

啦啦操运动

理论与 实践

Lalacao Yundong Lilun Yu Shijian

杨放 ◎ 编著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

啦啦操运动

理论与实践

Lalacao Yundong Lilun Yu Shijian

杨放 ⊙ 编著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

啦啦操运动理论与实践 / 杨放编著. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5495-2646-8

I. 啦… II. 杨… III. 健身运动—教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 230076 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

衡阳顺地印务有限公司印刷

(湖南省衡阳市雁峰区园艺村 9 号 邮政编码: 421008)

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 13.5 字数: 290 千字

2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

编写说明

啦啦操运动,是一项具有独特魅力的新型体育运动,起源于美国,并在很短的时间内得到青年人的青睐,在我们国家啦啦操处于初级阶段,理论研究还处于匮乏阶段。《啦啦操运动理论与实践》全书共六章,从理论到实践比较系统而全面地对啦啦操运动理论、技术进行研究,介绍了啦啦操的基本理论、基本技术、锻炼设计、教学方法指导、套路创编以及啦啦操训练手段等内容。包含啦啦操运动概论,学校啦啦操运动健身原理,啦啦操运动组成要素,组合套路教学步骤描述,啦啦操套路的创编与训练,学校啦啦操竞赛的组织及裁判。本书内容丰富,形式多样,充分展示啦啦操独特的文化内涵和锻炼价值,赋予现代啦啦操运动不一样的意义。本书的编写目的:意在以提高任课老师及专业学生啦啦操运动理论技术素养为目标,注重实例演示和教学步骤的细致描述,能很好地为教学、科研、训练和表演服务。概括而言,本书具有以下特点:

1. 从群众体育的角度出发,内容系统而丰富,形式多样,具有较大的选择性。
2. 理论扩充性大,知识点标注明显,一目了然,满足同行对相关问题的迅速查找。
3. 套路设计极富特色,创编富有主体思想,把技术动作生活化,深受学生喜爱,拓展了啦啦操的动作创编思路。
4. 对每一个组合动作的教学都充分地运用特有的教学方法,即线性渐进教学法、金字塔法、连接法、递加循环法和过渡动作法等,详细地把各个动作、组合动作的教学步骤进行描述,是一本较好的啦啦操教学工具书,方便老师及专业学生的教学与学习需要。

本教程由广西民族大学体育与健康科学学院杨放教授担任编著工作,广西大学体育学院院长徐明荣教授担任第一主编,广西大学啦啦操教练黄梅教授担任第二主编。参加编写的成员有:第一章,杨放、张树滑、尹成功、孙金玲、李冲冲。第二章,杨放、李红运、赖巍、王莉、蒙昌勇。第三章,杨放、刘雪莲、何璐、梁红英、罗英梅。第四章,何江川、凌颖、王俊萍、沙玉芳。第五章,杨放、李红运、吕晓伟、宾冬松。第六章,杨放、李红运、韦宁飞、李莉。参加文字校对、资料收集整理的成员有何璐、蒙昌勇、韦宁飞、李冲冲、沙玉芳、谢文龙等。动作示范模特有王俊萍、孙金玲、刘斌、李国冰、廖飞帆、黄丹。

在编写过程中,参考了书后所有参考文献的研究成果,同时也得到各界人士给予的大力支持,在此表示衷心的感谢!由于水平有限,不妥之处敬请指正。

目 录

第一章	啦啦操运动概论	1
第一节	啦啦操运动概述	2
第二节	啦啦操动作分类及特点	15
第三节	啦啦操运动文化内涵	18
第二章	学校啦啦操运动健身原理	24
第一节	学校啦啦操运动健身效果	24
第二节	学校啦啦操运动健身原理与方法	28
第三章	啦啦操运动组成要素	64
第一节	啦啦操运动术语概念与作用	64
第二节	啦啦操运动口号	69
第三节	啦啦操运动音乐	70
第四节	啦啦操基本动作内容	74
第五节	技巧啦啦操难度动作	77

第六节	舞蹈啦啦操难度动作及其套路风格特征	83
第七节	花球啦啦操常用的基本动作	87
第八节	爵士啦啦操常用的基本动作	95
第九节	街舞啦啦操常用的基本动作	97
第十节	啦啦操运动难度记写	99

第四章 啦啦操运动教学 104

第一节	啦啦操运动教学概述	104
第二节	啦啦操运动教学方法与应用	108
第三节	啦啦操教学能力的培养	153
第四节	啦啦操教学课的组织方法	157
第五节	实施啦啦操运动教学要注意的问题	163

