

怎样练习

现代韵律体操



蔡秋月 编写
陈虹

辽宁人民出版社

前 言

现代韵律体操是一项比较年青的运动项目。从1984年起被正式列入奥运会的比赛项目，在我国五届全运会上也增加了现代韵律体操的比赛项目。近几年来，该项运动日趋普及和发展，我国自1981年以来，除各体育院校开设这门课程外，现代韵律体操还受到全国中学、中等专业学校及高等院校的重视，国家教委重视各地中小学关于体育教学的意见，决定在中学体育教学大纲中增加了现代韵律体操和健美操的内容。不少中等专业学校、大专院校已将现代韵律体操作为体育教学的内容纳入学校的体育教学计划中。通过现代韵律体操的练习，不仅能促进学生身体的全面发展，增强体质，而且能培养学生的健美姿态及节奏感、韵律感，提高自我表现能力和对美的欣赏能力，因而也是一种美的享受。

本书是供大专院校、中等专业学校及中学体育教师教学和青少年自学时的参考书。内容包括理论和技术两部分。理论部分既有基本理论知识，又有比赛的器械基本知识，技术部分包括基础练习和轻器械技术动作。对徒手和轻器械的每个动作除了做较详细的技术说明和示以必要的插图外，还提出了易犯错误，纠正方法。

由于水平所限，书中难免有错误和疏漏之处，希望读者提出批评指正。

编 者

目 录

第一部分 基础理论

第一章 现代韵律体操概述	1
第一节 开展现代韵律体操的目的和任务.....	2
第二节 现代韵律体操的特点、种类和内容.....	3
第三节 现代韵律体操的起源与发展.....	7
第二章 现代韵律体操成套动作编排	12
第一节 一般性的成套动作编排.....	13
第二节 竞技性的成套动作编排.....	15
第三节 现代韵律体操成套动作的结构.....	21
第三章 现代韵律体操与音乐	23
第一节 现代韵律体操的音乐特点.....	23
第二节 现代韵律体操的音乐选择原则.....	24
第三节 现代韵律体操动作与音乐配合的几点 要求.....	24
第四章 现代韵律体操的教学与训练	26
第一节 现代韵律体操教学与训练的几点要求.....	26
第二节 现代韵律体操教学与训练方法的特 殊性.....	27
第三节 现代韵律体操的舞蹈训练.....	29

第二部分 基础练习

第五章 基本姿势和基本位置	33
第一节 身体各部位及其站立的基本姿势.....	33
第二节 身体各部位动作的基本位置及其要点.....	35
第六章 身体各部位的基本动作练习及教法要求	41
第一节 手臂基本动作练习及教法要求.....	41
第二节 躯干基本动作练习及教法要求.....	51
第三节 腿部基本动作练习及教法要求.....	61
第四节 身体松弛练习及教法要求.....	86
第七章 舞蹈动作	89
第一节 基本步法.....	89
第二节 舞蹈步法.....	99
第三节 平衡动作.....	117
第四节 转体动作.....	111
第五节 跳跃动作.....	120
第六节 地滚动作.....	134

第三部分 轻器械

第八章 几种轻器械	135
第一节 绳操.....	135
第二节 藤圈操.....	152
第三节 球操.....	165
第四节 火棒操.....	177
第五节 彩带操.....	191
第六节 团体操队形的变化.....	198

第九章 现代韵律体操的场地与器材	203
第一节 现代韵律体操的场地设施.....	203
第二节 现代韵律体操的各种器械规格.....	204
第十章 现代韵律体操的竞赛方法和评分规则	206
第一节 现代韵律体操的竞赛方法.....	206
第二节 现代韵律体操的评分规则.....	208

附：三级等级运动员规定动作

参考文献

第一部分 基础理论

第一章 现代韵律体操概述

现代韵律体操（又称艺术体操），它是以节奏为中心，以优美和艺术为其特征的一个体操项目。它将美妙动听的音乐和自然优美的身体动作融为一体，它既不是单纯的徒手和轻器械体操，也没有自由体操中的高难翻腾动作，又不象舞蹈纯表演艺术，而是以体操与音乐、舞蹈、美术等多种艺术形式高度结合的（即以体操、舞蹈动作，在音乐伴奏下人与器械融为一体，给人们以美的享受的）一项体育运动。因此它不但具有体育锻炼的价值，也具有高度的艺术价值。

