



## 跳 投

### 1.身體平衡

**第一、在所有進攻招式中使用的最多的就是跳**

**投。**由於出手點在跳起的最高點，故極難以防守，而在起跳的過程中，由於利用了腿部的肌肉強勁力道，進之而能增加了投籃的射程。身體保持平衡是跳投的重要基礎，只有在平衡的狀況之下，才不會影響投籃的準頭，雙手穩穩的持球，

移動雙肩使其正面對籃子。應用雙腳起跳且身體正面對籃的原因，在於如此才能由大腿的勁道獲得力量，也才能使身體穩定平衡，全身的肌肉也才能協調合作。



### 2.手臂和手的動作要領



用來投籃的手應該伸屈自如，上臂約與地面平行，輔助的手臂約成 45 度，手肘略指向外。投籃的手腕盡量向後翻起，手指自然伸張，球棲於手掌的上半部和手指。**勿用手掌當中或後面握球，手置於球下的略外側。**食指保持在球的中間。輔助手置於球側，這隻手掌約垂直於地面，不要

放在球的前面，以免影響球的拋物線。