第五章 啦啦操套路的创编与训练 167

第一节	啦啦操的创编	167
第二节	学校啦啦操训练	181

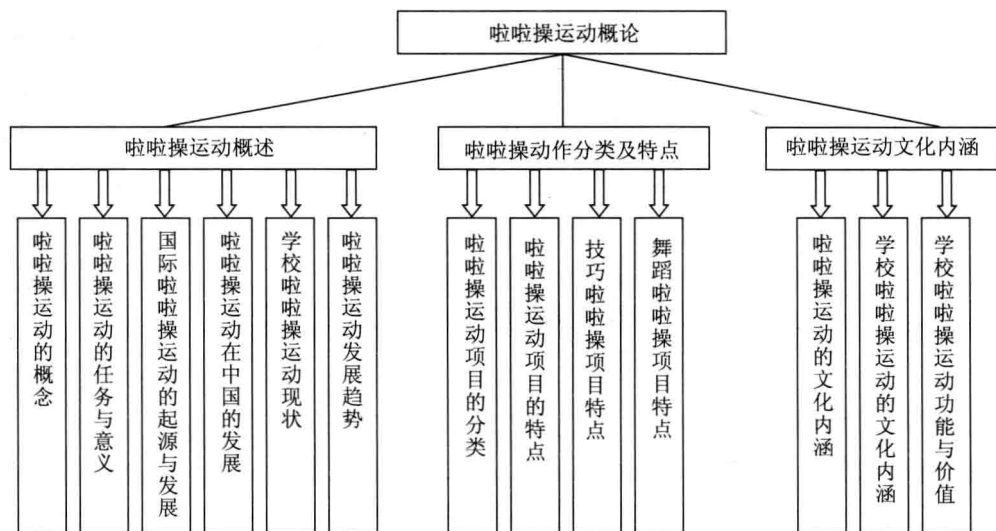
第六章 学校啦啦操竞赛的组织及裁判 197

第一节	学校啦啦操竞赛的意义及分类	197
第二节	学校啦啦操竞赛的组织	198
第三节	学校啦啦操竞赛规程	202
第四节	学校啦啦操运动的评分规则	204

参考文献 210

第一章 啦啦操运动概论

本章知识地图



学习目标

通过本部分的学习,您将:

- 深入了解啦啦操运动的起源与发展;
- 熟悉高校啦啦操开展现状;
- 及时把握国内、外啦啦操运动发展动态;
- 明确啦啦操项目的分类;
- 了解啦啦操的项目特点;
- 准确把握技巧啦啦操与舞蹈啦啦操的区别;
- 深入了解国外啦啦操运动文化;
- 理解我国学校啦啦操项目开展的目的、现状。

知识窗

啦啦操运动的宣言:“作为啦啦操运动的成员,要时刻注意自己的言行举止。无论国

家、民族、性别的差异,我们都将给予支持和帮助。团结协作、相互支持是我们胜利的源泉,坚定信念,永不言败是我们永远的信念。”

轻松阅读

中国大学生健美操艺术体操协会(CSARA)是中国大学生体育协会的分支机构之一,在教育部学生体育协会联合秘书处以及中国大学生体育协会的领导和授权的范围内开展全国学校健美操、艺术体操、体育舞蹈、啦啦操、健康舞、健身健美等各项发展规划工作,负责举办全国大、中、小学生健美操、艺术体操、体育舞蹈、啦啦操、健康舞、健身健美等相关项目的比赛、学术研讨会、专业教师、专业裁判员培训、考核、认证及注册管理工作以及学生运动会成绩认定工作。

中国大学生健美操艺术体操协会下设健美操、艺术体操、体育舞蹈、啦啦操、健康舞、健身健美等6个专项委员会,31个省区秘书处,通过CSARA这种体育人文精神和坚毅的信念,紧密团结中国1700多所高校、20000多所中学,逾万所小学,共同创造中国最具特色的校园体育文化。

第一节 啦啦操运动概述

一、啦啦操运动概念

A common definition of cheerleading is one that includes a group of individuals performing as one cohesive unit to incite a crowd to cheer for their sports team. 译文:啦啦操是这样一种团队:一群表演者构成一个有凝聚力的整体,鼓动观众为其代表队欢呼。

《IASCA 国际全明星啦啦队竞赛评分规则 2006—2009 版》将啦啦操定义为:啦啦操是在音乐的衬托下,通过运动员完成高超的啦啦操特殊运动技巧并结合各种舞蹈动作,集中体现青春活力、健康向上的团队精神,并追求最高团队荣誉感的一项体育运动。

