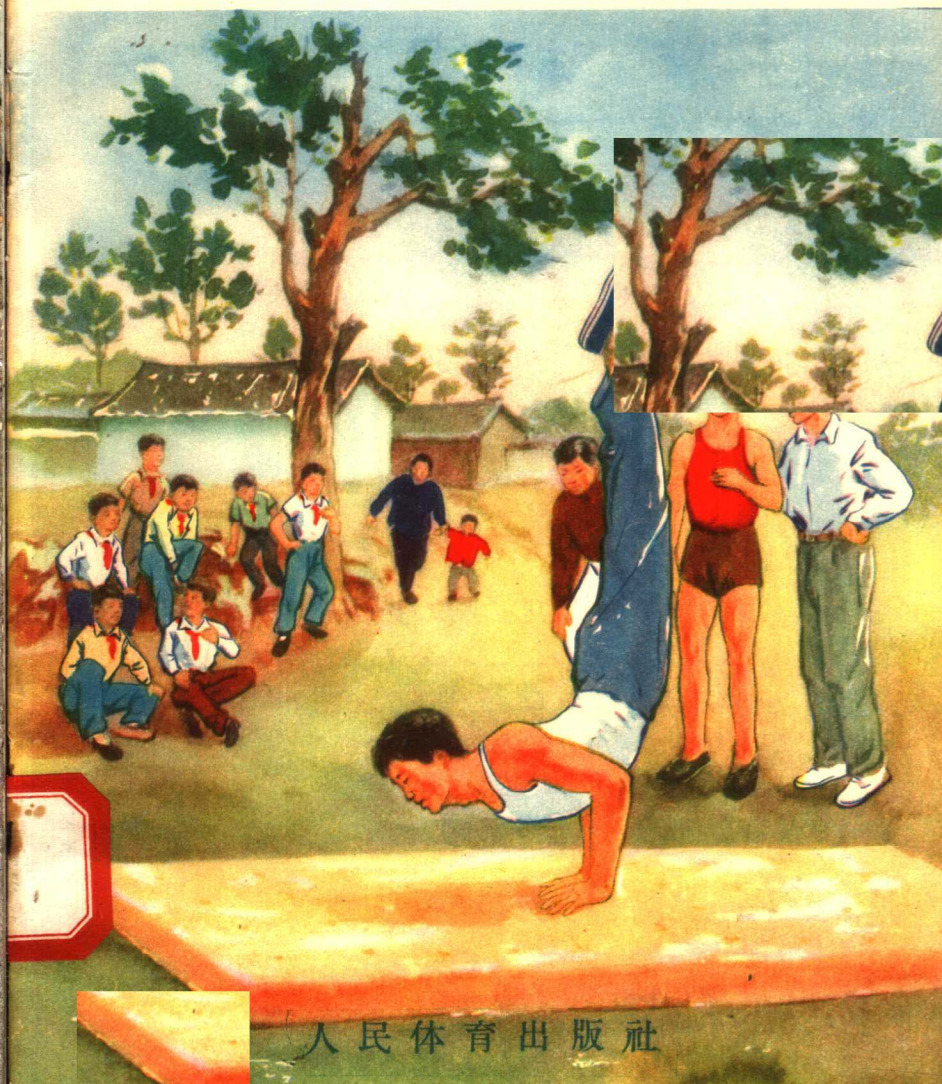


技巧运动简要技术



人民体育出版社

技巧运动簡要技术

*

人民体育出版社編輯出版

北京体育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049號)

