

進行梯子運動的流程

- 1 先充分暖身運動，提高身體的心跳、體溫和柔軟度等。
- 2 每種運動目標都是先用慣用腳開始，之後再採用非慣用腳，兩腳都需要進行。
- 3 每種模式都是先以一般速度在格子內進行，之後再加快速度、高度或寬度。
- 4 進行此運動時可以搭配喜歡的音樂進行，以提高運動氣氛。
- 5 完成此運動後需有充分的緩和運動，以舒緩運動的肌群及呼吸循環系統。



梯子運動的進行方式

- 1 使用顏料或是膠帶在地面標示長度為6公尺，畫出14格，每一梯子之間的距離為38~46公分，寬度為46公分之梯子形狀。
- 2 梯子運動的目標分為擴大步幅、腳步速度、動態平衡(身體方向轉變)和協調性等四種。
- 3 參與者依本身目標挑選動作模式(由簡到難)，速度(由慢變快)，每一動作進行2-3分鐘左右，再更換其它動作。
- 4 參與者會有十足運動感覺，同時感受運動後的快樂和成就感。

梯子運動的簡介



敏捷梯運動是先進國家用來訓練競技選手的器材，為保障長者運動時的安全，採用顏料或是膠帶在地面標示出梯子的形狀線條，謂之梯子運動。

 是一種動作安全、簡單的運動

 是一種可以自行調整運動強度的運動

 是一種有效且動感十足的運動

 是一種挑戰性十足的運動



臺北市中山區健康服務中心
國立體育大學 關心您

範例一

擴大步幅為目標的梯子運動方式
(加速腳步，增加腳步距離或寬度、高度)

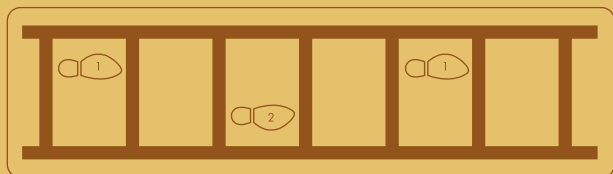
👣 動作模式有前進、大跨步等。

👣 腳步首先需要能夠踏在梯子內為優先。

👣 慣用腳完成後(一般是右腳)接著進行非慣用腳(左腳)

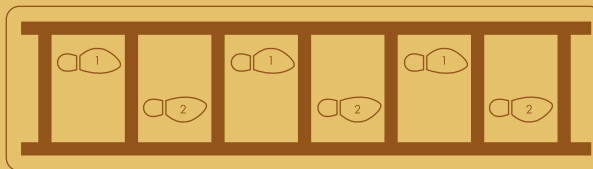
1 每一步都很小，因此要加速前進(一格一步，快速腳步練習)，一格二步，雙腳快速腳步練習)加速前進的速度。

★大跨步練習

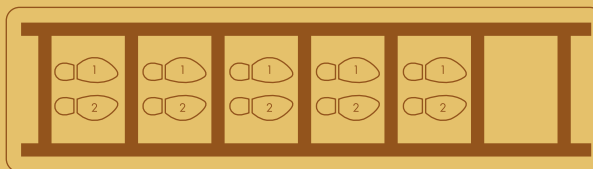


2 大跨步也和前進模式相同，但是大跨步原則上是由每一格一步，到每一步跨1.5格以上(身高較高者為2格)

★快速腳步練習



★雙腳快速腳步練習



範例二

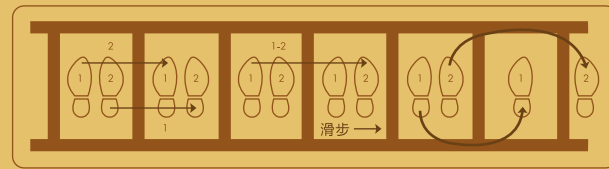
動態平衡為目標的
梯子運動方式
(身體方向轉變)



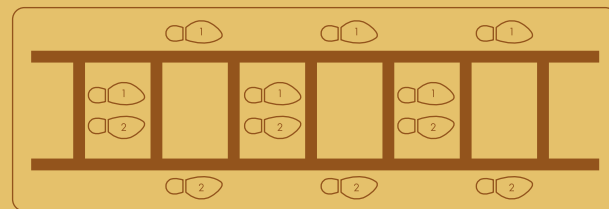
1 模式有格子側移步、格子內內外外和進進出出格子。

2 第二種模式是在右腳向右跨步踩進第二格後，左腳用滑步的方式跟上併攏，接著右腳再迅速地踩進下一格(側面小跳步)

★格子側移步



★格子內內外外



★進進出出格子

