



全国学校体育联盟(教学改革)规划教材

QUANGUO XUOXIAO TIYU LIANMENG (JIAOXUEGAIGE) GUIHUA JIAOCAI

趣味横生的  
体育活动

毛振明 总主编

王虹 王晓东 杨晶梅 主编

# 花样跳绳



HUAYANG  
TIAOSHENG



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社



全国学校体育联盟(教学改革)规划教材

QUANGUO XUOXIAO TIYU LIANMENG (JIAOXUEGAIGE) GUIHUA JIAOCAI

# 花样跳绳

总主编 毛振明

主编 王虹 王晓东 杨晶梅



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

花样跳绳 / 王虹, 王晓东, 杨晶梅主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2014. 9

全国学校体育联盟(教学改革)规划教材

ISBN 978-7-303-18005-9

I. ①花… II. ①王… ②王… ③杨… III. ①跳绳  
IV. ①G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 219714 号

---

营销中心电话 010-58802755 58800035  
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>  
电子信箱 zhijiao@bnupg.com

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnupg.com](http://www.bnupg.com)  
北京新街口外大街 19 号  
邮政编码: 100875

经 销: 全国新华书店  
印 刷: 北京中印联印务有限公司  
开 本: 184 mm×260 mm  
印 张: 10.25  
字 数: 200 千字  
版 次: 2014 年 9 月第 1 版  
印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷  
定 价: 28.00 元

---

策划编辑: 周光明 责任编辑: 李 克  
美术编辑: 高 霞 装帧设计: 吴乾文  
责任校对: 李 菡 责任印制: 马 洁

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



## 编写委员会名单

---

顾 问：宋尽贤 关槐秀

技术指导：师砚芳 赵东升

委 员：罗西尧 李志刚 樊 伟 姚卫东 马 凌 高 萍

总 主 编：毛振明

主 编：王 虹 王晓东 杨晶梅

编 著 者：王晓东 杨晶梅 孙 鹏 闫佳星 张 奇 徐 帆

张少华 邱丽玲 张 骥 孟玉莲 徐丽娟

绘 图：徐雅然

## 序

提到跳绳，几乎所有的人在儿时都玩过。它是我国传统的体育项目，具有较好的群众基础，同时也深受学生的喜爱。它内容丰富，花式多样，需要的场地、器材简单，可以充分地将学校操场、篮球场及社区等空地利用起来。只需一根跳绳就可以跳出种类繁多的花样动作，并且具有很高的锻炼价值。提到锻炼价值，在这里我想从对学生的“三个促进”说起：少年儿童正处在生长发育时期，长期坚持跳绳可以推迟软骨钙化的年龄，使骨骼的生长期变长，从而促进身高；上下有节奏的跳动还能促进脑细胞的生长，从而促进大脑的发育；经常跳绳还会提高少年儿童神经系统的灵敏度和反应能力，从而促进自身协调配合的能力。

现摆在您面前的这本《花样跳绳》，它不仅讲解了跳绳的基本动作与各式花样的教法与学法，还系统追述了跳绳运动的发展历程，准确概括了跳绳运动基本概念及特点，并详尽引用资料和实例向读者介绍了跳绳运动的健身与教育功能，已成为挖掘传统项目、推动阳光体育开展的一个成功范例。从加强学校体育教育的角度审视，本书是一本极有价值的专著，可作为花样跳绳的示范用书，值得大力推广。

宋尽贤

2014年9月

## 前 言

《花样跳绳》一书，旨在深入贯彻落实《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）、《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》和北京市政府《关于加强青少年体育增强青少年体质的实施意见》等文件的精神，推动学校体育科学发展，促进学生健康成长，并根据花样跳绳运动的特点，给老师们提供一些教学的参考依据。

