		男	女	组数	间歇时间
练习一	开合跳	20秒	18秒	2组	20秒
练习二	抱膝走	18次	15次	2组	15秒
练习三	原地高抬腿	18秒	15秒	2组	20秒
练习四	后踢腿	18秒	15秒	2组	20秒
练习五	原地箭步跳	15次	12次	2组	20秒
练习六	静态臀桥	20秒	18秒	2组	20秒
练习七	深蹲	15次	12次	2组	20秒
练习八	简易波比登山	15次	12次	1组	20秒
练习九	平板支撑	1分钟	50秒	1组	20秒
练习十	跪姿半程俯卧撑	12次	10次	1组	20秒

PART ONE

热身



➤ 原地慢跑60秒



➤ 弓步展体10次



➤ 屈臂向前肩关节环绕20秒

练习一：开合跳



动作要领：收紧腰腹，双脚开合跳越，小腿尽可能放松，不可低头、仰头，用手臂带动身体的跳跃。

练习要求：

男生：20秒/组

女生：18秒/组

练习二：抱膝走



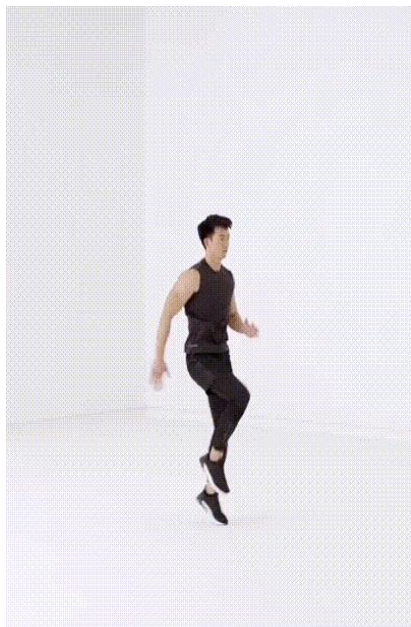
动作要领：上身挺直，双手抱住单侧膝盖向胸部提拉，保持动作2-3秒（左右腿均完成计为1次）。

练习要求：

男生：18次/组

女生：15次/组

练习三：原地高抬腿



动作要领：

上身挺直勿后仰，双腿交替抬至水平，前脚掌积极着地，手臂迅速前后摆动。

练习要求：

男生：18秒/组
女生：15秒/组

练习四：后踢腿

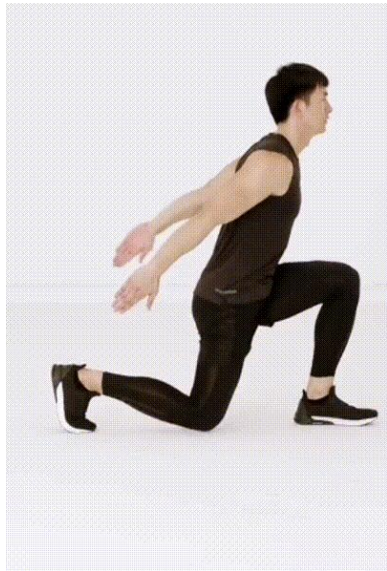


动作要领：上身微前倾，手背置于臀部，原地跑起来时后脚跟迅速触碰手心。

练习要求：

男生：18秒/组
女生：15秒/组

练习五：原地箭步跳



动作要领：前腿大腿与地面平行，小腿与地面垂直；后腿脚跟摆正，大小腿成90度；核心收紧，腿部发力的同时双手由后向前上方摆动带动身体跳跃（左右腿均完成计为1次）。

练习要求：

男生：15次/组

女生：12次/组

练习六：静态臀桥



动作要领：

仰卧于垫上，双腿屈曲，脚跟踩地，发力将臀部抬起至大腿与身体呈一条直线，臀部抬起时上背部支撑地面，保持住（双脚距离躯干越远，动作难度越大；双脚着地面积越小，动作难度越大）。

练习要求：

男生：20秒/组

女生：18秒/组

练习七：深蹲



动作要领：双脚开立略宽于肩，背部挺直，双手置于体前，保持膝关节不前移的同时臀部向后，使大腿低于平行线以下（可根据自身条件选择适当重量负重，1.5L矿泉水、整箱牛奶等家中现有物资）。

练习要求：
男生：15次/组
女生：12次/组

练习八：简易波比登山跑



动作要领：俯卧姿，双脚同时收至手臂，起身跳起；双手撑地，双腿交替快速收至双臂（先做一个波比跳再做登山跑）。

练习要求：
男生：15次/组
女生：12次/组

练习九：平板支撑



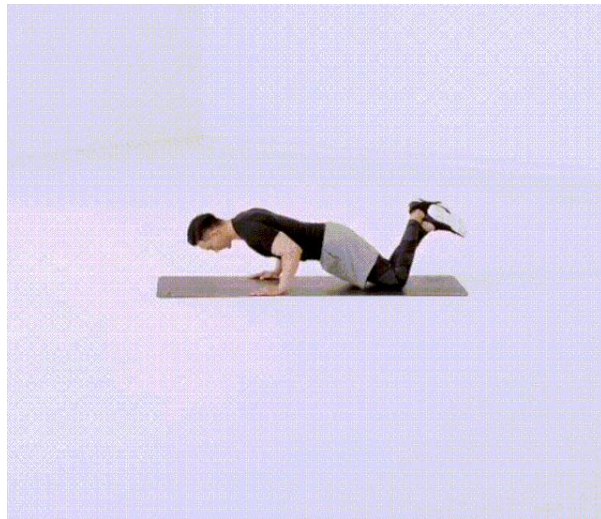
动作要领：双肘双脚支撑，身体抬高地面并保持平行，颈部放松，肩、腰、踝关节在一直线上。

练习要求：

男生：1分钟/组

女生：50秒/组

练习十：跪姿半程俯卧撑



动作要领：双脚交叉，跪于垫上，腰背挺直，身体成一条直线，双手撑于胸部两侧，间距比肩略宽，屈臂俯身至肘关节呈90度，伸臂还原。

练习要求：

男生：12次/组

女生：10次/组

PART FOUR

考试内容

篮球专选课测试项目及标准（第二学期）

实践部分（篮球技术）

考试内容方法：

全场“∞”运、传接球三步上篮往返两次计时（女生往返一次）。

图一