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华書店发行

*

787×1092 1/32 6千字 印张 $\frac{20}{32}$

1958年6月第1版

1958年6月第1次印刷

印数: 1—100,000册

責任編輯: 王培元 封面: 何超繪

統一書号: T7015·682

定价: [5] 0.07元

J9
J24



一、单人动作.....	1
二、双人动作.....	17
三、练习技巧运动的注意事项.....	19
四、垫子的做法.....	20

翻跟斗、打車輪，是每个青年都很喜欢做的一种活动，在体操里就叫“技巧运动”。練的时候，地下要鋪軟垫子，所以又叫“垫上运动”。

技巧运动能把人的身体練得柔軟、結实、灵活、有劲。

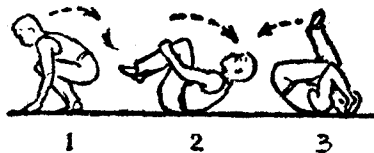
技巧运动开展起来很方便，不用很大的场地，复杂的用具，只要一两个草垫子就可以。如果没有草垫子，在松軟的平地上，或草地上都可以練習。

一、单人动作

(一) 滾动

做法：图中的

1—2. 先蹲下
两手扶地，接着身
体向后倒，两手向
后摆，使臀部，背部依次着地向后滚动。



图中的3. 滾到头着地的时候，两手推地，再

向前滚，这时两手要很快抱住小腿，以便向前。

这个动作也可以由坐的姿势开始向后滚动，如下图。



(二) 前滚翻



做法：图中的1. 蹲下用两手扶地。

图中的2. 两臂开始弯曲，身体往前移，并使两脚蹬离地面。

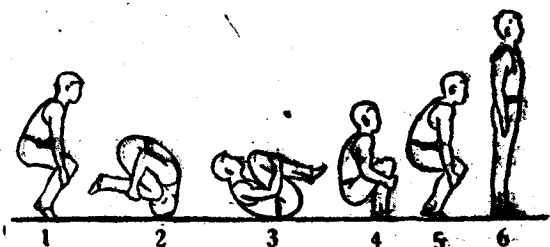
图中的3. 很快低头，以后脑、背部、臀部依次着地向前滚翻。

图中的4—7. 背部一触到地的时候，两手马上抱住小腿、使胸部靠近大腿，变成蹲立后站起。

要点：两手用力要均匀，才能使滚的方向正确。要抱紧小腿，把身体团紧，才容易起立。

保护和帮助：保护人站在他侧面，用一手压后脑帮助低头，然后托臀部帮助起立。

(三) 抱腿前滚翻



做法：图中的1. 下蹲两手抱小腿。

图中的2. 两脚用力蹬地，马上低头尽量使身体缩成一团，使背弓成一圆形向前滚翻。

图中的3—6. 尽量保持团身的姿势，向前滚翻成蹲立后站起。

要点：要把身体团紧，才容易成蹲立。

保护和帮助：同前。

(四) 单腿前滚翻



做法：图中的1—3. 两手由侧向上举，並向前跨一步，身体向前弯屈。

图中的4—5. 两手撑地，使上身尽量贴近左腿，使背部弓成圆形向前滚翻。

