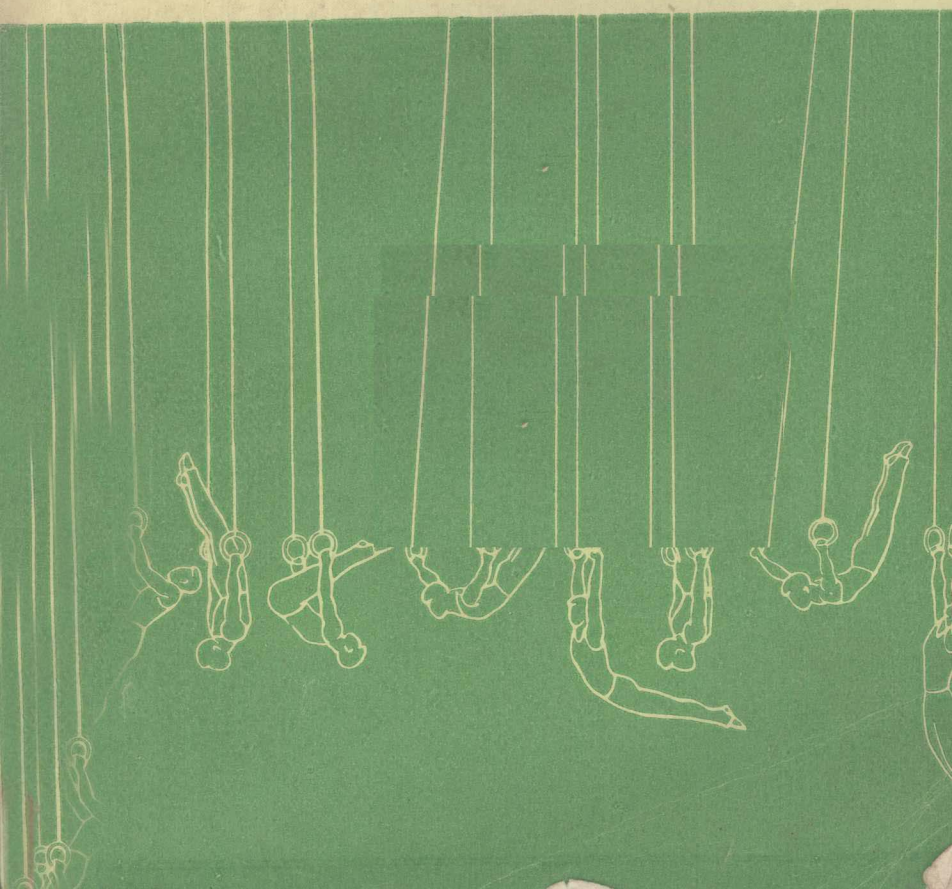


一级、健将级体操运动员 规定动作分析与教学



一級、健將級体操運動員 規定動作分析与教學

公有才 等編

人民体育出版社

統一書號：7015 • 845

一級、健將級体操運動員規定動作分析与教學

公有才、劉志明、謝顯嶽、周力行

陳駐金、孫伯樹、王明海 編

*

人民体育出版社出版

北京体育路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新华書店發行

*

787×1092 1/32 100千字 印張5

1959年2月第1版

1959年2月第1次印刷

印數：1—16,000

定價 [10] 0.65元

責任編輯：歐陽良瑜 封面設計：莊素瑛

前 言

目前我国体操运动在飞跃地发展着，特别是在大跃进的形势之下，全国各地体操运动员和体操爱好者都以最大的干劲为赶上和超过世界水平而努力。为了适应体操运动发展的需要，我們根据国家体委制定的一級、健将級体操运动员的规定动作，編写了这本小册子；供大家参考。

这本书主要对一級、健将級各个项目的成套规定动作中的主要动作技术进行了分析，并且还简单介绍了各动作的教学与练习方法、保护和帮助以及容易犯的錯誤等内容。

由于这两級规定动作难度較大，比較有基础的运动员才能练习，因此本书除对男女自由体操的各細节动作提出詳細要求外，其他项目只就规定动作中的主要单独动作和联合动作进行了分析。

因为所分析的动作是主要的单独动作和联合动作，今后即使规定动作有所修改，但仍有一定的参考价值。

限于我們的水平，可能对于这些动作的分析尚有缺点，希望大家提出批評指正。

目 录

自由体操.....	谢朝健、孙孝贞 (1)
单 杠.....	刘志明 (37)
双 杠.....	公有才 (59)
吊 环.....	陈善金 (80)
鞍 马.....	王明海 (96)
支撑跳跃.....	周力行 (113)
高低杠.....	陈善金 (122)
平衡木.....	孙伯梅 (134)

自由体操

自由体操是由身体各个不同部份、不同性质的动作，按一定的结构、节奏所组织起来的综合动作。在男子自由体操中包括着很多技巧动作，在女子自由操中包括着很多舞蹈动作。

在完成自由体操的练习时，必须做得自然、柔和、有弹性、柔软性与力量结合起来，并且要有表情和保持正确的姿势。

男子一级、健将级规定动作分析与教学

一级规定动作

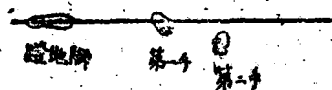
一、单独动作和联合动作分析：

(一) 助跑侧手翻内转后空翻（如图一）。这是一个联合动作。为了便于分析起见，现在分为两个单独动作来谈：



图一

1. 助跑侧手翻内转：助跑最后踏跳两臂上举或前上举，避免手撑地时肩前冲。两手撑地应离蹬地脚远些，第一手撑在中线上，第二手撑在中线外侧一点（如图二）。在第一手撑地时蹬地脚刚超过倒立部位时，两腿就并拢。转体动作是在第一手撑地开始第二手推地时就完成，并以髋关节来进行，速度要快。两脚落地是用急剧弯曲髋关节和两手用力推地的动作来完成。



