



XINSHIJI QINGSHAONIAN YISHU SUZHI PEIYANG CONGSHU

新世纪青少年艺术素质培养丛书



艺术体操

入门与鉴赏

艺术素质是充实人生的必需，是高雅人生的前提。腹有诗书气自华，人有一艺在身，风度就会更翩然，气质就会更高雅。

本丛书编委会◎编



中国出版集团
世界图书出版公司





XINSHIJI QINGSHAONIAN YISHU SUZHI PEIYANG CONGSHU

新世纪青少年艺术素质培养丛书



艺术体操 入门与鉴赏

艺术素质是充实人生的必需，是高雅人生的前提。腹有诗书气自华，人有一艺在身，风度就会更翩然，气质就会更高雅。

本丛书编委会◎编



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



图书在版编目 (CIP) 数据

艺术体操入门与鉴赏/《新世纪青少年艺术素质培养丛书》编委会编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 6

(新世纪青少年艺术素质培养丛书)

ISBN 978 - 7 - 5100 - 0648 - 7

I. 艺… II. 新… III. 艺术体操—青少年读物 IV. G834 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 101741 号

艺术体操入门与鉴赏

责任编辑: 魏志华

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 0648 - 7/J · 0065

定 价: 23. 80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



目 录

第一章 艺术体操概述	1
第一节 艺术体操的起源与发展	1
一、艺术体操的起源	2
二、我国艺术体操发展简况	3
三、艺术体操与奥运会	4
第二节 艺术体操的分类、特点及内容	4
一、艺术体操的分类	4
二、艺术体操的特点	5
三、艺术体操的内容	7
第三节 艺术体操的器械与音乐	8
一、艺术体操的器械	8
二、艺术体操的音乐	10
第四节 体操术语	13
一、基本姿势术语	13
二、体操术语的结构与记写	23
第五节 艺术体操运动员技术等级标准	25
一、国际级运动健将	25
二、运动健将	26



三、一级运动员	26
四、二级运动员	27
五、三级运动员	27
六、少年级运动员	27
七、临场裁判员人数规定	27
第六节 艺术体操比赛规则和项目	28
一、总则	29
二、难度介绍	31
三、器械介绍	35
四、集体规则	39

第二章 艺术体操的基本技术 43

第一节 基本动作	43
一、徒手基本动作	43
二、徒手体操的基本方向	47
三、基本功练习	49
四、摆动与绕环	56
五、腿的弹动和移重心练习	60
六、波浪练习	61
七、基本步伐与舞步练习	63
第二节 轻器械的基本动作	67
一、绳的基本动作	67
二、球的基本动作	69
三、圈的基本动作	75



四、棒的基本动作	78
五、带的基本动作	79
第四节 体操技巧	81
一、滚翻	81
二、倒立	92
三、趋步	98
四、手翻	100
五、其他	111
第三章 艺术体操综合练习	115
第一节 徒手体操	115
一、徒手体操预备练习（一）	115
二、徒手体操预备练习（二）	129
三、行进间徒手体操练习	135
四、徒手体操双人练习	138
五、徒手双人体操组合动作	140
六、艺术体操徒手规定动作说明	143
第二节 绳操练习	146
第三节 球操	150
一、球操的基本练习	150
二、球操行进间组合动作	153
三、球操规定动作	156
第四节 棒操	159
第五节 素质训练	162



一、力量素质训练	162
二、柔韧练习	166
三、耐力素质	168
四、灵敏素质	172
五、速度素质	175

第四章 艺术体操名人简介 178

戴永君	178
蒋颖妍	179
李 佳	179
陆颖娜	180
吕远洋	180
孙 丹	181
钟 玲	181
卡巴耶娃	182
贝索诺娃	184
恰希娜	184
桑德斯	185



第一章 艺术体操概述

第一节 艺术体操的起源与发展

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。艺术体操以“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米×13米的地毯上,构成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”。艺术体操包含了芭蕾舞的优美,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、姿势和单脚站立等芭蕾舞姿。它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艺,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。只有经常练习,才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，由韵律体操和舞蹈体操发展而来，与国际竞技体操比赛具有同样长的历史。但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，只有 20 多年的历史。“艺术体操”一名是由俄文而来，但在西欧各国被称为“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、朝鲜和中国都称之为“艺术体操”，而西欧、美洲各国、日本则称之为“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）”，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（Jacques-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 年代发展成为竞技运动项目。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，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，以后每两年举行一次。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。随着其他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况

