

函授系
體操講義

(技術部分)

上海體育學院

體操教研組

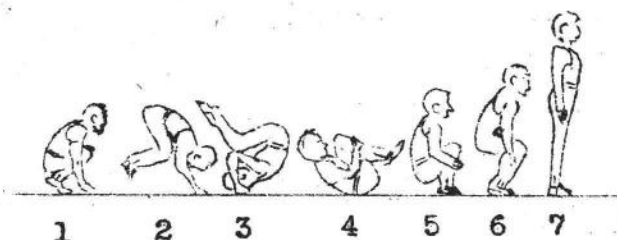
1964. 6.

目

技 巧.....	1
单 槓.....	1 1
双 槓.....	2 5
吊 环.....	3 5
鞍 馬.....	4 6
跳 跃.....	5 1
高 低 槓.....	5 9
平 衡 木.....	6 7

技 巧

前 滚 翻



要点：

- (1)蹲撑，提臀，重心前移，两脚蹬地，两臂弯屈。低头，以后脑部位着垫。
- (2)当滚翻至背部着垫时，使膝部靠近胸部，迅速用两手抱小腿中部，脚跟靠近臀部，使身体缩成一团，直到成蹲撑姿势。

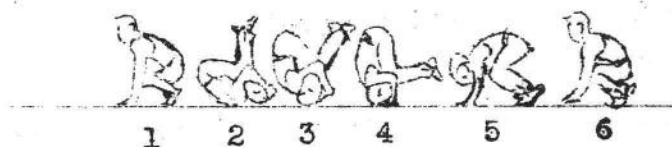
保护和帮助：

保护者跪在练习者侧面，一手托肩，一手托大腿后面，帮助翻转变。

教法：

- (1)团身滚动。
- (2)斜坡垫上由高处向低处做滚翻。

后滚翻



要点：

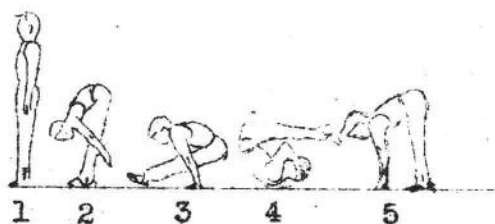
- (1)后滚时，重心后移，上体迅速后倒，低头，两手用力推地，膝部尽量靠紧胸部，使臀部向上举起。
- (2)当后滚至背部着地时，两手迅速在头的两侧用力撑地，此时尽量低头，直到推起成蹲撑姿势。

保护和帮助：

保护者站在练习者的侧面，以两手扶腰并稍向后上方提起，帮助向后翻。

- (1)在斜坡上由高处往低处后滚翻。
- (2)在垫子上练习后滚翻。

直腿后滚翻



要点：

- (1)开始后坐时，上体前屈，重心后移。
- (2)当臀部着垫时，上体继续后倒，两腿随着向后举起。
- (3)在滚翻过程中，应保持低头，含胸，收腹，使上体与两腿尽量靠近。
- (4)当肩部和后脑着垫时，两手在头的两侧用力推地，同时抬头翻成屈体站立姿势。

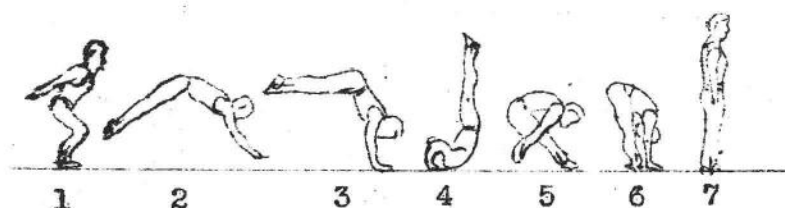
保护和帮助：

- (1)保护者单腿跪立于练习者侧后方，用一手托臀部，另一手托肩，帮助翻。

教法：

- (1)团身后滚翻。
- (2)分腿后滚翻。
- (3)坐撑直腿后滚翻。
- (4)在斜面上由高处往低处做。

*** 前滚翻直腿起 ***



要点：

- (1)由半蹲站立两臂后举姿势开始。
- (2)两臂迅速前摆，同时两脚用力蹬地，手撑地后，弯曲两臂，低头，含胸，微收腹並以后脑着地向前滚翻。
- (3)当由臂过渡到两脚着地时，上体积极前屈，同时两手在膝部两侧用力推撑地面成屈体站立，然后上体抬起成直立姿势。

