

邱广分 张予南 李树林 高留红 编 著

呼啦圈



人民體育出版社

呼 啦 圈

邱广分 张予南 编著
李树林 高留红

人 民 体 育 出 版 社

(京)新登字040号

呼 啦 圈

邱广分 张予南 编著
李树林 高留红

人民体育出版社出版
妙峰山印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 $2\frac{20}{32}$ 印张 59千字

1992年9月第1版 1992年9月第1次印刷

印数：1—4,000册

ISBN 7-5009-0775-3/G·744

定价：2.10 元

前 言

呼啦圈的英文名是hula hoops。呼啦圈是由波利尼西亚的一种舞蹈演变而成的一项深受青少年喜爱的娱乐健身项目。呼啦圈的基本练习内容是以身体的某一部位为轴，通过颈、手、臂、膝、腿、腰、踝等身体环节的运动使圈沿着不同的方向做连续的转动。练习者可根据自身的要求，充分利用圈的功能，通过锻炼，发展肌肉力量，提高关节灵活性和动作的协调性，促进血液循环，加速物质代谢，增强体质，增长智慧，陶冶情操，锻炼意志。

呼啦圈在我国首都北京已经兴起，并正由学校步入家庭以至全国。但人们对它的了解还比较少，例如：呼啦圈的锻炼价值何在？如何使圈绕身体转动起来？练习呼啦圈应注意些什么问题？等等，都是呼啦圈爱好者急于了解和必须了解的内容。呼啦圈动作虽然简单，但技术性要求较高，如果练习方法不当，不仅不能达到健身的目的，而且还会带来一些不良的后果。为使呼啦圈这项深受人们喜爱的娱乐健身运动沿着健康的道路长久地发展下去，我们着手编写了这本具有教材性质的书。在本书的编写过程中，我们吸收和运用了体育系通用教材《运动生理学》、《运动医学》、《运动解剖学》的某些理论和观点，并结合自己在实践中的体会，对呼啦圈的特点、作用、技术结构、练习形式、教学步骤以及呼啦圈运动所面临的问题做了叙述。

本书除可作为呼啦圈爱好者的理论指导书外，亦可作为进行呼啦圈教学的参考书。

在本书的编写中，我们参阅和引用了校内外有关同志的著作、论文，书稿等，在此一并表示衷心的感谢！

由于我们的水平有限，时间仓促，书中不免有缺点错误，欢迎读者批评、指正。

真诚地希望本书能为呼啦圈这项运动朝着健康的道路长久发展下去起到有益的推动作用。

北京体育学院邱广分、张予南、李树林、高留红

1992.3.

目 录

一、呼啦圈运动的起源与发展.....	(1)
二、呼啦圈运动的特点与作用.....	(3)
三、呼啦圈动作术语.....	(5)
四、呼啦圈练习的基本内容与形式.....	(11)
五、呼啦圈动作技术结构.....	(26)
六、呼啦圈动作练习的教学步骤.....	(28)
七、呼啦圈的组合动作练习.....	(33)
八、呼啦圈游戏.....	(46)
九、呼啦圈运动应重视的问题.....	(53)
十、呼啦圈比赛的组织与裁判方法提示.....	(61)

一、呼啦圈运动的起源与发展

呼啦圈一词是英文hula hoops的译文。呼啦圈这项运动起源于2500年前的波利尼西亚的呼啦圈舞。这种舞蹈动作优美，模仿性强，舞蹈者穿着草裙（hula skirt）或这种裙的仿制品，以站或坐着的姿势，用鲸鱼齿或骨制的手镯、脚镯以及鲜花编结成的项链或饰发带等作道具，随着乐曲、歌声和有节奏的鼓点而舞。最初这种舞蹈实质上是一种祈求丰年、朝拜神灵的巫术仪式。进入文明时代后，神的影响逐渐削弱，世俗性日益增强，这种舞所含的宗教意义也逐渐淡化。当代这种舞蹈主要是通过四肢和臀部的曲线运动来叙述一个故事和描绘一种情景。

从以上介绍中，我们知道呼啦圈运动的最早雏形是呼啦圈舞蹈，那么它是如何转变为一种运动呢？随着社会生产力和文化生活的不断发展，原有的呼啦圈舞蹈的宗教含义逐渐淡化，抽象性的动作不断增多，呼啦圈舞蹈动作被人们不断地加以分类、提炼、总结，逐渐地作为一种特定的身体练习形式。目前，国外的呼啦圈运动是以身体的特定部位为轴，通过颈、手、腰、膝、踝等身体各环节的绕环运动使圈沿不同方向做连续的圆周运动，人们从事这项运动的目的就在于能够在娱乐中使身体得到锻炼。根据这一目的以及呼啦圈在我国开展的实际情况，呼啦圈运动应尽可能地利用圈的功能，在原有概念的基础上开展呼啦圈游戏及呼啦圈操，丰富呼啦圈

