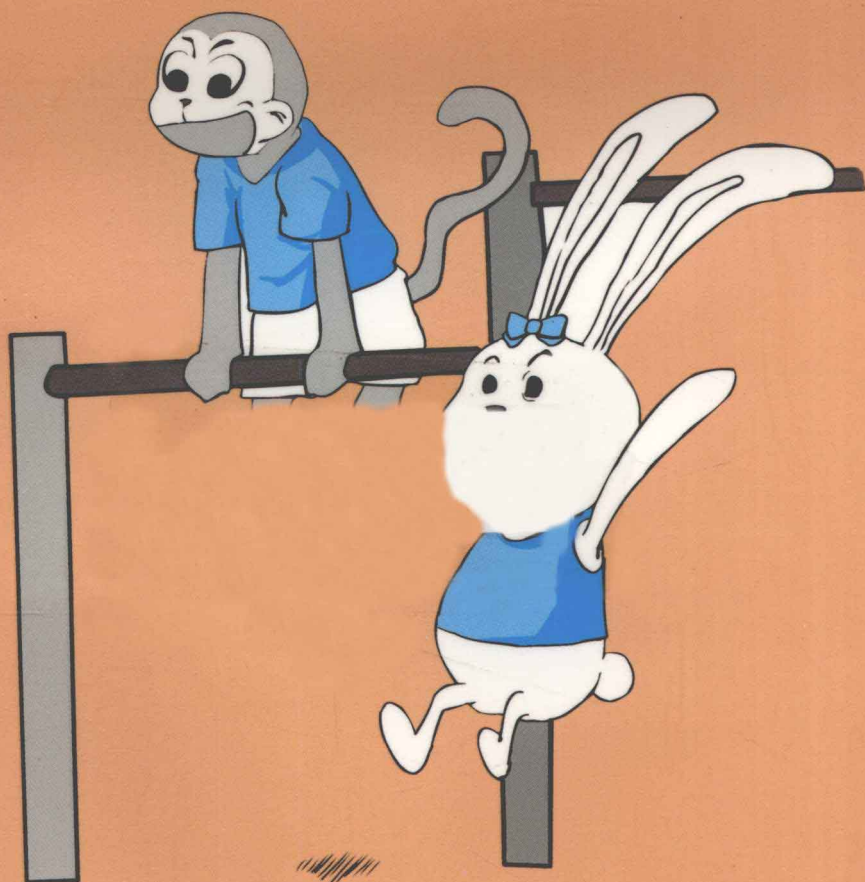


发展大脑和身体的运动 ②

体 操

大幅度摆动、按规定动作着地

李鸿江 正木健雄 横田诚仁 孙守正 / 著

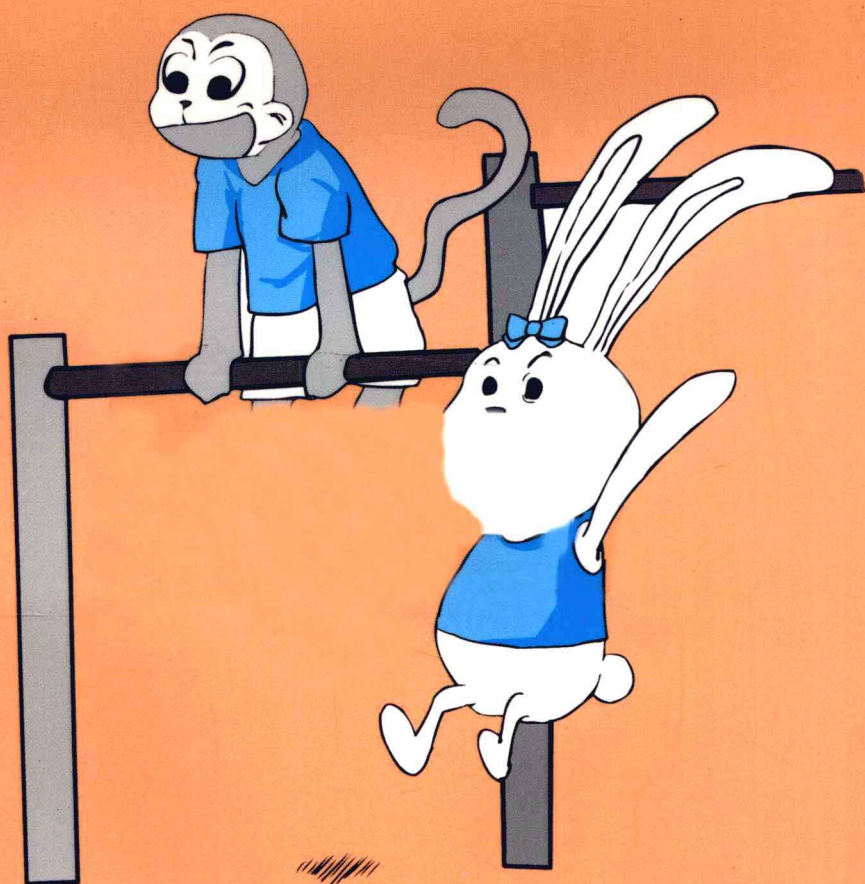


发展大脑和身体的运动 ②

体 操

大幅度摆动、按规定动作着地

李鸿江 正木健雄 横田诚仁 孙守正 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

体操 / 李鸿江等著. —北京: 高等教育出版社, 2009.12
(发展大脑和身体的运动)

ISBN 978-7-04-028602-1

I. 体… II. 李… III. 体操—儿童读物 IV. G83-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 211263 号

策划编辑 肖彤岭

责任编辑 王冰恽

封面设计 韩璐儿

版式设计 韩璐儿

责任校对 郭 萍

责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社

购书热线 010-58582141

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

网 址 <http://www.hepsd.cn>

邮政编码 100120

<http://www.hep.com.cn>

总 机 010-58581000

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

版 次 2009 年 12 月第 1 版