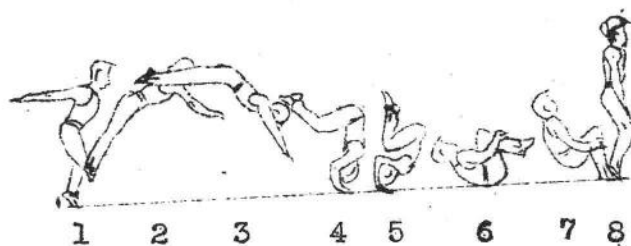
保护和帮助：

保护者站在一侧，当练习者臀部离地时，一手托臀，另一手按其背部，帮助他起立。

教法：

- (1)由屈体仰卧做两手撑地面的直膝前滚动动作。
- (2)在斜坡上由高处向低处作该练习。
- (3)在帮助下进行练习。

* 魚跃前滚翻 *



要点:

- (1)开始时两臂向后向前摆，同时两脚用力蹬地往前上方跃起。
- (2)当手撑地时，迅速作屈臂、低头、收腹、屈膝，然后按前滚翻的要求做滚动动作。

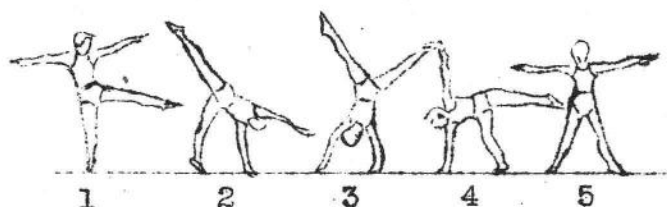
保护和帮助:

保护者立于练习者的侧面，一手托肩，一手托腹，帮助完成动作。

教法:

- (1)兔子跳。
- (2)同上，但加屈臂、低头、前滚翻动作。
- (3)在帮助保护下作鱼跃前滚翻。
- (4)在身体前面 40—50 公分距离放上横竿或橡皮筋做鱼跃前滚翻越过横竿。
- (5)加助跑，独立进行练习该动作。

* 侧手翻 *



要点：

- (1)侧向分腿站立，左(右)脚蹬地，右(左)腿向右(左)侧上摆动，上体迅速有力地向左(右)侧倒，并使身体在空中保持直体分腿手倒立姿势，然后推手使身体翻回。
- (2)两脚依次落成分腿站立。(手与脚的四个点必须保持在一条直线上)。

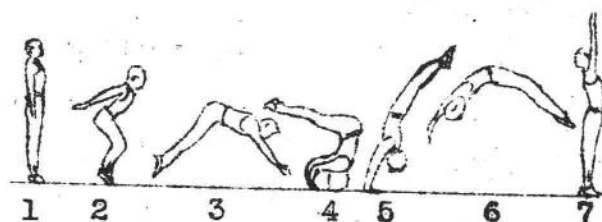
保护和帮助：

- (1)保护者站在练习者的背面，两手交叉扶练习者的腰部，帮助翻回。
- (2)当练习者第一手撑地时，一手扶右侧腰部，另一手托蹬地腿。

教法：

- (1)有人帮助的，手先撑地上预先画好手撑地范围，再作一脚蹬地的手倒立。
- (2)有人帮助的，一脚摆动，一脚蹬地的分腿手倒立。
- (3)同(2)，但当练习者做成分腿的手倒立后，使他向侧翻回成分腿站立姿势。
- (4)同(3)，采用较快的速度完成向侧翻回动作。
- (5)用助跑(2—3步)直接完成倒手翻动作。

* 头手翻 *



要点：

- (1) 经过屈体头手倒立姿势，当重心前移至臀部超过支撑垂面时，应迅速向前上方有力的伸展髋关节，同时两手用力推离地面。
- (2) 身体在空中尽量向后屈；以此增加向前转动的速度。使两脚在手支撑点附近落地。