CSARA 对于啦啦操运动的定义是:啦啦操运动是在音乐的衬托下,通过队员舞蹈动作的完美完成及高超的技能技巧展示,集中体现青春活力、健康向上的团队精神,并追求团队荣誉感的最高境界。两个定义最大的区别在于对啦啦队运动技术的侧重点不同,CSARA 中国学生啦啦操竞赛规则侧重于舞蹈动作,而 IASCA(国际全明星啦啦队)啦啦队竞赛规则侧重于啦啦队的特殊运动技巧。

舞蹈啦啦操是以舞蹈动作为主,通过展示各种舞蹈技巧和元素并可结合道具为基本内容的团队竞赛项目。舞蹈啦啦操有 Pom(花球)、High Kick(高踢腿)、Jazz(爵士)和 Hip-Hop(街舞)四组级别。

技巧啦啦操是指以翻腾、托举、抛接、金字塔组合、舞蹈动作、过渡连接及口号等形式为基本内容的团队竞赛项目。技巧啦啦操分 Mixed(男女混合组)、All male(全女子组)和

Partnerstunts(特技)三类。

二、啦啦操运动的任务与意义

(一) 啦啦操运动的任务

啦啦操运动的发展经历了三个阶段:自发的助威呐喊活动、有组织的表演助威、规范化的体育比赛。自发的助威呐喊活动是个人用欢呼、击掌等方式支持其钟爱的运动员,目的是激励运动员努力拼搏、获取优异的比赛成绩;有组织的表演助威是一群表演者在音乐的伴奏下,有组织、有目的地表演个性的舞蹈和托举、抛接等技巧动作,其任务是在篮球、橄榄球、足球等比赛中,渲染赛事气氛,调动观众为参赛队伍加油;规范化的体育比赛是专业裁判员依据啦啦操特定的规则对各支啦啦操队伍的套路创编、竞赛表现等予以公平、公正、公开评判,最后评出难度组别最优秀的队伍。啦啦操运动在此已经上升为全球范围内的体育赛事,各支队伍代表自己的学校、省份、国家参加各种大型比赛,争取荣誉。

(二) 啦啦操运动的意义

随着赛事的举办和媒体的大力推介,啦啦操运动参与人群越来越广,动作元素愈发丰富,组织形式也发生了巨大的变化,但无论是过去还是现在,啦啦操运动的理念、内涵始终没有脱离它的初衷——煽动别人、激励别人。啦啦操独特的文化内涵和锻炼价值赋予了现代啦啦操运动不一样的意义。

1. 发展身体素质,增进健康

啦啦操运动既有舞蹈、操化组合又有难度动作展示,是一个锻炼价值极高的项目。舞蹈动作可吸收现代舞、爵士舞、芭蕾舞、民族民间舞等各种元素,可以改善体形,培养锻炼者端庄体态;转体、踢腿、跳跃等动作可促进人体平衡能力、肌肉力量、柔韧性、弹跳能力等发展。技巧动作含抛接、翻腾、金字塔等,可吸收体操、武术等体育艺术类项目的精华,提高人体协调性、肌肉爆发力、动作速度、灵敏度、方向感等;啦啦操成套动作通常是2~3分钟,锻炼者在反复练习难度动作和操化组合中,练习的负荷和强度对提高心肺功能非常有益。因此啦啦操具备了综合锻炼价值,极大地促进了锻炼者的身体形态、身体机能、身体素质和运动能力的完善和提高。

2. 增进心理健康,提高文化素养

“作为啦啦操运动的成员,要时刻注意自己的言行举止。无论国家、民族、性别的差异,我们都将给予支持和帮助。团结协作、相互支持是我们胜利的源泉,坚定信念,永不言败是我们永远的信念。”这是啦啦操运动的宣言,也是每一个啦啦操队员必须遵循的理念和准则。啦啦操运动要求锻炼者用真诚的微笑感染观众,这就有助于提高人的人际交往能力和情感能力,对人的个性发展也具有独特的作用,促进其自信心的提高。啦啦操运动注重团队合作和队员之间的交流,这可以加强人的团结意识和集体荣誉感,培养坚强、勇敢、进取、奋斗的良好品质。

3. 丰富校园和社会文化生活

在美国,啦啦操是一项非常流行的运动,每一个体育爱好者对赛场上啦啦操的表现都耳熟能详。在我国,啦啦操运动独特的文化内涵和锻炼价值使其不仅渗透到各个学校,也渗透到社会的大小角落。朝气蓬勃的啦啦操队员是校园文化的发掘者和捍卫者。他们精彩的表演和阳光的个性影响着身边的每一位同学;他们穿梭于校园的舞台、社区广场,在各种比赛和表演中,用灿烂的笑容和绚丽的舞姿渲染赛事氛围,感动每一位观众,激励运动健儿全力以赴取得优异的比赛成绩。他们已经成为一道靓丽的风景线。

