

艺术体操卷

世界艺术经典 ART WORLD SUTRA

[主 编: 付 华]

吉 林 音 像 出 版 社
吉 林 音 文 史 出 版 社

· 艺术体操卷 ·

世界艺术经典

ART WORLD SUTRA

[主 编：付 华]

长春师范学院体育学院



吉 林 音 像 出 版 社
吉 林 文 史 出 版 社

目 录

第一章 艺术体操概述	1
第一节 艺术体操起源与发展	1
第二节 艺术体操的分类、特点及内容	3
第三节 艺术体操的器械与音乐	5
第四节 艺术体操术语	7
第五节 体操运动员的技术等级标准	19
第二章 艺术体操的基本技术	22
第一节 基本动作	22
第二节 轻器械的基本动作	41
第三节 圈的基本动作	47
第四节 体操技巧	51
第三章 艺术体操综合练习	74
第一节 徒手体操	74
第二节 绳操练习	94
第三节 球操	96
第四节 棒操	103
第五节 素质训练	106
第四章 艺术体操名人简介	119



第一章 艺术体操概述

第一节 艺术体操起源与发展

艺术体操又称韵律体操。既有极强的体育竞技性，又具有独特的艺术性和观赏性。艺术体操是徒手或手持轻器械在音乐伴奏下进行的、一种女子独有的艺术性较强的竞技性体操项目。以“美”和“艺术”为特征，其内容丰富多彩，姿态优美，刚柔相济，塑造美的形体、高雅的气质与仪表。它将美妙动听的音乐、矫健的身体动作和高超的器械动作有机地组合起来，在 13×13 米的地毯上，构成了各种优美的造型和一幅幅新颖别致的画面，被西方人比作“地毯上的舞蹈”。艺术体操中包含了芭蕾舞般的优美，其中的许多姿势和跳跃都是从古典芭蕾舞中衍化而来，包括曲身、小跳、姿势和单脚站立的芭蕾舞姿。但它也是由德国重视器械活动的体操体系发展而来，同时结合了瑞典注重节奏的自由式体操体系。一个优秀的艺术体操运动员不仅要有超群的技术，还要有优美的体态。所以，艺术体操比赛在很大程度上是一种美的较量。经常练习，能有效提高艺术素养，体现人体美和表现力，增强肌肉、韧带的柔韧性。艺术体操是锻炼身体，培养正确的身体姿势，锻炼健美的形体，提高气质的有效健身手段之一。

一、艺术体操的起源

艺术体操起源于19世纪末、20世纪初的欧洲，是从韵律体

操和舞蹈体操发展而来的，与国际竞技体操比赛有同样长的历史。艺术体操在体育运动领域里是一个新的运动项目，作为国际性竞技项目，也只有 20 多年的历史。“艺术体操”一名是由俄文而来。但在西欧各国称为“Modern Rhythmic Gymnastics”，即现代节奏体操。在日本称为“新体操”，“新”也有现代的意思。所以，目前东欧各国、亚洲朝鲜和中国都称为“艺术体操”，而西欧、美洲各国、日本则称为“现代节奏体操”。1975 年由国际体联正式命名为“竞技韵律体操”（Rhythmic Sportive Gymnastics），并沿用至今。

20 世纪初，瑞士日内瓦音乐学院教师雅克·达尔克罗兹（Emile Jaques-Dalcroze）创编的韵律体操，将身体练习与音乐结合起来，并从最初的徒手发展为使用轻器械的形式。20 世纪 20 年代发展为竞技运动项目。最初的国际艺术体操比赛只是竞技体操的一部分。在 1928—1956 年的六届奥运会体操比赛、1954 年的世界体操锦标赛中，就规定每队必须参加 6—8 人组成的团体轻器械比赛。国际体操联合会于 1962 年将艺术体操列为正式比赛项目，一年后，布达佩斯官方组织了一次国际艺术体操大赛。1963 年举行了第一届世界艺术体操锦标赛，以后每 2 年举行一次，1964 年，这次比赛被正式宣布为第一届世界艺术体操锦标赛。前苏联选手鲁得米拉·萨文科娃（Ludmila Savinkova）成为该项目的第一个世界冠军。当时只有来自 10 个欧洲国家的 28 名体操运动员参加比赛。1967 年专门制定了国际评分规则。1980 年艺术体操被列为奥运会比赛项目。随着其它地区对这种运动的兴趣日益增加，艺术体操运动员的数量也迅速增加。美国体操运动员 1973 年首次在锦标赛中亮相，艺术体操也渐渐从确立已久的艺术项目中展露出来。个人全能项目 1984 年被引入奥林匹克运动会中，加拿大选手劳利·方（Lori Fung）获得了该项目的金牌。

