



平衡木



人民体育出版社

71041

2.5-4

編者的話

根據勞衛制新的項目標準，我們編輯了這套勞衛制鍛煉方法叢書，並經中華人民共和國體育運動委員會審定。書的內容比較通俗地講解了勞衛制各項運動的基本技術和練習方法，以便幫助大家進行勞衛制鍛煉。

*

平 衡 木

中華人民共和國體育運動委員會審定

人民體育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九號)

北京崇文印刷廠印刷 新華書店發行

統一書號 T7015·271 9千字 850×1168 1/64

印張 $\frac{24}{64}$ 定價(5)0.05元 印數 1—90,000

1956年6月第1版第1次印刷

*

平衡木是劳街制里女子组的体操项目。平衡木的动作特点是比較柔和、优美又有韵律，同时还要求平穩、协调，所以最适合女子练习。

平衡木的练习方法

开始练习时，可先用粉筆在地板上，或在平坦的地面上画两条界线来代替平衡木。两条当中的距离要和平衡木上面一样宽，或稍宽一些。练习人利用这两条界线做各种平衡木上的动作。在平地上经过一段练习，动作比较熟悉正确以后，就改在不很高和比较宽的（20—30公分）长凳上练习，然后再到低些的平衡木上去练习，最后才到正式平衡木上练习。

练习的时候要从容易的走步开始，然后再练习各种转体动作、下蹲动作和平衡动作等等。到平衡木上练习的时候，最好有人在旁边保护和帮助，以免身体摇晃或跌下来。

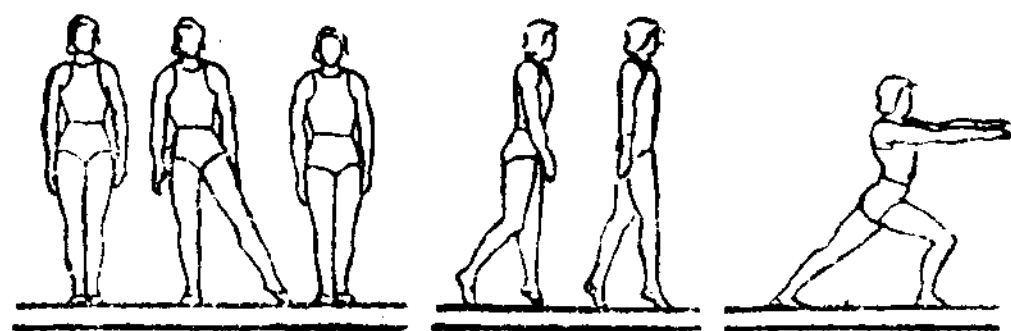
一、走的动作

1、前进的普通步：这种步法和平常走路大致相同。走的时候，两腿多半是伸直的，两脚脚尖也是绷直的，并且先用脚尖着地，然后再全脚掌

着地。在一脚向前迈出的时候，后腿可以稍稍弯屈一下，帮助身体保持平稳的姿势。上身要正直，头要抬起，两眼要向前看。两臂可以侧平举或前平举，手指自然分开，手心向下。开始要走得慢一些，注意动作的正确。同时还可以把腿抬得高些，这样可以训练身体平衡的能力。

2、后退的普通步：后退也和前进一样，不过要注意脚向后伸的方向不要偏斜。

3、侧进的普通步和并步：作侧进步时，一只脚先向侧方迈出一步，等迈出的脚着地后，身体重量就移到迈出的脚上。并步，就是把原先没有迈出的那只脚，向已经迈出的那只脚靠拢。两只脚靠拢后，身体要保持正直，不要后仰和前屈。以上这两个步法可以连起来做（如图一的甲）。



