



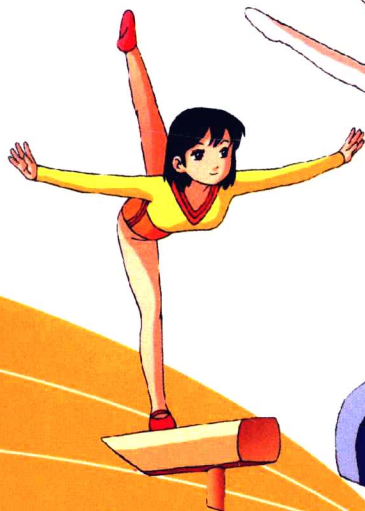
吉林出版集团有限责任公司

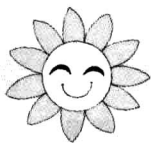
阳光体育运动丛书

# 吊环 平衡木 跳马

DIAOHUANPINGHENGWUMUTIAOMA

主编 王月华 张 晶  
审订 姜革强

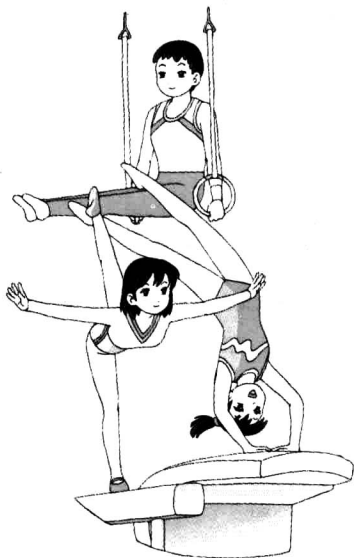




阳光体育运动丛书

# 吊环 平衡木 跳马

主编 王月华 张 晶  
审订 姜革强



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

吊环 平衡木 跳马 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.  
- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6  
(阳光体育运动丛书)  
ISBN 978-7-80762-762-3

I. 吊… II. 吉… III. ①吊环项目—青少年读物②平衡木项目—青少年读物③跳马项目—青少年读物 IV. G832-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092018 号

### 吊环 平衡木 跳马

主编 王月华 张 晶

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36千

ISBN 978-7-80762-762-3 定价 6.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

## 《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋 于立强 马东晓 王健 王连生

王桂荣 王淑清 勾晓秋 方方 田英莲

冯玉荣 刘伟 刘忆冰 刘殿宝 许春利

孙维民 毕建明 何艳华 宋丽媛 张楠

张培刚 张董可 范美艳 周彬 河涌泉

孟庆宏 赵晓光 祝嘉一 姜涛 姜革强

姜德春 高航 崔越莉 游淑杰 臧德喜

谭世文 谭炳春 魏英莉

### 吊环 平衡木 跳马

主编 王月华 张晶

副主编 武君昭 郭景阳

编者 王月华 张晶 武君昭 郭景阳

审订 姜革强



# 序 言

2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

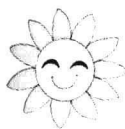
民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的，就是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

徐 云 仁





阳光体育运动丛书

中国奥林匹克  
运动队

# 目录

## 第一章 概述

- 第一节 起源与发展·····2
- 第二节 特点与价值·····3

## 第二章 运动保护

- 第一节 生理卫生·····7
- 第二节 运动前准备·····8
- 第三节 保护和帮助·····14
- 第四节 运动后放松·····15
- 第五节 恢复养护·····17

## 第三章 场地、器材和装备

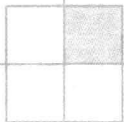
- 第一节 场地·····19
- 第二节 器材·····19
- 第三节 装备·····22

## 第四章 基本技术

- 第一节 吊环基本技术·····24



阳光体育运动丛书



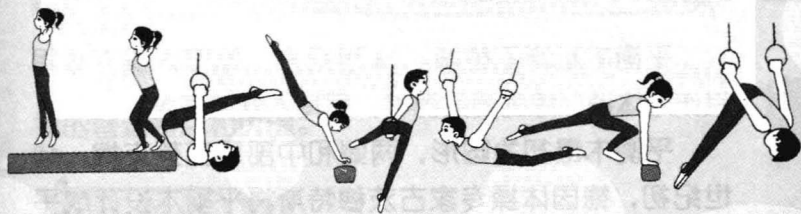
吊环 平衡木 跳马

## 目录

第二节 平衡木基本技术·····	42
第三节 跳马基本技术·····	62
<b>第五章 比赛规则</b>	
第一节 程序·····	72
第二节 裁判·····	73