印 张 5.5

印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷

字 数 111 000

定 价 15.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 28602-00

序



《发展大脑和身体的运动》这套丛书即将出版问世了。这次我能与我的恩师日本体育大学名誉教授、日本著名青少年身心健康教育方面的专家正木健雄先生及几位日本同行合作深感荣幸。正木健雄先生年逾八十，但仍致力于青少年身心健康教育方面的研究。我作为他的学生只有学习领悟之心，不敢有执笔作序之举。先生非常强调体育在青少年成长过程中所具有的强身健体、育心益智的特殊作用。但如何让孩子们亲近体育、了解体育、热爱体育？

这套丛书为我们提供了一个非常好的亲近和认识体育的窗口，依据少年儿童身心发展特点和成长规律，按照循序渐进的逻辑顺序，由易到难，由简到繁，较好地呈现了如何实施科学、有趣的少儿体育教育，如何发挥体育的独特功能实现强身健体、育心益智的作用，尤其是以浅显易懂的文字和图示，使孩子们了解自己的身体结构、部位与功能，以趣味化、情景化、合作化的身体运动，使孩子们懂得相互尊重的重要性，以体验通过努力获得成功后的快感，引导孩子们自觉塑造健全的人格，阳光的心态，积极的态度和强健的体魄。

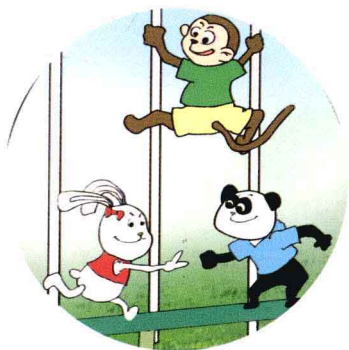
丛书生动形象、充满童趣，融知识性和科学性于一体，融汇中日两国体育教育同行的智慧。期待着它的出版对于当前正在开展的全国亿万学生阳光体育运动，中小学校体育的改革及教材的编写，或多或少从理念上、内容与形式上会提供一些借鉴和启迪；为拓宽我们的视野，认识体育的本质提供一些益处。