二、我国艺术体操发展简述

艺术体操在我国是一个年轻的项目，20 世纪 50 年代才开始

从前苏联引进艺术体操基本技术，70年代后期发展较快。

1956—1958年间的全国及体育院校的竞技体操比赛中，也进行过女子六人团体轻器械体操比赛。至1978年以来，我国接边邀请国外的艺术体操队来华进行表演，并请外国教练、专家讲学，同时每年举行全国艺术体操比赛，使得这项运动在国内日渐兴起和不断开展。

1981年我国艺术体操第一次登上了国际体坛，在慕尼黑举行的第十届世界锦标赛中取得了第十六名；1982年在新西兰举行的四大洲国际邀请赛，获得了第二名，而竞赛活动与国际交流的加强，使我国的艺术体操技术水平迅速得到提高。

在1987年第十三届艺术体操世界锦标赛上，我国运动员取得了集体项目总分第三名，单个单套（三圈三球、六球）分别为第二名和第三名的可喜成绩。尤其是近几年，我国的艺术体操整体水平大幅度提高，独霸亚洲体坛。

我国已有许多省市成立了艺术体操代表队，并经常举办各种形式的竞赛和培训活动，使得艺术体操运动员的队伍日趋壮大。

第二节 艺术体操的分类、特点及内容

一、艺术体操的分类

艺术体操可分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操两大类。

1. 一般性艺术体操。主要是发展快调、柔韧、灵巧等身体素质，增进健康，培养练习者良好的身体姿态，使其获得健美的体魄。以徒手练习为主，包括各类基本动作组合及成套练习。简单的持轻器械练习也是一般性艺术体操的主要内容。

2. 竞技性艺术体操。是在一般性艺术体操基础上，在规定的时间内，表现出身体与器械完美结合的一种集体和个人的比赛。其正式比赛项目有绳、圈、球、棒、带五种器械，有时间、



场地、人数的规定，在自选动作中，还有动作数量、动作难度、动作类型的规定，有专门的竞赛规则，裁判员根据规则要求对运动员成套动作的编排和完成情况分别给予评分。运动员要在比赛中获胜，必须具备高超的难度动作技巧，新颖独特的编排，高质量的动作完成，音乐与动作完美的配合，以及运动员丰富的表现力。

二、艺术体操的特点

1. 艺术体操提倡韵律和节奏，它是以自然的动作为基础性的节奏运动。节奏是动力在时间、空间上得到最合理的分配，用最省力量的方法完成最复杂的动作。艺术体操节奏的基本动作是摆动、波浪和弹性动作。因此，波浪起伏、流动和节奏是艺术体操区别于其他运动项目的主要特点之一。而节奏的根本规律是紧张和松弛的合理交替。艺术体操要求练习者一定要掌握节奏感，防止由于过分紧张用力而造成动作僵硬。

2. 艺术体操要使用轻器械。也就是说，运动员要手持各种不同的轻器械完成各种类型的动作，如抛接、滚动、转动等器械动作和跳跃、转体、平衡等身体动作。艺术体操所使用的器械，都是起辅助动作的作用，可以把它看作是身体某一部分的延长，起到加大整个动作幅度的作用。应在掌握徒手动作之后再运用器械进行练习才能使身体动作和器械动作有机地结合。

3. 艺术体操须有音乐伴奏。音乐是充分体现韵律和节奏的最主要的表现手段。一首优美动听的乐曲，配合谐调的肢体动作，可激发练习者的情绪，提高练习的兴趣，最主要的是能使艺术体操动作更富有感染力和表现力。音乐不是单纯“节拍器”，它有助于练习者合理地掌握动作技术。还可通过听音乐做动作，培养练习者的节奏感。