的练习内容，达到全面锻炼身体的目的。

依据这种认识，可以认为呼啦圈实质上是轻器械体操的一个分支。轻器械体操是在徒手体操动作基础上，手持轻器械，如体操棍、实心球、跳绳、木哑铃等进行的练习，它既有身体各部位的运动，又有变化器械的动作，还可以利用它作障碍物来练习。因此内容丰富，形式多样，具有独特性。

从这种认识出发，呼啦圈作为身体锻炼的一种手段，它的发展可追寻到丹麦体操。丹麦体操是在18世纪兴起的，其动作特点是活泼、轻松、连贯、自然、协调，动作富有弹性和韵律，注重身体健康，全面发展。

早在本世纪30年代，呼啦圈运动在我国就有所传闻，但当时并未流行起来。50年代，美国两个玩具商发明了这种空心塑料呼啦圈（其规格、重量没有严格的限定，艺术体操的圈亦可代替呼啦圈），使它成为大众性的体育娱乐项目，在欧美日曾盛行一时。

任何事物的发展都要经过从兴起到高潮再到衰退的过程，然而曾经衰退的事物，只要其价值被人们所意识，它就有复苏的可能。1991年中央电视台《世界各地》节目中播放的呼啦圈吉尼斯世界纪录，引起了中国人对呼啦圈的探究心理，1991年10月高留红同志撰写的《漫谈呼啦圈》一文，首次在《学校体育》杂志上向国内读者介绍了呼啦圈，为人们进行呼啦圈的练习提供了方法指导。1992年春节前后，天津、北京呼啦圈生产厂家的产品推销为人们提供了练习的器材。一时间，呼啦圈从学校走入社会，又由社会飞入百姓家中，正如《北京晚报》所述：“今年北京的春天来得格外早，草木未发，而五颜六色的呼啦圈却给浓浓春意的京城添了一‘彩’。大马路，小胡同，您瞅吧，孩子玩，大人转，连老胳

膊老腿儿的人也动了痒痒筋，真可谓：‘忽如一夜春风来，千树万树梨花开’，大有男女老少齐上阵的架式……。”

呼啦圈在“呼啦”声中风靡了京津城，呼啦圈热迅速蔓延了全国。为使呼啦圈这项运动长期健康地发展下去，北京一些体育院校及健美中心，均开办了呼啦圈学习班。在北京、上海等城市还举办了呼啦圈的比赛。此外，呼啦圈还被正式列为国家体委向全国推荐的群众性体育锻炼项目之一。

二、呼啦圈运动的特点与作用

(一)基本练习的特点与作用

1.易于开展和普及

呼啦圈运动对场地器械设备的要求不高，花钱少，是一项比较容易开展的群众性体育项目。

2.动作简单但技术性强

呼啦圈的动作简单，但技术性较强，必须经过一段时间的练习才能掌握。由于这项运动对身体素质要求不高，运动中身体各关节的运动幅度不超出正常的生理活动的范围，属自然性动作，肌肉在某些关节的收缩却是大幅度的，因而较适合于少年、青年和中年人进行练习。

3.呼啦圈运动空间位移小

呼啦圈运动不像其它运动，如球类、跑步、游泳等是在空间的位移中进行身体锻炼，它是一项空间位移很小的运动，全练习过程基本上是在同一位置上进行的。我们知道，在空间位移大的运动中，局部肌肉用力的强度不一定都是很强的，而空间位移小的呼啦圈运动，局部肌肉用力的强度不

一定都是很小的。正如王芾斋老先生在《意拳》中讲的那样，“大动不如小动，小动不如不动，不动之动才是生生不已之动”。呼啦圈运动正是‘小动之大动’，因为这项运动在练习的全过程中，肌肉进行的是最大限度的收缩，并且在某一部位的转动时间又很长，因而容易造成局部负担过大。但是从另一方面看，它又能有针对性地发展肌肉力量。

4. 具有竞技因素

呼啦圈虽然是群众性体育锻炼项目，但却有竞技因素。因为它有一定的技术性要求，并不是拿起圈来人人都能自如转动起来的，而是需要经过一定时间的练习才能使圈自如转动。但其方法几乎又是人人都可掌握的。可望就必然可及。只是在学会的先后上、转动的数量上以及圈在身体上转动部位的多少等方面，在练习者之间存在着差异。也正是这种差异的存在，为人们互相间的体能、才智的比较提供了可能，并且使人们能够在呼啦圈运动中实现自我展示的欲望。