花样跳绳是一项既有体育性，又兼备娱乐性和表演性的运动。参加花样跳绳运动能调整心态，减轻工作压力，改善情绪，愉悦身心。跳绳还可以增强人的心肺功能，是最好的减肥运动，并能使动作敏捷，稳定身体的重心。跳绳时的动作可谓左右开弓、上下齐动，能加快胃肠蠕动和血液循环，促进机体的新陈代谢，有助于左脑和右脑平衡、协调地发展，可以培养人的平衡感和节奏感。正如绳王胡安民所言：“跳绳运动可快可慢，是一根绳的运动，脑、手、脚、身、绳融合无间，能练习协调性、速度、耐力和弹跳力，既可健美，又能增强意志，还能防治疾病。”花样跳绳不仅仅是一项简单的个人运动，它讲究团队合作，需要团队中每个成员的默契协作。而花样跳绳表演是融入了街舞、跳绳、音乐、杂技、武术、京剧等众多元素在内的表演项目，因此，花样跳绳具有很高的表演价值。将花样跳绳运用在体育教学中，来丰富课程资源，培养学生的主动性、创造性，提高学生的能力，必然能给学校体育教学改革带来更多生机。


本书在编写中特别注意到了跳绳的普及性与大众性，考虑到大多数人群的需求，没有过分强调花样跳绳的组合难度，而是把更多的运动技巧和练习建议提供给大家，强调练习时的注意事项及评价指标。这些是我们经过长期实践后得出的，供广大体育教师参考。

在开始学习花样跳绳时，同学们不要太着急，可以先按本书中给出的比较简单的动作开始练起(如摇绳、基本步法等)，等自己能跟着节奏跳一些简单动作后，再进行双人和多人的组合练习。如果你每天在音乐的伴奏下坚持练习30分钟左右，不仅能学会花样跳绳技能，增强体质，而且能让你享受到体育带给你的快乐，并养成吃苦耐劳、赏识他人、帮助别人、积极向上的良好品质。

编者

2014年9月

<b>第一单元 跳绳运动概述</b> .....	(1)
项目一 跳绳运动的发展沿革 .....	(1)
一、跳绳运动的萌芽时期——“戏”，古代娱乐身心的自发跳绳游戏 .....	(1)
二、跳绳运动的形成时期——“育”，近现代教育导向的学校跳绳项目 .....	(2)
三、跳绳运动的发展时期——“健”，当代健康和谐的社会跳绳活动 .....	(3)
四、跳绳运动的规范时期——“赛”，当代竞技观赏的跳绳竞赛体系 .....	(4)
项目二 跳绳运动的基本概念及特点 .....	(6)
一、跳绳运动的基本概念 .....	(6)
二、跳绳运动的基本特点 .....	(8)
项目三 跳绳运动的价值功能 .....	(11)
一、跳绳运动的健身功能 .....	(11)
二、跳绳运动的教育功能 .....	(16)
三、跳绳运动的体育功能 .....	(18)
<b>第二单元 单人单绳</b> .....	(21)
项目一 单人基本步伐花样跳 .....	(21)
一、并脚跳 .....	(22)
二、开合跳 .....	(23)
三、勾脚点地跳 .....	(24)
四、提膝侧点地跳 .....	(25)
五、弹踢腿跳 .....	(26)
六、双脚交叉侧勾点地跳 .....	(28)
七、反摇跳 .....	(29)





项目二 甩绳跳花样跳 .....	(31)
一、左右甩绳 .....	(31)
二、甩甩跳跳 .....	(32)
三、手臂缠绕 .....	(33)
四、前后打地 .....	(35)
五、180°转身单摇跳 .....	(36)
六、360°转身单摇跳 .....	(37)
项目三 单摇交叉花样跳 .....	(39)
一、交叉单摇跳 .....	(39)
二、侧甩交叉单摇跳 .....	(41)
三、混合交叉单摇跳 .....	(42)
四、背后交叉单摇跳 .....	(44)
项目四 特殊交叉花样跳 .....	(45)
一、同侧胯下交叉跳 .....	(45)
二、异侧胯下交叉跳 .....	(46)
三、后摇胯下交叉跳 .....	(48)
四、膝后交叉跳 .....	(49)
五、一手膝后一手背后交叉跳 .....	(50)
项目五 多摇跳花样 .....	(52)
一、基本双摇跳 .....	(52)
二、固定交叉双摇跳 .....	(53)
三、侧打直双摇跳 .....	(55)
四、开合交叉双摇跳 .....	(56)
五、合开交叉双摇跳 .....	(57)
六、侧甩交叉双摇跳 .....	(59)
七、侧摆混合交叉双摇跳 .....	(60)
八、基本三摇跳 .....	(62)
九、交替交叉双摇跳 .....	(63)
十、合合开交叉三摇跳 .....	(64)
十一、合开开交叉三摇跳 .....	(66)
十二、合开合交叉三摇跳 .....	(67)