三、艺术体操的内容

艺术体操可分为徒手体操和轻器械体操两大部分。

1. 徒手体操。徒手动作是艺术体操的基础，是判断动作难

度的标准，也是衡量运动员水平的一个重要尺度。含有艺术体操所需要的全部身体动作，包括手、臂、腿、躯干的基本姿态和基本动作、基本步伐、跳跃练习、转体练习、平衡练习及柔韧性的练习，还有各种移动，身体波浪，不同方向的摆动、绕环，以及由以上动作所组成的组合动作和成套动作的练习。即可集体进行，也可以个人单独练习，甚至还可以在舞台上表演。

2. 轻器械体操。是运用的各种轻型器械完成各种如抛接、滚动、转动等器械动作和跳跃、转体、平衡等身体动作，是国际体联规定的艺术体操正式比赛项目。它包括：

绳：是没有摇把的短绳，练习者可操绳做不同的小跳和过绳的大跳，还可完成不同的摆动、绕环，“8”字动作和抛接。

圈：可以做各种滚动和各种转动，这些动作在地面上、在身体的某一部分都可以完成。此外，圈外可以抛接，练习者可从圈中通过或从滚动的圈上跳过。

球：滚球是球动作的主要特点，尤其是当球在练习者身上作各种滚动时，能充分体现出柔和、连贯和动作的优美。

棒：这是唯一持双器械的艺术体操项目。练习时双手各持一棒，同时完成各种绕环、五花、摆动、抛接动作，对协调性有较高的要求。当双手同时完成不同器械动作时，更能体现出高度的协调性。

带：艺术体操使用的彩带又长又软，练习者在舞动时，空中会呈现出不在同一平面上的蛇形、螺形；当带抛至空中时，像腾起的一条长龙，给人以一种流畅、优美的感觉。

第三节 艺术体操的器械与音乐

一、艺术体操的器械

艺术体操的比赛场地是 13 平方米的正方形地板，体操选手

使用的器械的范围可略微放宽，但必须符合基本要求。

绳：绳必须是由麻绳或相似的材料制成，可染成除金、银、铜以外的其他颜色。绳的长度没有特殊限定，根据选手的身高来决定，绳两端有小结头，中段可缠布条或胶布。比赛由过绳跳、摆动、绕环、8字、抛接、跳跃、平衡以及各种交换绳握法等动作编排而成。

环：环必须是木制或塑料制品，可染成或选用除金、银、铜以外的其他颜色。横断面可以是圆形、方形、椭圆形等。内径80~90厘米，重300克以上。根据选手身高来决定环的大小，重量必须达到300克。比赛由滚动、转动、8字、绕环、抛接、旋转、钻圈以及平衡等动作编排而成。1988年被列为奥运会比赛项目。

球：球必须由橡皮或软塑料制成，可选用除金、银、铜以外的其他颜色。直径18~20厘米，重400克以上。比赛由拍球、滚动、转动、绕环、8字、抛接、跳跃、平衡以及旋转等动作编排而成。

缎带：由棍、尼龙绳或带构成。棍可采用木、竹、塑料或玻璃纤维等材料制成，带可采用缎或类似材料制作，可选用除金、银、铜以外的其他颜色。缎带必须有7米长，宽4~6厘米，重35克以上。棍长50~60厘米，直径不超过1厘米，一端有金属环，与绳或带相连。比赛由绕环、螺形、抛接、摆动、跳跃、平衡、转体、8字以及蛇形等动作编排而成。

圈：由缎或其他相近材料制成。缎带动作在比赛中必须保持连贯，不能有静止动作。

棒：采用木材或合成材料制成，可染成除金、银、铜以外的其他颜色。全长40~50厘米，重150克以上，形状如瓶，细端为颈，粗端为体，顶端为头。比赛由绕环、空中转动、抛接、摆动、跳跃、平衡以及敲击等动作编排而成。