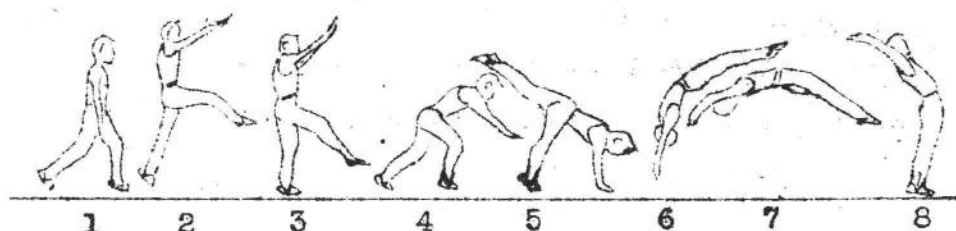
保护和帮助：

保护者单膝跪于练习者前侧，当他伸展髋关节时，用一手握住他的上臂，另一手托腰部（固定臀部位置）帮助翻转。

教法：

- (1) 由两个人帮助体会动作。
- (2) 由高处向低处作（放一跳箱或加高垫子）。
- (3) 在平地进行练习（原地，助跑，或前滚翻接做）。

* 前手翻 *



要点：

- (1) 有节奏的低跳与上体前倒要有力。
- (2) 两手在落地时距脚宜稍远一些，保持直臂，两肩应尽量拉开。
- (3) 蹬地腿和摆动腿应协调用力地向上摆起。
- (4) 当两腿摆到接近倒立时，两手迅速用力推垫（推手时肘关节是直的，顶肩）。

(5)两手推垫后，身体在空中应保持后屈，两臂上举，落地时以脚尖过渡到全脚掌。

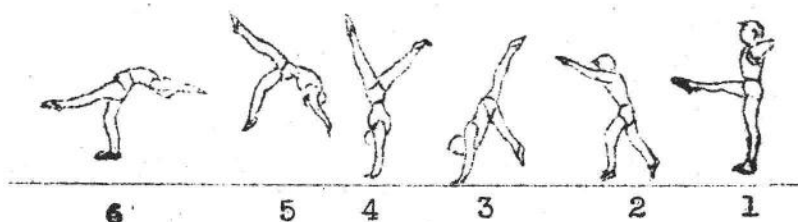
保护和帮助：

保护者立于侧面，一手托肩，一手托腰背上送。

教法：

- (1)一腿蹬地，另一腿摆动的手倒立（在肋木上挂一块垫子）。
- (2)同上练习，不要摆起手倒立，而且要用腿击撞垫子。
- (3)保护者站在练习者前面，当摆起成手倒立推手时，以双手扶持腕关节上送，然后把练习者背在肩上。
- (4)在帮助下完成整个练习。

* 前手翻单脚落地 *



要点：

该动作技术的主要环节和前手翻相同。不同点：

- (1)在腾空中腿不并拢。
- (2)落地时背弓增大，头后仰，蹬地腿应向前跨出，送髋，不能很快的下落。

保护和帮助：

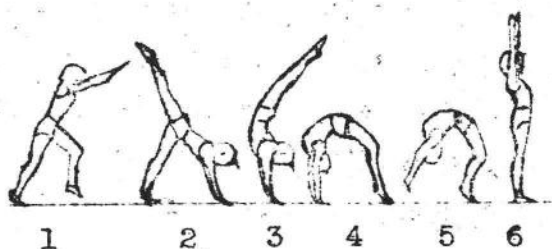
同前手翻。

教法：

- (1)前手翻。
- (2)两腿前后分开的落地手翻。
- (3)蹬地腿在前，摆动腿在后，两臂上举的站立姿势开始向

前送髋膝出一大步。
(4)在邦助下直接进行练习。

* 前 软 翻 *



要点:

- (1)两手撑地，一腿蹬地，另一腿摆起成手倒立姿势。
- (2)当向前失去平衡时，肩部后撤两手推离地面，二腿下压前脚掌着地。
- (3)接着髋关节前送，同时体重移到两脚上，成挺身站起。

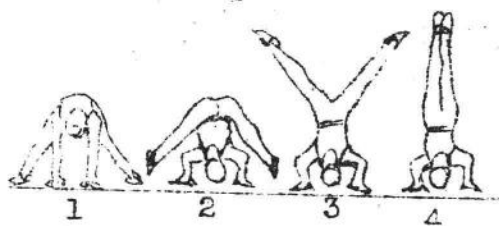
保护和邦助:

保护者站在侧面，一手托肩，一手托腰，邦助翻轉着地。

教法:

- (1)在邦助下做前软翻成单脚站立动作。
- (2)同上，但成双脚站立。

* 头 手 倒 立 * (慢起分腿或屈体来做)



要点:

- (1)以头顶(额骨后部)支撑垫上，两臂弯曲成直角撑于地面。

两手支撑点与头顶支撑点成等边三角形撑垫(要紧张)。

(2)提臀,使臀部接近垂直面时,再伸直腕关节。

保护和帮助:

(1)保护者立于练习者侧前方,以两手扶其腰部两侧,帮助提臀和维持平衡。

(2)自我保护:当重心前移向前翻倒时,立即屈体低头作前滚翻动作。

教法:

