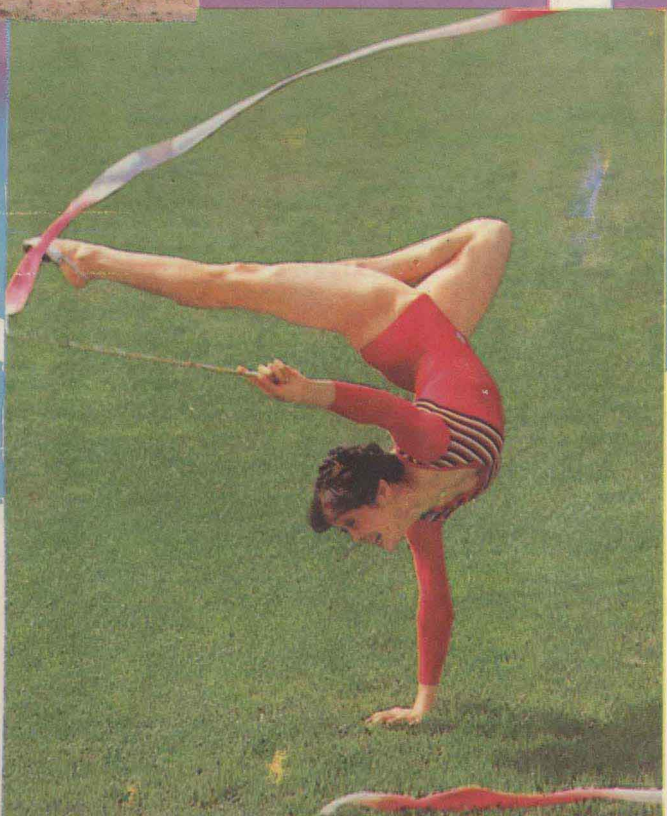
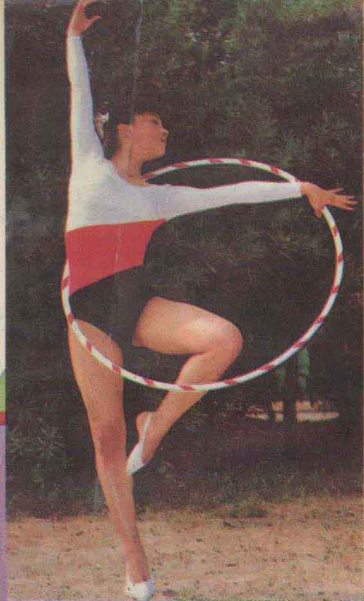


艺术体操

● 孙君梅 编



● 福建人民出版社

艺 术 体 操

● 孙君梅 编

福建人民出版社

1989年·福州

责任编辑 陈品人

艺 术 体 操

孙君梅 编

*

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 7.625印张 166千字

1989年8月第1版

1989年8月第1次印刷

印数: 1—2 000

ISBN 7—211—00801—6

J·18

定价: 2.15元

前 言

艺术体操，顾名思义是一种富于艺术性的体操。它既不同于单纯的体操，也不同于芭蕾、现代舞或民间舞蹈，而是体操和音乐、舞蹈、美术等艺术形式高度结合的综合体。它以高度的艺术性和优美性来表现自然的身体动作，是一项女子独有的、别具一格的体育运动。苏联、东欧各国、朝鲜和我国称之为“艺术体操”，欧美各国称之为“现代节奏体操”或“现代韵律体操”，日本则称它为“新体操”。国际体联的艺术体操技术委员会将其统称为“Sportive Khythmic Gymnastics”即“韵律体操”。其动作的设计与编排均以女子的生理和心理特点为基础，要求充分显示出女性的气质、活力及运动员的个性：在优美的音乐伴奏下，练习者以徒手或持轻器械的形式，做各种走、跑、跳步、转体、波浪、旋转、摆动、滚动和平衡等轻捷曼妙、优美高雅的表演，来塑造动态造型美。从事艺术体操训练和观看艺术体操表演，都是一种美和艺术的享受。

学习艺术体操可以建立健美标准的概念，提高中枢神经系统的调节能力，改善心血管系统的功能，有效地发展速度、耐力、爆发力、灵巧、平衡和协调能力，使人体各部分肌肉发育得匀称健美，并从中陶冶高尚的情操。因而，它是