二、艺术体操的音乐

音乐是表达人思想感情的一种艺术形式，音乐是艺术体操的灵魂，它与音乐有着不可分割的关系。就音乐本身而言，每一首

乐曲作品中都蕴含着一种情感、一种生命力。这些富有生命力的曲调都有较明显的情绪倾向，如抒情、欢快、雄壮等，并能给人以强烈的感染力。而运动员通过适宜的动作去恰当的反应这些音乐情绪或者是音乐的形象，则给动作增添了活力，并大大地增强了成套动作的表现力。艺术体操成套动作的音乐选择好坏直接影响整套动作效果，影响着运动员的场上情绪和表演程度。同时，音乐选择得好还能启发编排者的创作情绪和灵感，提高编排艺术性，以增加成套动作的艺术效果。

音乐选择要适合不同动作的特点。艺术体操动作虽然繁多，但就其动作类型来讲，各有各的特点。例如小跳动作，音乐轻快活泼；大跳练习，音乐则铿锵有力，节奏鲜明；波浪练习的音乐需柔和、缓慢、优美；即便是基本步伐也各有特点，足尖步节奏稍快，乐曲轻松，变换步则较柔缓，弹簧步极富弹性，音乐也要体现出弹性的节奏；华尔兹步是柔和、优美、连贯的圆舞曲，而波尔卡则为跳跃性的快四节奏，这就要求教师既要懂得各种技术动作的特点，又要了解音乐的基本常识，使音乐与动作配合准确、默契，融于一体。选择音乐还要根据运动员的特点，如：如果运动员身材修长、柔韧性好、性格内向，就应该选择柔美抒情的乐曲。运动员的性格活泼、开朗、动作速度快、气质好，就选节奏明快、力度强的音乐。就当今艺术体操的音乐选择与方向来看，竞技性得到了增强，难度也大幅度提高，为了更好的体现成套整体气势与效果，多数运动员都会选择较欢快、节奏性强、速度快，段落清晰的音乐来进行动作编排，以突出强调成套的感染力。

第四节 艺术体操术语

一、基本姿势术语

立：头在上、脚在下支撑体重。包括：直立、并立、开立、

点地立、起踵立、单脚立

蹲：屈腿站立。包括半蹲、全蹲

弓步：一腿迈一大步、屈膝成 90° ，另一腿伸直的立。包括：前、后、侧弓步

倾：弓步中，上体与地面不成垂直。

平衡：身体某一部分支撑保持静止姿势。包括：俯平衡、侧平衡

撑：上肢与身体另一部分支撑体重。包括：俯撑、仰撑、侧撑

桥：身体背向地面成弓形的撑。包括后桥、前桥

坐：大腿和臀部着地。包括：直角坐、分腿坐

跪：膝与小腿着地。

卧：躺在地上。包括：俯卧、仰卧、侧卧

纵轴 人体基本的运动轴之一。指通过身体重心上下的连线。人体围绕纵轴可进行各种转体运动。如：转体 90° 、 180° 、 360° 等等。由于体操技术飞速发展，已有不少运动员完成直体后空翻转体 1080° 、空翻两周同时转体 360° 和 720° 的“旋”动作。

横轴 人体基本的运动轴之一。指通过身体重心左右的连线。与纵轴形成垂直关系。通过两肩的连线与横轴平行的轴叫肩轴。在实际使用时往往以肩轴代替横轴。人通过横轴可做各种前后滚翻和前后空翻。如：前滚翻、屈体后滚翻、直体前空翻等等。由于体操技术的迅猛发展，在体操运动中已出现了团身后空翻 3 周。

前后轴 人体基本的运动轴之一。指通过身体重心前后的连线。与纵轴、横轴形成垂关系。人体通过前后轴可做向左（右）侧手翻和侧空翻等。由于体操技术迅猛发展，已出现了屈体侧空翻 2 周动作和侧空翻两周同时转体 360° 的动作。