<b>第三单元 双人跳绳</b> .....	(69)
项目一 双人单绳 .....	(69)
一、正向一带一跳 .....	(69)
二、反向一带一跳 .....	(70)
三、双人单绳依次单摇跳 .....	(71)
四、双人单绳转身单摇跳 .....	(72)
五、双人单绳编花跳 .....	(74)
六、双人单绳换位跳 .....	(75)
七、双人单绳同侧胯下跳 .....	(76)
项目二 双人双绳 .....	(78)
一、双人基本车轮跳 .....	(78)
二、单人内侧转身 360°车轮跳 .....	(80)
三、双人依次内侧转身 360°车轮跳 .....	(81)
四、双摇车轮跳 .....	(82)
<b>第四单元 多人多绳</b> .....	(84)
项目一 多人车轮花样 .....	(84)
一、三人基本车轮跳 .....	(84)
二、外侧转体 360°三人车轮跳 .....	(85)
三、四人基本车轮跳 .....	(87)
四、外侧人转体 360°四人车轮跳 .....	(88)
项目二 交互绳 .....	(90)
一、交互绳基本摇绳 .....	(90)
二、交互绳进、出绳 .....	(91)
三、交互绳花样跳 .....	(92)
项目三 长绳花样 .....	(94)
一、长绳单人跳 .....	(94)
二、两人摇八人集体跳 .....	(96)
三、长绳“8”字跳 .....	(97)
四、“十字绳”摇绳 .....	(99)
五、“十字绳”跳绳 .....	(100)
六、“十字绳”穿越跳绳 .....	(101)

七、“十字绳”绳中绳 .....	(102)
八、网绳 .....	(103)
九、“网绳”绳中绳 .....	(104)
十、“长绳”绳中绳 .....	(105)
十一、彩虹绳 .....	(107)
十二、四角摇绳、跳绳 .....	(108)
十三、四人同摇跳 .....	(109)
十四、长绳波浪跳 .....	(110)
<b>第五单元 绳子游戏 .....</b>	<b>(112)</b>
项目一 单人游戏 .....	(112)
一、蹲着跳 .....	(112)
二、夹物跳 .....	(113)
项目二 两人游戏 .....	(113)
一、套人 .....	(113)
二、朋友跳 .....	(114)
三、个人花式展示游戏 .....	(114)
四、双人拔河 .....	(114)
项目三 多人游戏 .....	(115)
一、多人拔河 .....	(115)
二、投掷游戏 .....	(116)
三、跳跃绳梯 .....	(116)
四、穿越火线 .....	(116)
五、你追我逃 .....	(117)
六、跳绳往返接力 .....	(118)
七、跳绳迎面接力 .....	(118)
八、两人三足 .....	(119)
九、蜈蚣赛跑 .....	(119)
<b>附录一 跳绳竞赛相关规则 .....</b>	<b>(121)</b>
<b>附录二 教学示例 .....</b>	<b>(129)</b>
<b>后 记 .....</b>	<b>(151)</b>



## 第一单元 跳绳运动概述

### 项目一 跳绳运动的发展沿革

跳绳，是一项简单易行、强身健体、自娱娱人的体育活动。随着人们对跳绳运动的全新认识和深入研究，它丰富的内容、多样的形式以及突出的强心健身功效，得到了广大医学专家和健身专家的青睐与推崇，被称为“最完美的健康运动”，并在全世界迅速普及、广泛开展。追溯跳绳运动的历史与发展，呈现出发展时间与主要价值的双重导向特征——随着跳绳运动的不断深入开展，它由自娱行为逐渐向教育和健康导向的体育活动过渡，并最终实现以竞赛观赏促进跳绳项目的全面发展。

