

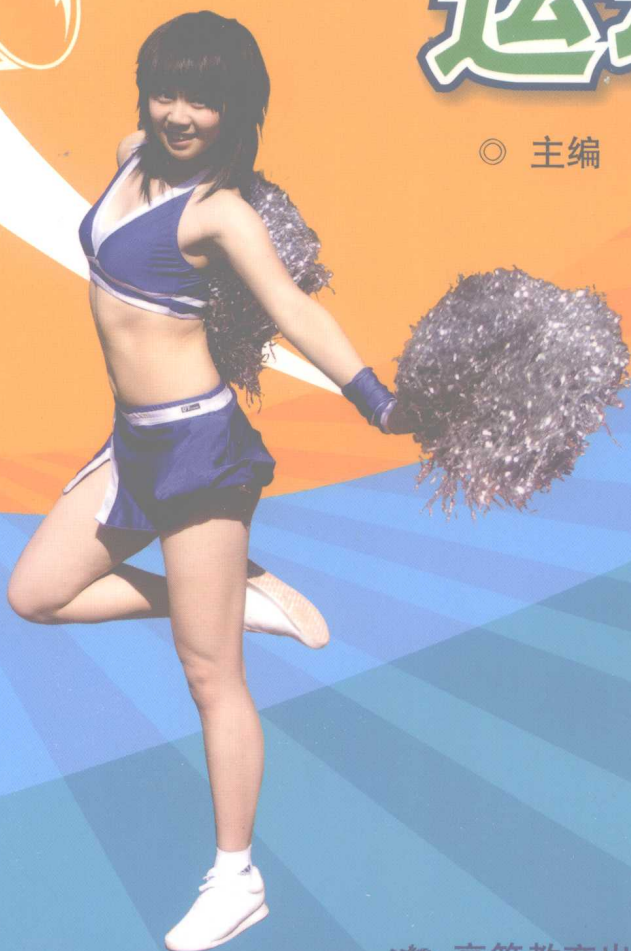
高等学校教材

啦啦操

配多媒体辅学课件

运动

◎ 主编 马鸿韬



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校教材

啦啦操运动

◎ 主编 马鸿韬



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

内 容 简 介

本书主要介绍了啦啦操运动的概况、文化内涵建设、基本组成要素和技巧性动作；场地啦啦操和看台啦啦操的创编、训练、组织管理和竞赛规程与评分规则；此外，本书还专门设章节介绍了看台啦啦操和场地啦啦操的套路范例，对套路创编过程中容易出现的问题提出了针对性解决办法。本书内容丰富，形式多样，以提高学生整体素养为目标，注重理论与实践相结合和学生能力的培养，能很好地为教学、科研、训练和表演服务。

为拓展学生的知识面，加强直观教学效果，本书随书配售多媒体辅学课件，收录了技术术语、技术图片和视频以及能够帮助学生深入学习本课程内容的大量素材。

本书的使用对象为全国体育艺术类专业和其他体育类专业的本科和高职高专学生，也适用于普通高校、中等职业学校和成人教育学院的体育选修课教学，还可作为学校课外活动和训练的参考用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

啦啦操运动 / 马鸿韬主编. —北京：高等教育出版社，2009.1

ISBN 978-7-04-025649-9

I. 啦… II. 马… III. 健身运动—高等学校—教材
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 204037 号

策划编辑 曹京华
版式设计 韩璐儿

责任编辑 赵长涛
责任校对 王超

封面设计 王凌波
责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

购书热线 010-58582141
网 址 <http://www.hepsd.cn>
<http://www.hep.com.cn>

印 刷 北京新丰印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 12.5
字 数 238 000

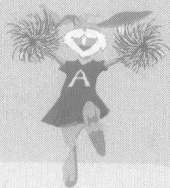
版 次 2009 年 1 月第 1 版
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷
定 价 24.80 元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25649-00