三、国际啦啦操起源与发展

(一) 国际啦啦操的起源

啦啦操运动最早起源于美国,早期部落的市民用欢呼、手舞足蹈的集体表演为嘉宾或打仗归来的战士接风,表达欢迎或致意之情。现代啦啦操运动要追溯到 1880 年年底,在一个赛前动员大会上,当时呐喊的内容是:

Rah, rah, rah! Tiger, tiger, sis, sis, sis! Boom, boom, boom! Aaaaah! Princeton, princeton, princeton!

这是历史上第一个有记录的呐喊助威活动,口号后来被记载在普林斯顿大学校史上,这就是现代啦啦操的雏形。虽然有一个好的开端,但是在接下来的几年里,这种呐喊的形式并没有从赛前动员会上延续到比赛中去。一位普林斯顿的校友叫托马斯皮布尔斯,他来到美国明尼苏达大学,除了延续赛前助威的方式,还创作出第一首鼓励运动员比赛拼搏的歌曲:《fight song!》。第一次赛场上的助威活动开始于 1898 年。当时,有一个学生写信给校报,认为如果他们球迷做坚强后盾,他们队就不会输。教授深入分析了他的见解后承认如果数以百计的学生集体加油、鼓劲,将使这个队转败为胜。约翰尼坎贝尔借助教授的这个理论,将呐喊助威的活动用在了比赛现场,这就是 1898 年美国明尼苏达大学医学专业大一学生约翰尼坎贝尔领导的第一次啦啦操呐喊活动。他从观众席上跳出来,站在座位最前面,带领在场观众一起为比赛呐喊,他是历史上第一位正式的啦啦操队长。约翰尼坎贝尔提出了啦啦操这一概念,他的事迹也很快传到了其他校园,为啦啦操运动铺开了广阔的发展之路,啦啦操运动正式诞生。

知识窗

跟我练(Follow me):

1	2	3	4	5	6	7	8
Rah	×	×		rah	rah	×	×
1	2	3	4	5	6	7	8
Tiger	×	×		tiger		×	×

1	2	3	4	5	6	7	8
Sis		×	×	sis	sis	×	×
1	2	3	4	5	6	7	8
Boom		×	×	boom	boom	×	×
1	2	3	4	5	6	7	8
Aaaaah		princeton		princeton		princeton	

结合自己学校的校训,参考上面口号的模板,尝试一下自己创作口号,试试看!

(二) 国际啦啦操的发展

啦啦操运动的影响很大,几乎每所学校都有自己的啦啦操队,用来激励他们的球员和鼓舞球迷支持自己喜爱的队伍。早些时候的啦啦操运动只有男演员,主要负责欢呼、翻转和其他传统助威活动。20世纪20年代,女性开始关注啦啦操运动,并用唱歌、吟诵、舞蹈等形式来鼓励观众为队员加油,在男队员帮助下,女孩们开始尝试抛接、金字塔等难度动作。30年代开始使用扩音器、鼓、纸制彩球等道具来增添气氛,纸制彩球的出现是啦啦操运动发展史上的一次变革,大大提升了啦啦操运动的观赏性和号召力。第二次世界大战之际,男性征战,女性逐渐主宰了这项运动。1948年,劳伦斯注册成立第一家生产啦啦操运动用品为主的公司,后来成为美国众多啦啦操运动公司兴建的基础。52个女孩参加了该公司在山姆休斯顿州立大学举办的啦啦操训练营,学习了啦啦操一些重要的技巧动作。在接下来的20年里,啦啦操运动扩大了活动范围,除了支持橄榄球、篮球比赛,还出现在摔跤、板球、田径和游泳等比赛场上。