现代韵律体操的内容是根据女子的生理和心理特点来选择的，所以它是当代女子特有的竞技性体操项目之一，在体育领域里它还是一个较新的运动项目。

现代韵律体操是通过徒手和手持轻器械正确完成各种类型的不同难度的练习，并要求有一定的艺术性，借以实现体育的目的和任务的一种手段。

第一节 开展现代韵律体操的目的和任务

体育是共产主义教育的组成部分，体育的根本目的是增强体质，提高健康水平。因此艺术体操也必须以共产主义教育的任务为依据，全面发展人的体能、智力和活动的基本技能，增强体质，提高健康水平为目的。要达到此目的，应完成下列任务。

一、美育的任务

现代韵律体操运动本身，不仅能给人以美的享受，并且能激发人们对真善美的强烈追求欲望，培养高尚的道德情操。通过现代韵律体操的动作形态、性质、风格和音乐、舞蹈以及色彩等对人们可以进行艺术教育，培养人们丰富的想象力、表现力、鉴赏能力等美学素养，树立正确的审美观点。

二、体育的任务

身体全面发展的水平，标志着我国人民健康状况和体质增强的程度，是我们社会主义祖国兴旺发达的一种表现。通过现代韵律体操的各种练习，不仅能培养人们正确和良好的基本姿态，促进人的身体外型的完美，并能全面发展身体的素质，培养动作的协调性和韵律感。因此，艺术体操是增进身体健康，促进身体正常发育，增强体质的有效手段。

随着我国社会主义建设事业的前进，体育事业的发展也在蒸蒸日上，作为现代韵律体操这项运动也必须适应我国这一形势发展的需要。不但要大力普及这项运动的开展，而且

要迅速提高现代韵律体操运动的技术水平，攀登世界现代韵律体操先进水平的高峰。

第二节 现代韵律体操的特点、 种类和内容

一、现代韵律体操的特点

现代韵律体操是一种通过形体动作在一定的时间与空间中进行的造型艺术。它通过有节奏的和有组织的人体动作、造型、并与音乐、美术等艺术形式密切配合来创造理想的完美的韵律体操形象。因此，高度的艺术性是韵律体操突出的特点。

它有以下几个特点：

1. 现代韵律体操是以节奏为主要特点，以自然性和韵律性动作为基础的有节奏的运动。节奏能使动作在时间、空间上得到合理的分配，紧张和放松是节奏的根本原则，没有节奏就没有现代韵律体操的动作艺术。只有通过节奏，将人体的基本摆动动作、弹性动作和波浪动作表现出来，才能显示出现代韵律体操“健美”的形象。

2. 现代韵律体操除徒手外，还可以利用各种器械。如：绳、圈、球、棒、带等，这些器械不是用来装饰，而是身体动作的延长（在任何情况下，器械和人体必须融为一体），通过身体的发力，把力传递到器械，加大动作的幅度，使动作更富有节奏。

3. 现代韵律体操必须有音乐伴奏。音乐是现代韵律体

操的灵魂。通过音乐伴奏能更加完善地表现出现代韵律体操的特点。同时它能激发练习者的情绪，有助于发展想象力和丰富的表现力，培养节奏感和韵律感，提高其音乐素养。

二、现代韵律体操的种类

现代韵律体操根据目的的不同，可分为两大类：

1. 一般性现代韵律体操（表演性现代韵律体操）

它是以自然和协调的动作为基础，在音乐伴奏下进行的集体练习。主要任务是发展练习者的柔软、协调、灵巧、力量、耐力等身体素质，增进健康，培养良好的身体姿势和平衡能力，培养活泼愉快的感情和自然的美感。尤其是通过手持器械和队形的变化更有助于提高动作的协调性和培养集体主义精神。

