



吉林出版集团有限责任公司

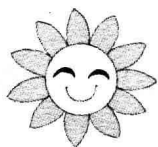
阳光体育运动丛书

双杠

SHUANG GANG

主编 苏晓明 左钧升
审订 李 刚

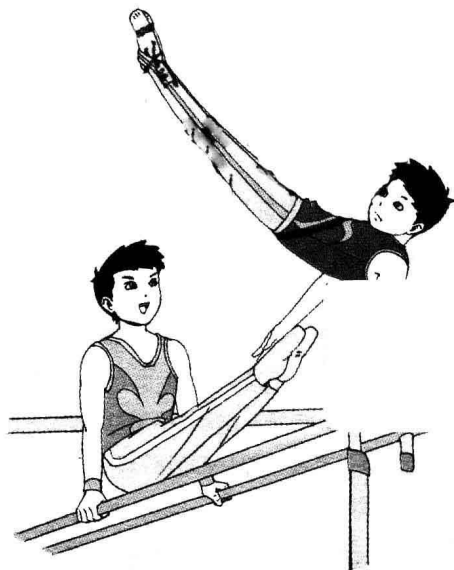




阳光体育运动丛书

双杠

主编 苏晓明 左钧升
审订 李 刚



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

双杠 / 苏晓明主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-958-4

I. 双… II. 苏… III. 双杠项目 - 青少年读物 IV. G832.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163900 号

双杠

主编 苏晓明 左钧升

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 5 月第 2 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.5 字数 40 千

ISBN 978-7-80720-958-4 定价 10.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张 强 张少伟 张铁民

李 刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹 宁 陈 刚 岳 言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

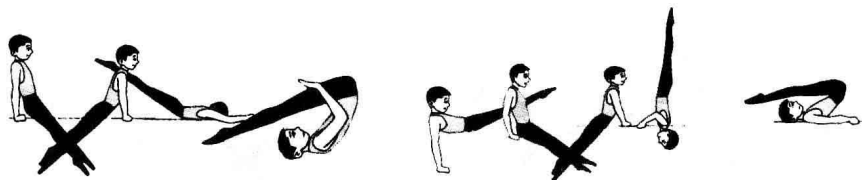
双 杠

主 编 苏晓明 左钧升

副主编 张 媛 李 艳

编 者 苏晓明 左钧升 张 媛 李 艳

审 订 李 刚



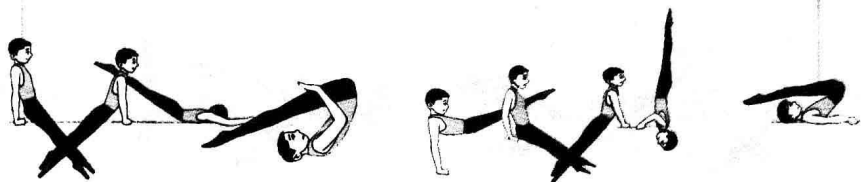
序 言

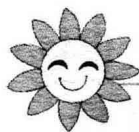
盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

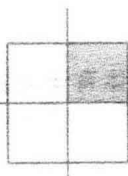
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



双杠

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....4

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....8

第二节 运动前准备.....9

第三节 运动后放松.....14

第四节 恢复养护.....15

第三章 场地、器材和装备

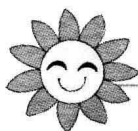
第一节 场地.....17

第二节 器材.....17

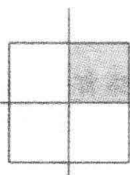
第三节 装备.....19

第四章 基本技术

第一节 跳上支撑前摆呈外侧坐.....21



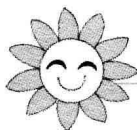
阳光体育运动丛书



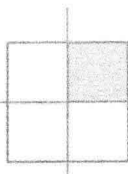
双杠

目录

第二节 杠端跳起分腿骑坐前进.....	23
第三节 分腿坐经两手远撑杠与单腿侧摆 同时转体 180 度呈分腿坐.....	25
第四节 滚杠.....	27
第五节 分腿坐慢起呈肩倒立.....	29
第六节 分腿坐前滚翻呈分腿坐.....	31
第七节 肩倒立前滚翻呈分腿坐.....	34
第八节 外侧坐越两杠下.....	35
第九节 支撑摆动.....	37
第十节 支撑后摆转体 180 度呈分腿坐.....	40
第十一节 支撑前摆下.....	41
第十二节 支撑前摆向内转体 180 度下.....	43
第十三节 支撑后摆下.....	45
第十四节 挂臂屈身上.....	47