19世纪60年代,一个名叫Fred Gastoff的美国人发明了用乙烯基制作的彩球,得到国际啦啦操基金会的大力推广。乙烯彩球(Vinyl Pompon)的发明和仙熊舞步(Bruin High Step)全新风格的展现,丰富了啦啦操的表演内容,使得啦啦操运动的风潮席卷全美,并逐渐为其他国家采用。同时“国际啦啦操基金会”在美国组织了许多专门的啦啦操训练课程。1967年,美国开始了第一届“十佳大学啦啦操”年度排名,将比赛成绩与荣誉、奖学金、减免学费等政策直接挂钩,吸引了更多的学生参加。啦啦操运动也随之飞速发展!啦啦操的快速扩展不可避免地引起了电视制片人的注意。1978年,国际啦啦操基金会举办了“大学生啦啦操锦标赛”,美国哥伦比亚广播公司首次在全国范围内转播了比赛盛况。1980年,美国第一届“全国啦啦操锦标赛”开幕,第一次制定了啦啦操竞赛规则,啦啦操运动从此进入竞技比赛的行列。由于比赛难度的加大,意外事故时有发生,所以,1983年规则规定限制出现危险性的动作和不健康的叫喊,并在1985年制定了安全指导规则。20世纪90年代以后,全美各州大中学校都拥有自己的啦啦操及团体协会,并且建立了自己的啦啦操网站,同时举办了很多全国性的大赛——US OPEN CHAMPIONSHIPS(美国公开赛啦啦操和舞蹈锦标赛) US NATIONAL CHAMPIONSHIPS(全美啦啦操和舞蹈锦标赛),并且制定了比较

完善的竞赛和安全规则。1998 年第一个非营利组织“国际全明星啦啦操联盟”(IASF)成立,负责制定竞赛和安全规则,决定裁判体制,培养国际啦啦操裁判员、教练员;组织研讨会,提供各种信息协助啦啦操方面的科学研究以及出版啦啦操的书籍、影像资料。这是啦啦操运动发展史上的一个重要转折点。

随着啦啦操运动的推广,“国际啦啦操联合会(IFC)”“国际全明星啦啦操协会”(IASCA)等组织先后诞生。与此同时,欧洲、亚洲的一些国家也在积极探索这项运动,各国争相模仿,啦啦操运动逐渐发展成世界性活动。20 世纪 80 年代,日本、英国、德国等国家开始真正开展和推广啦啦操运动。1984 年英国成立第一个啦啦操运动的非营利性官方组织——英国啦啦操联合会(BCA)。1987 年日本成立全日啦啦操运动协会,1988 年在东京举办了第一届全日啦啦操锦标赛。2001 年 11 月在日本东京举办的首届国际啦啦操锦标赛正式将啦啦操提升为世界竞技运动。目前,美国约有 95 万啦啦操人口、日本约 60 万啦啦操人口。下面是啦啦操国际赛事概况(表 1-1-1)。

表 1-1-1 啦啦队(啦啦操运动)国际赛事一览表

时间	比赛	举办地点
2001 年	第一届世界啦啦队锦标赛	日本东京
2003 年	第二届世界啦啦队锦标赛	英国曼彻斯特
2005 年	第三届世界啦啦队锦标赛	日本东京
2007 年	第四届世界啦啦队锦标赛	芬兰赫尔辛基
2009 年	第五届世界啦啦队锦标赛	德国
2004 年	2004 年 IASF 啦啦队世锦赛	美国
2005 年	2005 年 IASF 啦啦队世锦赛	美国
2006 年	2006 年 IASF 啦啦队世锦赛	美国奥兰多
2007 年	2007 年 IASF 啦啦队世锦赛	美国奥兰多
2008 年	2008 年 IASF 啦啦队世锦赛	美国奥兰多
2009 年	2009 年 IASF 啦啦队世锦赛	美国奥兰多
2009 年	首届世界杯啦啦队锦标赛	美国奥兰多

(三) 国际啦啦操的组织

国外啦啦操运动有啦啦队锦标赛、世界杯、大奖赛、冠军赛、公开赛、挑战赛、分区赛、邀请赛、擂台赛,目前我国啦啦操运动队主要参加世界啦啦队锦标赛。目前国际啦啦队官方组织见表 1-1-2。

表 1-1-2 各国啦啦队(啦啦操运动)官方组织

啦啦队组织	所在地
国际全明星啦啦队联盟(IASF),2006 年	美国
美国全明星啦啦队联盟(UASF)	美国
国际啦啦队联合会(IFC),1998 年	日本
全日啦啦队协会(JCA),1987 年	日本
英国啦啦队联合会(BCA),1984 年	英国
美国及丹茨啦啦队协会(ACDA)	智利
澳大利亚啦啦队协会(ACA)	澳大利亚:悉尼
北岸啦啦队协会(NSCA)	加拿大:蒙特利尔
中华台北啦啦队协会(CTCA)	中国:台湾
捷克啦啦队协会(CAC)	捷克:布拉格
新西兰啦啦队协会(NZCA)	新西兰

