

## 走繩特報



走繩與平衡木訓練



|      | 平衡木  | 走繩   |
|------|--|--|
| 圖片   |  |  |
| 長、寬  | 長 500 公分、寬 10 公分   | 長 150 公分以上、寬 5 公分  |
| 高    | 高低可自由調配  | 高低可自由調配  |
| 材質   | 長方形木條 - 硬性   | 尼龍扁帶 - 軟性  |
| 器材擺放 | 兩個固定的底座上   | 兩棵樹之間拉一條繩子   |
| 彈性   | 較低   | 較高   |
| 穩定性  | 穩  | 搖晃   |
| 動作   | 走、跑、跳、翻、空翻、轉體  | 走、跑、跳、翻、空翻、轉體  |

## 平衡木訓練走繩技巧

從上表平衡木 VS 走繩介紹當中，我們可以清楚的從表中瞭解到平衡木與走繩之間的相同之處，以及鮮明的差異。由於，兩者的高度皆可自由調配。因此，我們可以藉由平衡木的寬廣、高低自由調配、固定且硬性材質以及穩定高等特點，讓想嘗試跑、跳、翻、空翻、轉體等高難度技巧的走繩愛好者，可事先在高、低高度的平衡木上做跑、跳、翻、空翻、轉體等高難度技巧訓練。這樣一來，走繩愛好者不但可以在安全保護且風險性降低之下，可以勇於挑戰高難度的走繩技巧。藉由平衡木訓練高難度的走繩技巧時，不光達到走繩效益中的心理效益之勇氣膽識（吳冠璋，2011），也提升國內走繩愛好者的實力。

訓練圖示



初學者低平衡木行走



嘗試高度較高的平衡木行走



練習單腳金雞獨立



超級進階版·走繩上挑戰狼跳。重點提示:十足的練習以及勇氣



落下的練習。重點提示:膝蓋微彎、股四頭肌繃緊、腳踝出力、雙手平衡



進階版本,嘗試在高平衡木做高難度狼跳



走繩上嘗試金雞獨立



### 今日我最棒

## 本周人物:盧幸宜

國立體育大學

休閒產業經營學系碩士班一年級



走繩年資：1 個月

絕招：高空跳躍

體操年資：10 年

體操最高成就：

2005 年世界體操錦標賽女子競技體操選手

2005 年全國運動會 女子競技體操 全能冠軍



#### 對走繩的想法

體操之路，走了十年。曾經輝煌過，但如今只是平凡的研究生。走繩，讓我重回曾經的飛越。我喜歡挑戰自我，享受那飛翔天空的感覺。走繩運動需要專注性、平衡感、肌耐力、反應力、跳躍力、勇氣感；也充滿歡笑、挑戰性、成就感。在走繩的路上，我找回我曾經的自信。你或妳快來享受走繩帶來的無比歡樂。走繩，謝謝你!!