一般性现代韵律体操的内容除有徒手练习外，还有多种多样的轻器械的练习，如：球、圈、绳、带、纱巾、棍子、小旗、扇子等。这类练习由于不受场地、器械限制，对身体素质要求不太高，又无危险，所以在中小学校的全体学生中易于广泛开展。

2. 竞技性现代韵律体操

它是通过更精确的动作和高度的技术，在音乐伴奏下，并在一定的时间范围内，按一定的比赛规则，表现其团体或个人“健美”的一种竞技。它的任务除完成一般性现代韵律体操的任务外，其主要任务是比赛。

竞技性现代韵律体操的内容有五种，即绳、圈、球、棒、带。比赛有时间、人数、场地的限制和规定动作与自选动作的要求。在正式国际比赛中，一般没有徒手的，只有带器

械的，但在较低级的比赛中也可以进行徒手项目的比赛。由于竞技性现代韵律体操的动作技术难度大，精确性高，因此对练习者的身体素质要求也高。

三、现代韵律体操的内容

现代韵律体操的内容按着动作的性质和特点可分为徒手动作和各种轻器械动作两部分。

1. 徒手动作

包括各种走、跑、舞蹈步伐；摆动、弹动、波浪、跳跃、转体、平衡；柔软、松弛、倾倒及地上不通过垂直部位的技巧动作等。徒手动作的练习可以单个进行，也可以编成小联合或成套进行，还可以采用芭蕾中的把杆练习和中间动作练习以及采用现代舞、民间舞、中国古典舞、中国民族舞等舞蹈有关动作作为训练手段。

徒手动作是现代韵律体操的基础，带有器械的成套动作完成得是否准确、优美、幅度大、质量高，关键是徒手的动作技术基础是否扎实。因此对初学者来说，打好徒手动作的基础尤为重要。

2. 轻器械动作

一般性现代韵律体操可根据具体情况、条件来选择各种器械。而竞技性现代韵律体操则要根据国际比赛规则规定仅限于绳、圈、球、棒、带五种器械。其基本动作有：

A. 绳——各种摆动、绕环和“8”字、绕环、卷绳、抛接、各种摇跳等。

B. 圈——各种摆动、绕环、“8”字绕环旋转、转动、抛接、跳钻圈、滚圈等。

C. 球——各种拍球、托球、转动球、摆动与绕环、抛接、滚动球等。

D. 棒——各种摆动、绕环、抛接、打击等。

E. 带——各种摆动、绕环、抛接、螺形、蛇形、“8”字形等。

目前上述五种器械动作的发展趋向是要增加其难度和复杂性。

1. 绳

仅仅有跳过绳的动作已经不够了，还应在单绳上有交换绳的复杂动作。要寻找动作之间的联系，对脚、腿、腰、臂上缠绕动作，在大型比赛中已成为一种技术，都应体现出新颖。二摇、三摇等都要体现绳的优美动作。如：围绕身体做各种荡绳、绕身体换手动作，不但使绳处于独立状态，而且还要处于优美状态。

2. 球

除基本动作外，目前发展用脚做动作，如用双脚夹球跳，脚踢球。滚动球的技术已发展到在整个身体上滚动。如从臂上到背上滚，腿下滚等等。球单纯在身体侧方、前方滚动已经过时了。在世界上，精力集中在背后滚动和交换球上，以及跳起时球做一些复杂动作。而运动员的表演则更富于演员的风度。

3. 圈

圈可用脚转及身体各部位转动，再把圈举过头顶。如圈在腰上转，颈上转，再加上身体做转体动作，再将圈举过头顶。圈向各方向抛接速度要快。现在倾向于从杂技中借鉴动作。

4. 棒

目前主要是看对称和不对称动作，而不对称动作是发展方向。做抛单棒动作时，另一棒必须在动。

5. 带

带抛起后不是等待接带，而是要做些复杂动作。

第三节 现代韵律体操的起源与发展

现代韵律体操名称在各国叫法不一。①在西方一些国家称它为现代韵律体操。②但在苏联、东欧一些国家把它看作是一种通过身体动作进行自我表现的艺术，所以称之为“艺术体操”，在日本又称它为新体操。在我国，这项运动是于二十世纪五十年代由苏联传入的，故也称“艺术体操”。在国际比赛上统称为“竞技韵律体操”。

