

田徑-起跑

2 毫秒之爭——各式起跑練習

徑賽的種類這麼多元，但全都不脫一個步驟——起跑。前男子 100 公尺世界紀錄保持者「阿薩法·鮑威爾」因為在雅典奧運會決賽中起跑過慢，飲恨屈居第五名，可見起跑是多麼重要。第一棒需具備過人的爆發力與極佳的反應力，在大隊接力中除第一棒採蹲踞式起跑外，其餘接棒次皆採站立式起跑或三點式起跑。勢如破竹的開始是不是能一舉鼓動隊上的士氣呢？現在就讓我們來練習勝利「起跑式」吧！

01

跌倒前起動

透過此練習，可以了解跑步重心如何轉換。



- 1 一開始垂直站立，看使身體前傾。
- 2 傾倒到似乎快要跌倒的角度時，身體迅速啟動向前衝刺。

3 啟動後向前衝刺至指定位置約 10-20 公尺後停止。

02

兩點式起跑 (站立式起跑)

意指只有身體兩個點與地面有接觸。起跑姿勢。



03

三點式起跑

由三點式起跑的姿勢，學會利用身體的重心達到能快速起跑的目的。



- 1 一隻手僅以單掌五指點地支撐地面，另一隻手向後抬起，左右分腳站立，膝蓋微彎，身體屈曲向前壓。
- 2 令身體放鬆，聽到指令後恢復跑姿。
- 3 恢復跑姿向前進發，雙臂衝刺至指定位置。

依照田徑規則規定，400 公尺及 400 公尺以下的徑賽項目，選手必須使用起跑架及蹲踞式起跑。

04

四點式起跑 (蹲踞式起跑)

當前面幾項起跑式都練習過後，即可嘗試蹲踞式起跑。「各就位」、「預備」、「GO」為主要動令。



- 1 雙手拇指與其他四指分開，置於起跑線後，雙手距離與肩同寬或略寬，雙腳自然下垂，身體放鬆，成就定位姿勢。
- 2 聽到「預備」後，臀部漸漸抬高，重心漸往前移，雙臂直撐。
- 3 聽到發令後，手臂迅速前擺，且幅度要大，身體迅速啟動，雙腳同時蹬出起跑。