四、国内啦啦操运动起源与发展

(一) 啦啦操运动在中国的传播

啦啦操运动于 19 世纪 40 年代传入我国,1948 年我国成立了第一个啦啦操运动协会。1950 年至 1980 年三十年间,我国啦啦操运动的发展相对迟缓。改革开放以后,经济、文化事业全面发展,国际交流活动日益频繁,啦啦队以间隙表演的形式开始出现在 CBA 赛场上,给在场的观众留下了深刻的印象,同时也得到了专业人士的关注。北京、广州等学校开始尝试推广这项运动,并在小范围内开始组织各种简单的啦啦操培训和竞赛。1999 年,汪慧峰、黄月红等人在上海创办了中国第一支专业舞蹈啦啦队,被称为“中国 CBA 冠军啦啦队”。

(二) 啦啦操运动在中国的发展

现代啦啦操运动得到了中国大学生体育协会的高度重视,进入 21 世纪,中国啦啦操运动步入高速发展之路。2001 年 9 月,“冰红茶杯”首届大学生啦啦操大赛的举办,是我国啦啦操运动的里程碑。2002 年,两操协会在四川举办了“西部阳光杯”全国大学生健美操、艺术体操锦标赛暨第二届中国大学生啦啦操大赛。第二届比赛的规模及艺术性、观赏性都远远超过第一届,四川大学首次出现了“轿抛”高难度动作。由于啦啦操运动在我国的发展时间较短,对啦啦操运动的技术风格的理解还不太准确,所以前两届大学生啦啦操比赛没有对项目进行详细划分,比赛内容主要是模仿国外形式。中国大学生健美操艺术体操协会大力提倡开展舞蹈啦啦操运动,又称“动感啦啦操”。2004 年,CSARA 组织编排了四个成套动作,首次系统地进行啦啦操运动相关理论和技术的培训、出版光碟,并将此项目列为 CSARA 的正式比赛项目,正式推出中国学生啦啦操专业裁判员等级资格制度。我国还聘请了国际啦啦操运动专家 Karl Olson(ICU 国际啦啦队联盟副主席)和 Mike Cooper(ICU 国际啦啦队联盟裁判及规则委员会主席)进行授课和考核。2005 年 4 月,中国大学生健美

操艺术体操协会官员受邀赴日本参加亚洲区的啦啦操运动研讨会,先后与 IASF、IASCA、USASF 等众多国际知名的啦啦操运动组织达成合作协议。随着评分规则、教练员及裁判员培训与资格认证体系的完善,国际交流的频繁,中国啦啦操运动正昂首挺胸向国际啦啦操大舞台迈进。下面是国内啦啦操运动发展大事记。(表 1-1-3)

表 1-1-3 国内啦啦队(操)运动发展大事记

时间	重大事件
1948 年	中国第一个啦啦队——国立啦啦队协会正式宣告成立
80 年代后	啦啦队作为表演项目进入 CBA 赛场
1999 年 8 月	中国大学生体育协会成员发起并拟写了中国啦啦队运动开展及设想草案
2001 年 4 月	编写《中国学生啦啦队竞赛评分规则(第一版)》
2001 年 9 月	“冰红茶杯”首届大学生啦啦队大赛,23 支代表队参赛,广州体院夺冠
2002 年 10 月	举办第二届中国大学生啦啦队锦标赛
2004 年初	编写《中国学生啦啦队竞赛评分规则(第二版)》
2004 年 6 月	中国大学生体育协会正式推出中国学生啦啦队专业教师及裁判员等级资格制度及啦啦队规定套路
2004 年 12 月	举办首届中国学生健康活力大赛,26 支代表队参加比赛,其中高校组 20 支,中学组 6 支
2005 年 4 月	徐中秋等人代表 CSARA 与美国啦啦队相关组织达成协议
2005 年 12 月	“2005 年中国学生啦啦队锦标赛”,共有 29 支代表队,301 人参加
2006 年 4 月	参加“2006 年世界啦啦队锦标赛”
2006 年 6 月	编写《IASCA 国际全明星啦啦队竞赛评分规则 2006—2009 版》
2006 年 8 月	教育部正式推广《中国校园啦啦队规定推广套路》
2006 年 11 月	“2006 年中国全明星啦啦队锦标赛”,共 30 支队伍,546 人参加; 举办“国际全明星啦啦队教练员及裁判员资格认证培训班”
2007 年 4 月	“2007 年世界啦啦队锦标赛”,中国获技巧啦啦队团体第 5 名、舞蹈啦啦队团体第 8 名
2007 年 8 月	举行 2007 年首届国际全明星啦啦队中国区训练营
2008 年 1 月	“2007 年中国全明星啦啦队锦标赛”,有 44 支队伍,866 人参加
2008 年 4 月	“2008 年世界啦啦队锦标赛”,中国获技巧啦啦队团体第二名
2008 年 12 月	“2008 年中国全明星啦啦队锦标赛”,有 74 支队伍,1391 人参加
2009 年 4 月	“首届国家杯世界啦啦队比赛”,中国南宁二十六中获 5 人组第一名
2009 年 4 月	“IASF 世界啦啦队锦标赛”,中国获技巧啦啦队团体第四名,舞蹈啦啦队团体第六名
2009 年 4 月	健力宝亚运啦啦队全国选拔赛
2010 年	中国全明星啦啦队锦标赛亚军
2011 年	中国全明星啦啦队锦标赛亚军
2012 年	中国队参加 ICU 世界啦啦队锦标赛双人冠军