对青少年进行美育的良好手段。广泛地开展与普及艺术体操运动，是当前体育运动全面发展的需要，它将有效地促进我国的精神文明建设。

艺术体操在我国是一项年轻的、富有生命力的运动项目。近年来，随着该项目的不断普及和推广，运动技术水平也得到了迅速的提高。为适应当前艺术体操教学的需要，本人根据浅薄的实践经验和体会，在参考国内外有关资料的基础上，着手编写了此书。主要参考资料有：体育系通用教材《体操》，南京师范学院体育系资料室编的《艺术体操》，成都体育学院学报编辑部编的《艺术体操教材教法参考书》，美国安德列亚·博多·施米德著的《现代韵律体操（艺术体操）》，王爱兰编著的《艺术体操》等。

附录中所选用的音乐均为通俗常见的乐曲、歌曲（这主要是从基层伴奏条件差、困难多的实际出发），仅供练习中伴奏时参考。

限于本人水平，初次编写新项目的教学参考资料，疏漏不妥之处在所难免，敬请读者指正。

孙君梅

1987年5月

目 录

理论知识

第一章	艺术体操的起源和发展简况	3
第二章	艺术体操的特点、内容和分类	11
第三章	艺术体操术语	16
第四章	艺术体操的教学	26
第五章	艺术体操的音乐伴奏	30
第六章	艺术体操组合(成套)动作 和小型团体操的创编	34
第七章	艺术体操竞赛与裁判工作简介	41

技术训练

第一部分 徒手练习

第一章	基本位置和基本动作	51
第二章	艺术体操的基本步伐和舞步	64
第三章	扶把基本练习	84
第四章	基本步伐组合练习	104
第五章	成套动作练习	129

第二部分 几种轻器械基本动作及组合练习

第一章	纱巾	157
第二章	绳	172
第三章	圈	181
第四章	球	195

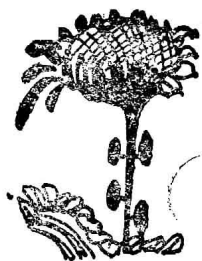
第五章 棒.....	206
第六章 带.....	215
附录 伴奏乐曲.....	229

理

论

知

识



第一章 艺术体操的起源 和发展简况

艺术体操在国际上作为女子正式的竞赛项目为时并不久，但溯其源流却有近百年的历史。艺术体操是从韵律体操和舞蹈体操发展而来的，而韵律体操和舞蹈体操又起源于自然体操。

早在十八世纪就产生了自然体操。当时受法国哲学家让·雅克·卢梭 (Jean Jacques Rousseau) (1712—1778) 关于儿童自然成长理论的影响，以自然的身体动作为基础的体操练习、逐渐形成一个体系，并首先在德国、由约翰·巴泽多夫 (Johann Basedow) (1723—1790) 于 1774 年创办的德绍市慈幼院付诸实践。他们在体育课的教学中，采用了一种以自然的身体动作为基础来进行体操练习的所谓返回自然的教学法，这就出现了自然体操，它深受当时学生的欢迎。

十八世纪末，瑞典体操学派创始人佩尔·亨里克·林在他的著作《体操的一般原理》中，根据动作练习的功能，将体操分成四类：教育类、军事类、医疗类、美学类，使得具有优美特点的体操与其他体操有了明显的区别。

另一位法国教育家弗朗索瓦·德尔沙特 (Francois Delisarte) (1811—1871) 在建立有关运动技能的表情的理论上，有着重大的功绩，他认为人的任何一种心情都伴随着身