最后我要感谢高等教育出版社的肖彤岭先生，他为这套丛书的合作出版倾注了大量的心血。感谢为此书出版付出辛勤劳动的责任编辑王冰恠同志和我的同事们。

2009年11月4日于北京

李鸿江

前言

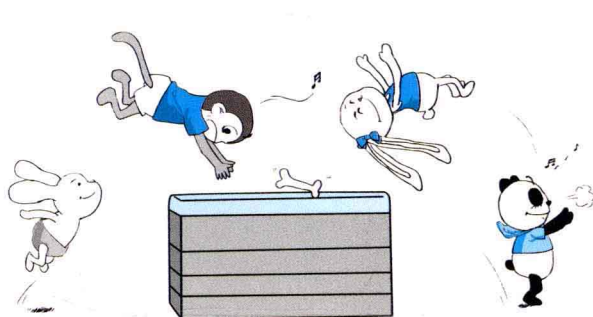


游戏是孩子们天经地义的正经事，游戏是孩子们认识世界的窗口和桥梁，现在的体操都是在过去游戏活动的基础上发展演变而成的。但令人遗憾的是，随着社会文明的不断进步，“便利化”、“舒适化”、“现代化”生活已成为人们追求的一种时尚，那种原本乡土气息浓厚、地域特色明显、充满童趣的喜闻乐见的游戏活动越来越少了，取而代之的是放学后闷在屋子里玩电脑游戏的人多了。学习内容越来越多，教材难度越来越大，家庭作业越来越重，再加上不少家长望子成龙心切，于学校学习之外，增加各种专项补习，其结果是学生的负担越来越重，体育活动越来越少。由于居住环境的改变，高楼林立，马路纵横，很难见到孩子们自由结伴而戏的场面，更难见到家长们陪伴孩子进行各种活动的情景。现在的孩子们几乎不会创造游戏，不会组织游戏，久而久之，因运动不足导致肥胖和豆芽菜型的孩子多了，少儿患成人病的多了，稍一活动就感到很累、缺乏体力的人多了，遇到意外情况时缺乏应急处理和自我躲闪保护能力的人多了，遇到一点困难和挫折就感到畏难和退却的人多了，同伴之间缺乏友善和合作，考虑个人过多的人多了，凡此种种，不一而足。其实，体操

中的很多项目都是对人的全面发展很有价值的。比如：当学习跳箱时，当孩子们跳过两阶高度的跳箱，他们立即就会产生挑战三阶高度的心理。其实，人们的进取精神就是这样一点一滴地培养起来的。体操中的很多翻腾动作和单杠上的各种支撑摆动动作，对发展孩子们的灵巧性和上肢及腰部力量都是很有帮助的。但据了解，现在很多中小学校几乎不上跳箱或单双杠项目了，原因是怕出危险，这样下去，少儿体质健康问题的后果将不堪设想。如果我们换一种思维，多创造一些适合孩子们身心发育特点的活动和游戏，这种现状或许会有所改变。