5. 有针对性地发展肌肉力量和关节的灵活性

呼啦圈运动有助于有针对性地发展肌肉力量与关节的灵活性。例如：呼啦圈在腰部转动时，主要是发展腰腹肌群力量。从医学角度讲，腰腹肌群的强壮益于脊椎与内脏器官的健康。因为腰部肌肉保护脊椎，脊椎又保护脊髓，从该处出来的神经分布到全身的皮肤、肌肉以及内脏各个部位。由于现代人的生活节奏快，学生、办公人员每天伏案工作的时间较长，腰腹肌群缺乏足够的锻炼，因此到了中老年就容易出现腰椎病、颈椎病以及“啤酒肚”等现象。呼啦圈运动则正好能够使腰腹肌群得到锻炼，并且能有针对性地发展各部位的肌肉力量，有效地增强体质，健美身体。

6. 练习者可自行调节运动量

练习者一旦掌握了这项运动的技术，就可根据自己的身体情况，通过转动时间的长短和转动时的速度快慢调节运动量。

7. 发展练习者的协调性等身体素质

呼啦圈在身体的各部位沿不同方向进行练习，可以提高大脑神经支配肌肉的灵活性，发展练习者的协调性等身体素质。

(二) 呼啦圈操的特点和作用

呼啦圈操的内容丰富，练习者可借鉴艺术体操圈的动作、健美体操的动作、广播体操的动作进行呼啦圈操的练习，因此它趣味性强，同时能够促进机体的新陈代谢和血液循环，全面促进人体健康。

(三) 呼啦圈游戏的特点与作用

呼啦圈游戏的参加者不受年龄、性别、职业等条件的严格限制，游戏轻松活泼，形式多种多样并且多变，对场地器材的要求也有很大的伸缩性，因此各种不同的社会成员都可以参加，并且能在乐趣中达到锻炼身体的目的。

三、呼啦圈动作术语

呼啦圈动作术语是说明呼啦圈动作和技术的专门用语。

呼啦圈动作术语是在徒手体操及艺术体操器械动作的基础上，依据体操术语的基本原则发展起来的，它是指用精练而准确的语言来表达动作的主要特点和动作的做法、方向、形式的一种名称概念。

在呼啦圈的练习中，正确运用动作术语，有助于正确理

解动作要领，加速掌握动作技术的进程，并能促进呼啦圈的教学、竞赛、经验交流、科学研究以及理论的建设等工作顺利进行。

(一)动作方向的参照体

1.人体和圈体运动的基本面

根据运动解剖学，人体运动的基本面分矢状面、额状面、水平面。

根据器械运动的轨迹与地面的关系，圈体运动的基本面分水平面、垂直面。

2.人体和圈运动的基本轴

根据运动解剖学，人体运动的基本轴，分垂直轴、矢状轴、额状轴。

圈体运动轴有纵轴、横轴、前后轴。

纵轴：圈垂直或平行于地面时，通过圈体重心上下的连线(图1)。

横轴：圈垂直或平行于地面时，通过圈体重心两侧的连线(图2)。

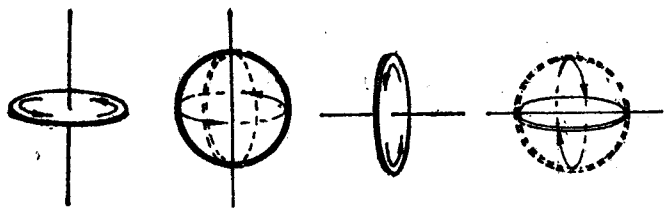


图1

图2

前后轴：圈垂直或平行于地面时，通过圈体重心前后的

连线(图3)。



图3

(二)动作方向的术语

动作的方向是指身体和身体各部位运动的方向(根据人体直立时的基本方向来确定)。

- 1.向前——开始做动作时胸部所对的方向。
- 2.向后——开始做动作时背部所对的方向。
- 3.向侧——指身体侧面向着做动作的方向。
- 4.向上——开始做动作时头所对的方向。
- 5.向下——开始做动作时脚所对的方向。
- 6.向内——四肢开始做动作时由两侧向人体中线运动。
- 7.向外——四肢开始做动作时由人体中线向两侧运动。
- 8.同侧——动作开始的方向与做动作的上肢或下肢运动的方向相同。
- 9.异侧——动作开始的方向与做动作的上肢或下肢运动的方向相反。

(三)人体与器械关系的术语

1.人体位于圈内的术语

- (1)大弧——圈内缘离开身体或四肢的部分(图4)。
- (2)小弧——圈内缘紧贴身体或四肢的部分(图4)。
- (3)远距点——圈内缘离身体或四肢的最远点(图5)。