同侧 体操动作方向的基本术语之一。指动作开始的方向与动作的上肢或下肢方向相同。如：鞍马由支撑开始右腿同侧全旋。

异侧 体操动作方向的基本术语之一。指动作开始时的方向与动作的上肢或下肢方向相反。如：鞍马由支撑开始左腿异侧

全旋。

同时 体操动作相互关系的基本术语之一。指四肢动作在同一时间内完成，或把两个单独动作必须做成一个完整动作时，用“同时”来表示。如两臂前举的同时跳起分腿站立；左臂侧举同时右臂前举；在双杠上，由支撑后摆同时转体 90° 成一杠上正手倒立等等。

依次 动作相互关系的基本术语之一。在单个动作中，四肢动作有先后时用它来表示。如：两手依次换握单杠；两臂依次前举；在鞍马上两腿依次摆越成后撑。

接 体操动作相互关系的基本术语之一。两个单独动作之间要求连续完成时用“接”来表示。在连接动作和成套动作中常采用。如：后手翻接直体后空翻。

成 体操动作相互关系的基本术语之一。动作做完后的结束姿势，用“成”来表示。如：单杠骑上成骑撑；双杠支撑后摆成手倒立。

屈 徒手体操动作的基本术语之一。指关节角度的缩小。有前、后、侧屈等等。如：体前屈、体后屈、体侧屈、屈臂、屈腿等等。

伸 徒手体操动作的基本术语之一。指关节角度的扩展。如：伸臂、伸腿、伸展等等。

举 徒手体操动作的基本术语之一。指臂和腿由低部位向高部位的举起。但活动范围不超过 180° ，停止在某一部位的姿势。常用的举有基本方向与中间方向的举。

基本方向的举：

1. 两臂前举：两臂伸直经前举起，与肩同高，两手同肩宽，彼此平行，掌心相对。

2. 两臂侧举：两臂伸直向两侧举起，与肩同高，掌心向下。

3. 两臂上举：两臂伸直经前向上举起，两手同肩宽，彼此平行，掌心相对。

4. 两臂后举：两臂伸直向后举起至极限，两手同肩宽，彼此平行，掌心相对。

中间方向的举：指两个基本方向的中间部位的举。

1. 两臂侧上举：两臂伸直经前至侧上方举起，位于上举与侧举之间 45° ，掌心相对。

2. 两臂前上举：两臂伸直经前至前上方举起，位于上举与前举之间 45° ，两手同肩宽，掌心相对。

3. 两臂前下举：两臂伸直经前至前下方举起，位于前举与两臂下垂之间 45° ，两手同肩宽，掌心相对。

4. 两臂侧下举：两臂伸直经侧至侧下方举起，位于两臂侧举与两臂下垂之间 45° ，掌心向下。

另外还有斜方向的举。指两个中间方向的中间部位。例如：前上斜举：指前上举与侧上举之间 45° 部位。

绕：徒手体操动作的基本术语之一。指移动范围在 180° 以上， 360° 以下的弧形动作。

两臂上举或下垂姿势开始，可做向前、向后、向内、向外、向左、向右等方向绕的动作。两臂侧举开始，可做向上、向下绕的动作。两臂前举姿势开始，可做向上、向下绕的动作。

屈伸：主要靠髋关节的屈伸、使身体重心移动

弧形：主要靠髋关节的屈伸、使身体重心沿抛物线轨迹运动

滚动：身体某些部位依次接触地面、不经过头部的翻转动作

滚翻：身体某些部位依次接触地面、经过头部的翻转动作

手翻：用手或头手支撑、并经过头部的翻转

空翻：无支撑下、并经过头部的翻转

转体：围绕纵轴旋转的动作

倒立：头在上、脚在下支撑体重的姿势

全旋：单腿或双腿做绕环式动作

绕环：徒手体操动作的基本术语之一。指移动范围在 360° 或 360° 以上的圆形动作。头、上体、上肢和下肢都可以做绕环动作。如：两臂上举或下垂姿势开始，可做向前、向后、向内、向外、向左、向右等方向的绕环动作；两臂侧举姿势开始，可做向上、向下的绕环动作；两臂前举姿势开始，可做向上、向下的绕环动作。