Preface 前言



2001年美国啦啦操运动的专家Jim Lord先生来华讲学,拉开了我国开展啦啦操运动的序幕。啦啦操运动通过国家体育总局体操运动管理中心和教育部大学生体育协会健美操艺术体操分会的培训、比赛等推广活动,培养了一批业务骨干,已在国内具有一定的影响。到目前为止,最好成绩是获得了2006年世界啦啦队锦标赛国际全女生公开组亚军。在同仁们的努力下,我国啦啦操运动的技术水平得到了一定的提高,但理论研究没有跟上技术发展的需要。从2002年开始,我国体育院校相继开设了表演、舞蹈等专业。为加强教材建设、规范教学、提高专业理论水平,在国家体育总局科教司的领导下,全国体育院校艺术类专业发展协作会成立了教材编写组,该编写组遵行科学性、实用性、创新性和发展性原则,负责组织编写全国体育艺术类专业教材系列丛书,其目的是完善体育艺术类教材建设,为教学、科研、训练和表演服务。

本教材是全国体育艺术类专业教材系列丛书中的第一本,其主要内容包括场地啦啦操运动概述、文化内涵建设、基本组成要素、技巧性动作、竞赛规程与评分规则、套路范例以及看台啦啦操运动概述、组成元素、创编、训练、竞赛的组织、规程与评分规则、套路范例等。本教材以提高学生整体素养为目标,注重理论与实践相结合和学生能力的培养。为拓展学生的知识面,加强直观教学效果,本书随书配售多媒体辅学课件,收录了技术术语、技术图片和视频以及能够帮助学生深入学习本课程内容的大量素材。本教材内容丰富,形式多样,具有较大的选择性,不仅可作为全国体育艺术类专业和其他体育类专业必修课教材,也适用于普通高校、中等职业学校和成人教育学院的体育选修课教学,还可作为学校课外活动和训练的参考用书。

全国体育院校艺术类专业发展协作会教材编写组组长:洪伟、马鸿韬;副组长:匡小红、周建设;成员:刘晓茹、徐承刚、程其练、吴晓红、孙健、刁在箴、范美艳、吴东方、孟昭鑫、翟林、崔云霞、许伟、刘亚娟、冯晓辉、惠平、宋雯、樊莲香。本教材主编:马鸿韬;副主编:张晓莹、李沛;第一章:李沛、张庆如;第二、三章:李沛、曹森、马鸿韬、孟宪君;第四章:张庆如、马纯峰、丛燕君;第五章:孟宪君、曹森;第六章:孟宪君、曹森、马鸿韬;第七章:张庆如、马鸿韬;第八章:张平、曹森;第九章:张晓莹、孟宪君;



第十章：张晓莹；第十一章：张平、王静；第十二章：张平。工作人员：林莹、晓雪、骆煌、刘小静、刘芳、尤晓旭、张羽佳、范恺、曹蛟、魏德龙、李佳、张琪。

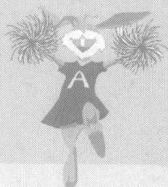
本教材得到了国家体育总局体操运动管理中心蹦床与技巧部、中国蹦床与技巧协会啦啦操分会的指导和帮助，在此表示感谢！

啦啦操运动在我国还是一项年轻的新兴运动项目，基础理论的研究尚处在探索阶段，再加上我们编写经验不足，难免有不完善之处，但我们会以探索的精神和开放的态度，来正视同行专家提出的宝贵意见，以便对本教材进行修订，使之不断完善。

编者

2008年10月

目 录 Contents



第一篇 场地啦啦操运动

- 第 1 章 场地啦啦操运动概述 /3
 - 第一节 场地啦啦操运动的起源与发展 /4
 - 第二节 场地啦啦操运动的概念与特点 /9
 - 第三节 场地啦啦操运动的任务与意义 /11
- 第 2 章 场地啦啦操运动的文化内涵 /17
 - 第一节 场地啦啦操运动的文化构成 /18
 - 第二节 场地啦啦队的组织与建立 /19
 - 第三节 场地啦啦队的管理 /21
- 第 3 章 场地啦啦操运动的基本组成要素 /23
 - 第一节 场地啦啦操运动的口号 /24
 - 第二节 场地啦啦操运动的音乐 /28
 - 第三节 场地啦啦操运动的基本动作 /31
 - 第四节 场地啦啦操运动的跳跃动作 /39
 - 第五节 场地啦啦操运动的平衡转体类动作 /43
- 第 4 章 场地啦啦操运动的技巧性动作 /49
 - 第一节 场地啦啦操运动的倒立类技巧性动作 /50
 - 第二节 场地啦啦操运动的滚翻类技巧性动作 /54
 - 第三节 场地啦啦操运动的托举动作 /57
 - 第四节 场地啦啦操运动的金字塔造型 /73
 - 第五节 场地啦啦操运动的抛接动作 /80
- 第 5 章 场地啦啦操运动的竞赛规程与评分规则 /85
 - 第一节 场地啦啦操运动的竞赛规程 /86
 - 第二节 场地啦啦操运动的评分规则 /87



