



真学习、了解。

2. 传接棒

(1) 动作要领

①传棒：在距离接棒者 1.5~2 米处发出“接”的信号，找准时机，在接力区内采用正确的方式将接力棒传至接棒者的手中。

②接棒：跑动中听到传棒者发出“接”的信号时，迅速向后伸臂，采用正确的接棒手形做好准备，在手触到接力棒的瞬间迅速抓紧，向前伸出。跑动中接棒手臂尽可能保持稳定，不出现大幅晃动。

传接棒技术动作包含上挑式、下压式、混合式及前推式四种，同学们可以选择适合自己的方式练习。

①上挑式传接棒：传棒者手臂向后自然伸出，与躯干成 100° ~ 150° 夹角。



图 4-1-7
上挑式传接棒

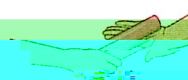


图 4-1-8
下压式传接棒



图 4-1-9
前推式传接棒

②下压式传接棒：接棒者手臂向后伸展，与躯干成 50° ~ 60° 夹角。

③混合式传接棒：结合上挑式和下压式传接棒技术优点，1、2 棒运动员采用上挑式完成传接；2、3 棒运动员采用下压式完成传接；3、4 棒运动员采用上挑式完成传接。

④前推式传接棒：接棒者手臂向后侧方自然伸出，与躯干成 60° ~ 80° 夹角，手腕后压，拇指向下与四指自然分开，掌心向后。传棒者待接棒者伸手后，将接力棒直立沿水平方向向前推出，把棒的顶部推入接棒者手中，在高速跑动中顺利完成传接。

(2) 学练建议

①原地摆臂进行传接棒徒手模仿练习。

②在跑道上进行传接棒徒手模仿练习。