体的某种动作。为了帮助演员在表演中姿态自然，并使举止仪表富于表现力，在长期的探索中，他创造了一套富有表情的联合动作。这套动作重视人体姿态的优美和均衡，它赋予艺术体操动作以美感和富于表情的特点，从而成为女子体操中非常流行的套式。他的著作《艺术手势的规则》开始被运用于体育教育，后来德尔沙特的美国学生热纳维芙·斯特宾斯（Genevieve Stebbins）把这一体系引进美国，在纽约创办了一所名为斯特宾斯的表演艺术学校。她综合了德尔沙特体系和佩尔·亨里克·林（PerHenrikLing）（1776—1839）的体系，创造了一套使身体训练可以表达优美艺术的体操体系。在欧洲，通过她的一些学生的艺术活动，她的方法对发展女子现代体操和现代舞蹈产生了深远影响。与此同时，瑞士日内瓦音乐学院的和声学教授、教育家雅克·达尔克罗兹（Jacques Dalcroze）（1865—1914）设计了一种以肌肉活动和音乐伴奏相结合的音乐体操。他所创造的这套富于变化的练习，目的在于通过在音乐伴奏下所完成的各种以自然动作为基础的身体活动，来加强学生的音乐感。这便是最初产生的韵律体操。

许多现代韵律操（艺术体操）的奠基人都在达尔克罗兹学校学习过。德国的鲁道夫·博德（Rudolf BoDe）（1881—1970）便是其中之一。他由于在舞蹈和体操方面的创造性活动而享有盛誉。他认为：人体的动作有自己的节奏，在人体内可以找到按自然节奏活动的节奏运动，如脉搏和呼吸的速率等，因此运动方式也必须相应于人体自身的节奏；在一个强有力的紧张状态之后，便会出现一个放松状态，所谓节奏性动作就是在这种交替产生收缩和放松的同时，以最小的紧张度进行的波及全身的动作；训练这种动作的目的在于发展

自然的全身运动，使动作达到自然、省力、节奏感强。以博德为代表的一些专家，还创编了有价值的身体波浪动作以及其他富有表现力的身体动作。

欣里希·梅道 (Hinrich Medau) (1890—?) 也是达尔克罗兹体系的一位学者。他在教学活动中也强调自然的全身动作，并认为韵律体操更能使人领略动作中的快感和美感。他创编了一套适用于少女和成年女子运动的体操体系，声称该体系可以促进人的身体健康、姿势优美和举止高雅。他对球操、藤圈操和火棒操也有所建树，他认为练习者把注意力集中到手持的器械上，可以减少紧张的心理，使动作更加放松自然，而音乐对于提高动作的节奏性和表现力是一个极为重要的因素。因此，他在训练和正式演出中，都充分利用音乐伴奏，发挥音乐的作用。

埃莉·布若尔克斯登 (Elli Bjorksten) (1870—1947) 是赫尔辛基大学的一位体操教师。她接受了德国体操动作发展的影响，是第一位发展少女和女子新型体操教学的挪威的纳维亚人。她认为亨里克·林的体操体系呆板僵硬而且拘泥于形式。她不赞成那种纯粹的机械式体操练习，以为那种练习不会使人的全身感到振奋，也不会使人从抑制状态中解脱出来。她的体操学宗旨是：不限于提供健身练习，而应该把人的思想、躯体和精神从紧张和抑制状态中解放出来，以培养和谐的个性。她在这方面所进行的工作，对其他挪威的纳维亚国家体操的发展很有影响。

法国生理学家和教育家乔治·德迈尼 (1850—1917) 在奠定女子体育教育的科学基础方面作出了巨大的贡献，他论证了合理地运用动力性练习、肌肉的收缩与放松练习、舞步练习、持器械练习（火棒、棍、花环等）能促进人体柔韧、

灵活等素质和良好姿势的发展，使动作更为平稳、轻盈。

此外，瑞典的埃兰·法尔克(Elin Falk)(1872—1942)和玛雅·卡尔奎斯特(Maja Carlquist)(1884—1968)也对亨里克·林的体操练习原理进行了新的探讨。他们发展了一种更加自由，更自然的体操形式。除了自由体操以外，他们还使手持轻器械的韵律体操在所有的斯堪的纳维亚国家都获得了高度发展。

在这些学派和学者的影响下，十九世纪末叶和二十世纪初叶，蜚声全球的美国著名女舞蹈家伊莎多拉·邓肯(1878—1927)，抛弃了矫揉造作的传统芭蕾舞练习方法。她通过自身的体验，得出这样的结论：所有的体操动作，均应从人的自然动作如跑、轻跳、跳跃等等派生出来，而且动作应该自然。在舞蹈理论方面，她接受了卢梭、德尔沙特以及达尔克罗兹思想的影响。她还创造了一种用来表现自我的、自由的、自然的新型动作。

