

版权声明

Little Olympia and the Olympic Sports
Gymnastics: Artistic Rhythmic Trampoline

©Artoon 2004

图字: 01—2003—7581号

图书在版编目 (CIP) 数据

竞技体操、艺术体操、蹦床 / 希腊 ARTOON 出版社著;
薛菁蓉译. — 北京: 人民体育出版社, 2004
(奥林匹克小丛书)
ISBN 7-5009-2589-1

I. 竞… II. ①希… ②薛… III. ①竞技体操—儿童读物
②艺术体操—儿童读物 ③蹦床—儿童读物
IV. G84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 023514 号

◎ 人民体育出版社出版发行
◎ 北京中科印刷有限公司印刷
◎ 新华书店经销

◎ 787 × 960 16 开 2.75 印张 64 千字
◎ 2004 年 6 月第 1 版
◎ 2004 年 6 月第 1 次印刷
◎ 印数: 1—10,000 册
◎ ISBN 7-5009-2589-1 / G · 2488
◎ 定价 10.00 元

◎ 社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
◎ 邮编: 100061
◎ 电话: 67151482 (发行部)
◎ 传真: 67151483
◎ 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损
页可与发行部联系)

◎ 责任编辑: 刘沂
◎ 封面设计: 刘泉

ISBN 7-5009-2589-1



9 787500 925897 >

来自古代奥林匹克的

奥林和皮亚

奥林匹克小丛书

足球 篮球 排球 沙滩排球 ①

射箭 击剑 射击 ②

棒球 垒球 手球 ③

赛跑 投掷 跳跃 ④

竞技体操 艺术体操 蹦床 ⑤

水球 游泳 跳水 ⑥

举重 摔跤 ⑦

马术 曲棍球 自行车 ⑧

柔道 拳击 跆拳道 ⑨

铁人三项运动 现代五项运动 ⑩

帆船 皮划艇 赛艇 ⑪

羽毛球 网球 乒乓球 ⑫



竞技体操、艺术体操、蹦床

奥林匹克
小丛书



- [希腊] ARTOON 出版社 著
- 薛菁睿 译
- 人民体育出版社

OLYPIA

5

公元前776年在希腊奥林匹亚。第1届古代奥林匹克运动会开始时点燃了圣火。夜幕降临时，运动会结束了。但是圣火依然在燃烧……



像所有的火焰一样，圣火升上夜空，开始了它永不结束的旅程。

火焰像一颗星星那样不断地闪烁着，耐心地等待孩子们的召唤，它将告诉孩子们有关奥林匹克体育的方方面面。



等到有人呼唤时，圣火就降临到地上，成为回到我们时代的一颗大流星。