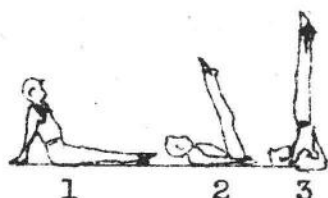
(1)一腿蹬地,另一腿摆动的靠墙头手倒立。

(2)一腿蹬地,另一腿摆动的头手倒立(有人扶持)。

(3)蹲撑姿势开始,分腿或屈腿慢起头手倒立。

(4)屈体立撑姿势开始,直腿慢起头手倒立。

* 肩肘倒立 *



要点:

(1)仰卧时,收腹举腿,臀部向上提起。

(2)两手扶腰部两侧,两肘向外展开撑地,尽量低头。

(3)向上伸腿,挺胸,挺腹,使身体伸直。

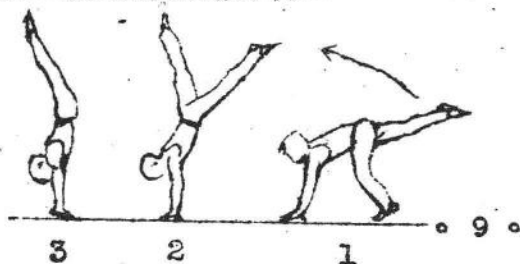
保护和帮助:

站在练习者一侧,握其小腿向上提。

教法:

(1)在帮助下作收腹举腿用肘撑地动作。

(2)作完整练习。



* 手倒立 *

要点：

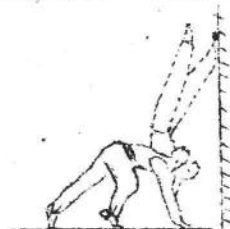
- (1)两手撑地，(两手支撑距离与肩同宽)肩稍前倾，抬头。
- (2)右腿向后上方摆起，同时提臀左腿蹬地，当身体重心刚到垂面时，左腿迅速向右腿靠拢，成手倒立姿势。

保护和帮助：

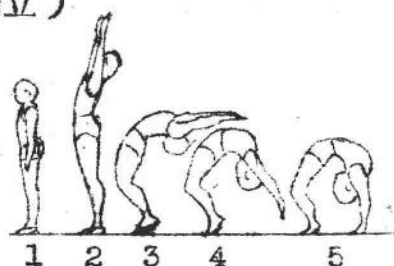
- (1)保护者站在练习者的前面，用一膝抵住练习者的肩部(初学时)，两手扶住小腿。
- (2)自我保护：当倒立前翻时，立即放一手以另一手支撑作支撑体成屈腿蹲立着地。或做屈臂，低头团身的前滚翻。

教法：

- (1)有人扶持的手倒立。
- (2)靠墙手倒立。(如右图)
- (3)在倒立架上做手倒立。



* 后倒成桥 (分腿站立)