#### 一、跳绳运动的萌芽时期——“戏”，古代娱乐身心的自发跳绳游戏

跳绳，是一项历史悠久的体育活动。据国际跳绳联盟记载，古中国、古埃及和古希腊时期，人们就曾在劳动之余摇转粗麻绳，创造了多人跳长绳游戏。如此，实现了绳子从生产工具向娱乐工具的转变。而后，经过传承与演变的单人跳绳丰富了跳绳的内容和形式。

作为中华民族优秀的传统体育项目，我国可考证的1000多年跳绳历史充满了游戏娱乐的气息和氛围。早在南北朝(421—581年)时我国就出现了单人跳绳的游戏。例如，《北齐书·幼主纪》中便已有“以两手持绳，拂地而却上”的童戏。隋唐时期(581—907年)将跳绳称作“透索”。《酉阳杂俎》中记



载：“婆罗遮并服狗头猴面，男女无昼夜歌舞，八月十五日行像及透索为戏。”明代(1368—1644年)刘侗、于奕正在其描写京城地区风俗民情、人文地理的著作《帝京景物略》中写道：“二童子引索略地，如白光轮，一童跳光中，曰跳白索。”清代(1644—1911年)出版的《有益游戏图说》一书中，称跳绳为“绳飞”。《乐陵县志》载：“元宵期间，女子以跳绳为戏，名曰跳百索。”我国古籍文献中对跳绳的记载突出“戏”字，西方国家亦然。1657年，Jacob Catsen 在其关于儿童休闲游戏的书中就曾收录瑞士苏黎世少年跳绳的图片。

## 二、跳绳运动的形成时期——“育”，近现代教育导向的学校跳绳项目

伴随跳绳游戏的不断深入，青少年对它的喜爱程度逐渐加深。当课余自发的跳绳游戏大量涌现并深受学生欢迎时，学校开始彰显其教育导向作用。

西方国家的身体教育启蒙较我国更早出现。跳绳的学校教育大致可分为三个阶段：(1)18世纪，跳绳成为法国教育家让·雅各·卢梭(Jean-Jacques Rousseau)所提倡的“自然主义教育”的重要手段之一。1793年，与卢梭志同道合的现代体育先驱古茨姆兹(Johann Christoph Friedrich GutsMuths)在其《年轻人的体育》(*Gymnastics for Youth*)一书中，运用整个章节描述“绳圈中的舞蹈”(the dance in the rope and in the hoop)，随后该著作风靡欧洲，并对欧洲体育教育产生了深远影响。遗憾的是，由于当时主流文化禁止女子进行体育活动，卢梭与古茨姆兹等人所提倡的体育教育为男生专属，女生被排除在外。(2)随着欧洲启蒙运动的不断深化，人们对“自由、平等、民主”的追求延及社会方方面面，跳绳活动借此得到推进。首先，摒除性别障碍，鼓励男女平等参与跳绳等体育运动；其次，关注女性性别与体质特征，提倡无损女性优雅且增进健康的跳绳运动；最后，丰富创新了大量跳绳花样，并形成单人绳、多人长绳和双绳交互摇三个种类延续至今。(3)19世纪中后期，进入跳绳的学校体育全面普及阶段。此期间，由于体育教育成为学校教育不可或缺的重要组成部分，大量体育项目进入欧洲和美国校



