



# 技巧

西安体育学院体操教研室编

陕西人民出版社

体 育 常 识

# 技 巧

西安体育学院体操教研室编

陕 西 人 民 出 版 社

G833

6.6

体 育 常 识

## 技 巧

西安体育学院体操教研室编

陕西人民出版社出版

西安新华印刷厂印刷

陕西省新华书店发行

\*

1973年9月第1版

1973年9月第1版第1次印刷

印数：1—22,000

书号：7094·43 定价：0.11元

# 毛主席语录

发展体育运动

增强人民体质

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

## 编 者 的 话

技巧练习能够培养勇敢顽强的革命精神和机智灵活的战斗作风，很适合于青少年和儿童。

技巧练习从简单的翻滚到复杂的空翻和转体，动作多样，内容丰富。它在竞技体操中被广泛采用，是体操运动员训练的基础内容。技巧练习使用的场地、器材、设备比较简单，易于普及。

为了便于青少年和初学者练习，我们在这本书里还介绍了基本功和技巧动作的训练方法。书中可能有缺点、错误，希望读者批评指正。

## 目 录

|                |      |
|----------------|------|
| 基本功训练.....     | (1)  |
| 腿功.....        | (1)  |
| 腰功.....        | (5)  |
| 臂功.....        | (7)  |
| 技巧练习.....      | (10) |
| 滚动.....        | (10) |
| 滚翻.....        | (13) |
| 倒立.....        | (20) |
| 桥和劈腿.....      | (25) |
| 手翻.....        | (27) |
| 空翻.....        | (37) |
| 锻炼时应注意的事项..... | (43) |

# 基本功训练

基本功是提高技巧练习专项素质的一种锻炼方法。我国劳动人民在长期的实践中，创造了丰富多采、行之有效的基本功训练方法。

从事基本功训练，可以提高动作质量，增强各关节的灵活性，提高肌肉弹性和控制能力，使动作协调、优美、幅度大，同时又可避免伤害事故。

基本功分为：腿功、腰功、臂功。

## 腿 功

腿功是手翻动作和翻腾动作的基础。通过腿功练习，可以提高腰、腿韧带和肌肉的柔韧性以及各关节的灵活性，并增强腿的力量。

### 一、压腿

可分正压腿、侧压腿、后压腿三种。

#### （一）正压腿

正面站立，面向平衡木（或肋木，以下同）。将右腿前举放在平衡木上，勾脚面，腿绷直，左腿直膝站立，上体前屈，做弹性压腿动作，尽量使上体前屈贴近腿部（图1）。

要求：两腿伸直，挺胸立腰，髋内收。

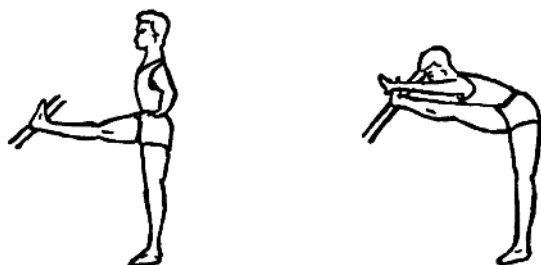


图 1

## (二) 侧压腿

侧面向平衡木站立，将右腿侧平放在平衡木上，勾脚面，腿绷直，左腿直膝站立，两臂侧平举，右臂胸前屈。上体侧屈时，尽量使左手指触及右脚尖（图2）。

要求：立腰，开胯。

## (三) 后压腿

背向平衡木，左腿后举放在平衡木上，绷脚面。两臂上举，上体后屈，做弹性振动（图3）。



图 2

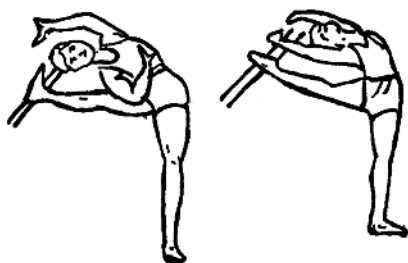


图 3

要求：腿绷直，上体充分后屈。

## 二、踢腿

分为正踢腿、侧踢腿、外摆腿、里合腿、后摆腿等五种。

### （一）正踢腿

由直立，两臂侧平举，屈腕立掌姿势开始。右腿上前半步，左腿绷直，勾脚面，向眉间踢起，随后下落与支撑腿并立。在行进中两腿交替进行（图4）。

要求：挺胸立腰，胯内收，肩部要松。踢腿时，上踢要快而有力，下落要轻。



图 4

### （二）侧踢腿

由直立侧向前方，两臂侧平举，屈腕立掌姿势开始。右脚向左跨一步，左脚勾脚面，向左侧脑后踢起，同时右臂屈肘上举，左臂直臂下压。落下时，脚后跟靠拢支撑腿。依次反复进行（图5）。