李鸿江

目 录



用游戏器材做游戏 1

请巡视一下周围的游戏器材! 2

试试杠上悬挂! 3

学习这种悬垂方法! 4

试试跳吧! 5

保持平衡! 6

试着过去! 7

试着攀登! 8

从游戏器材到器械 9

垫上运动 10

很好地滚动 11

漂亮的倒立方法 18

这样的练习① 20

这样的练习② 21

有趣的练习 22

还有这样的竞技项目 25

双人练习 26

跳箱 30

使用器材的好方法 31

滚翻的要点 38

单杠 41

双挂膝回转 42

翻上 45

向后做腹回环 48

向前做腹回环 50

摆动背腾越 50

高杠 51

屈伸上 52

发展灵巧的运动 53

平衡木 54

独轮车 55

小型蹦床 56

跳绳 58

竹马·三角马（高跷） 61

亲子游戏体操 62

怎样使用器械 65

受伤后的治疗 66

了解你的身体 67

了解身体状况！（皮肤、感觉、感觉器官） 68

关于身体的问与答（皮肤、感觉） 70

参考资料（肌肉感觉、平衡） 72

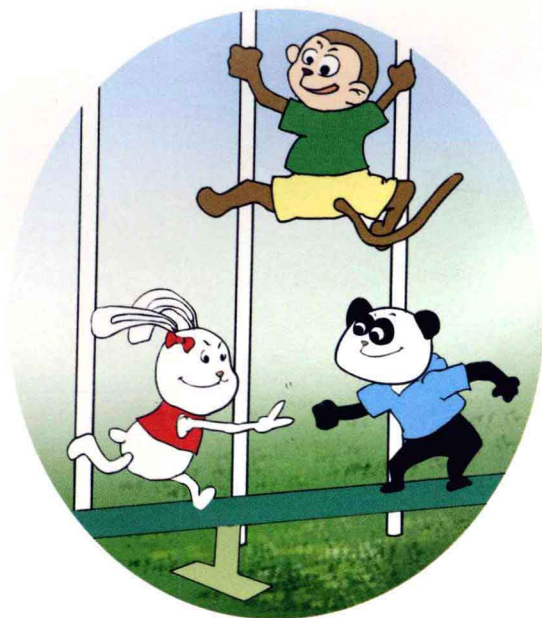
器械运动发展身体哪些力量？ 74

后 记 78

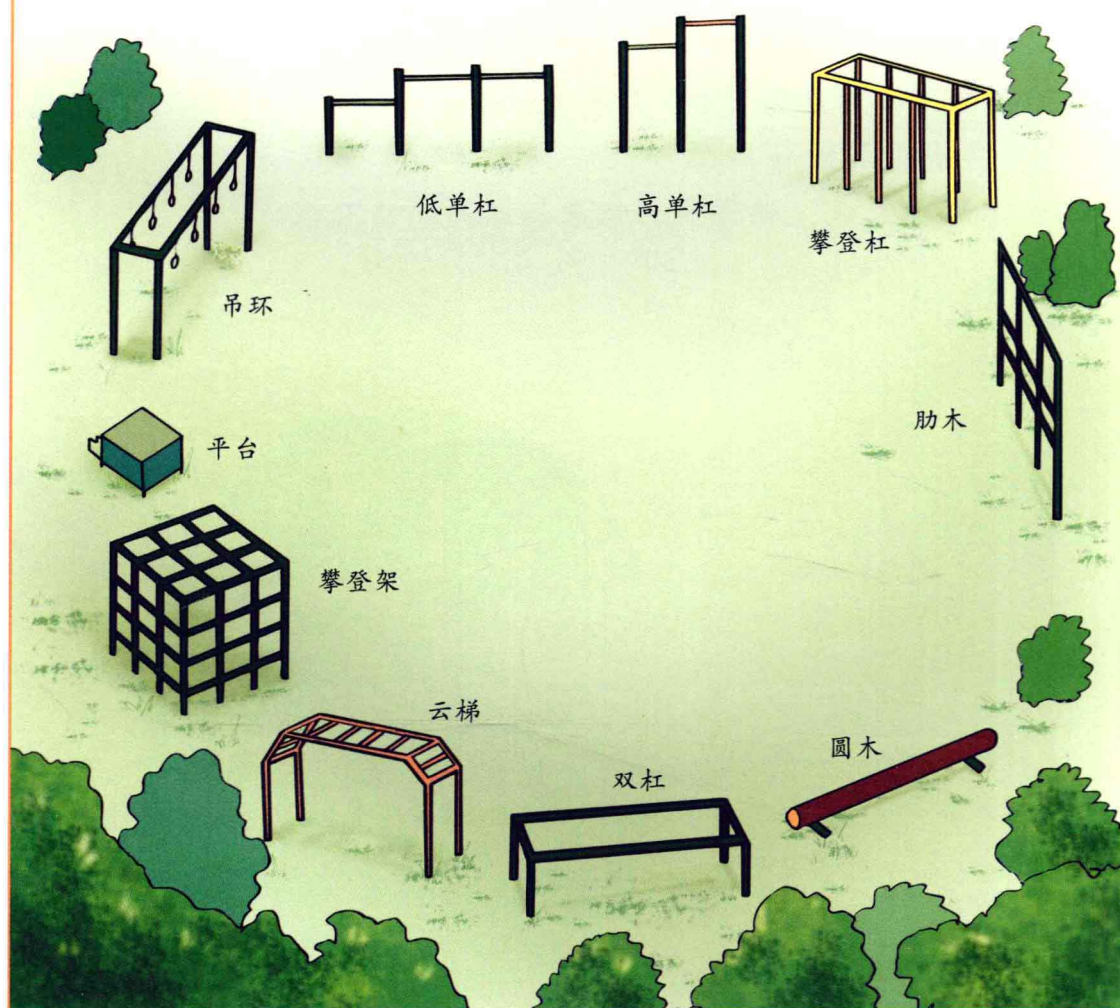
用游戏器材做游戏

在附近的公园和学校里有各种各样的游戏器材，在你们的周围都有什么器材？怎样使用呢？

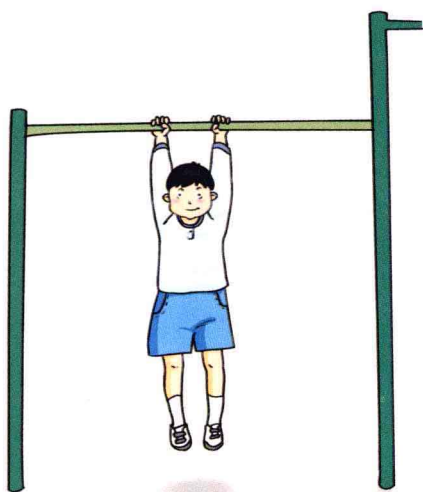
使用游戏器材愉快地练习，会在不知不觉中使身体变得健壮起来，动作也会越来越漂亮。快来试试看吧！



请巡视一下周围的游戏器材!

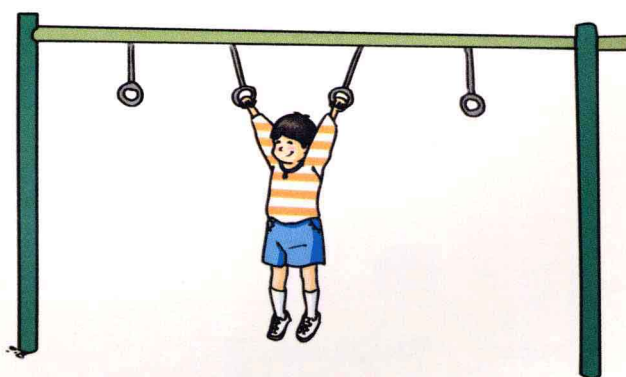


试试杠上悬挂!