圣火降落在许多年前奥林匹克圣火被点燃的那个大理石祭坛上。像奇迹一样，它一分为二，变成了奥林匹克双胞胎奥利和皮娅。



……他们把运动员精神的光辉带给全世界的孩子。



奥林匹克小丛书



奥利和皮娅

OLYMPIA

竞技体操
艺术体操
蹦床

[希腊] ARTOON 出版社 著
薛菁睿 译

人民体育出版社

竞技体操

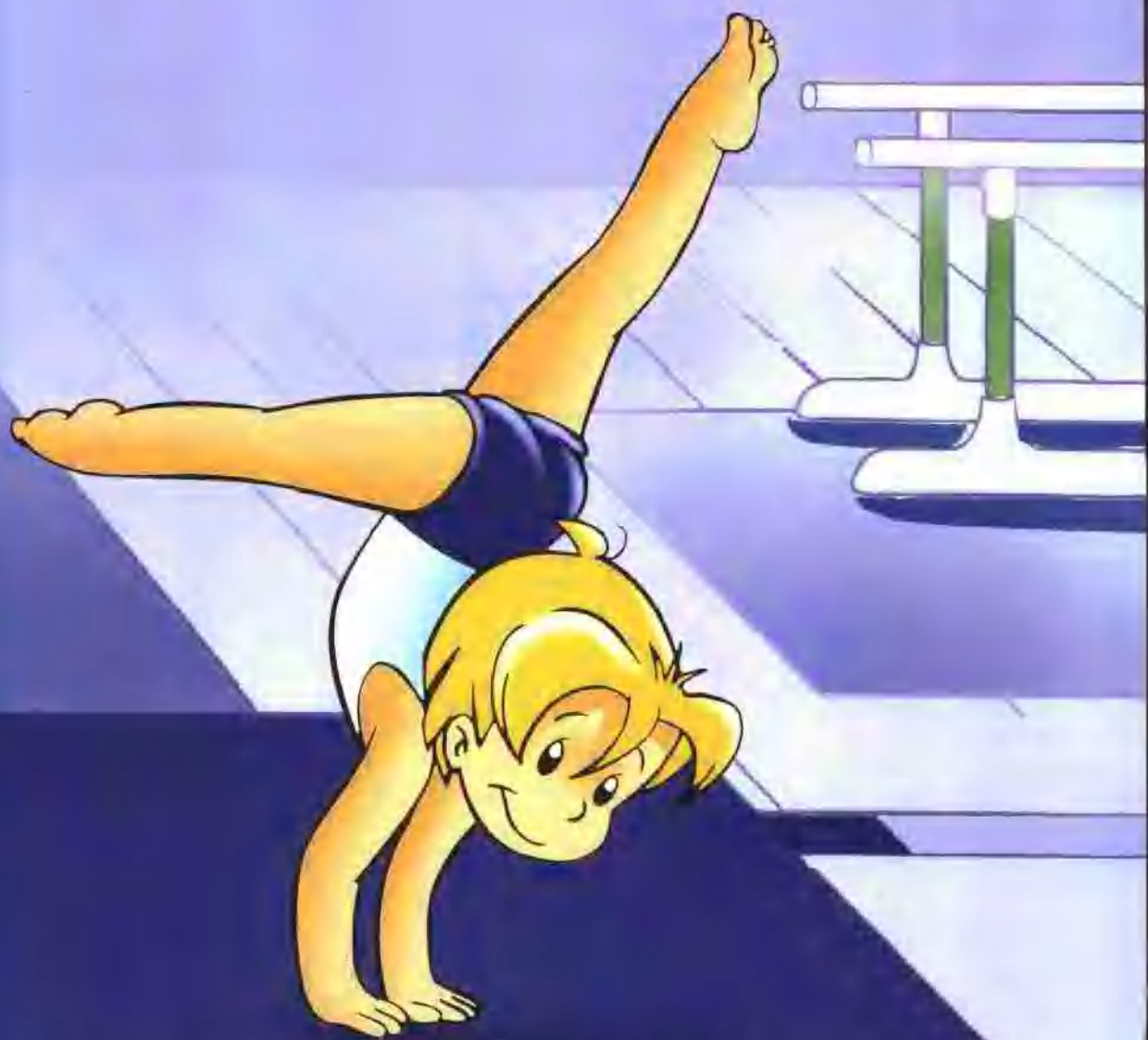
Artistic gymnastics

竞技体操运动的历史



大约4000年以前，在古埃及和克利特岛上，体操是艺人们的表演节目。在克利特岛的诺塞斯（古克利特岛的一座城市）发现了一些壁画，画面上呈现了这样一种情景：一些身穿

鲜艳颜色戏装的杂技演员正在做一套熟练而危险的体操动作，他们跑向一头正向他们冲来的公牛，手突然紧紧地抓住了公牛的犄角，然后翻了一个漂亮的筋斗，就这样他们坐在了公



牛的背上。这些“斗牛士”就是我们所知道的最早的竞技体操运动员。

古希腊人认为，健康的身心需要一个健康的体魄，所以体操运动成了儿童教育的一个基本组成部分。古罗

马、波斯、印度和中国人都教孩子学体操，这样做的主要目的是为战争做准备。体育运动的这种目的延续了好几个世纪。

术语提示

杂技演员：

从事各种跳跃、平衡技艺的表演者。

允许：

准许某人做某些事情。

器械：

体操运动员使用的器材、设备。

侧身翻：

手臂和腿张开45°，侧着身子像车轮一样翻筋斗。

教练员：

教授、训练别人的人。

强调：

把主要方面突出表现出来。

连续：

没有结束。

协调：

身体的各个部分配合得很好。

下法：

体操运动员在器械上做的一套动作的结束动作。

表演：

引人注目的展示。

优美之物：

文雅、高尚的事物。

德国人于18世纪创造了体操运动，后来他们还设计了大部分一直沿用到现在的体操器械。

德国人约翰·福来德里查被认为是“现代竞技体操之父”。他的自我训练和增强体魄的训练方法，最早是用于训练消防队员和士兵的。

体操运动后来变得越来越流行，而且在1881年建立了国际体操联合会（FIG）。

德国于1894年举行了首届体操比赛。两年后，体操运动成了首届现代奥林匹克运动会的正式比赛项目。

至2003年，第1届世界体操锦标赛举办了100周年。



竞技体操运动

在奥运会的历史

Olympic history
of artistic gymnastics



1896年在雅典举行的第1届现代奥运会上共设置了8个比赛项目，其中就包括竞技体操。来自5个国家的运动员参加了单杠、双杠、鞍马、吊环和跳马5个项目的比赛，但直到1936年，男子器械项目才开始接近今天的样子。1928年，阿姆斯特丹奥运会正式把女子团体体操列为比赛项目，而女子个人体操则直到1952年赫尔辛基奥运会才成为正式比赛项目。

