

艺术体操

沈芝萍 王瑞玉 主编



北京体育大学出版社

艺术体操

主 编 沈芝萍 王瑞玉
副主编 陈颖颖 徐雄杰
段桂梅

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌 朱礼贺
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强
绘 图 叶 莱 蓓 红
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

艺术体操/沈芝萍,王瑞玉主编. - 北京:北京体育大学出版社,2004.6

ISBN 7-81100-150-0

I. 艺… II. ①沈…②王… III. 艺术体操
IV. G834

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 042334 号

艺术体操 沈芝萍 王瑞玉 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 7

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81100-150-0/G·134

定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

主 编 简 介



沈芝萍 女，1964 年 11 月生。1984 年 7 月毕业于北京体育学院运动系。现任浙江台州学院体育科学学院体育系主任，副教授，体操一级裁判。1997 学年评为台州市优秀教师，1998 年评为青年骨干教师，2003 年评为校学科带头人。2000 年～2001 年为北京体育大学高级访问学者。自 1984 年开始从事体操、艺术体操教学和训练工作，先后在《北京体育大学学报》、《体育学刊》、《体育文史》、《广州体育学院学报》、《西安体育学院学报》、《中国学校体育》、《浙江体育科学》等国内体育类核心刊物上发表学术论文 20 余篇。



王瑞玉 女，1944 年 6 月 8 日出生。副教授、国家级体操裁判。1966 年 8 月毕业于上海体育学院体操系。曾先后在湖南省汉寿县任中学教师、县体校体操教练、省体校体操教练、省体工大队艺术体操教练，1986 年调入宁波大学担任艺术体操和健美操教学、训练工作至今。曾当选为宁波市江北区人大代表、校先进工作者、市优秀体育教师、全国优秀体育裁判员等，在《上海体育学院学报》、《武汉体育学院学报》等各级刊物上发表论文 10 余篇。

序

燕呢喃

我一口气浏览了这本教材的主要内容，欣喜之情油然而生。随着艺术体操的发展和不断普及，有越来越多的热爱生活、热爱美的人们对艺术体操产生了浓厚的兴趣。目前，艺术体操这一体育项目，已在部分大、中学的女生体育课中逐渐开展起来，广大体育教师渴望了解和掌握艺术体操知识，开展艺术体操教学训练。这本教材的推出，必然会给所有爱好艺术体操的人们以极大的鼓舞。

这本教材，从介绍艺术体操及其发展开始，对基本的徒手练习以及艺术体操特有的各种轻器械的基础训练，都作了较全面的系统的阐述，作者还在自身多年从事艺术体操教学实践的基础上，编排了各种组合及成套练习供读者参考运用。由此可见，这本教材不但针对性强，而且适用性广，是一本很好的教学训练指导书，是作者在长期实践经验积累的基础上，结合国内外发展研究进行科学归纳总结的成果。

借此机会，我衷心地祝愿艺术体操在我国得到更快更好的发展，并对从事艺术体操研究的专家们表示崇高的敬意。

燕呢喃：国际体操联合会女子技术委员会会员、体操国际专家级裁判、国家级教练。

编著者的话

艺术体操是一项新兴的体育项目，它在 80 年代以其独特魅力在各体育院校广泛开展起来，随着社会的发展，该项目在国内已产生了较大的影响。除各体育院校已开设该项课程外，在部分大、中学的女生体育课中也逐渐开展起来，并深受广大女青年的喜爱。由于艺术体操的理论研究工作、编排组合动作、艺术体操教学训练的资料较少，所以作者根据多年来从事艺术体操教学训练及参加竞赛的实践，并参阅了国内外有关的文献资料编写本书。它可供体育院校、师范院系、大中小学体育教师进行教学和训练时参考，也可作为体育院系学生的艺术体操教材、补充教材或全民健身指导用书。

本书从理论上阐述了艺术体操的发展概况、特点、种类和内容，论述了徒手基本练习和持各种轻器械练习的基本动作做法与要求，并创编了一些组合练习和成套练习的素材，可供教师、学生和社会指导员们参考使用，希望能对一般的大、中学艺术体操的开展起到有益的推动作用。