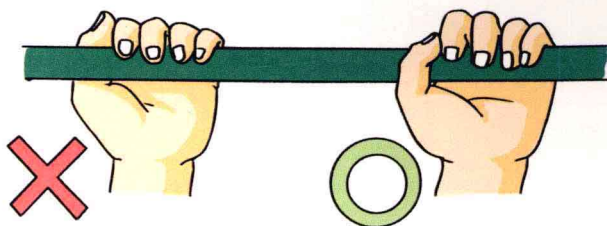


身体伸展悬挂，会使体内充分吸入氧气，腰背伸展的时候，心情会很舒畅。

为了更充分地伸展，必须增强握力。能坚持悬挂 20 秒钟吗？



注意握法



猴子的握法

在握单杠和吊环时，拇指与其他四指要相对而握，手指间要贴紧。

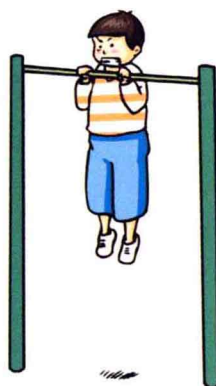
像左侧猴子那样的握法，极容易滑脱。

学习这种悬垂方法！

屈臂悬垂

(屈臂持久悬垂)

能坚持多少秒？



容易的做法 (斜倒体)

一边屈臂，一边向前伸展。

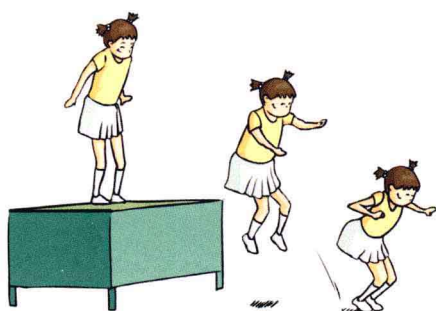


悬垂举腿,能做到吗?

能增强腹肌。



试试跳吧!



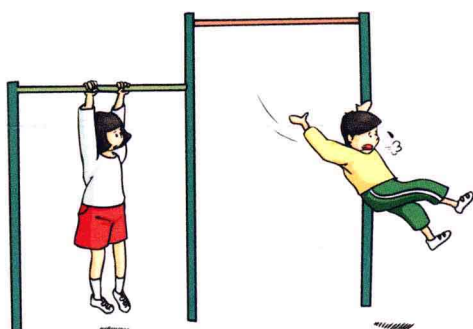
注意!



落地时注意不要使膝盖碰着下巴。

要点

柔和地屈膝着地。



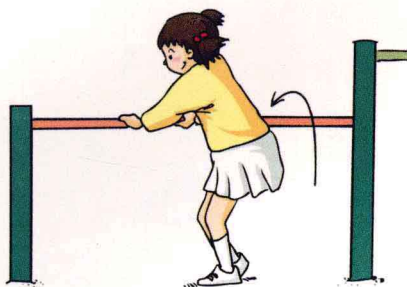
要点

从高杠上跳下时，注意要防止后背落地。



要点

跳的时候要抬高膝盖!



要点

握单杠，手臂支撑，提腰、提臀!

保持平衡!

要想做好器材游戏，保持良好的平衡是最重要的!

睁眼单足站立

单足你能站多少秒?



30 秒合格!

闭眼单足站立

同样，闭上眼睛试试。



能站 30 秒吗?

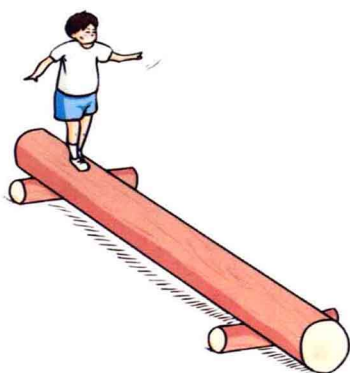
独轮车



平衡盘



试着过去!

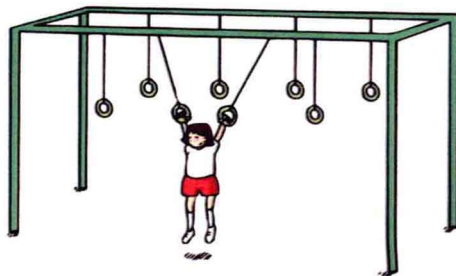


要点

手持长杆走，更容易保持平衡。



横渡攀登架也是很有趣的



用手渡过去