德国舞蹈家鲁道夫·拉班(1879—1958)创立和发展了一种名为“拉班体系”的动作体系，不仅帮助了对动作节奏的理解，而且对自然舞蹈的发展作出了贡献。

玛丽·维格曼(1886—1973)是德国一位杰出的舞蹈教师。她是达尔克罗兹和拉班的学生，在舞蹈艺术方面自成体系，教授动作讲究简练、自然和艺术性。她的学派以动作训练的技术在国际上闻名。在伊莎多拉·邓肯、鲁道夫·拉班以及玛丽·维格曼的创造性努力下，自然舞蹈运动迅速地发展起来，这同时也促进了韵律体操的发展。

此外，专门从事体育与医学研究的爱沙尼亚人爱德勒及其学生库普，则致力于追求动作中美的和谐。他将动力性动作与放松的流线型动作交替进行，形成了一种独特的风格。这

也是现代艺术体操的一个雏形。

综上所述，十九世纪末和二十世纪初，就有通过音乐、舞蹈的手段，在体育教学中解决美育问题的设想；韵律体操理论的创立和技术的日趋丰富与完善，为现代艺术体操开创了道路。

艺术体操真正盛开体坛，是在20世纪初。到了40—50年代，艺术体操在苏联和东欧各国广泛开展，并逐渐发展成为竞技运动项目。1950年，苏联制定了艺术体操等级运动员大纲及竞赛规则，规定每年都举行全苏艺术体操锦标赛，并且编写了系统的理论，确定艺术体操为女子体育的手段之一，同时把它列入中小学及高等学校的体育教学大纲。

此后，艺术体操进一步发展成为独立的国际女子体育竞赛项目。通过竞赛交流，艺术体操技术更加发展提高。水平迅速向前推进。从现在的情况看，苏联、保加利亚和捷克等国的水平较高。其中苏联是艺术体操的发起国，开展艺术体操的历史悠久，国内有广泛雄厚的群众基础，技术水平在国际上一直处于领先地位。其特点是：基本训练好，始终保持传统的古典芭蕾训练；动作规范、舒展、优美，幅度大；跳跃转体的能力很强；器械的基本技术全面；动作和音乐配合协调；成套动作编排难度大，成功率高；属于流畅、规范、正统的一派。

保加利亚素有“艺术体操王国”之称。国家把艺术体操作为女子第一运动项目。其特点是：运动员的身材细长而丰满，柔韧性好；技术全面，难度大，高抛动作高而准；运用器械的熟练性、规范性及比赛的心理状态等都非常好，在比赛中几乎无失误；自身动作的表现力及面部表情变化等，也大多超过苏联运动员。同时，他们还大胆地在音乐和动作中采

用现代的手法，使节奏强烈，变化明显，力度增大，并充分利用音乐的低音部分和旋律来烘托运动员的高难技术表演。因此，自第九届世界艺术体操锦标赛后，在国际大型比赛中，他们每次都取得优异的成绩。其中最突出的是17岁的比安卡·帕诺娃，她在第13届世界艺术体操锦标赛上以40分满分的精彩表演，夺得了个人全能冠军并成为在一次世界锦标赛上一人独得五枚金牌的创记录选手和观众崇拜的英雄。

亚洲的朝鲜、日本，艺术体操运动也开展得较为普遍，并具有相当的水平。朝鲜的特点是：动作速度快而准确，以此来弥补身材和基本姿态的弱点；成套动作高度熟练，在比赛中充满自信心。日本是1969年才第一次参加世界锦标赛，当时获得团体第五名的好成绩。到第9、10两届世界锦标赛，其技术水平有进一步提高，均获得团体第四名。但群众基础不如东欧国家。

我国解放前尚未开展过艺术体操运动，只是在一些大学、体育专业学校，以及女青年会中开展过类似艺术体操的柔软体操、女子地板练习等训练活动。在节日或运动会上，也出现过手持花环、球、彩旗等轻器械的体操以及有队形变化和音乐伴奏的团体操。解放后，从苏联逐步引进了一些艺术体操的基本动作。1955—1956年，苏联教员在北京体院首次开设艺术体操班，系统地引进该项目的一些基本内容，并于1959年举办了全国艺术体操训练班。接着各个体院陆续开设了艺术体操课程。由于1948—1956年来历届奥运会及世界体操锦标赛上都规定参赛的每队必须参加一项六人团体轻器械体操比赛，因此我国在1956—1958年的全国性体操比赛中也作了相应的规定。但因当时对艺术体操轻器械练习的内容和特点还很不了解，所以在内容和形式上都极不成熟。比赛

