

## ทักษะกระโดดเชือกขั้นพื้นฐาน

อติคม รอดแผ้วพาล

โรงเรียนวัดท่าตำหนัก (เทพวิทยเสถียร)

atikom3@gmail.com , 063-1739949

กีฬากระโดดเชือกขั้นพื้นฐานเป็นการกระโดดเชือกขั้นเริ่มต้น โดยมีการนำท่าทางลักษณะต่าง ๆ แบบง่ายมาประกอบในระหว่างการกระโดดเชือก ซึ่งจะต้องเริ่มตั้งแต่ท่าทางการจับเชือก การหยุดเชือก และการกระโดดที่ถูกต้อง โดยคนทั่วไปจะคิดว่า กระโดดเชือก จะกระโดดแบบไหนก็ได้ แต่อันที่จริงแล้ว การกระโดดเชือกมีท่าทางการจับที่ถูกต้อง มีท่าหยุดที่ถูกต้อง และมีท่าการกระโดดที่ถูกต้อง ถ้าผู้ปฏิบัติกระโดดด้วยท่าทางที่ผิดจะทำให้เสียพลังงานของร่างกายโดยไม่จำเป็น และอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ

การกระโดดเชือกนั้นยังเป็นกีฬาที่สามารถเผาผลาญแคลอรีได้มาก เป็นอันดับต้น ๆ ในอัตราเวลาที่เท่ากัน 1 ชั่วโมง และยังมีการจัดแข่งขันในระดับต้นจนไปถึงระดับชาติและนานาชาติ นอกจากนี้ทักษะกระโดดเชือกขั้นพื้นฐานยังเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกร่างกายที่ง่ายของกีฬาหลายชนิด



ภาพที่ 1 ลักษณะการกระโดดเชือก การแกว่งเชือก การใช้ข้อมือหมุนเชือก

นอกจากท่าทางการกระโดดเชือกขั้นพื้นฐานแล้ว ยังมีลักษณะท่าทางการกระโดดเชือกอีกมากมายไม่ว่าจะเป็นการกระโดดเชือกโดดใช้เชือก สองเส้นหรือที่เรียกกันว่าดับเบิลดัทช์ หรือการกระโดดเชือกที่นำเอาความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกีฬาโยนมาใช้ในการกระโดดเชือก เรียกว่า การกระโดดเชือกแบบ ฟรีสไตล์ และยังสามารถนำวิธีการกระโดดเชือกทั้งสองมาผสมกัน โดยมีชื่อเรียกว่าดับเบิลดัทช์ฟรีสไตล์



ภาพที่ 2 การกระโดดเชือกดับเบิล



ภาพที่ 3 การกระโดดเชือกฟรีสไตล์