要点：

- (1)两腿开立(距离比肩稍宽一些)上体慢慢向后弯屈。
- (2)尽量抬头，两臂伸直，膝关节微屈。

保护和帮助：

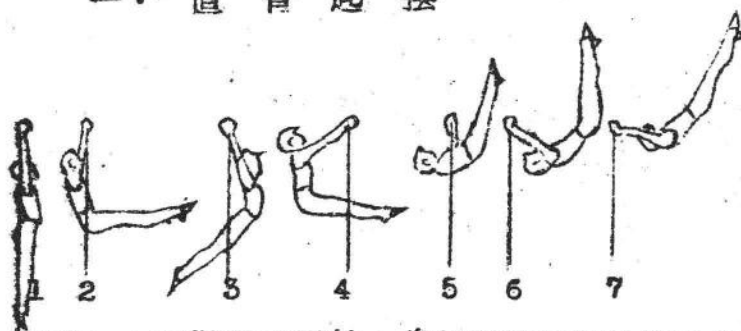
站立练习者侧面，两手托腰。

教法：

- (1)仰卧成桥。
- (2)背对肋木站立体后屈，两臂上举扶肋木，慢慢成桥。
- (3)帮助完成。

单 槓

一、直 臂 起 摆



要点：由正握悬垂开始，身体稍后屈如（图1）。

(1)迅速向前举腿使上体前摆（图2）。

(2)当身体后摆时，迅速挺身向后摆腿（图3）。

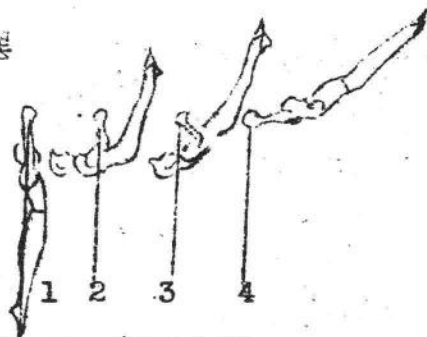
(3)当腿前摆时，两臂用力压槓同时急速举腿。

(4)身体前摆时，肩部迅速后倒，当肩部后倒至接近槓下垂直时，迅速向前上方伸展腕关节。

保护和帮助：

立于练习者一侧，当练习者向前上方伸展腕关节时，托其臀部。后摆时，两手分别托其腹背部。

二、屈 臂 起 摆



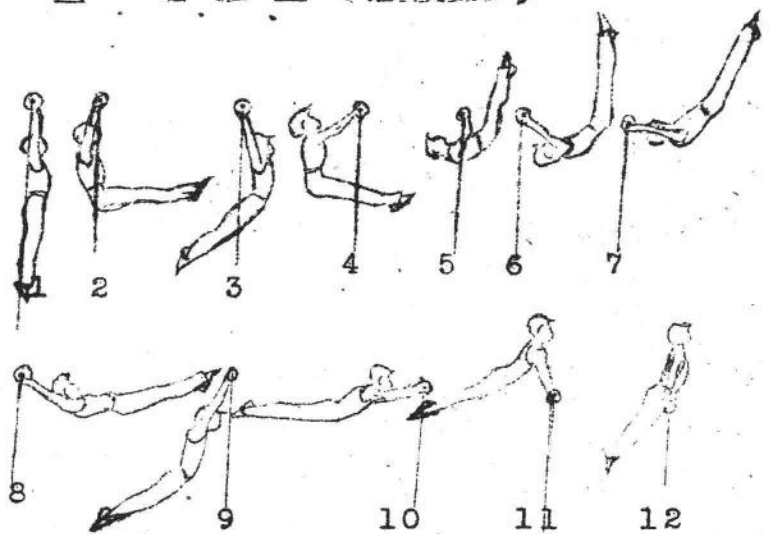
要点：起摆与直臂起摆动作相同。不同点是：

(1)在后摆将近结束时屈臂引体。

(2)在上体后倒的同时做举腿动作，並用力向前上方伸展腕关节，随着伸直两臂。

保护和帮助：同直臂起摆。

三、后摆上（悬垂摆动）



要点：由正握（深握）悬垂开始。

(1)起摆动作要大。

(2)当身体摆过垂面后，用力向后摆腿。

(3)两腿后摆时，两臂伸直压杠，使肩部迅速向杠上移动，
保护身体后屈姿势。上成支撑。

保护和帮助：

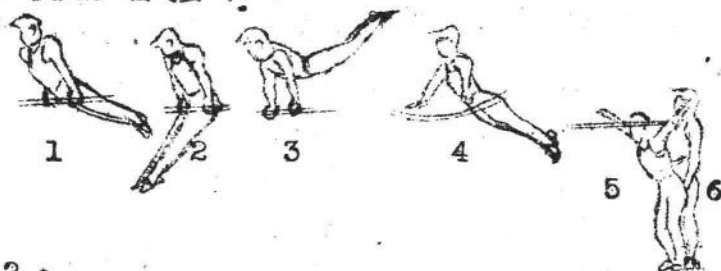
在杠下两侧各放一山羊或跳箱，保护者站在上面，一手抓练习者手腕，另一手自腋下抓住练习者上臂，当练习后摆时用力将他托起。