纵观啦啦操运动在我国的发展,得出以下结论:

(1)随着人们对啦啦操运动认识的深入,越来越多的人参与这个项目,历年参赛人数呈显著增长趋势。

(2)啦啦操不仅是大学生的运动,部分地区如广西、广州等中小学也开始尝试这个项目,并取得很好的成绩。啦啦操运动参与的对象更丰富,适应人群更广。

(3)从地区分布来看,在全国 23 个省 5 个自治区 4 个直辖市中,两广地区及发达城市的啦啦操运动开展得很好,但仍然有一些城市由于受思想观念、经济条件、师资水平等因素影响,啦啦操还没有开展或者发展相当缓慢,啦啦操运动的发展不均衡。

(4)实力越强的省,参赛队伍越多,啦啦队在当地的影响力、重视度越高,从而形成良性循环,促进了整个省区啦啦队技术水平的提高。

(三) 中国啦啦操运动的组织机构

1. 国家体育总局两操协会。
2. 中国蹦床与技巧协会啦啦操分会。
3. 中国大学生健美操艺术体操协会(CSARA)。

知识窗

一、广西民族大学雅放啦啦队战绩展示

广西民族大学雅放啦啦队活跃于国内,充分展示了各民族子弟的青春风采,为推广健康、文明、热情洋溢的啦啦队文化做出了应有的贡献,在历年的啦啦操大赛一展魅力和实力:

2005 年世界啦啦操竞标赛中国赛区选拔赛大学三级花球组冠军

2007 年世界啦啦操竞标赛中国赛区选拔赛大学三级花球组冠军

2008 年世界啦啦操竞标赛中国赛区选拔赛大学三级花球组冠军

2009 年世界啦啦操竞标赛中国赛区选拔赛大学五级街舞组冠军

2010 年世界啦啦操竞标赛中国赛区选拔赛大学三级街舞组冠军

2011 年世界啦啦操竞标赛中国赛区选拔赛大学三级街舞组冠军

二、广西师大马龙啦啦队战绩展示

广西师大马龙啦啦队一直以来以“团结协作,展现青春校园文化”为核心理念,在近年来的比赛中,名次不断上升,佳绩频传:

2007 年中国全明星啦啦队锦标赛全国冠军

2008 年中国全明星啦啦队锦标赛全国冠军

2009 年中国全明星啦啦队锦标赛全国冠军

2011 年中国全明星啦啦队锦标赛全国冠军

2008 年代表中国赴美国参加 ICU 世界啦啦队锦标赛及 lasf 世界啦啦队俱乐部锦标赛,获得国家标亚军。

2009 年代表中国赴美国参加 ICU 世界啦啦队锦标赛及 lasf 世界啦啦队俱乐部锦标赛,获得国家标亚军。

2010 年代表中国赴美国参加 ICU 世界啦啦队锦标赛及 lasf 世界啦啦队俱乐部锦标赛,获得集体项目季军

2012 年代表中国赴美国参加 ICU 世界啦啦队锦标赛及 lasf 世界啦啦队俱乐部锦标赛,获得双人冠军

五、学校啦啦操运动现状

(一) 学校开展啦啦操运动的发展与现状

1. 学校啦啦操运动的教学

美国啦啦操队员从小就开始接受训练,挑选啦啦队“新秀”一般在小学五六年级。几乎所有的大学和中学都有自己的啦啦操运动队及团体协会和网站,除了组织各级别的比赛外,各州甚至各个地区也经常组织一些水平较高的邀请赛和表演赛,如 US OPEN CHAMPIONSHIPS(美国啦啦队公开赛和舞蹈锦标赛)、US NATIONAL CHAMPIONSHIPS(全美啦啦队和舞蹈锦标赛)等。学校提供啦啦操运动队组建、训练、表演、比赛等方面的人力和物力支持,还为啦啦操队员提供一系列的优惠政策,如提供全部或部分奖学金和大学贷款(美国目前有 225 所大专或大学有此类政策),为啦啦操队员提供四年毕业制等。我国啦啦操运动虽然得到了相关组织的大力支持和各学校高度重视,但是仍处于新项目推广普及阶段。许多学校都有自己的啦啦操运动队,他们利用课余、寒暑假等时间集中训练,积极参与啦啦操各种大小型比赛和表演。为适应当代学生的兴趣,个别学校建立了学校啦啦操运动俱乐部,一些体育老师在教学中也穿插了一些啦啦操动作的训练,但是尚没有真正将啦啦操运动引入体育课程。因此,啦啦操运动的普及和推广有待进一步加强,啦啦操项目的教学工作任重而道远!

