



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

# 街头花式篮球

JIETOUHUASHILANQIU

主编 郑 磊 王荣波  
审订 祝嘉一





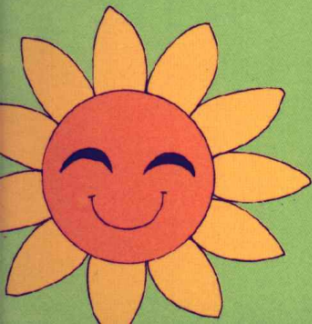
# 走进大自然

# 走到阳光下

## 《阳光体育运动丛书》书目

- |          |           |             |           |
|----------|-----------|-------------|-----------|
| ● 篮球     | ● 柔道      | ● 舞龙        | ● 越野滑雪    |
| ● 足球     | ● 泰拳      | ● 舞狮        | ● 自由式滑雪   |
| ● 排球     | ● 散打      | ● 风筝        | ● 仰泳      |
| ● 网球     | ● 击剑      | ● 跨栏        | ● 蛙泳      |
| ● 手球     | ● 跆拳道     | ● 短跑 中长跑    | ● 蝶泳      |
| ● 棒球     | ● 空手道     | ● 标枪 铁饼 铅球  | ● 自由泳     |
| ● 冰球     | ● 截拳道     | ● 健美        | ● 跳水      |
| ● 水球     | ● 防身术     | ● 举重        | ● 水中健身    |
| ● 壁球     | ● 刀术      | ● 单杠        | ● 攀岩      |
| ● 门球     | ● 剑术      | ● 双杠        | ● 轮滑      |
| ● 冰壶     | ● 棍术      | ● 吊环 平衡木 跳马 | ● 滑板      |
| ● 羽毛球    | ● 长拳      | ● 有氧操       | ● 定向越野    |
| ● 保龄球    | ● 枪术      | ● 健美操       | ● 山地自行车   |
| ● 乒乓球    | ● 太极剑     | ● 搏击操       | ● 体育旅游    |
| ● 嗒嗒球    | ● 少年拳     | ● 艺术体操      | ● 体育游戏    |
| ● 三门球    | ● 少林拳     | ● 形体训练      | ● 拓展训练    |
| ● 地掷球    | ● 形意拳     | ● 徒手体操      | ● 健身路径    |
| ● 曲棍球    | ● 螳螂拳     | ● 徒手健身运动    | ● 健身走 健身跑 |
| ● 沙壶球    | ● 鹰爪拳     | ● 街舞        | ● 毽球      |
| ● 沙滩排球   | ● 咏春拳     | ● 普拉提       | ● 跳绳      |
| ● 软式排球   | ● 南拳      | ● 瑜伽        | ● 蹦床      |
| ● 软式网球   | ● 八卦掌     | ● 速度滑冰      | ● 垂钓      |
| ● 三对三篮球  | ● 八段锦     | ● 花样滑冰      | ● 台球      |
| ● 街头花式篮球 | ● 陈式太极    | ● 单板滑雪      | ● 飞镖      |
| ● 拳击     | ● 二十四式太极拳 | ● 高山滑雪      | ● 高尔夫球    |

策划:刘野 责任编辑:曹恒 张斌 封面设计:姜凡 姜旬恂 电脑制作:李鑫



ISBN 978-7-80762-775-3



9 787807 627753 >

定价:6.00元



阳光体育运动丛书

# 街头花式篮球

主编 郑磊 王荣波  
审订 祝嘉一



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

街头花式篮球 / 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 978-7-80762-775-3

I. 街… II. 吉… III. 篮球运动—青少年读物 IV. G841-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092005 号

## 街头花式篮球

主编 郑 磊 王荣波

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 978-7-80762-775-3 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 |     |     |