教法：

(1)练习大摆动作。

(2)在上述保护下练习该动作。

* 支撑后摆下 *



要点：由支撑开始。

(1)两腿向后上方摆起，肩要前移。

(2)当两腿后摆至最高点时，两臂用力推离凳子挺身下。

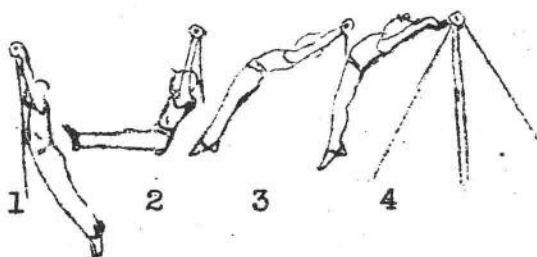
保护和帮助：

帮助者用一手握练习者的上臂，另一手托他的大腿以助后摆，当他落地时，两手扶腰。

教法：

在帮助下直接练习该动作。

* 前摆下（悬垂摆动）*



要点：

(1)正握悬垂前摆至杠下垂直面时，稍收腹举腿。

(2)当腿摆过垂直面时用力向前上方摆腿。

(3)两腿前摆接近极点时，同时急速挺身放手。

保护和帮助：

立于练习者一侧前方，当练习者放手时，一手托背部，一手扶胸腹部。

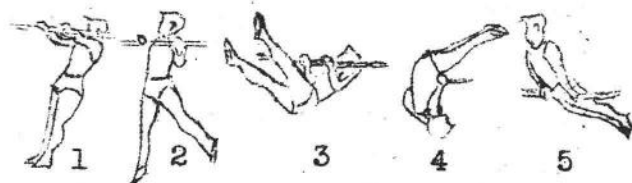
教法：

(1)悬垂举腿挺身下。

(2)动作同上，但在小摆动下完成。

(3)悬垂摆动前摆下。

* 翻上成支撐 (单腿或双腿蹬地) *



要点：由站立悬垂开始。

(1) 右足蹬地的同时屈臂引体使胸部靠近杠子。

(2) 左腿向上后方摆起，同时上体后倒，使腹部接触杠子。

(3) 两腿在后上方并拢，当两腿摆过杠上水平面时，立刻抬头挺胸屈腕成支撑。

保护和帮助：

帮助者站在杠前。倒立，当练习者上体后倒时，用一手托他的大腿，另一手托肩。

教法：

(1) 在高低杠上练习：正立握低杠，两脚依次踏高杠翻上成支撑。

(2) 杠前放一跳箱，用一脚踏在箱上，另一腿摆动翻上。

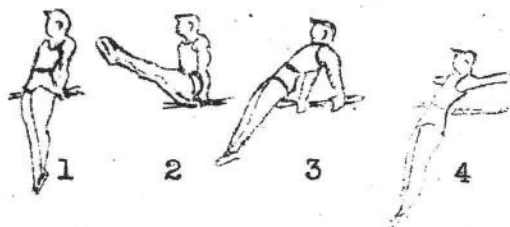
(3) 用绳子固定上体练习动作。

练习方法：

在杠上挂一绳子，并把绳子自练习者的身后绕过练习者，把绕过绳子的一头一同握杠，做一腿蹬地，一腿摆动的翻上。

(4) 在帮助下直接练习该动作。

* 后摆向前直角下 *



动作：由后撑开始。

(1)两臂伸直支撑，先将两腿下压。

(2)随着腿的下压迅速把两腿向前上方举起，同时，伸展髋关节。两手推横，挺身下。

保护和帮助：

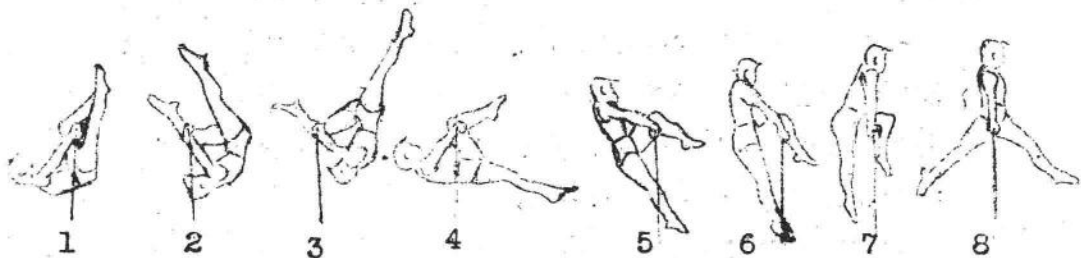
站在横前，倒立，用一手托住练习者的大腿，另一手握上臂。

教法：

(1)在鞍马上用两手握环练习该动作。

(2)在帮助下直接练习该动作。

* 单挂膝成骑撑 *



要点：由单挂膝悬垂开始。

(1)两臂伸直，正握，摆动腿伸直向上，向下方摆动。

(2)当摆动腿接近横下垂直面时，两臂随着身体移动的惯性迅速压横，稍用力勾横使身体上成支撑。同时挂膝的腿

保护和帮助：

保护者站立在练习者摆动腿的横后方，侧立，一手托背，一手压摆动腿。

教法：

(1)单挂膝悬垂摆动。

(2)单挂膝摆动，在帮助下练习该动作。