现代韵律体操起源于十九世纪末、二十世纪初的欧洲。它是从韵律体操发展起来的，韵律体操最早起源于瑞士，当时在德国、法国、芬兰等国家也产生了为了培养女子柔和而优雅的形体的韵律体操。这些国家具有影响的代表人物如：瑞士的日内瓦音乐学院和声学教授达尔克罗兹（1865—1950）他创造了带音乐的体操，即将身体动作和音乐节奏相吻合的韵律体操。他所创造的这套富于变幻的体操是为了通过自然的身体活动来发展学生的音乐感。而芬兰的博乔尔克斯坦在芬兰的学校中也进行了贯彻。法国的生理学家乔治·德迈尼认为瑞典体操不是建筑在充分科学基础上的，他们的动作是不自然的和静止的，而提出女子体操应该是培养正确的身体姿态，发挥柔韧性，提高运动技巧和动作的艺术性。同时代的

德国舞蹈教师鲁道夫·拉班(1897—1958)在理解动作的韵律方面和强调动作自然性方面也创造了一些方法。后来德国的音乐教师鲁道夫·博德(1881—1907)着重在节奏和音乐的体操流派方面,为女子创造了有价值的身体波浪动作。体育与音乐教师欣里希·梅道也创编了一套适用于少女和成年女子的体操体系。他在教学活动中强调自然的全身动作,认为韵律体操更能使人领略动作中的快感和美感,同时他也认为提高动作的节奏性和表现力,音乐是一个极重要的因素。总之这些学者和学派的共同主张是以身体的自然动作为基础,在音乐的伴奏下,做有节奏的身体活动,发展身体的柔韧性,培养优美的姿势和体态,反对动作的矫揉造作。而韵律体操的这种理论和技术的日趋完善,则为现代韵律体操的形成创造了条件。由此可见,在十九世纪末、二十世纪初就有了运用音乐和舞蹈的手段在体育教育中加强美育的设想。

现代韵律体操真正成为教育的一种手段是在苏联十月革命后通过多年实践形成的,尤其是在第二次世界大战后,现代韵律体操在苏联及东欧各国的妇女中得到了广泛的开展。1956年苏联制定了现代韵律体操等级大纲、比赛规则,并系统地总结了现代韵律体操的理论,把现代韵律体操正式列入中等及高等学校体育大纲中,作为女子体育教育的手段之一。

到了二十世纪二十年代现代韵律体操已发展成为竞技运动项目。1928~1956年的六届奥运会的竞技体操比赛以及1954年在罗马举行的世界体操锦标赛上,都规定每队必须参加由六人或八人组成的轻器械团体比赛,这就是国际现代韵律体操比赛的最初形式。1956年奥运会后,国际体操联合会

决定在国际比赛中取消团体现代韵律体操项目。法国的贝尔特·维郎谢尔、匈牙利的瓦莱里·纳吉·埃尔皮什和女子体操的其他领导人，认为现代韵律体操是个非常重要的领域，应该发展成为国际公认的竞赛性项目。直到1962年国际体操联合会正式承认现代韵律体操为独立的女子竞赛项目。并于1963年在匈牙利的布达佩斯举行了第一届世界现代韵律体操锦标赛。当时有欧洲的十个国家派出28名运动员参加了这次比赛（每国只许派三名），以后每隔两年举行一次世界锦标赛。到1981年第十届锦标赛已有31个国家参加比赛。1980年7月国际奥林匹克委员会项目委员会宣布，将现代韵律体操列为奥运会的竞赛项目，并决定在1984年奥运会上举行比赛。