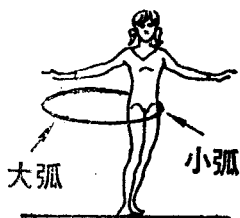


图 4



图 5

(4) 前——胸正对圆弧远距点。

(5) 后——背对圆弧远距点。

(6) 侧——肩对圆弧远距点。

2. 人体位于圈外的术语

(1) 前——胸向器械的姿势。

(2) 后——背向器械的姿势。

(3) 右、左——肩侧对器械的姿势。

(4) 正——肩轴与圈面平行的姿势，如：

前正立（图 6）。

后正立（图 7）。

左正立（图 8）。



图 6

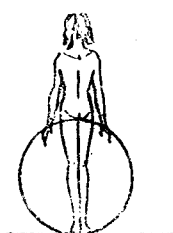


图 7

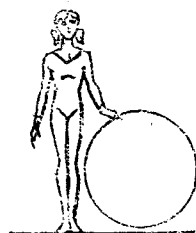


图 8

右正立（图9）。

（5）侧——肩轴与圈面垂直的姿势，如：

前侧立（图10）。

左侧立（图11）。

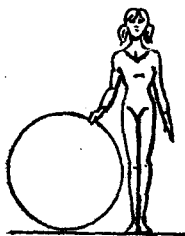


图9

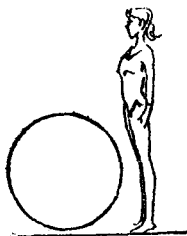


图10

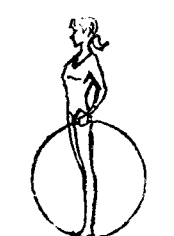


图11

（四）握器械方法的术语

1. 正握——虎口向内或向前握圈（图12）。

2. 反握——虎口向外握圈（图13）。



图12



图13

3. 正反握——一手正握圈，另一手反握圈。

4. 从内握——掌心向下，从圈的内缘握圈（图14）。

5. 从外握——掌心向内，从圈的外缘握圈（图15）。



图14

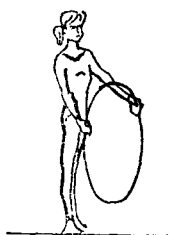


图15

(五)圈运动的基本术语

1. 摆动——以身体任一环节为轴所做的钟摆式的弧形动作。

2. “8”字动作——手持器械连续做两个方向相反的圆形绕动作，器械运动轨迹构成“8”字形。

3. 抛——通过身体某部位的动作，使器械离开人体，飞向空中的动作。

4. 接——指将运动着的器械停落在身体某一部位的动作。

5. 转动——以身体某部位为转轴，做保持圈面连续绕动的动作。

6. 旋转——圈以自身的垂直轴为转轴所进行的转动动作。

7. 滚动——圈在身体某部位或地面上，在滚动中产生移位的动作。

8. 翻动——圈以自身的横轴为转轴所进行的绕动动作。

9. 钻圈——从圈中通过。

10. 越圈——从圈上越过。

11. 跳圈——在圈的转动、摆动中跳过圈。

四、呼啦圈练习的基本内容与形式

呼啦圈的练习可有多种多样的形式，其内容也很丰富。但就其练习内容的性质和作用来说，可概括为三种，即呼啦圈基本动作练习、呼啦圈游戏和呼啦圈操。如根据呼啦圈练习的运动轨迹特征看，可有围绕纵轴转动、绕横轴转动、绕前后轴转动以及绕复合轴转动四种形式。如从练习时身体的基本姿势来看，可采用站、蹲、坐、卧等姿势练习。从圈作用于人体的部位来看，可分为躯干部位的颈、腰、髋、臀，下肢部位的大腿、小腿、膝、踝，以及上肢部位的前臂、上臂、肘、腕和手等部位。再从呼啦圈动作练习的技术特点来看，可分为摆动圈、转动圈、流动圈、翻动圈、抖动圈、旋转圈和撞击圈等内容。由此可见，呼啦圈练习的内容和形式是千变万化的。为了便于练习者掌握呼啦圈练习的一般基本方法，在此仅就常用的呼啦圈基本动作练习形式和内容介绍如下。

(一) 圈以人体为轴的转动练习

1. 站立姿势练习

(1) 圈面与地面平行的转动

① 单臂上举手持圈，圈在头上方沿水平面转动

动作过程：自然站立，一手持圈上举，手心紧贴圈内缘，另一手侧平举，顺势转动圈。圈以上举的手为轴，绕手心手背连续与地面平行转动（图16）。

② 两臂上举持圈，头上方水平转动

动作过程：自然站立，两臂上举持圈，虎口紧贴圈内