阳光体育运动丛书



双杠

目录

第十五节 前摆上.....	49
第十六节 后摆上.....	51
第十七节 支撑摆动臂屈伸.....	53
第十八节 支撑后摆呈肩倒立.....	55
第十九节 杠端跳起支撑移行至远端.....	57
第二十节 肩倒立前滚翻呈分腿坐.....	59
第二十一节 肩倒立侧翻下.....	61

第五章 基本套路

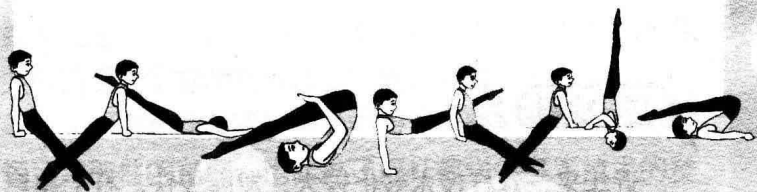
第一节 第一套.....	64
第二节 第二套.....	65
第三节 第三套.....	66

第六章 比赛规则

第一节 程序.....	68
第二节 裁判.....	71

第一章 概述

双杠是实用器械体操健身项目之一，动作有易有难，练习方法多种多样。锻炼者可在杠端、杠中、杠上、杠下或在一根杠及两根杠上做支撑、悬垂、摆动、摆越、屈伸、滚翻、回环、腾越、转体、倒立和空翻等动力和静力的动作，达到很好的锻炼效果。





第一节 起源与发展

双杠运动起源于 19 世纪，它在首届现代奥运会上就被列为比赛项目。随着时代的发展，人们对体育锻炼的要求不断变化，双杠运动的技术动作也在不断地变化。



一、起源

双杠运动起源于德国。1811 年，德国体操家杨首先使用双杠作为体操运动的器械。

19 世纪 40 年代，双杠成为独立的比赛项目。

1896 年，双杠被列为首届现代奥运会的比赛项目之一。



二、发展

近年来，双杠技术变化较大，发展较快。杠上整套动作多以支撑、悬垂、摆动和空翻转体为主，动作难度也不断加大，如空翻接空翻、转体或摆越、摆动多度转体接多度转体等。杠悬垂大摆上的动作有了进一步发

展,如悬垂前摆上接向后分腿摆越、向后大回环转体或空翻、悬垂前摆上转体 180 度或 360 度呈手倒立、后摆上接前空翻或屈体腾越转体等等。

随着动作的发展变化、丰富多彩,运动员能够充分利用双杠的各个部分,上下起伏、纵横交错,以大幅度的动力性动作为主,动静结合,变化多样,连接巧妙、惊险、熟练,别具一格。

此外,杠上动作出现不少鞍马和单杠的移植动作,例如水平支撑接托马斯全旋杠中坐、向后大回环团身后空翻两周呈挂臂、向后大回环屈体后空翻转体 180 度呈杠端悬垂、向后大回环转体 540 度呈手倒立、前摆以单臂支撑转体 450 度呈手倒立、前摆转体 540 度支撑或挂臂、后空翻分腿后切支撑、前空翻后切、后摆屈体前空翻两周呈挂臂、团身前空翻两周转体 180 度旋下、杠端大摆团身后空翻两周转体 360 度旋下等。

动作高难而新颖,飘逸中带有稳健,这使双杠技术有了突破性的发展,也促进了双杠教学中基本技术的发展,如支撑摆动要求学生以肩为轴,前摆和后摆身体充分伸展,倒立至前摆,后摆呈倒立,应有撤肩下摆动作;向前摆动应伸展身体拉大肩角。这样的技术要求,不但提高了动作的幅度和优美感,而且省力、合理,能