## 第一章 概述

吊环、平衡木和跳马都是体操的分支项目。这三个项目分别在各自的规定器械上完成动作，并根据动作的难度、编排和完成情况得分。







## 第一节 起源与发展

吊环、平衡木和跳马是借助器械做出动作的体操项目，是体育和艺术相结合的产物。



### 一、吊环起源与发展

1842年，德国的施皮斯制作了世界上第一副吊环，作为体操训练的辅助器材。

19世纪下半叶，吊环发展成为独立的比赛项目。

1896年，吊环被列为奥运会比赛项目。



### 二、平衡木起源与发展

平衡木起源于德国。18世纪末，德国体操专家将其作为体操训练的辅助器材，后传入欧美国家。

平衡木最初为圆形，两端和中部用支架支撑。19世纪初，德国体操专家古茨穆特斯将平衡木设计成平面，置于地上。

1845年，平衡木成为女子体操项目，1952年被列为奥运会比赛项目。



### 三、跳马起源与发展

跳马最初是古罗马帝国的一种骑术训练方法，最初用真马训练，后来改为用与真马外形相似的木马训练，木马上配有马鞍。

1719年，这种木马的马腿被改为立柱。1795年，木马的马头被去掉。1811年，木马的马尾又被去掉，其两端被改为圆形，马身由皮革包制。

1836年，德国的施皮茨首次表演了跳马。

1896年，男子跳马被列为奥运会比赛项目，1952年，女子跳马被列为奥运会比赛项目。



## 第二节 特点与价值

吊环、平衡木和跳马都是体操的分支项目，具有体操的普遍特点和价值。



### 一、特点

#### (一) 内容丰富，形式多样

吊环、平衡木和跳马的内容丰富、形式多样，练习

者可以根据自身条件和水平，以及不同的练习目的，选择不同的动作进行练习，以达到锻炼身体、增强体质、增进健康的目的。

## (二)全面锻炼和重点锻炼相结合

练习者合理的选择动作，坚持长期锻炼，就能全面增强各运动器官、内脏器官和神经系统功能，促进身体的全面发展。此外，练习者还可着重锻炼身体的某个部位，或发展某种身体素质，从而进一步促进身体的全面发展。

## (三)运用保护和帮助

保护和帮助不仅是一种安全措施，也是一种重要的安全教学手段。实践证明，在练习中正确地运用和熟练地掌握保护和帮助的方法，对防止受伤、加速掌握动作、提高运动技术水平、培养团结互助的思想品德，都具有非常重要的作用。



## 二、价值

### (一)健身价值

进行吊环、平衡木和跳马运动，可以锻炼腕、肩、髌等部位的灵活性与协调性，对提高运动能力、改善机

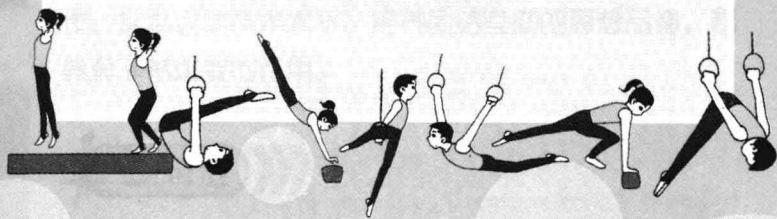
能状况、塑造健美形体等具有很好的作用。

## (二) 培养意志品质

吊环、平衡木和跳马运动都具有一定的危险性和挑战性，每个动作都需要反复进行练习，这不仅是一种拼搏精神的反映，同时更是对自我的挑战，有助于培养勇敢顽强、大胆果断、勇于拼搏的意志品质。

## 第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





## 第一节 生理卫生

青少年在进行吊环、平衡木和跳马运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。



### 一、培养运动兴趣

在进行吊环、平衡木和跳马运动前，首先必须培养自己对运动的兴趣。培养运动兴趣的方法有很多，如观看比赛，与同学、朋友一起进行运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



### 二、把握运动强度

青少年进行运动，主要是在运动过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。



## 第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对运动的兴趣，甚至造成对运动的畏惧。因此，青少年在进行吊环、平衡木和跳马运动前，必须进行充分的准备活动。



### 一、准备活动作用

运动前充分的准备活动，能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

#### (一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

## (二)提高内脏器官功能水平

内脏器官功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

## (三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即建立各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



## 二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

### (一)内容

准备活动可分为一般性准备活动和专项准备活动。



一般性准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。专项准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。下面介绍一套一般性准备活动操，供青少年运动前使用。

### 1. 头部运动

头部运动的动作方法(见图 2-2-1)是：

两手叉腰，两脚左右开立，做头部向前、向后、向左、向右，以及绕环运动。



图 2-2-1

### 2. 肩部运动

肩部运动的动作方法(见图 2-2-2)是：

手扶肩部，屈臂向前、向后绕环，以及直臂绕环。