要求：挺胸，开胯，两腿绷直，踢腿要有力。



图 5

### （三）外摆腿

由直立两臂侧平举，屈腕立掌姿势开始。左腿向前迈半步，右腿勾脚面，由下向异侧方向踢起，经面部由内侧方向外侧摆腿，下落在支撑腿旁。两腿依次交替进行（图6）。

要求：挺胸，立腰，松胯，腿绷直。向外摆腿时，速度

要快，幅度要大。

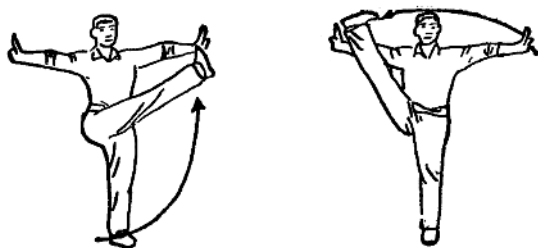


图 6

#### (四) 里合腿

由直立，两臂侧平举，屈腕立掌姿势开始。左腿向前迈半步，右腿勾脚面，由下向同侧踢起，经面部向异侧里合落下。两腿依次交替进行（图7）。

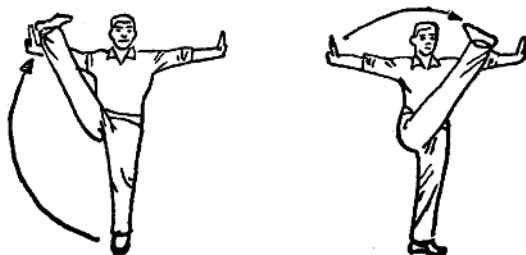


图 7

要求：里合腿时，速度要快，幅度要大。

### (五) 后摆腿

直立，面向平衡木。两臂前举，手扶平衡木，左腿支撑，右腿用力后摆。后摆时，要抬头、挺胸、腰下塌，连续后摆。然后交替进行（图8）。

要求：后摆腿时，尽量使上体后屈。



图 8

## 腰 功

腰功是增强腰部力量和柔韧性的一种专门练习。

腰功可分为：下腰，前、后桥，控腰，甩腰等四种。

### 一、下腰

两脚开立，两臂上举与肩宽相等，五指稍分开，掌心向前，两眼视手，两臂夹耳。慢慢向后屈体弯腰，两手落地，距脚跟要近。下腰成桥时，两腿要绷直，两臂伸直撑地，推地挑腰，重心前移在支撑腿上，然后恢复成直立姿势（图9）。

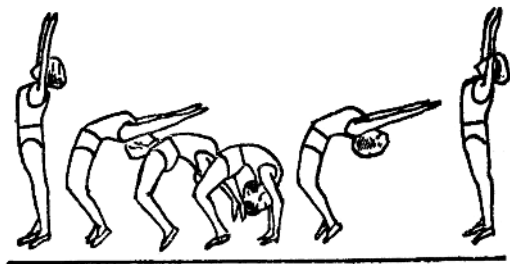


图 9

初学时，最好在帮助下进行。

帮助方法：帮助者站在练习者正面，前腿插在他两腿之间，两手扶腰，随着练习者上体后屈下腰，慢慢地放下成桥形，然后托腰慢起成直立姿势。

## 二、前后桥

### （一）前桥

由一腿蹬地，一腿后摆起的手倒立部位开始。经手倒立部位时，顶肩，肩略向后移，抬头挺胸，腰部放松下落成桥形（图10）。

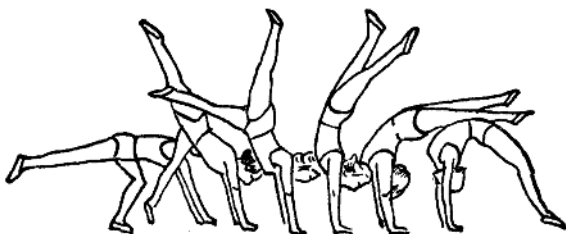


图 10

要求：直臂支撑，顶肩，下腰。成桥形时，臂腿均要伸直。

### （二）后桥

直立，两腿开立，两臂上举，抬头挺胸，腹部向前挺出，上体后屈，慢慢向后落下，两臂支撑成桥形（图11）。

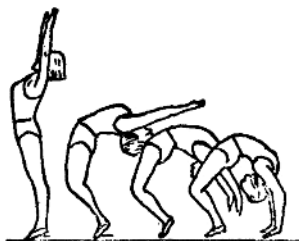


图 11

要求：上体后屈时，腿要绷紧。成桥形时，手和脚距离要近。

### 三、控腰

离墙一步，摆起成手倒立，两脚靠墙，挺胸抬头，上体后屈，停留一段时间。腰背有酸困感觉时，两脚蹬离墙，向后落地成蹬撑姿势，放松腰部。照此反复进行（图12）。

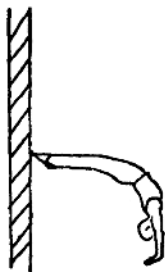


图 12

### 四、甩腰

背对墙，距一步远。直立，两臂前举，含胸弓背，两眼观手，掌心向前，向后甩臂，带动上体后屈，两手撑墙。随后，两手用力推墙，上体快速恢复成两臂前举的直立姿势。依次反复进行（图13）。