园。因为对场地要求较低、器材便宜、便于组织集体练习等优点，跳绳运动深受广大师生欢迎和钟爱，学校跳绳活动如火如荼地开展起来。

学校是我国跳绳活动开展的重要阵地，学校跳绳活动秉承普及教育与特色教育相结合的模式。作为学校体育教育的基础内容，跳绳活动几乎是每个学校课间操与体育课不可缺少的内容，由此实现跳绳运动在学校的普及与推广。特色教育是指在教育部和国家体育总局共同引导下，促进建立“民族传统体育特色示范校”，突出跳绳等民族体育项目的特长培养。北京、陕西、河南、山东、河北、广东等地涌现出以发展跳绳为特色的学校，如北京市丰台区三路居小学等，传承跳绳技艺和延续传统文化的成效显著。

### 三、跳绳运动的发展时期——“健”，当代健康和谐的社会跳绳活动

#### (一)“跳绳强心”活动

20世纪以来，跳绳运动风靡全球，这主要归因于人们对其健身价值的全新认识和深入研究。20世纪中叶，加拿大心脏协会研究人员发现，跳绳运动可以强健心脏、加速人体血液循环，从而有效地防止心脏疾病的发生，以缓解当时棘手的医疗和社会公共卫生服务困难。于是，该协会最先倡导“跳绳强心”行动，提出“为了您的心脏来跳绳吧”(skipping for heart)的活动口号，并将其列为“优秀日常体育锻炼项目”，精心计划、组织并贯穿于在校生全学年的体育教学项目中。在此期间，美国、英国、澳大利亚等国家心脏协会纷纷对跳绳预防心血管疾病的生理机制进行研究与验证。1983年，美国移植加拿大的成功经验，“心跳行动”在全国推广开展。一时间，有组织的跳绳强心行动风行各国。

中国香港特别行政区开展的“跳绳强心”计划，也受到广泛的欢迎。1999年，香港心脏专科学院在中国香港特区政府教育署、卫生署的全力支持下，向全香港中小学生推行了一套具有长远战略意义的有效预防心脏病的系统计划。该“跳绳强心”计划，通过教授花式跳绳、心脏健康教育和举



办跳绳同乐日三个步骤，鼓励青少年参加体育运动，建立健康的生活方式，从而预防心脏疾病的发生。

## （二）促进和谐的跳绳活动

进入 21 世纪，伴随着物质生活条件的不断发展，人们健康、和谐的生活观念随之提高。不论农村、城市都能看到跳绳的翻飞与摇动。我国各地机关、部队、企业、学校为了活跃文体生活经常举行群众性跳绳比赛，供大家交流沟通。如每年 12 月份的北京高校跳绳比赛等。我国广东、福建、河北以及亚洲邻国日本、韩国等地开设了专门的跳绳“工作室”、“道坊”和俱乐部等为跳绳爱好者提供切磋技艺的平台，并配备专业教练教授正确的跳绳动作、指导合理的跳绳锻炼。中国中央电视台、美国 ESPN 等电视台还设置有跳绳电视挑战赛和电视教学等栏目。如此，通过跳绳技艺的沟通和传播，促进了和谐人际关系的建立和保持。

此外，在消除不和谐社会隐患方面，跳绳也有不可估量的作用。西方国家曾以跳绳为手段，帮助问题青少年增强团队协作能力、提升自尊水平、重建社会关系并实现再社会化；它还被戒毒组织列为抵抗依赖性药物使用的体育锻炼方法，并在其口号标语中得到响亮体现——Rope is better than dope。

## 四、跳绳运动的规范时期——“赛”，当代竞技观赏的跳绳竞赛体系

伴随着跳绳运动的不断深入开展，建立跳绳竞赛体系成为必由之路。如此，加速跳绳技术的纵向提升，促进大众跳绳的横向普及，使跳绳运动得以全面立体的发展。

### （一）国际跳绳竞赛体系

#### 1. 跳绳竞赛

跳绳被不少国家列为本国运动会的正式比赛项目，也有许多国家每年都定期举行全国性的跳绳比赛，如欧美的英国、法国、瑞士、德国、荷兰、



加拿大、美国等，亚洲的日本、韩国、印度、新加坡、马来西亚以及大洋洲的澳大利亚等。在洲际跳绳比赛中，以欧洲跳绳冠军赛的影响力最为突出。它始于1991年的比利时根特，作为传统赛事于每年7月最后一周举行。而以日本、韩国跳绳技术动作为导向的亚洲跳绳锦标赛至今也已举办五届。