甲

乙

丙

4、前進的脚尖步：这个步法和向前的普通步差不多，不同的就是在連續向前走时，脚跟不落地（如圖一的乙）。

5、后退的脚尖步：和前進的脚尖步的走法差不多，但要注意脚向后伸的方向不要偏斜，身体也不要左右搖幌。

6、弓箭步：先把一只脚向前迈出一大步或是退后一大步，接着前腿用力弯屈，后腿伸直，身体重量也随着移到前脚上，挺胸、挺腹，头要保持正直。向前迈步或向后退步时，脚可以提起来或顺着平衡木滑出。前脚脚尖要正向前方，后面的脚尖可稍稍向側面轉动。兩臂前平举或側平举（如圖一的丙）。

初学人容易犯的毛病：

开始走时，上身和膝盖不敢伸直，头抬不起来，眼睛不能看前方。

保护和帮助：

保护人随着練習人前進，在他搖幌很厉害时，可以扶住他的手。

二、轉体动作

平衡木的各种轉体动作，主要是用来連接下

一动作的。轉体动作主要有轉体二分之一（180度）和轉体四分之一（90度）。

轉体动作多半是用一只脚尖轉动。根据动作的性质，另一只脚可以提起来或不提起来。

轉体时，旋轉的那只脚脚跟要先提起来，全身要伸直，身体重量移到旋轉的这只脚上，头要保持正直。轉动时，身体不要搖幌。

初学人容易犯的毛病：

轉体时，脚跟沒有提起来，头未抬起，身体重量沒有移到旋轉脚上。

保护和帮助：与走步相同。

三、跪的动作

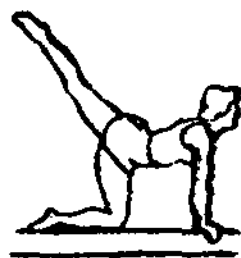
跪的动作分为跪立和跪撑两种。

（一）跪立：平衡木上的跪立动作，差不多都是單膝的跪立。一只腿先向前迈出，用脚掌踏平衡木，接着后面的腿弯屈，用膝盖和小腿跪在平衡木上，同时脚尖繃直，脚背压紧平衡木，兩大腿和小腿之間大約成一个直角。兩臂側平举或前平举（圖二）。

跪下时，动作要慢，上身不要前傾，头不要后仰，腰和脚腕都要用些力，使身体平穩。



圖二



圖三



圖四

(二) 跪撐：平衡木上的跪撐動作有單膝和雙膝兩種。做這個動作時，最好從跪立姿勢開始。上身向前傾倒，兩手大拇指壓在平衡木上面，其餘四指扶在木的兩側，手臂伸直撐住平衡木。接着把前面的那隻腿向后伸直高舉起來，同時抬頭挺胸、挺腹（圖三）。雙膝跪撐時，兩腿要并攏，兩膝跪在平衡木上（圖四）。

初學人容易犯的毛病：

跪下時，前腿迈出太遠，兩腿的大腿和小腿不能成直角，上身也不能保持正直，後腳尖沒有蹲直，腳背和小腿沒有貼緊平衡木。

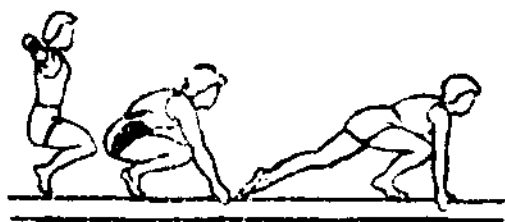
保护和幫助：

保護人站在練習人的側面，面向練習人，用一隻手扶住他的肩膀，一隻手幫他舉腿。

四、蹲的動作

平衡木上蹲的動作，有用手撐木的蹲撐、單

腿蹲撑和不用手撑木的蹲立。做蹲撑和蹲立的动作时，都要把脚跟提起，两腿并拢，膝盖弯屈。如果做蹲立，上身就要保持直立，两臂前平举或侧平举（图五的甲）。做蹲撑时，上身要前倾，