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。自1978年以来,我国接待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,使这项运动在国内日渐兴起和不断发展。

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艺术体操世界锦标赛中取得了第16名;1982年在新西兰举行的四大洲国际邀请赛中,获得了第2名。随着竞赛活动与国际交流的加强,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3名,单个单套(三圈三球、六球)分别为第2名和第3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。



三、艺术体操与奥运会

在 1984 年洛杉矶奥运会上, 艺术体操成为正式比赛项目, 但仅设个人全能赛; 1996 年开始, 奥运会增加了团体比赛。艺术体操一直是女子运动员的项目, 但现在也开始有男子运动员涉足, 2003 年日本举办了第一届男子艺术体操世界锦标赛。在 2001 年以前, 艺术体操按体操的 10 分制来评分, 在 2005 年后, 改为 20 分制的标准。

艺术体操设有团体赛、个人全能赛和个人单项赛。每项赛事的规则分别是: ①团体赛每队最多 3 名运动员参加 4 项不同器械的自选动作, 每项满分为 10 分, 总得分最高为 120 分。总分高者为胜。②个人全能赛每队最多两名运动员。团体赛全能成绩排名前 26 位的运动员才有资格参加, 必须完成 4 项不同器械的自选动作, 每项满分为 10 分, 4 个项目总得分最高为 40 分, 总分高者为胜。③个人单项赛每队两名运动员参加, 以各单项的得分评定名次, 最高分 10 分, 得分多者为胜。艺术体操中使用的轻器械主要有绳、圈、球、棒和带等。

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。主要是提高协调、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。一般性艺术体操通常以徒手练习为主,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的基础上,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,用最省的力量完成最复杂的动作。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、流动的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。就是说,运动员要手持各种不同的轻器械完成诸如抛接、滚动、转动等器械动作和跳跃、转体、平衡等身体动作。艺术体操使用器械,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。运动员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。另外还可通过听音乐做动作,培养练习者的节奏感。

4. 艺术体操美。艺术体操不仅是体育运动的健康美,而且是融入了芭蕾舞、民族舞、竞技体操、技巧、武术、杂技、戏剧等技术之精髓,并创造了一整套的有思想、有表情、有层次、有结构、有难度的立体练习程式,从而构成艺术体操的美。

艺术体操以其高超的难度技巧、独特新颖的编排、妩媚多姿的舞蹈、袅袅婷婷的动作及协调一致的音乐配合等因素来展示出优美而和谐的姿态美。它要求每一个动作的一招一式不仅具有线条美和节奏美,而且还要有大小、高低、强弱、快慢、缓急、正侧、主宾、虚实、方圆、奇偶、断续、顿挫、张弛、离合等变化,



表现出艺术体操的高雅和谐,刚柔相济,动静结合的美姿,从而使人们赏心悦目。

5. 艺术体操适合广大群众。由于艺术体操所特有的韵律性和艺术性,以及不受场地器材限制的优点,使得这个项目很容易在大、中、小学中普及,在女生中尤其易于开展。艺术体操可以根据各校的特点和条件,选择不同难度、不同动作幅度、不同动作类型的练习内容,可以在室内练习也可在室外练习,只要有一块平坦的场地即可。艺术体操还是雨天体育课的好教材,在教室里、走廊上或门厅内,都能进行,这也是艺术体操区别于其他运动项目的特点之一。

三、艺术体操的内容

艺术体操内容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。它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。既可集体进行,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。运用各种轻型器械完成诸如抛接、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。轻器械包括:

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：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，可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：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。内径为 80—90 厘米，重量在 300 克以上。可根据选手身高来决定环的大小，但重量必须达到 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。

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。直径为 18—20 厘米，重量在 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，宽为 4—6 厘米，重量在 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，重量在 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

音乐是艺术体操的灵魂，并与艺术体操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地反映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到整套动作效果，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；波浪练习的音乐则柔和、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，融为一体。选择音乐还要根据运动员的特点，如果运动员身材修长、柔韧性好、性格内向，就应该选柔美抒情的乐曲；运动员的性格活泼、开朗，动作速度快，气质好，则应选节奏明快、力度强的音乐。从当今艺术体操的音乐选择与方向来看，不光竞技性得到了增强，难度也大幅度提高。为了更好地体现整体气势与效果，多