术语提示

元素:

训练方法的一部分。

表演者:

演艺人员。

健康:

良好的身体状态。

建立:

开始成立。

紧握:

紧紧抓住。

健康的:

没有生病或不难受。

牛角:

牛头上两根又长又尖的骨头。

鱼跃:

腾空。

倒立:

头朝下, 手臂支撑。

跃起:

跳起到一定高度。

竞技体操项目

artistic gymnastics events

男子竞技体操共有6个比赛项目, 奥运会的比赛顺序是:

1. 自由体操
2. 鞍马
3. 吊环
4. 跳马
5. 双杠
6. 单杠

女子竞技体操共有4个比赛项目, 自由体操需要随着音乐节奏表演。其比赛顺序是:

1. 跳马
2. 高低杠
3. 平衡木
4. 自由体操

一般来说, 男子竞技体操比赛和女子竞技体操比赛是同时举行的。各种比赛设施和护垫都放在“比赛台”上。当运动员进行单杠、吊环和高低杠比赛时, 教练员可以进入场地指导。



服装

在体操比赛中，女子穿紧身连衣裤，男子穿带脚踏的长裤和短袜。在自由体操和跳马比赛中，运动员有时会穿无底或无跟的软鞋，但很多运动员在表演时都不穿鞋。

运动员的手上通常戴着皮革制的护掌，护掌从中间的两根手指一直覆盖到掌心，并与围绕着手腕上的宽带子相连接，使运动员握牢器械。

比赛前，运动员在手上抹上镁粉，以便更好地抓住器械。



术语提示

最初:

开始时。

创新:

此前没有见过的动作。

宫殿:

国王居住的大房子。

表演:

在大家面前演出。

身体的:

躯体。

被看做:

通常被认为是什么。

男子器械

men's apparatus

自由体操

自由体操的场地是一块12米×12米的弹性垫子，运动员在表演时要充分展示自己的艺术性、协调性、速度和良好的身体素质。运动员的全套动作必须充分利用整块场地，如果场地的四个角有一个没有到达，将会被扣分，同时运动员还要做出转体720°或空翻等动作。



吊环

运动员上吊环需要教练员帮忙。此时运动员需要以静止方式来展示自己的肌肉力量和平衡性，做出倒十字支撑等动作。吊环的结束动作是落地。吊环由木料制成，系在钢索上。吊环与地面平行，与地面的距离为2.6米。



术语提示

相似:

非常相像。

背向:

背对前方。

旋转:

围绕身体的纵轴(从头到脚的连线)转体。

规定动作:

由固定动作组成的表演。

剪刀:

剪纸的工具,通常比喻两腿交叉的体操动作。

自律:

强迫自己去做一些比较痛苦和不愉快的事情。

跳马

跳马比赛对力量、速度和技巧的要求很高,运动员需要跳到足够高度以便翻转数周落下。男子和女子跳马的高度都是1.35米。跳马最外面包的是皮革,里面装有弹簧以减轻震动。



鞍马

在鞍马比赛中，运动员会表演全旋、交叉摆动和摆腿等动作，以及使用单环做规定动作。这些动作对力量的要求很高。鞍马是由木料制成的，最外面包的是皮革。鞍马上面装有两个把手（鞍环），相距 40 ~ 45 厘米。



术语提示

熟练的:

手或身体的动作非常灵活、自如。

流畅的:

连贯，没有突然的动作。

命名:

我们给动作起的名称。

空翻:

身体在空中翻转。

单杠

在单杠比赛中，运动员会环绕单杠连续做出各种流畅的动作，包括变换握杠的位置、脱手再握和空中翻转等。下杠的动作非常精彩。

单杠高2.60米，长2.40米。单杠由钢制成，还有4根缆绳支撑固定。



双杠

在双杠比赛中，运动员会表演空翻、越杠以及在—根或两根杠上的静止等动作。双杠好像—种灵活的木制轨道，两根杠间距45厘米，可调节，有3.5米长，距离地面1.80米，底座为钢柱。



术语提示

精彩:

观看时令人非常激动。

轻快的:

柔软而有弹性。

不均匀:

高度不同。



跳马

如果你忘记了有关跳马的细节，那么就请翻回到12页看看！

现在，男子和女子使用相同的跳马和完全一样的技术。