甲 乙 丙

图 五

两臂伸直在身前撑木（图五的乙）。由蹲撑的姿势，将一只腿向后伸出，用脚尖着木，就成单腿蹲撑的姿势（图五的丙）。

初学人容易犯的毛病：

腰伸不直，上身过于前倾，身体重量前移时动作过猛，不容易稳定平衡。

保护和帮助：

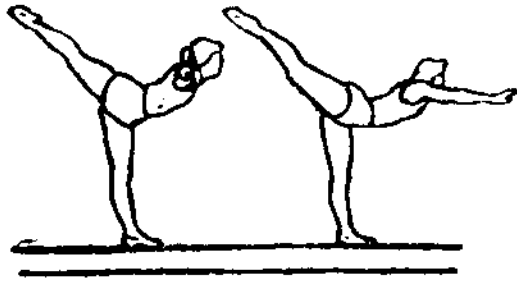
保护人可站在侧面，看到练习人的身体摇晃时，可以稍微扶一下。

五、平衡动作

平衡木上的平衡动作很多，在劳卫制中，只有一脚站立一腿后举，上体前倒，两臂侧平举或前平举的平衡。现在只介绍这种平衡动作的要领。

做这个动作时，站立在平衡木上的一只腿要

用力伸直，用全脚掌踏平衡木。接着上身慢慢前倾，同时腰部用力挺起成后弓形。另一腿要用力伸直，脚尖绷直，随着上身前倒的动作向后上方



圖六

举起。这时，头要抬起来，眼要向前看，两臂可以侧平举或前举，帮助维持全身的平稳（圖六）。

初学人容易犯的毛病：

上身前倾太快，后腿举不起来，站立腿没有用力伸直。

保护和帮助：

保护人站在平衡木的一边，面向练习人，一手扶住站立的腿，一手托住后举的腿。练习人如果身体摇晃很厉害，实在不能平衡时，可扶着他跳下来。

六、坐的动作

（一）侧坐：一只腿的大腿坐在平衡木的一边，另一腿向后伸直，脚尖绷直，同时挺胸，两臂侧平举（圖七）。

初学人容易犯的毛病：

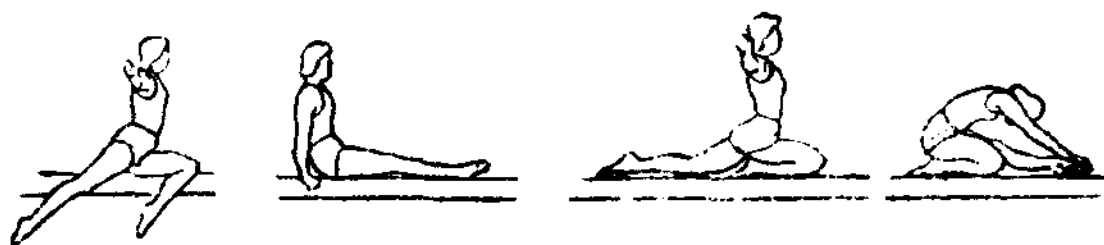


圖 七

圖 八

圖 九

上体过于前倾，后腿伸不直。

保护和帮助：

保护人站在一旁，如果练习人身体摇晃太厉害时，可扶住肩膀，帮助使身体稳定。

(二) 直腿坐：两腿并拢伸直，坐在平衡木上。上身挺直，两手在身后扶着平衡木，大拇指在上，其余四指分开扶着平衡木的两边（图八）。

初学者容易犯的毛病：