第一章 艺术体操概论

第一节 艺术体操的特点和内容	(2)
一、艺术体操的特点	(2)
二、艺术体操的种类	(4)
三、艺术体操的内容	(5)
第二节 艺术体操的价值	(8)
一、增进健康, 塑造健美体形	(8)
二、促进灵敏、协调素质的发展	(8)
三、实施美育教育, 提高鉴赏能力	(9)
四、发展智力, 培养观察记忆、想象、思维、创造 能力	(9)
五、培养练习者的个性, 完善心理, 增强合作意识	(10)
第三节 艺术体操的发展概况	(10)
一、艺术体操的起源	(10)
二、艺术体操的发展	(11)
三、中国艺术体操的发展	(12)



第二章 徒手基本练习

第一节 基本姿态和基本部位	(15)
一、人体在空间的基本姿态	(15)
二、手臂基本部位	(17)
三、腿形和脚的基本部位	(20)
第二节 摆动与绕环	(21)
一、摆 动	(21)
二、手臂绕环	(23)
第三节 步伐与舞步	(25)
一、基本步伐	(25)
二、基本舞步	(30)
第四节 波 浪	(33)
一、手臂波浪	(33)
二、身体波浪	(34)
第五节 跳 跃	(36)
一、原地一位跳、二位跳、五位交换跳	(37)
二、原地带身体动作的跳	(37)
三、踏 跳	(38)
四、加洛普步(并步跳)	(39)
五、向前交换腿跳(直膝和屈膝)	(40)
六、向后交换腿跳(直膝和屈膝)	(40)
七、前摆转体 180 度跳	(41)
八、交换腿转体 180 度跳	(41)
九、向前大跨跳	(42)
十、向前鹿跳	(42)
十一、单腿结环跳(倒踢紫金冠)	(42)



十二、侧跨跳	(43)
第六节 转体动作	(43)
一、转体动作的技术要点	(43)
二、转体的种类和内容	(44)
第七节 平衡动作	(50)
一、单脚平衡	(50)
二、其它形式的平衡	(51)
第八节 近似技巧动作	(52)
一、滚动和滚翻	(53)
二、不经垂直部位的翻转	(54)
三、肩胸支撑的双腿后举动作	(54)
第九节 把杆基本动作	(55)
一、扶把杆站立	(55)
二、蹲	(56)
三、擦 地	(58)
四、踢 腿	(59)
五、划 圈	(63)
六、压 腿	(65)
七、身体弯曲和波浪	(67)
八、平衡和控制	(67)
九、转 体	(67)
十、跳 跃	(68)

第三章 持轻器械练习

第一节 绳	(69)
一、器械规格	(69)
二、绳的握法	(70)



三、绳的基本动作	(71)
第二节 圈	(86)
一、器械规格	(86)
二、圈的握法	(87)
三、圈的基本技术与动作	(87)
第三节 球	(103)
一、器械规格	(103)
二、持球方法	(103)
三、球的基本技术与动作	(104)
第四节 彩带	(115)
一、器械规格	(115)
二、持带方法	(116)
三、带的基本动作	(116)
第五节 纱巾	(125)
一、器械规格	(125)
二、持巾方法	(125)
三、纱巾操的技术要求	(125)
四、基本动作	(126)

第四章 艺术体操各种组合、成套练习示例

第一节 徒手动作组合、成套练习	(129)
一、直臂位置组合	(129)
二、摆动、绕环组合	(132)
三、柔软步组合	(133)
四、足尖步组合	(134)
五、弹簧步组合	(135)
六、变换步组合	(136)

七、华尔兹组合	(138)
八、波尔卡组合	(140)
九、波浪操	(141)
十、各种形体训练组合	(146)
第二节 持器械组合、成套练习示例	(178)
一、绳操组合、成套练习	(178)
二、圈操组合、成套练习	(185)
三、球操组合	(188)
四、带操组合	(191)
五、纱巾操组合	(205)