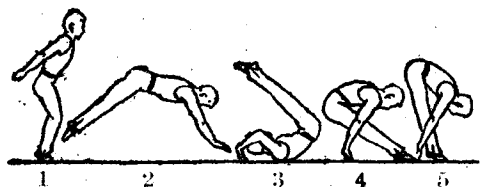
图中的6—7. 左腿尽量弯屈，上身向前，以便

起立。

要点：滚翻的动作要快，向前滚翻时，左腿要尽量弯曲，才容易站起。

保护和帮助：保护人站在侧面，在他快要滚完的时候，用手托他的臀部，帮助起立。

（五）直腿前滚翻



做法：图中的1. 由站立的姿势开始，两臂自然向后摆，同时稍微向下蹲。

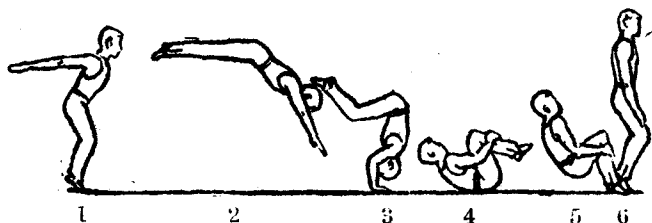
图中的2. 两脚蹬地，轻轻向前跳出。

图中的3—5. 两手触地后，马上使两臂弯曲，低头向前滚翻，同时两手随着向前摆，並用力推地，以便站起。

要点：滚翻时，身体要尽量保持弯曲的姿势，才容易站起。

保护和帮助：保护人蹲在前侧方，做滚翻时，推他的臀部帮助起立。

（六）鱼跃前滚翻



做法：图中的1. 由站立姿势开始，两臂自然向后摆，同时稍微蹲下。

图中的2. 向前上方跳出。

图中的3. 两手一触地，两臂很快弯屈，同时很快低头和团身向前滚翻。

图中的4—6. 当背一触地的时候，两手立刻抱住小腿，以便站起。

要点：手一触地就要很快地团身，才容易做好滚翻动作，同时要很快低头，以免碰着头部。

保护和帮助：保护人蹲在前侧方，当他手一触地时，就用手向后推头，以免碰地。

(七) 后滚翻



做法：图中的1. 蹲下，两脚稍微分开，两手扶地。

图中的2. 由1的动作两手推地，两脚稍微用力蹬地，使身体很快向后倒，尽量靠近脚跟坐下向后滚翻。

图中的3—4. 到头触地时，两手在肩后推地，以便抬起身体。

要点：向后倒的时候，头不能向后仰。因为头向后仰团不紧身体，也会使你翻不过去。

保护和帮助：保护人蹲在旁边，到头着地时，托他的臀部，帮助滚翻。

(八) 分腿后滚翻

做法：图中的1. 先做好两手在身后撑地的姿势。



图中的2. 上体

先向前弯屈，接着向后倒，同时向后举腿滚翻，一边举，一边把两腿分开。

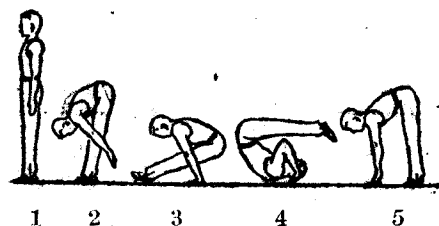
图中的3. 翻过

后，成分腿立撑的姿势。

要点：滚翻时，身体要保持弯屈的姿势，并且要使脚落地离手近一些，才容易站起。

保护和帮助：同前。

(九) 直腿后滚翻



做法：图中的1—2. 由站立的姿势开始，把身体尽量向前弯屈。

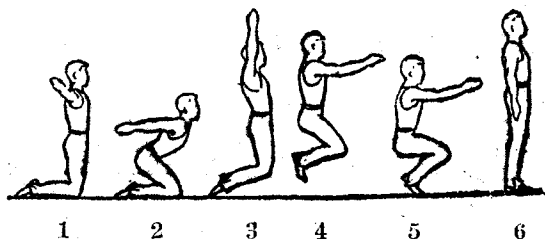
图中的3. 两腿伸直向后坐下，两手随着撑地。

图中的4—5. 滚翻到头触地时，两手在肩后推地，帮助滚翻和起立。