两手在身后撑得太远，同时，用力不平均，坐不稳当。

保护和帮助：与侧坐相同

(三) 跪坐：一腿向前或向后伸直，一腿跪在平衡木上，臀部坐在脚跟上，两臂向前伸触前脚尖（图九）。如果一腿是向后伸直的，两臂可以做侧平举的动作。

初学者容易犯的毛病：

一腿向前或向后伸出，在平衡木上成跪坐姿勢时，小腿和脚尖伸不直，不能貼緊平衡木。

保护和帮助：与側坐相同。

(四) 直角坐：兩手在身后扶着平衡木的兩边，兩腿并攏伸直，向前上方举起，上身挺直，并稍稍后仰，上身和兩腿成一直角（圖十）。



圖十 初学人容易犯的毛病：

兩腿举起时，用力过猛或太快，上身容易后倒，兩手在身后撑木用力不平均，身体搖幌。

保护和帮助：

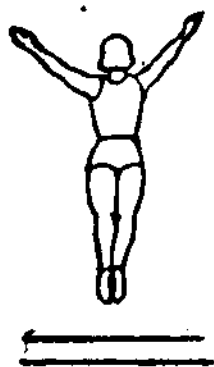
保护人一手托住練習人的背部，防止举腿用力过猛时，身体后倒。另一手扶住練習人的腿，帮助他把兩腿举起來。

七、跳下动作

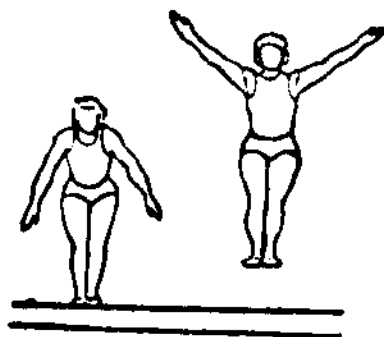
在平衡木上有各种各样的跳下动作，这里只談一談劳衛制規定的两种跳下动作的做法。

(一) 挺身跳下：开始时，身体要稍稍前傾，兩腿稍稍弯屈，兩臂向后擺。接着兩脚用力蹬平衡木跳起，同时，兩臂向前上方擺起，身体挺直，稍向后仰，兩腿并攏伸直（圖十一）。落地时，兩

腿膝盖弯屈，先用脚前掌着地，两臂侧平举。接着，两膝伸直，恢复直立姿势。



圖十一



圖十二

(二) 蹲跳下：这一动作和挺身跳下差不多，只是在跳下时，两腿不伸直，上身不向后仰，可稍稍前倾（如图十二）。

初学者容易犯的毛病：

在做挺身跳下和蹲跳下的起跳动作时，共同的毛病是没有用力蹬木。落地时，没有先用前脚掌着地。另外，在做挺身跳下时，不能在空中很好地掌握挺腹和收腹的时间，身体落地不平稳。