- 第6章 场地啦啦操运动套路范例** /95
- 第一节 舞蹈啦啦操运动套路范例 /96
- 第二节 技巧啦啦操运动套路范例 /108

第二篇 看台啦啦操运动

第7章 看台啦啦操运动概述 /119

- 第一节 看台啦啦操运动的起源与发展 /120
- 第二节 看台啦啦操运动的概念及其特点 /122
- 第三节 看台啦啦操运动的任务与意义 /123

第8章 看台啦啦操运动的组成元素 /127

- 第一节 看台啦啦操运动的队员与指挥员 /128
- 第二节 看台啦啦操运动的口号和音乐 /129
- 第三节 看台啦啦操运动的道具和服装 /132
- 第四节 看台啦啦操运动的基本动作 /133

第9章 看台啦啦操运动套路的创编 /139

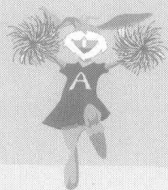
- 第一节 看台啦啦操运动套路创编的指导思想与原则 /140
- 第二节 看台啦啦操运动套路创编的要求 /143
- 第三节 看台啦啦操运动套路创编的步骤与方法 /147
- 第四节 创编看台啦啦操运动套路的注意事项 /152

第10章 看台啦啦操运动的训练 /155

- 第一节 看台啦啦操运动的训练特点 /156
- 第二节 看台啦啦操运动的训练过程 /157
- 第三节 看台啦啦操运动的训练内容和方法 /160
- 第四节 看台啦啦操运动训练的组织 /164

第11章 看台啦啦操运动的竞赛组织、规程与评分规则 /167

- 第一节 看台啦啦操运动的竞赛组织 /168
- 第二节 看台啦啦操运动的竞赛规程 /170
- 第三节 看台啦啦操运动的评分规则 /172



第 12 章 看台啦啦操运动套路范例 /177

第一节 看台啦啦操运动套路范例一 /178

第二节 看台啦啦操运动套路范例二 /181

第三节 看台啦啦操运动套路范例三 /184

第四节 看台啦啦操运动套路范例四 /186

参考文献 /189

第一篇 场地啦啦操运动



第 1 章

DI YI ZHANG

场地啦啦操运动概述

本章要点

● 介绍场地啦啦操运动的起源和发展，阐释场地啦啦操运动的概念、特点以及分类情况。

● 阐述场地啦啦操运动的任务和意义，便于大家了解这项新兴的体育运动项目以及场地啦啦操运动的普及与发展。



第一节 场地啦啦操运动的起源与发展

一、场地啦啦操运动的起源与在国外的发展

现代啦啦操运动 (Cheerleading) 起源于美国, 是体育运动中的一个新兴项目。啦啦操运动的起源可追溯到原始部落时期。在早期的部落社会中, 为激励外出打仗或打猎的战士们, 他们通常会举行一种仪式, 仪式中有族人用欢呼、手舞足蹈的表演来鼓励战士, 希望他们能凯旋归来。

它的正式发展则是从十九世纪后期开始。19 世纪 70 年代, 第一个啦啦队俱乐部在美国普林斯顿大学成立。1898 年, 明尼苏达大学的学生约翰尼·坎贝尔



约翰尼·坎贝尔 Johnny Campbell

最早的啦啦操出现于 19 世纪 80 年代的普林斯顿大学, 在橄榄球赛中, 加油的人齐声呐喊“啦啦啦, tiger, tiger, tiger, 希、希、希, 蹦、蹦、蹦啊, 普林斯顿、普林斯顿、普林斯顿!”以鼓舞士气。几年后, 普林斯顿大学的校友汤玛士·培伯斯 (Thomas Peebles) 于 1884 年将这种齐呼加油口号的方式带到了明尼苏达大学。但直到 1898 年, 明尼苏达大学的学生约翰尼·坎贝尔 (Johnny Campbell) 开始站到最前面, 指挥大家一起喊口号, 才使他成为第一位正式的啦啦队队长。不久之后, 明尼苏达大学由四位男生组成了“队呼小组”。