要点：向后坐下时，两腿不能弯屈，上体向后倒时，腿要很快向后举，才容易翻过去。

保护和帮助：保护人站在旁边靠后一点，在他坐下时，轻轻托他一下臀部，减少坐下的冲力。快起立时，可以托肩，帮助起立。

(十) 跪跳起



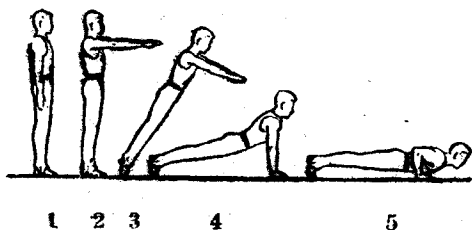
做法：图中的1—2. 两腿并拢跪下，然后往后坐，两臂往后摆。

图中的3—4. 两臂接着向前摆起，使身体尽量向上跳起。

图中的5—6. 落地后立刻站起。

要点：两臂要尽量用力向上摆动，才能帮助向上跳起。

(十一) 直体前倒



做法：图中的1—2. 直立两臂向前平举。

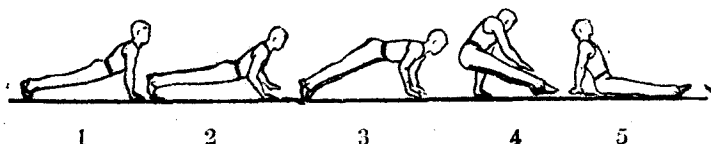
图中的3—5. 接着身体挺直向前倒下，触地时，

两臂随着弯屈。

要点：两手要保持向前平举的部位撑地，不能向前伸得太远，才能撑住身体。身体要挺直地向前倒，不能弯屈。

保护和帮助：保护人站前侧方，倒下时托他的肩，减轻他前倒的力量。

(十二) 两腿侧摆成坐撑

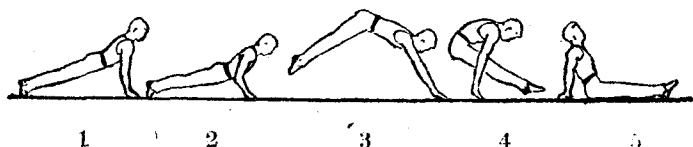


做法：图中的1. 先做好俯撑姿势。

图中的2—5. 两臂先稍微弯屈，接着用力推地尽量伸直，同时两脚用力蹬地，收腹，放开右手，使两腿从右侧摆到前面成坐撑。

要点：两腿向前摆时，要收腹使身体向上，同时两腿要伸直向前摆。

(十三) 双腿穿臂成坐撑

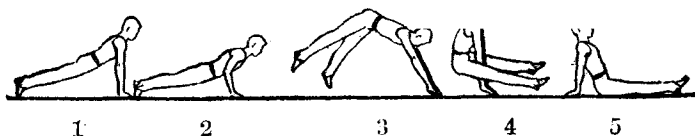


做法：图中的1. 先做好俯撑姿势。

图中的2—5. 两臂先稍微弯屈，接着用力推地尽量伸直，同时两脚蹬地，收腹，使两腿从两臂中间穿过成坐撑。

要点：要尽量收腹使身体向上，两腿才能穿过。

(十四) 分腿前摆成坐撑

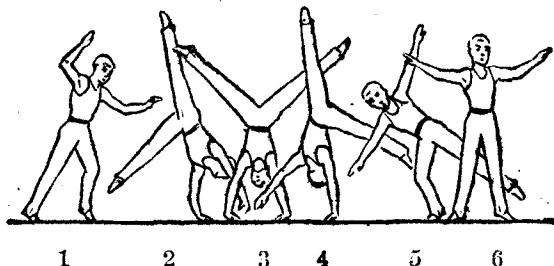


做法：图中的1. 先做好俯撑姿势。

图中的2—5. 两臂先稍微弯曲，接着用力推地，放开两手，同时两脚蹬地分腿向前摆越两臂成坐撑。

要点：要尽量收腹，使身体向上，两腿要尽量分开和伸直，才不会使两脚碰地。

(十五) 侧手翻



做法：图中的1—3. 由侧面站立的姿势开始，两臂斜上举，左脚向侧一步。接着左手撑地，并用左脚蹬地，右腿向后上方摆起，右手跟着撑地，使身体成倒立。

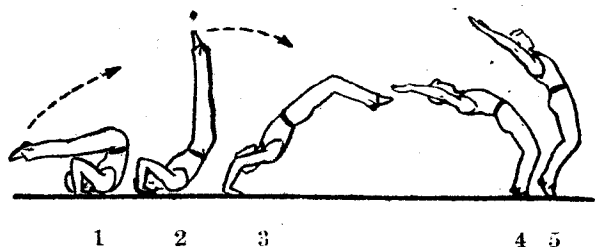
图中的4—6. 接着3的动作，不停地再往侧转，以右脚先落地，左脚后落地成站立姿势。