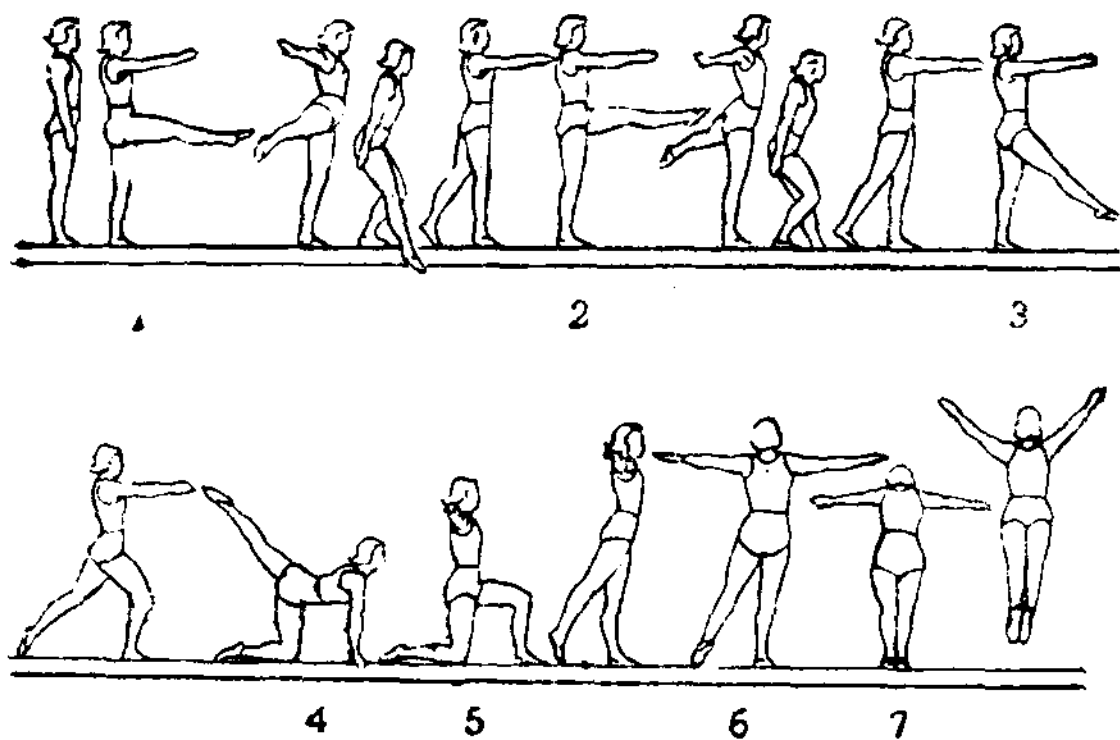
保护和帮助：

保护人站在平衡木的一边，离平衡木稍远一些。练习人跳下时，一手扶他的手臂，一手在后扶住他的背部，帮助平稳落地。

勞衛制規定動作

上面的各个基本动作都做得比較熟練以后，就可以按勞衛制規定的動作，把几个動作連接起來練習。开始时，可以少連几个動作，以后再逐漸增加。

(一) 一級一組 (16——17歲)



預備姿勢——立正 (側面)

動作：

1、右腿前舉兩臂前平舉 (手心向下)，接着

右腿由前經側后繞至前舉，左腿隨着向下略蹲，同時兩臂由前經側后繞至前平舉，右腳着木（重心在前），左腿在后，腳尖着木。

2、做同上動作，但用另一腿做。

3、右腳向前邁出一步，成弓箭步，兩臂前平舉（手心向下）。

4、兩手在體前着木，跪右腿，左腿后舉一停止不動。

5、左腳向前伸出着木，上體直立，兩臂側平舉，接着起立。

6、右腳前出一步，接着向左轉體四分之一，左腳腳尖着木，兩臂側平舉（手心向下）。

7、左腿向右腿并攏，同時半蹲，上體向前微屈，兩臂后擺，向前挺身跳下。

做 法：

1、兩臂前平舉，手心向下，同時右腿伸直向前舉起。接着兩臂向兩側經身后下落再向前繞成前平舉，同時右腿由前向側、向后繞到前面舉起，這時左膝要稍稍彎屈，幫助右腿向前繞環。右腿繞到前面時，右腳掌落在平衡木上，身體重量移到右腿上，左腿在后，左腳尖着木。