虽然现代的啦啦队有九成以上是女生, 早期的啦啦队却清一色都是男生。20 世纪 20 年代, 由于女大学生能参与的体育活动不多, 开始有女生加入啦啦队, 到了 20 世纪 40 年代, 这种活动反而变成以女生为主了。啦啦队和比赛种类有关, 最经常有啦啦队的运动是橄榄球, 篮球次之。足球和摔跤的场合很少有啦啦队, 而有的比赛如棒球则绝不会有美少女组成的竞技啦啦队。

(Johnny Campell)在一次橄榄球比赛时非常激动,从人群中跳出来站在观众前面带领他们一起为比赛呐喊助威,这次对啦啦队活动发展有着重要转折意义的呐喊被记载在明尼苏达大学由学生发行的《Ariel》的刊物上,约翰尼·坎贝尔成为第一位正式的啦啦队队长,也标志着啦啦队活动的正式诞生。

20世纪初,啦啦队开始广泛使用扩音器。20世纪20年代,女性在啦啦队中活跃起来,开始把健美操项目中的一些动作融入欢呼呐喊中,开始手持道具增添气氛。20世纪50年代,大学开始开设啦啦队培训班,教授基本技巧。1967年,美国举办了第一届年度“十佳大学啦啦队”排名活动,由国际啦啦队基金会(International Cheerleading Foundation,今为World Cheerleading Association)颁发“全美啦啦队”奖。20世纪70年代,啦啦队开始出现在各种比赛的现场,甚至服务于摔跤、游泳和田径比赛。1978年春天,美国哥伦比亚广播公司(CBS)的体育频道首次在全国范围转播“大学生啦啦队锦标赛”。从此,啦啦操开始作为一项严肃的运动被人们认可。1980年,美国举办了首届全美啦啦队锦标赛,并且首次制定了比较规范的啦啦操运动竞赛规则,标志着啦啦操运动进入了竞技比赛的行列。此后,啦啦操运动得到了飞速发展,啦啦操竞赛在全美各州的初中、高中、大学广泛举行,其知名度和影响力与日俱增。全美各州大、中、小学校都拥有自己的啦啦队,并且建立了自己的啦啦队网站。每年的全美啦啦队大赛电视转播都会取得很高的收视率,啦啦操运动已经成为当今美国一个极具代表性的社会体育运动,全世界也已有60个发达国家开展了啦啦操运动。

国际全明星啦啦队联盟(International All-Star Federation,简称IASF)总部设在美国,它是美国全明星啦啦队联盟(United States All-Star Federation,简称USASF)面向世界的窗口,通过举办每年一届的世界啦啦队与舞蹈锦标赛(The Cheerleading & Dance Worlds)推动啦啦队运动的进一步发展。随着国际化的推进,美国全明星啦啦队联盟开始发展为国际全明星啦啦队联盟,国际全明星啦啦队协会(International All-Star Cheerleading Association,简称IASCA)也由此诞生;国际啦啦队联盟(International Cheer Union,ICU)在国际全明星啦啦队联盟、美国全明星啦啦队联盟的鼎力支持下进行啦啦操运动的推广。

1998年,国际啦啦队联合会(International Federation of Cheerleading,简称IFC)在日本东京成立,是啦啦操发展史上的一个重要转折点。2001年11月,在日本东京举办的首届世界啦啦队锦标赛(Cheerleading World Championships,世界啦啦队锦标赛每两年举办一届,日期为当年11月的前两个星期)吸引了全世界8个国家和地区参与(芬兰、德国、日本、挪威、斯洛文尼亚、瑞典、英国和中国台

湾),正式将啦啦操提升为世界竞技运动。2003年,在英国的曼彻斯特举办了第二届世界啦啦队锦标赛,有9个国家和地区参加(芬兰、德国、日本、挪威、斯洛文尼亚、瑞典、英国、中国台湾和俄罗斯)。2005年11月5-6日,在日本东京举行第三届世界啦啦队锦标赛,有12个国家和地区(澳大利亚、中国台湾、丹麦、芬兰、德国、日本、挪威、俄罗斯、斯洛文尼亚、瑞典、英国和乌克兰)参加。2007年11月17-18日,在芬兰赫尔辛基举办了第四届世界啦啦队锦标赛,来自世界各地共25支队伍同场竞技。2009年,将在德国举办第五届世界啦啦队锦标赛。国外啦啦队运动发展详情见表1-1-1。