要点：开始时，左脚要用力蹬地，才能使右腿很快地摆

起和身体挺直，手脚才能落在一条直线上。

保护和帮助：保护人站在他的背后，两手交叉扶着他的腰部。在翻的时候，帮助扭转他的腰部。

(十六) 屈伸起



做法：图中的1. 由卧仰的姿势开始，两手在肩后撑地，两腿尽量向后举。

图中的2. 两腿向前上方蹬出，使身体迅速伸直，同时两手用力推地，用头抵地。

图中的3—5. 蹬腿后，身体在空中保持向后弯曲的姿势，到落地时要将腹部尽量挺出，以便站立。

要点：蹬腿时，两手要用力推地，在空中要尽量抬头和挺胸，才容易站起。

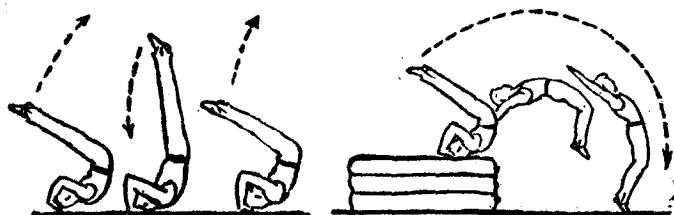
保护和帮助：保护人蹲在他侧面，一手放在他肩和背的下面，一手托住臀部，到蹬腿时往上托，帮助起立。

这个动作可按下面的次序来学：

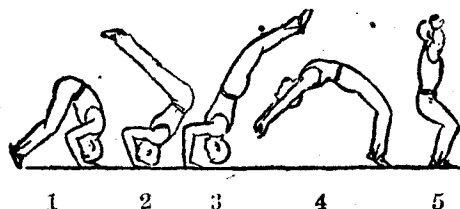
1. 由仰卧的姿势开始，手在肩后撑地，然后举腿，接着向上蹬。这个动作可以连续多次的做。