现代韵律体操不仅在欧洲盛行，亚洲、美洲也在迅速发展。二十世纪四十年代现代韵律体操传入了美洲和大洋洲。五十年代初期我国从苏联引进了一些现代韵律体操的基本技术。1953年苏联专家凯里舍娃关于现代韵律体操向中国做了系统的介绍，1955年又请了苏联教师在北京体育学院开设了现代韵律体操课，接着全国各体育学院也开设了此课程，并在1959年举办了全国体育教师现代韵律体操训练班。由于受国际比赛的影响，我国在1956、1957及1958年举行的全国竞技体操比赛中也规定了各代表队必须参加轻器械团体操的比赛。以后因国际上取消了团体现代韵律体操项目，我国又退出了奥委会，我们对现代韵律体操在国际上活动情况就不了解了。在国内也只局限于将现代韵律体操作为女子竞技体操的辅助训练手段及体育院校的介绍性课程，始终未得到广泛开展。

1978年是我国开展现代韵律体操的转折点。在这一年里，我国恢复了国际体联的合法席位，先后邀请了加拿大、朝鲜现代韵律体操代表团来华访问，并举办了训练班。1979年中国参加了在美国举行的国际现代韵律体操技术委员会代表会议，同年又邀请了加拿大现代韵律体操教练多林钟为北京体院现代韵律体操专选班上课，1980年又相继邀请了西班牙、日本现代韵律体操队来华表演，从此现代韵律体操才又得到发展。1980年在北京举行了第一届全国体育学院现代韵律体操比赛，1981年5月在北京举行了第一次全国比赛，同年10月我国首次派代表队参加在联邦德国慕尼黑举行的第十届世界现代韵律体操锦标赛，我国获团体第16名，个人项目获第24名。从此我国现代韵律体操开始登上世界舞台。1982年4月在南京举行了全国现代韵律体操邀请赛。同年我国又参加了日本兄弟杯赛和现代韵律体操世界杯赛。11月又参加在新西兰举行的四大洲现代韵律体操比赛，中国队获得了团体项目的亚军。1983年11月在法国举行的第十一届现代韵律体操锦标赛，又获团体第八名。1984年7月我国参加了奥运会现代韵律体操比赛，同年11月又参加了第四届四大洲现代韵律体操锦标赛，我国团体首次登上冠军宝座。夏燕飞获全能第三名。中国队在世界性比赛初露锋芒，引起了世界各国体坛的关注，认为中国具有发展现代韵律体操的巨大潜力。

目前，随着我国体育事业的发展，现代韵律体操的普及与提高有了很大的发展。很多省、市举办了各种形式的短训班，培养了现代韵律体操骨干，不但专业学校已将现代韵律体操列为正式课程，很多有条件的普通高校也将现代韵律体操列为教学内容，并建立了现代韵律体操代表队。北京、上

海等地曾搞过多次校际间的比赛。1982年我国在北京举行的第一届大学生运动会,现代韵律体操作为一个竞赛项目,全国除台湾省外,所有29个省、市、自治区的38个队,302名运动员参加了比赛,使该项活动的开展有了较广泛的基础。同时各省市根据自己条件相继建立了专业队伍。我国运动员也正朝着难度大、动作美、速度快、质量高、编排新巧与音乐配合的协调方向努力,向世界水平继续攀登。

第二章 现代韵律体操 成套动作编排

现代韵律体操成套动作的编排是一项具有艺术性、创造性的工作，也是一项较难较复杂的工作，编排的好与坏，直接影响运动员的成绩和表演效果。一套成功的编排，可以使习者百练不厌，使观者赏心悦目，因此每个教师、教练员和运动员都应重视编排工作。

现代韵律体操的编排，是根据比赛、表演及练习者的要求，将不同类型与不同难度的动作，按着音乐、图形、时间、场地等进行有机的组合，使全套动作的编排即多样、均衡又流畅、优美和富有韵律性，通过比赛和表演达到取胜和悦人心身的目的。这样，在现代韵律体操的创编工作中，对创编者的要求是：不但要掌握编排的方法与技巧，而且要具有较高的艺术素质。因此，一个好的创编者就应不断加深自身艺术修养，使自己的编排达到绝妙的境界。

现代韵律体操的编排，由于目的不同，可分为一般性的成套动作编排和竞技性的成套动作编排。