

跳大繩

跳大繩是北方民間活動的一項體育項目，特別是在冬季里，戶外活動項目較少的時候，跳大繩就是比較好的體育運動了。近年來，冬天在戶外跳大繩已成為冰雪旅遊的比賽項目，也是一種最好的健身活動。有的學校還把跳大繩活動搬到了體育課上，為的是增進團結，強健體魄，現在已經成為體育活動的一項主要內容。

眾人玩時排成一隊，一個跟著一個，依次跳。一般是先開始時較慢，後來越搖節奏越快，跳的人也要跟上節奏，一些跟不上的就逐漸退出，而剩下的就開始進入“花樣”階段。花樣有很多種，什麼“串花”“單步”“蹲跳”“翻跟頭”什麼的，一般的是“花邊”。走邊是從繩子的這邊跑到繩子的那邊，還得趕上跳，走邊的人必須速度要快，消耗體力很大。但是，東北的孩子很喜歡玩這種活動。特別是在冰天雪地的戶外，玩一會兒，渾身大汗，一個個小臉凍得通紅，還發著騰騰的熱氣。小時候，我們的書包里，除了裝著課本外，每個人的書包里都有一根繩子，下課了就玩，就連上學和放學的路上也是搖著繩子蹦蹦跳跳的。跳大繩使孩子們身體健康，心情愉快。近年來，冬天在戶外跳大繩已成為冰雪旅遊的比賽項目，也是一種最好的健身活動。有的學校還把跳大繩活動搬到了體育課上，成為體育活動的一項主要內容。

跳大繩不但可以眾人跳，也可以單人跳、雙人跳、三人跳等等。有時，孩子們都想跳，就沒有人搖大繩了，只好立下一條規矩，先選兩個人搖大繩大家跳。在跳的過程中，如果有誰跳壞了就被罰下場去搖大繩。近年來，人們在跳大繩比賽上又頻出花樣，不但是兩個人搖大繩，而且變為多人搖，多人跳。有一個地方曾有過四十人同時搖繩，一個人跳的紀錄，據說是創了金氏世界紀錄。還有的練出了多人搖繩多人跳的花樣。跳的繩子也由原來的普通的繩子而發展成了專業的跳繩工具。但是，在農村還是以普通的繩子為多，而且農村孩子玩的也相當的普遍。

遊戲技巧

- 1、不要看繩子跳，看繩子會慌的。是聽聲音跳的，聽著繩子落地時，發出的節奏，向裡面沖。
- 2、如果可以，甩繩的人，個子高點，跳的人，個子矮點。最主要是甩繩的人，個子要高點。高個子的手臂長，這樣甩起時，繩的高度就會很高。
- 3、繩子落地時，最好少沾地，甚至不沾地。因為繩子打地時，會短時變形，使跳的人很難逃。而且有阻力，也甩不快了。這就更需要甩繩的人，個子要高了。因為繩如果不沾到地，那么甩起的高度也會相應地低一點。如果甩繩的人個子高，而跳的人矮，就可以補一下繩被甩起時的高度，方便跳的人跳。