第一章 艺术体操概论

艺术体操是奥运会女子比赛项目。它是由运动员手持轻器械,配合音乐及身体动作的一项女子运动。20 世纪初始于欧洲,直到 70 年代中国才引进这一个项目,至今只有约 30 年的时间,在中国还算是一个新的项目。

艺术体操动作内容繁多、风格各异,而各类动作均具有优美性和艺术性的特征,并充分地展现出协调、韵律、柔和、优雅等女性健美气质,因此非常符合女子的生理和心理特点。艺术体操动作包括走、跑、跳、转体、平衡和身体各部位的摆动、绕环、屈伸、波浪等徒手练习,以及手持绳、圈、球、火棒、彩带、纱巾等各种轻器械的练习。通过这些练习,全身的各个关节都能得到充分的活动,各部位的肌肉都能得到均衡发展,对身体的全面发展能起到良好的作用。它不仅能发展柔韧、力量、协调、灵巧等身体素质,锻炼健美体态和培养良好的身体姿态,而且还可以培养节奏感、优美感,提高音乐素养和表现力。所以,艺术体操是女子体育教育的重要组成部分,也是进行美育教育的一种有效手段。

艺术体操在体育领域中还是一个较新的运动项目,作为国际性竞技项目至今只有 20 多年的历史。从 1984 年开始,艺术体操已成为奥运会的竞赛项目,这充分显示了它的强大生命力。

(注:由于火棒的动作较难掌握,在学校一般不开展此项练习,故此本教材对火棒的内容不作介绍,在非比赛项目中只介绍纱巾的内容。)



第一节 艺术体操的特点和内容

一、艺术体操的特点

艺术体操与其它体操项目相比，动作内容更符合女子的生理和心理特点，以优美性和艺术性为其主要特征。艺术是美的集中体现，艺术体操与其它艺术类如舞蹈、美术、音乐、杂技等都有着内在的联系，但各有其特点，艺术体操具有以下三个特点：

（一）艺术体操是以节奏为中心，以自然性动作为基础的有节奏运动

什么是节奏呢？节奏的希腊语原意是“流动”的意思。节奏充满在自然界和社会生活之中，节奏就是“动力在时间、空间上的合理分配”，用最小的力量完成最大的动作。紧张与放松是节奏的根本原则，摆动、弹性和波浪动作是节奏运动的最基本动作。自然性动作是指人体在自然状态下的运动规律，按照人体运动的自然法则所进行的运动。如人体运动时，身体的中部是主动部位，由它牵动上肢和下肢。

艺术体操是以摆动性动作、波浪性动作和弹性动作为其基本运动形式，动作的动力性较大，在动作过程中，必须合理调节各肌群的紧张与放松关系，控制好不同空间和时间上的肌肉用力程度，避免不必要的肌紧张，使其自然流畅、富有韵味。完成动作时，无论是上肢的、下肢的和躯干的动作，都应根据人体运动的自然法则，要求从胸、腹的中线开始发力，传递到各部位来完成，每一个动作都有它的起点和终点，都要掌握其基本的节奏和用力的分配，波浪这一自然性动作就是艺术体操动作的典型。艺术体操的节奏，还在于内在节奏（呼吸和对音乐的理解）与外在

节奏(动作的大小、快慢、强弱)的有机统一,各种动作按照音乐的内容和节奏变化表现出力度、速度、幅度上的对比和变化,形成节奏的完美一致,以致构成艺术体操是以节奏为中心,以自然性动作为基础的、协调的、具有节奏运动的这一特点。

(二) 艺术体操必须合理地运用轻器械

手持轻器械做动作是艺术体操的主要练习内容,合理地运用轻器械是其特点之一。利用轻器械进行练习能发展动作的协调性和提高肌肉用力的敏感度,器械是身体的延长部分,可以加大动作幅度,使动作更有节奏,达到更美的目的。使用器械时必须表现出各种器械的特性以及熟练运用。器械的技巧,不应把器械当作一种装饰,在任何情况下,都要使器械动作与身体动作相结合,协调一致,融为一体。有的轻器械动作虽然发力点远离身体中部,如用腕关节发力完成,但与整个身体动作还应是统一的。如果艺术体操离开了轻器械动作,而只有单纯的身体动作,就失去了艺术体操的特点,同时也就毫无难度价值了。