蹲：徒手体操动作的基本术语之一。指两膝并拢同时屈膝的一种姿势。根据动作需要可做全蹲和半蹲姿势。

撑：体操动作的基本术语之一。指两手支撑在地面的姿势。在徒手体操中常做如下几种基本撑动作。

1. **俯撑**：两手和脚撑地，两臂和身体伸直，胸部向地面的姿势。

2. **仰撑**：两手和脚撑地，两臂和身体伸直，背向地面的姿势。

3. **侧撑**：一手和脚侧撑地，另一臂靠体侧，身体和支撑臂伸直，侧向地面的姿势。侧撑时必须指明左（右）侧。

4. **蹲撑**：下蹲，两膝靠拢，两手撑地。

5. **跪撑**：两手、膝和小腿撑地，上体与地面平行，两臂、大腿与支撑面垂直。要有不同姿势时应加以说明。如左腿跪撑，右腿后举等。

弓步：徒手体操动作的基本术语之一。一腿向任何方向迈出一大步，同时膝关节弯曲成 90° 左右；另一腿伸直，全脚掌着地，上体与地面垂直。在自由体操成套动作中常出现。按动作的方向有侧弓步、前弓步、后弓步等。

劈腿 自由体操动作中基本术语之一。指两腿最大限度地分开，一腿与另一腿成一直线触及支撑面。有前后劈腿（必须指明哪条腿在前），左右劈腿，还有半劈腿（一腿弯曲）。在平衡木上也可做劈腿。

桥 自由体操动作的基本术语之一。指两手与脚支撑，身体背部向支撑面，最大限度地挺身成弓形的姿势。有单手支撑另一腿上举的桥；单手支撑的桥；还有前膊桥和跪桥等等。所以除基本桥外其他姿势的桥应加以说明。

平衡 作为体操动作的基本术语之一，系指那些用脚、手和脚或身体其他部位支撑在地面上，保持的预定静止姿势。常采用的平衡动作有以下几种：

1. **俯平衡**：通常也称燕式平衡。指一腿站立，上体前倾至水平部位，另一腿后举至极限，同时两臂侧举。必须指明哪腿站

立。如：右腿俯平衡。

2. 侧平衡：指一腿站立，上体侧倒至水平部位，另一腿侧举，举腿的同侧臂同时上举，另一臂在背后。必须指明哪腿站立。如：左腿侧平衡。

3. 仰平衡：指一腿站立，上体后倒至水平部位，另一腿前举，同时两臂侧举。必须指明哪腿站立。如：右腿仰平衡。

倾 指身体与地面形成一定的倾斜角度。如：前倾。

振 指臂和躯干做加速的弹性摆动。如：臂上举后振；上体前屈上下振等等。做准备活动时大量采用。

踢 指单腿做用力加速摆的动作。做体操腿功时经常采用。如：前踢腿、侧踢腿、后踢腿等。

卧 指身体躺在地面上的姿势。有仰卧和俯卧。

1. 仰卧：胸部向上，两臂靠体侧，身体伸直地躺在地面的姿势。

2. 俯卧：身体伸直，两臂靠体侧，胸部、腹部、腿着地的卧姿势。

波浪动作 身体某部分邻近的关节按顺序做柔和屈伸的动作。在艺术体操、舞蹈、团体操中广泛采用。如：臂波浪；身体前波浪；集体波浪等等

徒手体操动作方向 根据人体的3个基本平面，即矢状面（侧面）、额状面（正面）和水平面来确定动作方向。徒手体操动作方向有基本方向、中间方向和斜方向。基本方向有前、后、左、右、上、下等。正面所指的方向有前、后；侧面所指的方向有左、右；水平面所指的方向有上、下。

向前：开始做动作时胸部所对的方向。

向后：开始做动作时背所对的方向。

向左（右）：开始做动作时左（右）侧所对的方向。

向上：开始做动作时头所对的方向。

向下：开始做动作时脚所对的方向。

中间方向：指两个基本方向之间的 45° 方向。如前上、前下、侧上、侧下。称中间方向动作应先指明基本方向，再指明部位的

名称。

斜方向：指两个中间方向之间的 45° 方向。如后斜上、后斜下、前斜上、前斜下等。

四肢的方向在任何情况下，是以它们与上体的关系来确定，不是按四肢与地面关系来确定。如左腿立俯平衡时右腿后举，左臂前举，右臂上举；两腿开立体前屈，两臂侧举；两腿开立，体前屈，两臂前举。

