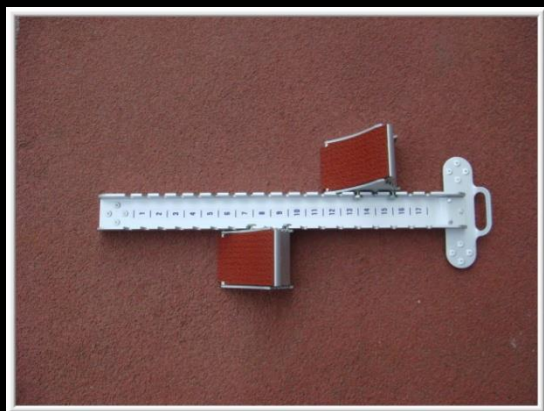


【蹲踞式起跑動作要領圖解】

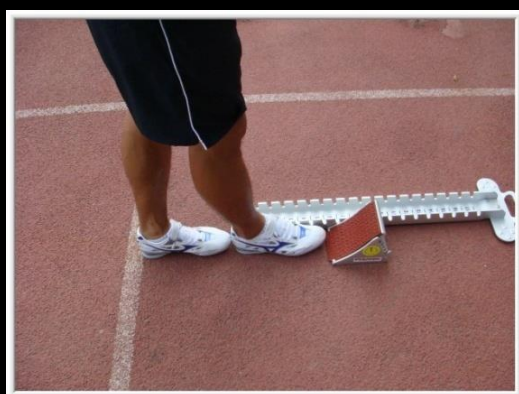
調整起跑架的位置



1. 依照個人身高調整起跑架



2. 起跑架距離起跑線約一個腳掌長



3. 前起跑板距離起跑線約兩個腳掌長



4. 後起跑板距離前起跑板約一個腳掌長

【蹲踞式起跑動作要領圖解】

各就位的準備動作



1. 雙腳掌先踩好起跑板

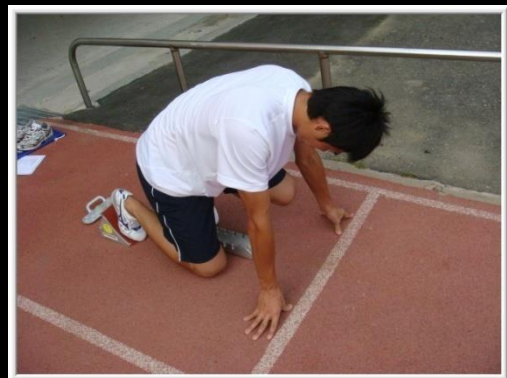


2. 蹲下後雙手收回



3. 兩手於起跑線後端伸直與肩

同寬



4. 各就位動作完成

【蹲踞式起跑動作要領圖解】

按照口令做動作

口令：各就位 - - -

- a. 兩手放於起跑線後端，與肩同寬
- b. 手掌虎口張開，雙手伸直撐地
- c. 頸部自然下垂



口令：預備 - - -

- a. 臀部緩緩抬高，略高於肩
- b. 兩腳掌緊貼起跑板
- c. 前腳膝蓋約為 90 度，後腳膝蓋微彎
- d. 身體靜止，專注鳴槍



口令：跑 - - - (鳴槍)

- a. 雙腳迅速蹬腿，後腳往前抬
- b. 雙手快速擺臂，腳步頻率 快速

c. 身體保持前傾