2. 在高30—40公分的地方，用手和肩撑住身体，向

低处做屈伸起的动作。在做的时候，也可以利用别人的帮助。



(十七) 头手翻



做法：图中的1—2。先做好下蹲两手撑地的姿势，接着两脚蹬地，使身体向前倒。

图中的3—4。随着身体向前倒的动作，两腿向前上方蹬出，使身体伸直。最后两手用力推地，伸直两臂，使身体在空中保持向后弯屈的姿势。

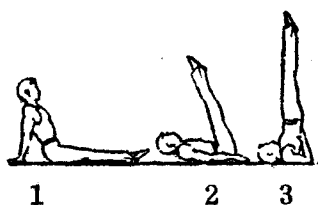
图中的5。落地时，身体向前，两腿稍微弯屈。

要点：蹬腿时，两手要用力推地。身体在空中要尽量向后弯屈，脚落地要近一些，才容易站起。

保护和帮助：保护人用单腿跪在他的侧面，一手握他上臂，另一手扶腰，在蹬腿时适当往上托，帮助起立。

学习这个动作时，可照屈伸起的办法，在高处往下做。

(十八) 肩肘倒立



做法：图中的1. 先做好坐撑的姿势。

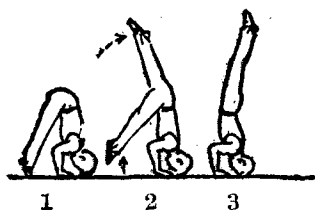
图中的2. 身体向后倒，两腿向上举，并把两手随着向前移动。

图中的3. 身体向上伸直，两手托住背部，成肩肘倒立。

要点：两手撑背时，两肘要向外分开，这样容易撑住身体。

保护和帮助：保护人站在侧面，两手握住他的小腿，适当向上提起，帮助身体伸直。

(十九) 头手倒立



做法：图中的1. 把头和手放在一个等边三角形上，但是要用头的前额撑地，两手的距离要与肩一样宽。

图中的2—3. 用右脚蹬地，左腿向上摆起成头手倒立。

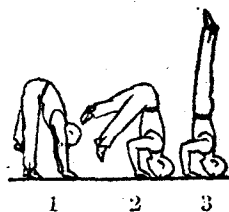
要点：蹬地的力量不要过大，以免向前翻过去。

保护和帮助：保护人站在背面，两手扶住小腿。或者单腿跪在背后，用两手扶住腰部。

(二十) 分腿慢起头手倒立

做法：图中的1. 分腿站立，上体向前弯屈，两手扶地。

图中的2. 以前额着地，同时把上体立直，两腿由侧面举起。



图中的3. 两腿慢慢向上举直和并拢。

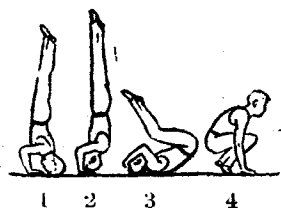
要点：开始时两脚离手要近一点，才容易向上举腿。

保护和帮助：同前。

(二十一) 头手倒立前滚翻起

做法：图中的1. 做好头手倒立。

图中的2—4. 两手把身体向上推起，身体随着向前倒，并马上低头，使身体弯屈向前滚翻，成蹲立姿势。



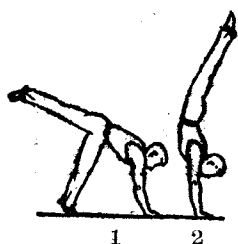
要点：开始的时候，手要用力把身体推起，以便做低头和团身的动作。

保护和帮助：保护人蹲在他的侧边，一手扶大腿，一手托肩，帮助他把身体推起，并预防他向前倒得太快。

(二十二) 手倒立

做法：图中的1. 身体向前弯屈，两手撑地的距离与肩一样宽，并且离脚要近一些，使肩向前。

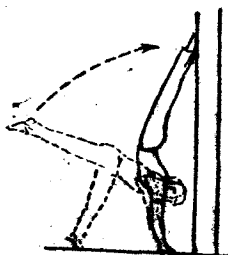
图中的2. 接着用左脚踏地，右腿向上摆起同时用力抬头，使身体成倒立。



在做这个动作时，如果向上摆腿的力量不足，两臂可以稍微弯曲，使肩向前。如果力量过大，可以把肩稍微向后缩一点，用力抬头，免得翻过去。

要点：开始的时候，脚离手要近些，腿才容易往上摆。

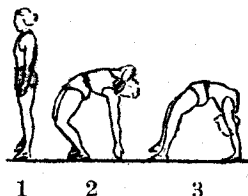
保护和帮助：保护人两腿前后分开站在他的背后，用膝



抵住他的肩部，两手扶住小腿。没有人帮助的时候，可以依靠牆或其他东西，先做成倒立，然后用脚蹬离牆壁，慢慢就可成为不依靠牆的倒立了，如图。

(二十三) 桥形

做法：图中的1. 分腿站立。



图中的2. 腹部向前挺出，身体向后弯曲，並稍向左轉，使左臂撑地。

图中的3. 左臂撑地后，再向右轉体，使右手也撑地成桥形。

要点：手撑地要离脚近一些，不然会使身体很低，很平。

保护和帮助：保护人站在侧面，用手托住他的腰，慢慢放下。

(二十四) 前后劈腿



做法：由站立的姿势开始，右脚向前滑出，左脚向后滑出，两腿伸直落下成劈腿。开始练习时，动作要慢些，或扶着东西慢慢劈开两腿。

(二十五) 左右劈腿

做法：由站立的姿势开始，两腿伸直向左右两边滑出，落下成两臂侧平举的劈腿姿势。开始练习时，动作也应该慢些，或扶着东西和地面劈腿。



把前面这些单人动作学会以后，就可以把它联合起来做。下面是几个联合动作的举例，大家还可以根据自己学会的动作和技术水平创编更多的联合动作。

1. 前滚翻两次——挺胸跳