徒手体操动作方向是由动作开始的方向来确定，因此必须明确开始姿势。

悬垂 器械体操动作的基本术语之一。指手握器械时身体其他部分不接触器械或接触器械（地面）时肩轴低于器械轴的一种姿势。大量的悬垂动作归为成人：单纯悬垂和混合悬垂。

单纯悬垂 器械体操动作的基本术语之一。指只用手或身体其他部位（如：腿）来做的悬垂。在器械上通常用的单纯悬垂是两臂伸直，正握器械，两手同肩宽，两腿并拢伸直，身体自然下垂。如：单杠悬垂等。所有不同于上述要求的必须加以说明。如：吊环倒悬垂；单杠直角悬垂；单杠屈臂悬垂等等。

混合悬垂 器械体操动作的基本术语之一。指除手握器械外，身体其他部位也接触器械或地面的动作。如：单杠单挂膝悬垂；单杠仰卧悬垂等等。

支撑 器械体操基本术语之一。指手、臂或身体其他部位撑器械（地面）时肩轴高于（或）平于器械轴的一种姿势。支撑有单纯支撑和混合支撑。

单纯支撑 器械体操基本术语之一。是器械体操的基本姿势。指只用手、臂或只用身体某部分支撑器械或地面的姿势。如：双杠支撑；单杠支撑；双杠手倒立；吊环十字支撑等等。在器械上支撑时在一般情况下两臂伸直，正握器械，两腿并拢，身体伸直。如果不同于上述情况，都必须说明。如：吊环直角支撑、双杠直角支撑。

混合支撑 器械体操基本术语之一。指用手与身体其他部分同时撑器械或地面的姿势。如：单杠屈体立撑、双杠肩倒立等

等。由于接触器械的支撑点多，比单纯支撑容易得多。随着竞技体操的发展，在比赛中混合支撑的动作越来越少了。

摆动 器械体操动作的基本术语之一。指在悬垂或支撑中以握点或肩关节为轴，身体前后或左右做的钟摆式动作。摆动包括悬垂摆动、支撑摆动、挂臂撑摆动、前膊撑摆动、挂膝摆动等。各种摆动又包括前摆、后摆、左摆、右摆等。

摆动 身体和器械（吊环）一同摆动的钟摆式动作。有前荡、后荡、侧荡等。曾在 50 年代初女子有摆动吊环比赛，从 1954 年开始在国际比赛中取消此项比赛。

回环 器械体操动作的基本术语之一。指身体绕器械轴或握点连线做的由支撑经悬垂再回到支撑的翻转动作。从方向上有前、后、侧等。从动作形式上可做团身、屈体、挺身、挂膝、骑撑等回环动作。如：吊环支撑前回环；单杠支撑后回环等等。

转体 体操动作的基本术语之一。指绕身体纵轴转动的动作。在器械上的转体有绕一臂（另一臂松开器械）和绕两臂的转体（通常在吊环上）；两手依次松器械的转体和两手同时松器械的转体等。可做转体 90° 、 180° 、 360° 、 720° ……目前在体操动作中已有“直体后空翻转体 1080° ”。除了器械上的转体外还可做徒手体操中的转体。如单脚支撑或双脚支撑的转体以及跳起空中各种度数的转体。

倒立 竞技体操动作的基本术语之一。体操最基本动作之一。指在支撑中，头向下，脚向上的一种垂直姿势。如：手倒立、肩倒立、头手倒立等等。

我国古代广泛流传于民间的技巧运动和杂技里早已有手倒立动作。如：出土的西汉乐舞杂技陶俑中就有手倒立、后手翻、空翻等动作。现在有些国家采用“倒立训练法”来增强体质。

弧形 器械体操基本术语之一。指在摆动动作中，主要依靠髋关节的屈伸使身体重心沿着抛物线轨迹运动的动作。如：支撑弧形摆、支撑弧形下等等。

转肩 体操动作的基本术语之一。指肩关节特殊的旋转动作。在器械上可做向前或向后的转肩动作。如吊环后转肩、直体