(三) 艺术体操必须有音乐伴奏

音乐可以说是艺术体操的灵魂,它不仅能激发练习者的情绪,提高练习者的兴趣,而且能发展练习者的想象力和表现力,培养动作的节奏感,促进身心全面发展,同时还能有助于练习者合理掌握“力”的运用,以达到准确并轻松自如地完成动作。音乐可以使艺术体操的表演更富有感染力,给观众以更完美的艺术享受。音乐的节奏和情感必须与所做动作的节奏和情感相一致,动作应充分表达音乐的情感,只有这样,音乐才能起到灵魂作用。



二、艺术体操的种类

根据不同的目的任务，可把艺术体操分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操两大类。

（一）一般性艺术体操

它是以自然动作和协调动作为基础，在音乐伴奏下进行个人和集体的练习。

一般性艺术体操主要任务是发展协调、柔韧、力量、耐力等身体素质，增进健康，培养良好的身体姿态和平衡能力。通过培养动作意识，使练习者更加生气勃勃，增添自然的美和培养愉快、活泼的情感。通过手持轻器械的练习和集体练习中队列、队形的变化，有助于提高动作的协调性和对空间、时间、同伴、器械等外界条件变化的适应能力，还可培养集体主义精神。

一般性艺术体操包括徒手和轻器械练习。手持的轻器械多种多样，除绳、圈、球、棒、带以外，还有纱巾、旗帜、棍棒、铃鼓和扇子等，还可创造更新的适合集体表演的轻器械。

一般性艺术体操的动作更强调自然性，强调紧张放松的相互交替，并充分利用“重力”这个自然规律来完成自然动作，如在腿与臂的摆动和身体的倒体动作中，都充分利用了重力作用，而竞技性艺术体操中则比较多地强调克服这种重力，使动作达到更高标准和更精确的程度。一般性艺术体操不受场地和器械设备的限制，对身体素质的要求也不太高，没有危险性，很受广大女青少年的喜欢。所以很适宜在大、中、小学广泛开展。

（二）竞技性艺术体操

它是在自然动作基础上，通过更精确的身体和器械动作及高难度的技术，在音乐伴奏下进行的个人和集体的一种竞技性练



习。竞技性艺术体操除具有一般性艺术体操所要完成的任务外，主要任务是提高技术水平和参加竞赛。

竞技性艺术体操有独自的规则和评分方法。在正式比赛中，一般不设徒手项目，国际体联正式规定，只有绳、圈、球、棒、带五种器械可以进行比赛。比赛包括个人项目和集体项目两种。比赛规则对场地、时间、人数、难度数量及各种错误，都有具体规定和扣分标准。但在大、中、小学或基层组织比赛时，可根据具体情况设徒手项目比赛。对竞赛要求和规则执行方面可灵活运用。

三、艺术体操的内容

艺术体操内容丰富，新颖独特，变化繁多，根据动作的性质和形式可分为徒手练习和持轻器械练习两大部分。

（一）徒手练习

包括手臂和腿的基本练习、基本步伐与舞蹈步练习、摆动和绕环练习、躯干弯曲练习、波浪练习、平衡练习、转体练习、跳跃练习、弹性和松弛练习及近似技巧动作练习等，这些练习可以朝各个方向去完成。在进行艺术体操徒手基础练习时，常吸收芭蕾舞的基本训练内容，如芭蕾中的把杆练习、中间的控制练习和跳跃练习等。同时也吸收现代舞和爵士舞中的一些基本动作和中国古典舞中的一些舞蹈技术，如翻身、卧鱼、小蹦子、“过门槛”等练习。

徒手练习是艺术体操的基础，通过徒手练习可掌握各类身体动作技术，发展一般及专项身体素质，培养协调性和节奏感，只有正确、熟练地掌握各种徒手动作，才能使成套动作完成得准确、优美、幅度大、质量高。所有的轻器械动作都要与身体动作紧密的柔和在一起，器械动作必须在同时完成一个身体动作或有