2、重复第一節动作，开始用左腿繞环。

3、由左脚站立，右腿在后，右脚尖着木，兩臂前平举的姿势开始，右腿向前举起，接着落踏到平衡木上，成兩臂前平举的弓箭步姿势。

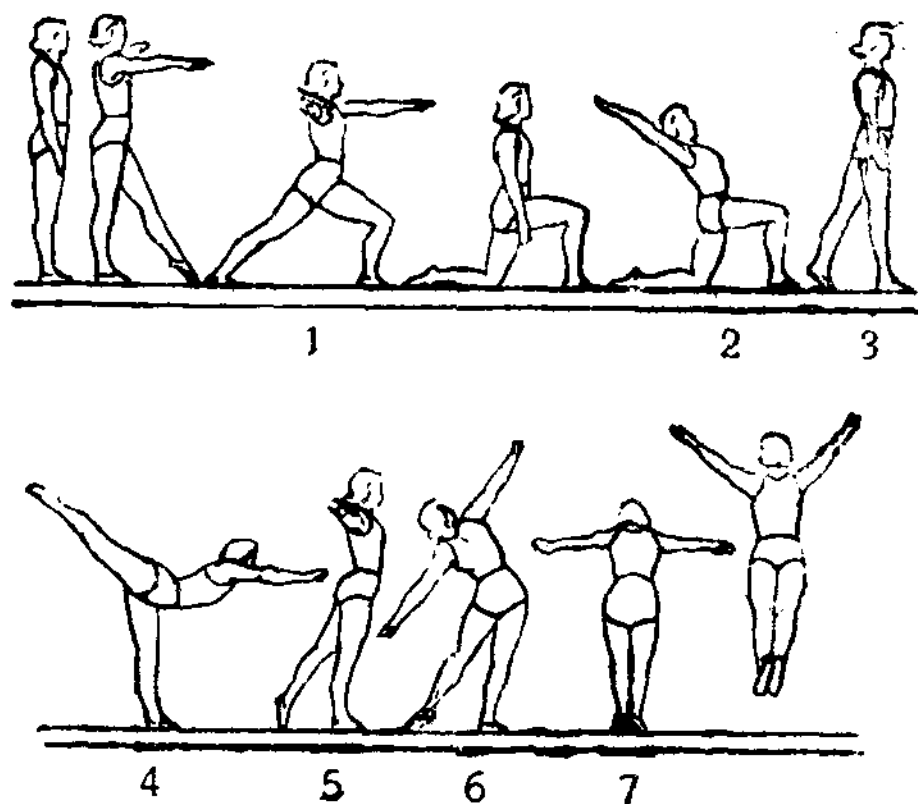
4、上身向前傾，身体重量移到右腿上，同时，兩手撑着平衡木的兩边。接着右膝跪下，脚尖繃直，左腿伸直向后上方举起，抬头、挺胸、挺腹成跪撑姿势。

5、上身挺起，兩手离开平衡木，兩臂側平举，手心向下。同时左腿由后落下，再向前迈出，膝盖弯屈，用脚掌踏木，成跪立姿势。右膝推离平衡木，起立，身体重量移到左脚上，左脚站立，右脚在后，脚尖着木，兩臂側平举。

6、接着，右脚向前迈出一歩，同时向左轉体四分之一(90°)，右脚全掌着木，左脚在体側用脚尖着木，兩臂側平举，手心向下。

7、左腿向右腿靠攏，兩膝弯屈，上身稍稍前傾，兩臂由側向后擺，接着兩脚用力蹬木，兩臂向前上方擺出，向前挺身跳下。落地时，兩膝稍微弯屈，用脚前掌先着地，兩臂前平举，然后起立。

(二) 一級二組 (18——25歲)



預備姿勢—立正 (側面)

動作:

1、左脚向前邁出一步，右臂前平舉，左臂側平舉，接着右脚前出，成弓箭步，兩臂弧形向下擺至左臂前平舉，右臂側平舉。

2、左膝跪立，兩臂下垂，接着身體后屈，兩臂經前繞至斜上舉部位—停止不動。

3、上體直立，兩臂側平舉，接着起立，兩

臂下垂。

4、左脚前迈一步，成左脚站立，右腿后举，上体前倒，两臂上举的平衡动作。

5、上体伸直，右脚前迈一步，两臂侧平举。

6、向左转体四分之一，上体左侧屈，左脚脚尖着木，右臂斜上举，左臂斜下举。

7、上体伸直，左腿向右腿并拢，同时半蹲，上体向前微屈，两臂后摆，向前挺胸跳下。

做 法：

1、左脚向前迈出一大步，用脚尖着木，同时左臂侧平举，右臂前平举，手心向下。接着，左脚脚跟落地，右脚向前迈出一大步，右膝弯屈，后腿伸直，成弓箭步的姿势，同时左臂由侧下方绕至前平举，右臂由前下方绕至侧平举。

2、接着，左膝跪在平衡木上，脚尖绷直，上身直立，同时两臂放下。然后，上身后仰，抬头、挺胸，两臂由前绕至斜上举部位，稍停一秒钟左右。

3、上身向前恢复直立的姿势，两臂由前下落，同时绕成侧平举。接着起立，同时两臂放下，右脚在前用全脚掌着木，左脚在后用脚尖着木，