## 2. 跳绳组织

世界上很多国家和地区设有全国或地区跳绳运动组织。这些跳绳运动联盟除了组织比赛外，还要负责研究、宣传、指导和管理本国或本地区的跳绳运动。国际跳绳联盟(World Skipping Association)是世界性体育组织，于1996年宣告成立。成立之初，只有欧美7个成员国家，现在已有成员近50个国家和地区。2001年，亚洲跳绳联盟(Asia Skipping Association)成立，其成员已达13个国家和地区。

### (二)我国跳绳竞赛体系

我国的跳绳竞赛起步晚于国际与亚洲。20世纪90年代末期，由当时的国家体育总局社会体育指导中心李元副主任提出举办跳绳竞赛的想法，但未能成形。至2003年，国家体育总局社体中心公冶民副主任等接待了国际跳绳联合会和亚洲跳绳联合会代表团来访。亚洲跳绳联合会李钟英主席代表该组织向我国介绍国际跳绳竞赛活动、推广国际跳绳运动，并高度评价我国跳绳爱好者独特、高超的跳绳技艺。国际跳绳运动的高度发展为我国的跳绳竞赛打开了新思路。2005年，全国跳绳高手聚集浙江义乌，参加跳绳规则研讨，并将研讨结果拟为草案。

经过多年的探索发展和经验积累，2007年全国跳绳运动推广工作组成立并正式启动跳绳运动竞赛推广计划。7月开始，全国跳绳推广工作组多次组织专家，结合中国跳绳运动的现状进行规则研讨与执笔工作，并通过讨论修改、交流培训等一系列工作后暂定《中国跳绳竞赛规则(试行)》。同年12月，首届全国跳绳公开赛在广州举办，用以测试、实践、检验该版本规则。2008年1月，针对比赛的调研结果、赛事组织经验、裁判实际操作性、



参赛队伍反馈意见、媒体传播效果和赞助回报满意度诸方面的综合回应，再次组织专家研讨并完善规则。2008年4月，为规范跳绳运动的技术体系、配合跳绳竞赛规则的推行，全国跳绳推广工作组指导拍摄并制作了《跳绳运动技术动作选编》教学片。从而使古老的民族传统体育项目越来越接近于具有民族特色的现代新兴体育项目。

2010年7月，国家体育总局社会体育指导中心在成都体育学院组织进行《跳绳竞赛规则》的编写与出版工作，并于2011年由高等教育出版社正式出版。《跳绳竞赛规则》的出版为跳绳运动的开展与推广提供了重要依据。发展至今，中国跳绳竞赛已经形成公开赛、精英赛和锦标赛一年三赛的体系。纵观跳绳运动的历史与发展轨迹不难发现，它符合体育竞技运动演变的一般规律，即从游戏(play)发展为比赛(game)的过程。在全球经济文化多元一体交融的趋势下，推进发展跳绳竞赛，实现跳绳技术的精英化与跳绳项目的普及化。如此，保持传统体育特色，传承民族体育文化，满足人们日益增长的强身健心、娱乐休闲的诉求，推进社会主义和谐社会进程。

## 项目二 跳绳运动的基本概念及特点

### 一、跳绳运动的基本概念

尽管跳绳运动已经绵延2000多年的历史，但却没有统一、准确的定义和概念来阐释这一运动的本质属性。顾名思义，跳绳运动即“跳”与“绳”相结合的运动，需体现二者之间的关系。关于“跳”和“绳”，《辞海》中是这样释义的——“跳”：动词，指蹦、跃、两脚离地全身向上或向前的动作，如跳远、跳高、跳绳等。“绳”：名词，是指用两股以上的棉、麻纤维或棕、草等拧成的条状物。此外，关于“跳”与“绳”的关系，可以理解为：以肢体完成的“跳”动作，必须与发生动作的“绳”器材之间，围绕人体三个运动轴