表 1-1-1 国外啦啦队运动发展一览表

时间(年)	地点	事件
1898	美国明尼苏达州大学	首次有组织的呐喊记录在《Ariel》的刊物上
1898	美国	麦克风(扩音器)第一次用于啦啦队的呐喊助威
1920	美国俄勒冈州立大学	Lindly Bothwell 指导的啦啦队首次使用道具
1940	美国	Lawrence R. Herkime(劳伦斯)注册成立第一家生产啦啦队用品为主的公司
1948	美国	第一个啦啦队联合会—全美啦啦队联合会 The National Cheerleading Association (NCA) 宣告成立
1960	美国	丝绒花束开始用于啦啦队比赛中
1967	美国	首次公开全美“十佳大学啦啦队”的排名
1980	美国	世界上第一版啦啦队竞赛规则出版
1998	日本东京	国际啦啦队联合会 International Federation of Cheerleading (IFC) 成立
2001	日本东京	第一届世界啦啦队锦标赛
2003	英国曼彻斯特	第二届世界啦啦队锦标赛
2005	日本东京	第三届世界啦啦队锦标赛
2007	芬兰赫尔辛基	第四届世界啦啦队锦标赛
2009	德国	第五届世界啦啦队锦标赛

二、场地啦啦操运动在中国的发展

在中国,场地啦啦操运动是一项新兴的体育运动项目。1998年,中国大学生篮球联赛(CUBA)诞生以来,为其加油呐喊的啦啦操表演应运而生,各高校充满活力和洋溢着青春气息的啦啦操表演给观众留下了深刻的印象,也成为篮球场上一道亮丽的风景线,啦啦操运动首先在高校得到发展与中国大学生篮球联赛的产生有直接的关系。

2001年,中国大学生体育协会健美操艺术体操分会(CSARA)的秘书长田敏月、刘承鸾、周田宝等同志邀请美国的专家到中国进行业务培训,使教师对啦啦操运动有了更深的理解,对普及、推广啦啦操运动起到了非常重要的作用。同年在广州举办的首届中国大学生啦啦队大赛取得了空前的成功,使中国亿万青少年也可以享受啦啦操运动带来的无限乐趣,从此啦啦操运动在中国全面展开。2005年,中国学生啦啦队锦标赛吸引了上千名运动员参赛,国内主流媒体也进行了相关的报道。2006年的赛事也吸引了全国上万人参加,这表明啦啦操运动在中国已经受到亿万青少年的关注和喜爱。

作为美国全明星啦啦队联盟(USASF)合作伙伴的中国大学生健美操艺术体操协会,在2006年选派了广州体育学院、中山大学、广西大学、西南交通大学、山东师范大学、成都三原外国语学校、南宁第26中学、广西大学附属中学等院校代表中国参加世界啦啦队与舞蹈大赛(广州体育学院和中山大学因签证问题未能参加)。此次赛事由美国全明星啦啦队联盟(USASF)举办,吸引了全球六十多个组织、二十多个国家、四百多支运动队、上万名顶尖高手参加。广西大学、广西大学附中、成都三原外国语学校首次进入决赛,广西大学附中取得了全女生组的亚军,南宁第26中学因为使用具有中国特色的红扇子以及新颖的编排,让现场所有的观众为之倾倒,最后荣获最佳表演奖,其他院校也获得了优胜奖。

2006年6月,中国大学生健美操艺术体操协会(CSARA)的官员受邀到日本参加亚洲区的啦啦队研讨会,先后与国际全明星啦啦队联盟(IASF)、国际全明星啦啦队协会(IASCA)、美国全明星啦啦队联盟(USASF)等众多国际知名的啦啦队组织达成合作协议,致力于推动我国啦啦操运动的发展。7月,由教育部体育卫生与艺术教育司组织相关专家创编了《中国校园啦啦队规定推广套路》和中国啦啦队队歌《我们必胜》。8月,在人民大会堂召开新闻发布会向全国的大、中、小学正式推广啦啦操运动,这标志着中国的啦啦操运动开始走向成熟、正规的发展阶段。2006年11月6日,在武汉华中科技大学举行了“首届中国全明星啦啦队锦标赛暨