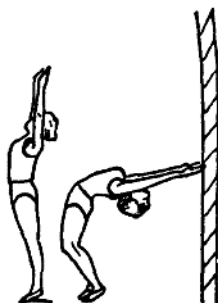


图 13

要求：向后甩腰时，腿要绷紧。甩臂要猛，速度要快。

## 臂 功

通过臂功锻炼，可以增强上肢关节的灵活性和上肢力量，提高动作的速度和质量。



图 14

直，使身体上升还原。依次反复进行（图14）。

要求：起伏时身体保持平直，平起平落。也可以将脚放在高处进行。

## 一、俯卧撑

两手撑地略宽于肩，以两脚的前掌支撑地面。两臂同时屈肘，整个身体一起下降贴近地面，然后两臂用力伸

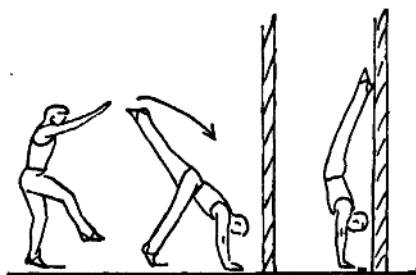


图 15

## 二、手倒立

两手撑地与肩同宽，含胸顶肩，两臂伸直，两脚依次蹬地摆起成手倒立。或靠墙进行（图15）。

要求：持续一定的时间。

## 三、正面压肩

两脚开立，上体前屈，两臂伸直扶在平衡木上，上体做上下压振动作（图16）。

要求：上体前屈时，抬头挺胸塌腰，进行下压（或在别人帮助下进行）。

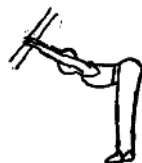


图 16

#### 四、绕臂

两脚开立，两臂依次向前(后)绕臂(图17)。

要求：  
肩要放松。  
绕臂速度可由慢到快。

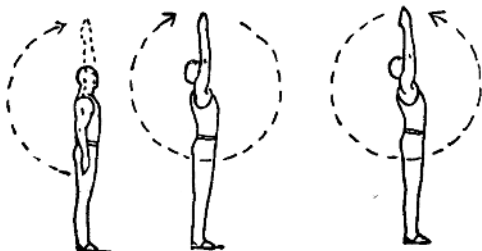


图 17

#### 五、甩臂

两脚开立，两臂前举，含胸弓背，两眼看手，两臂由前经上向后用力甩臂(图18)。

要求：两臂夹耳后甩，头随臂走，重心仍在两脚上。

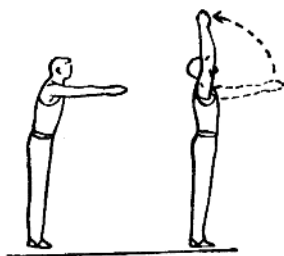


图 18

#### 六、吊臂

吊臂练习可在单杠、吊环或肋木等器械上进行(图19)。

吊臂练习可由正握进行，也可由反握进行。

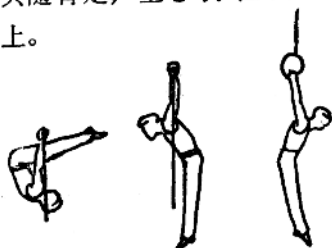


图 19

## 技 巧 练 习

技巧练习就是我们平常所说的“翻跟斗”。练习时，在地面铺上软垫子，所以也称“垫上运动”。

技巧练习从内容上可分为滚动、滚翻、倒立、桥、劈腿和空翻等。

近年来，由于体操运动的迅速发展，技巧练习也有了很大发展，被看作体操训练的基础。技巧练习在自由体操、平衡木中被广泛采用，从而丰富了自由体操和平衡木的内容，提高了技术水平。实践证明，技巧练习训练较好的运动员，进一步学习器械体操就比较容易，技术提高较快。因此，从事体操运动的青少年和儿童，应重视技巧练习。

技巧练习的动作变化多样，难度不一，可单个练习，也可组成各种联合动作进行练习。

### 滚 动

滚动是滚翻的基础，两者都是学习各种翻腾动作的基本练习。

滚动是由身体的某一部分滚动到身体的另一部分，而不经过头部的翻转动作。滚动时，务必使身体保持一个圆形。

滚动可以用团身、屈体、挺身等各种不同形式向前、向后、向侧来做。

所谓团身，就是将膝关节和髋关节弯屈，使身体保持圆形。

团身动作可以在坐、仰卧、蹲撑等姿势中单独练习。

做法：低头含胸、弓背屈膝，两手抱腿。一般常做的有三种：（1）坐撑团身（图20），（2）蹲撑团身（图21），



图 20



图 21

（3）仰卧团身（图22）。



图 22

下面介绍几种常做的滚动动作。

### 一、团身向后滚动

由蹲撑姿势开始。上体后倒，臀、背依次着地向后滚动。向后滚动至肩背着地时，两手在肩上方撑地。向前滚动时，两手抱紧小腿，团紧身体。

这种团身向后滚动，可以由坐撑、仰卧等姿势开始做