## 街头花式篮球

主编 郑磊 王荣波

副主编 孙占峰 牛辰非

编者 郑磊 王荣波 孙占峰 牛辰非

审订 祝嘉一



## 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。

黄炎培





阳光体育运动丛书

# 街头花式篮球

## 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·····6

第二节 运动前准备·····7

第三节 运动后放松·····13

第四节 恢复养护·····15

### 第三章 场地、器材和装备

第一节 场地·····17

第二节 器材·····20

第三节 装备·····21

### 第四章 基本技术

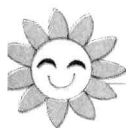
第一节 运球·····25

第二节 传接球·····29

第三节 投篮·····33

### 第五章 基本招式

第一节 “大红灯笼高高挂”·····38



阳光体育运动丛书



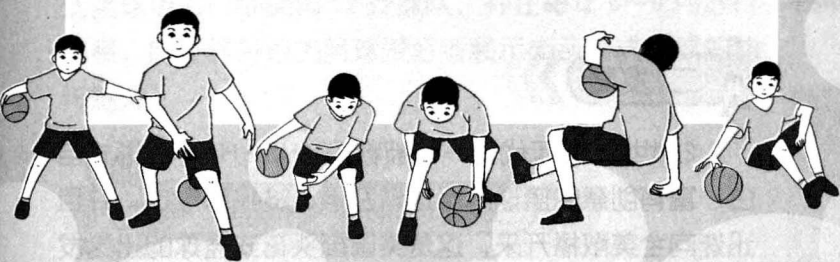
街头花式篮球

## 目录

|      |        |    |
|------|--------|----|
| 第二节  | “海豹戏球” | 40 |
| 第三节  | “游龙戏珠” | 42 |
| 第四节  | “神猴献桃” | 44 |
| 第五节  | “绣球过桥” | 46 |
| 第六节  | “穿越流星” | 48 |
| 第七节  | “轮盘旋转” | 49 |
| 第八节  | “怀中揽月” | 51 |
| 第九节  | “韩信点兵” | 54 |
| 第十节  | “十指弹点” | 56 |
| 第十一节 | “蝴蝶穿花” | 57 |
| 第十二节 | “足踏球花” | 59 |
| 第十三节 | “流星闪动” | 61 |
| 第十四节 | “背后交叉” | 63 |
| 第十五节 | “咸鱼翻身” | 65 |
| 第十六节 | “过山车”  | 67 |
| 第十七节 | “背越穿梭” | 69 |
| 第十八节 | “反弹琵琶” | 71 |
| 第十九节 | “大鹏展翅” | 72 |

## 第一章 概述

街头花式篮球也称街头篮球，是在街边篮球场上进行的一种形式自由、注重娱乐的篮球运动，其杂耍般的球技极具观赏性，正在被越来越多的青少年所喜爱，已成为一种街头时尚运动。





## 第一节 起源与发展

街头花式篮球起源于 20 世纪初，目前已有许多相关的组织和赛事，已成为一项风靡全球的时尚休闲运动。



### 一、起源

20 世纪初，美国首府华盛顿和纽约市的黑人贫民区的街边，出现了一些简易的篮球场。贫民区的大人和孩子们在这些街边场地玩球，作为发泄和消遣的一种方式，形成最初的街头花式篮球运动。



### 二、发展

20 世纪 70 年代，一种被称为 Hip-Hop 的形式自由、富有创意的篮球风格逐渐在黑人贫民区形成，并且迅速向全美散播开来，这是美国街头花式篮球的迅速发展时期。

20 世纪 90 年代，“华盛顿学生体育协会”和“黑人

篮球联盟”等街头篮球组织相继成立，大大推动了街头花式篮球的发展。

20 世纪 90 年代初，街头花式篮球传到中国香港，立即大受欢迎。由于地理位置的原因，这项运动很快就传到了中国广州地区。

1993 年，广州地区的街头花式篮球队首次参加了阿迪达斯街头花式篮球挑战赛香港区的比赛。

1998 年，阿迪达斯街头花式篮球挑战赛正式进入中国，街头花式篮球开始在中国大规模推广。

2001 年，玩街球出身的 NBA 明星艾弗森带领球队进入 NBA 总决赛，掀起了街头花式篮球运动发展的高潮。同年，街头花式篮球协会正式成立。目前，街头花式篮球协会已经拥有 12 支球队，并在每年 6~9 月进行比赛，向世界各地的篮球爱好者展示街头花式篮球的独特魅力。



## 第二节 特点与价值

街头花式篮球形式自由、观赏性强，具有很好的健身价值和娱乐价值。



## 一、特点

### (一)形式自由

街头花式篮球是一种时尚运动，它以展示自我为中心，讲求形式自由、风格多元且富有创意，诠释了开放、自由、创造等文化特性。

### (二)观赏性强

杂耍般的运球，充满想象力的传球与扣篮，跟强劲的 Hip-Hop 音乐融为一体，这使街头花式篮球成为一种极具观赏性的表演。



## 二、价值

### (一)健身价值

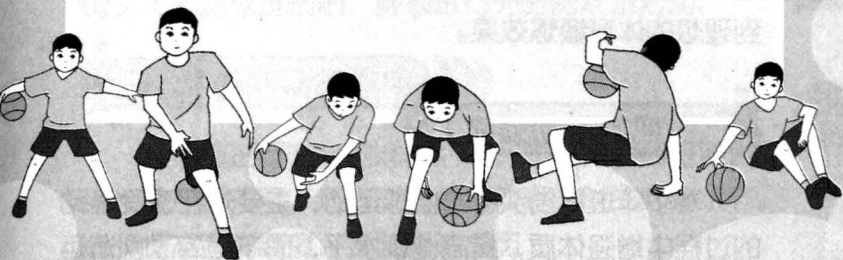
青少年经常参加街头花式篮球运动，不仅能够提高力量、速度、弹跳等专项身体素质和运动能力，还能改善人体的中枢神经系统和内脏器官的功能状况，具有很高的健身价值。

### (二)娱乐价值

街头花式篮球是随着动感的 Hip-Hop 音乐进行的，独特的运动风格和技巧与强劲的音乐融合在一起，能够使参与者身心愉悦。

## 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

青少年在进行街头花式篮球运动时，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

在进行街头花式篮球运动前，首先必须培养自己对街头花式篮球运动的兴趣。培养对街头花式篮球运动的兴趣的方法有很多，如观看街头花式篮球比赛，与同学、朋友一起进行街头花式篮球运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到街头花式篮球运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



### 二、把握运动强度

青少年进行街头花式篮球运动，主要是在享受运动的过程中增强体质，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。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加街头花式篮球运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



## 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。一些青少年街头花式篮球运动爱好者，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，也容易失去对街头花式篮球运动的兴趣，甚至造成对街头花式篮球运动的畏惧。因此，青少年在进行街头花式篮球运动前，必须进行充分的准备活动。



### 一、准备活动的作用

运动前进行充分的准备活动，对肌肉和内脏器官有很大的保护作用，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)提高内脏器官的功能水平

内脏器官的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。这套活动操包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动。

### 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