中国大学生健美操艺术体操协会

中国大学生健美操艺术体操协会（简称 CSARA），成立于 1992 年，隶属于中国教育部。致力于中国学校健美操、艺术体操、啦啦队、体育舞蹈、街舞、健身健美等 6 个项目的推广普及、专业教师和裁判员资格认证、培训、赛事组织与国际交流工作。中国大学生健美操艺术体操协会每年定期举办健美操、艺术体操、啦啦队、体育舞蹈、街舞、健美等项目的全国性比赛。是中国单项协会中最富有感召力的国家级单项体育协会。

2007 年世界啦啦队锦标赛选拔赛”，大赛由中国大学生健美操艺术体操协会主办、国际全明星啦啦队协会（IASCA）协办。在大赛结束后，又举办了“国际全明星啦啦队教练员及裁判员资格认证培训班”，中国官方聘请了国际著名的啦啦操运动专家 Karl Olson 和 Mike Cooper 进行授课和考核。2007 年，中国大学生健美操艺术体操协会选派了广州体育学院、武汉体育学院、中山大学、西华大学、郑州十四中、郑州大学西亚斯外国语学院、玉林师范学院、南宁二十六中学参加世界啦啦队与舞蹈锦标赛，其中广州体育学院与南宁二十六中分别获得了啦啦队国际公开混合组第五名与国际公开全女生组第五名，中国代表团还获得了啦啦队的团体第五名与舞蹈组的团体第八名。中国的啦啦操运动正以昂首挺胸之姿态积极地向国际啦啦操大舞台迈进。我国啦啦操运动发展详情见表 1-1-2。

表 1-1-2 我国啦啦操运动发展一览表

时间（年）	地点	事件
2001.4	北京	颁布实施第一部《中国学生啦啦队竞赛评分规则（第一版）》
2001.4	广州（广州体育学院）	举办首次啦啦队教练员及裁判员培训班
2001.9	广州（暨南大学）	成功举行了首届中国大学生啦啦队大赛
2002.8	南昌（江西师范大学）	举办啦啦队教练员及裁判员培训班

续表

时 间 (年)	地 点	事 件
2002.10	成都 (四川大学)	举办第二届中国大学生啦啦队锦标赛
2004.4	广州	颁布实施《中国学生啦啦队竞赛评分规则 (第二版)》
2004.6	成都 (西南交通大学)	首次推出中国啦啦队专业教师及裁判员认证系统及啦啦队规定套路
2004.12	广州 (广州体育学院)	举办 2004 中国学生啦啦队锦标赛
2005.4	美国	代表出席美国啦啦队公开赛, 并与美国啦啦队相关组织达成合作协议
2005.12	广州 (中山大学)	举行 2005 中国学生啦啦队锦标赛暨 2006 世界啦啦队锦标赛选拔赛
2006.4	美国 (奥兰多)	选派代表参加世界全明星啦啦队锦标赛, 正式迈入国际啦啦队舞台
2006.6	广州	IASCA 国际全明星啦啦队协会聘请 CSARA 代表担任 IASCA 成员, 并负责组建 IASCA 国际全明星啦啦队协会中国总部
2006.8	日本	CSARA 代表参加亚洲区成员研讨会
2006.11	武汉 (华中科技大学)	举行首届中国全明星啦啦队锦标赛暨 2007 年世界啦啦队锦标赛选拔赛并首次举办国际全明星啦啦队教练员及裁判员培训与资格认证
2007.4	美国奥兰多	参加世界全明星啦啦队锦标赛, 取得不俗成绩
2007.12	广州 (广州体育学院)	举行 2007 中国全明星啦啦队锦标赛暨 2008 世界啦啦队锦标赛选拔赛

注: 中国啦啦队参加的赛事为世界啦啦队与舞蹈锦标赛, 因此国内的选拔赛名称理应为“中国全明星啦啦队锦标赛暨世界啦啦队与舞蹈锦标赛选拔赛”。

第二节 场地啦啦操运动的概念与特点

一、场地啦啦操运动的概念

广义地讲, 场地啦啦操运动是一种有组织的为体育赛事助威的场地表演活动。