2. 学校啦啦操运动的课外辅导

不难看出,美国的啦啦操队员大多从小就沐浴着浓郁的啦啦操运动文化成长,而中国的啦啦操队员大多数是从其他项目转移过来。由于啦啦操运动在我国开展时间较短,目前尚没有形成完善的啦啦操运动员选材体制。专家们认为:目前我国啦啦操队员主要从体操、艺术体操、健美操、技巧、武术、舞蹈等项目转项而来,因为同属于技能类表现难美项群,所以教练将队员已经具有的柔韧、平衡、力量、速度等素质进行技能的转移,实现啦啦操项目的难度展示。但是,我国队员对啦啦操运动文化的了解较少,对风格的把握不太充分,在表现力、动作的风格等方面存在一定的缺憾。中国大学生体育协会为了全面引进此项目,针对当前啦啦操的教学、训练所存在的问题,每年都会组织各学校教练、学生参加啦啦操训

练营,从而让教练、学生更好地把握啦啦操项目的文化内涵和动作风格。从2001年至今,我国啦啦操运动赛事主要有锦标赛、冠军赛、选拔赛、分区赛。少部分学校如成都体育学院、广州体育学院、广西大学等能够长期系统地进行啦啦操运动训练;多数学校由于经费、训练条件、师资等因素影响采用赛前中短期集训的方式来准备比赛。

(二) CSARA 的竞赛机制

1. 啦啦操运动队参赛资格

我国啦啦操运动立足于当前啦啦操运动的发展水平,主要开展啦啦操锦标赛、冠军赛、选拔赛。比赛分预赛和决赛,规则均采用《IASCA 国际全明星啦啦队竞赛评分规则 2006—2009 版》。中国啦啦操锦标赛规定:各分区赛前2名队伍有资格参加全国总决赛,全国总决赛的预赛前8名参加决赛,决赛前8名予以奖励,决赛前2名队伍有资格参加啦啦操世锦赛;中国啦啦队冠军赛,决赛前8名队伍可取得参加全国体育大会啦啦队比赛资格。

中国啦啦操运动队选拔赛分别有各赛区高校海选赛、城市选拔赛、南北精英对抗赛、全国总决赛等。

2. 啦啦操运动项目分组

啦啦操冠军赛和选拔赛分为舞蹈啦啦队和技巧啦啦队两大项,项目不分难度级别,专业组和普通组同场竞技。

啦啦操锦标赛将舞蹈啦啦队分为花球、街舞、爵士3、4、5、6级,共计12个难度组别;技巧啦啦队分为专业组、公开组等8个难度组别。各组别对运动员的要求概括如表1-1-4所示。

表 1-1-4 啦啦队(操)锦标赛竞赛项目分组

舞蹈啦啦队		技巧啦啦队	
难度	参赛运动员	难度	参赛运动员
3 级	啦啦操爱好者,有一定舞蹈基础,经过短期训练,基本具备3级难度水平	大学3级	有一定技巧运动基础,爱好啦啦操运动
4 级	多数队员身体素质较好,有较好舞蹈基础,基本具备4级难度水平	大学4级	队员身体素质较好,擅长翻腾等技巧动作,有扎实的基本功
5 级	大多数队员有从事舞蹈、体操等专业运动员经历,基本功扎实,身体素质很好,基本具备5级难度水平	大学5级	曾是技巧、体操运动员,接受过长期系统的专业训练,身体素质很好,基本功扎实
6 级	几乎每个队员都是专业运动员,经过长期系统的啦啦操运动训练。基本具备6级难度水平	公开组	可做5—6级技巧难度动作,获得上一届啦啦队锦标赛该组别前3名者

(三) 国内啦啦操竞赛水平

2001年至今,在国家体育总局两操协会、中国大学生体育协会等相关组织的大力支持下,我国先后举办了10多次各种大小型啦啦操运动比赛,我国啦啦操锦标赛各地区参赛情况见表1-1-5。