够为学习较难动作和高难动作打下很好的基础。



第二节 特点与价值

双杠运动的动作丰富，且有易有难，主要用于发展上肢力量和身体的协调性，是青少年增进健康、增强体质的一个良好手段。



一、特点

双杠是奥运会比赛项目，运动占地空间小，器材简单，适合于大众体育锻炼。

(一) 内容丰富，形式多样，易于普及

双杠运动的动作内容丰富、形式多样，锻炼者可以根据自己的身体条件和训练水平，以及不同的训练目的，选择不同的动作进行练习，以达到锻炼身体、增强体质、增进健康的目的。

(二) 全面锻炼和重点锻炼相结合

练习者合理地选择动作，坚持长期锻炼，就能全面地增强各运动器官、内脏器官和神经系统的功能，促进身体的全面发展。同时，练习者还可着重锻炼身体的某

个部位，或发展某种身体素质，进一步促进身体的全面发展。

(三)运用保护和帮助

保护和帮助不仅是一种安全措施，而且是一种重要的教学手段。实践表明，在双杠教学练习中，正确运用和熟练掌握保护与帮助的方法，对防止受伤、加速掌握动作、提高运动技术水平、培养团结互助的思想品德，都具有非常重要的作用。

(四)艺术性强

在双杠教学训练和比赛中，不论单个动作还是成套动作，都要求动作协调、幅度大、节奏性强、造型美观大方。而且，运动员本身的体型健美，他们在比赛和表演场上通过轻松活泼、抒情优美的姿态和稳健高超的动作技巧，都会给予观众一种美的享受。

(五)不断创新

双杠比赛规则中，明确规定了“三性”，即勇敢性、独特性和熟练性，这要求运动员不仅要高标准地完成规定动作，还必须掌握更加现代化和具有创造性的成套自选动作，如新动作、新连接、新编排和个人风格等。而且所有创新动作都要有难度要求，把高难动作与惊险熟

练性结合起来。可以说，创新是双杠的生命，没有创新，双杠运动就失去了生命力。



二、价值

（一）发展身体的平衡性和协调性

双杠练习主要是在负担自身体重的情况下，发展支撑和支撑摆动的典型动作练习。双杠练习过程中，练习者通过形式多样的支撑摆动、分腿、转体和推手等动作练习，可以提高身体在时间和空间位置上的自我调节和控制能力，这对发展平衡能力、支撑力和身体协调性，都有积极的作用。

（二）娱乐身心

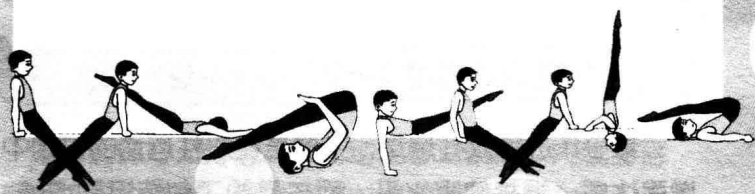
青少年可以借助双杠进行杠上支撑移动比赛和杠端跳起、越杠跳下追逐游戏，从而达到娱乐身心、交流情感的目的。

（三）磨炼意志

双杠动作变化多样，有时会因分腿坐或转体 180 度而碰杠、擦杠，而且整套练习对动作的连续性和完整性要求较高，这需要练习者具有坚强、果断、勇于克服困难的品质。因此，双杠练习对青少年良好心理素质的形成和意志品质的培养都有积极的促进作用。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行双杠运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在双杠运动前，首先必须培养自己对双杠运动的兴趣。培养对双杠运动的兴趣方法有很多，如观看双杠比赛，与同学、朋友玩双杠等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到双杠运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行双杠运动，主要是在双杠运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加双杠运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些双杠运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对双杠运动的兴趣，甚至造成对双杠运动的畏惧。因此，青少年在双杠运动前，必须做好充分的准备活动。



一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