中曾出现过扇操、剑舞、绣球、花篮等五花八门的表演；音乐伴奏也是多种多样，除钢琴外甚至还用二胡和笛子；服装更是五彩缤纷。不少单位还把舞台上的艺术全部搬上地毯。这些都违背了体操的特点。1958年以后，由于我国退出了奥委会，同时国际竞技体操比赛中又取消了六人团体轻器械操比赛，因此我们对艺术体操的发展更加不了解。在国内，只局限于把艺术体操作为女子竞技体操的辅助训练手段。体育院校也只把该项目列为介绍性课程。我国艺术体操运动的开展自此中断了十年之久。

1978年是我国艺术体操发展的转折年。在这一年里，国际体联恢复了我国的合法席位。我国先后邀请了加拿大和朝鲜艺术体操队来华表演，并举办了训练班。1979年10月，我国邀请了加拿大教练多林钟为北京体院艺术体操专选班学生授课。同年12月，我国首次派代表参加了在美国举行的国际艺术体操技术委员会全体会议。1980年，又邀请了西班牙和日本艺术体操队来华表演，并于同年8月举行了全国体院艺术体操比赛。随着艺术体操运动的蓬勃发展，一些有条件的省市先后成立了专业队，各体育院校也普遍开设了艺术体操课。全国各地不同形式的艺术体操培训班如雨后春笋般地出现，培养了一批又一批的新生力量。一些大中学校也将艺术体操的基本练习列为女生体育课的教材。在1982年全国第1届大学生运动会上，艺术体操被列为正式的比赛项目。1983年在湖南省举行了第1届全国艺术体操比赛。与此同时，国家体委还决定把艺术体操正式列入全运会的比赛项目。通过经常性的比赛、表演等活动，我国的艺术体操运动无论是在普及方面还是提高方面，都大大地向前推进，并且不断地扩大其影响，为进一步开展该项运动，打下了广泛的群众基础。

1981年10月，我国第一次派出代表队，参加在慕尼黑举行的第10届世界艺术体操锦标赛，获得团体第16名，在国际艺术体操坛上初露头角。1982年，北京队代表我国又一次参加了在新西兰举行的“四大洲艺术体操锦标赛，”成绩有了进一步的提高。继之，1983年在第11届世界艺术体操锦标赛上，我国又获得了团体第八名的好成绩，再次在世界艺术体操竞赛中显示了自己的实力，引起了各国同行的重视。特别是1985年，湖南省代表队代表我国参加了第六届国际艺术体操比赛，以精湛的技艺，一举夺得了团体冠军，接着，她们又进军西班牙，在第12届世界艺术体操锦标赛上，获得了团体第4名。1987年在第13届世界艺术体操锦标赛中，中国选手以独创的动作和娴熟的技艺再次夺得了团体第3名。前后6年不到，我国艺术体操团体动作就以每届翻一翻的速度跻身于世界三强之列。1988年在加拿大多伦多举行的第6届四大洲艺术体操锦标赛中，中国队又一次成为集体项目全能、六人球单套和少年组个人球操三块金牌的得主。中国姑娘们的出色表演，得到了各国专家的交口赞誉。年轻的中国艺术体操队正阔步向世界最高水平迈进。

由于艺术体操在我国还是个年轻的运动项目，开展系统训练的时间不长，因此，虽然已出现一批优秀的运动员，但整个运动尚不普及。应当承认，和世界先进水平相比，我们还有一定的差距，尤其在个人项目方面。但我国既有丰富的女子竞技体操训练的经验和深厚的取材源泉，又有多姿多彩的民族舞蹈、芭蕾舞、武术和杂技等艺术表现形式可以借鉴，那么，只要继续不懈地努力，遵循“古为今用”“洋为中用”的方针，抓好普及，推进提高，我们完全能够创立具有我国民族风格的水平领先的艺术体操体系。