

基本技術

一 | 蹲踞式起跑

起跑是指從本來靜止不動的準備動作，全神貫注的聆聽發令槍聲響起，在最短的時間內迅速而有效的運用自己本身的力量，讓身體產生最快的速度。

動作要領

各就位：雙手約與肩同寬，手指虎口分開成V字，並沿著起跑線後端貼於地面，掌心懸空，雙腳置於起跑架上，通常是把較有力的腿放在前方，後腳膝蓋著地。

預備：後腳膝蓋離地，臀部抬起，微高於雙肩，重心放在髖關節的位置，腳掌貼住踏板，眼睛注視前方地面。

起跑：後腿及腳踝用力推蹬踏板，雙手立即離開地面積極前後擺動，利用踏板的作用力後腿迅速向前上方提起跨步。



各就位



預備



(槍響) 起跑

積極
擺動

迅速提起
跨步

蹲踞式起跑動作



虎口成V字

後腳膝蓋
著地

各就位



臀部抬起，
微高於肩部

腳掌
貼住踏板

預備

蹲踞式起跑動作正面觀

練習方法

背向起跑：採用站立的方式準備，身體背對起跑線，聽到口令之後隨即身向前跨出步伐，快步向前跑動。