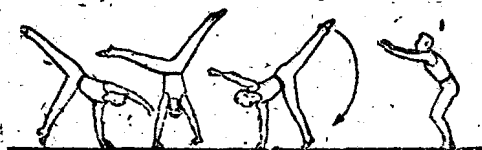
图二

如接后空翻动作，双脚落地离手应稍远些，上体抬起，两臂向上挥摆。双脚落地时以脚前掌触地，蹬地要短促有力，向上跳起。

帮助与保护：保护人立于一侧，两手扶髋关节帮助转体或一手托腹、一手扶蹬地脚的大腿以帮助转体和加快腿摆动的速度。保护时可立于前面，当运动员起跳时扶背，防止后倒。

教学手段：

- ① 立定做慢的侧手翻单脚落地转体并脚（如图三）。
- ② 快速侧手翻内转，前后稍分腿不跳起或跳起。
- ③ 手倒立手推地跳起。
- ④ 助跑侧手翻内转跳起。



图三

主要錯誤：

- ① 两手撑地太近或向侧，不能通过手倒立部位。
- ② 腿的摆动太小。
- ③ 轉体过早或过晚。
- ④ 推手力小和未与屈髋配合起来。
- ⑤ 脚落地太近，跳起后腿前举。

2. 后空翻：蹬地时身体伸直，同时身体重心在支撑点后面 20° — 25° 。两臂向上挥摆并做制止动作。身体伸直先向上升起然后团身旋轉。团身是以膝部迅速靠近胸部、两手抱腿来进行的。旋轉到面部向下时伸直身体。

保护与帮助：一人或二人立于侧面，一手托背部，一手托臀部帮助向上和旋轉。另外，还可以利用手提腰带保护和帮助。



图 四

教学手段：

- ① 原地摆臂向上跳起。
- ② 仰臥地上，脚蹬墙迅速团身抱腿。
- ③ 原地跳起团身，背后用人托住（如图四）。
- ④ 弹跳板上用腰带或不用腰带做后空翻。
- ⑤ 在地上用腰带或不用腰带做后空翻。
- ⑥ 一人托脚的后空翻（如图五）。
- ⑦ 手倒立手推起接后空翻。

主要錯誤：

- ① 跳起时两脚未充分蹬地，两臂沒有挥摆和制止的动作。
- ② 起跳时上体后倒，同时头部急剧后傾。
- ③ 团身过早或不紧，膝部沒有急剧靠胸部，造成旋轉



图 五

力太小。

④ - 轉体后身体未伸直。

側手翻內轉与后空翻的連接主要是側手翻內轉后要急速用力蹬地，上体急速抬起，两臂揮摆并向上跳起的力量。一般常犯的錯誤是在側手翻內轉后有停頓現象，同时两脚未充分蹬地。

(二) 头手翻或并腿坐(如图六)。



图 六

头手撑地屈体前倒时，臀部过垂线后 30° 左右，髋关节急剧伸直，两脚向上、向前伸出，挺直身体。在伸髋同时两手推地。推地动作要用力，两臂要完全伸直。当脚将接触地时，上体迅速前屈。

帮助与保护：保护人站在一侧，一手托背，一手托臀部靠上的地方，帮助向上和加快体前屈动作。

教学手段：

① 并腿坐，上体快速前屈，两手抱脚。

② 练习头手翻。

③ 练习人屈体仰卧于垫上。保护人在练习人的两侧站立，分别以一手握练习人的两手。练习人做弧形成并腿坐、体前屈动作。在练习人做弧形动作时，帮助者向上拉他的手，帮助身体腾起来。到练习人脚要触地做体前屈动作时，分别用另一手托背向下压他的上体，帮助迅速体前屈。

主要错误：

① 臀部前移过多。

② 伸髓速度太慢。

③ 推手时臂未完全推直。

④ 没有挺身动作。

⑤ 上体前屈太慢或太快。

(三) 并腿坐向后滚动屈伸起(如图七)：

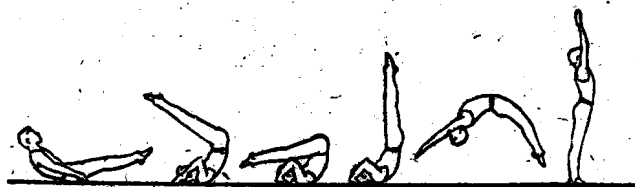


图 七

向后滚动时臀部应举起来，腿与上体角度应大于 90° ，以便于完成身体屈伸的动作。在伸直髋关节后要制止腿的速度。其他要领与头手翻成并腿坐相同。这里不多作介绍。

保护与帮助：保护人跪立于练习人的侧面，一手托背部，一手托臀部上面一点，帮助运动员身体向上腾起来。

教学手段：

- ① 向后滚动举腿伸髋，再前滚成并腿坐。
- ② 在重迭的垫子上，向下做屈伸起。
- ③ 用头手翻动作的教学手段第3，但须拉起成站立姿势。
- ④ 用人帮助做屈伸起。

主要错误：基本上与头手翻动作相同。另外，没有作好动作前的屈伸动作和制止腿的速度。

(四) 侧手翻成手倒立(如图八)：两手在一条线上依次撑地，撑地时离蹬地脚近些。身体侧倒不应扭转。成倒立姿势是以摆动腿用不大的摆动和蹬地脚稍加蹬地完成。身体至垂直部位时两腿就要并拢。

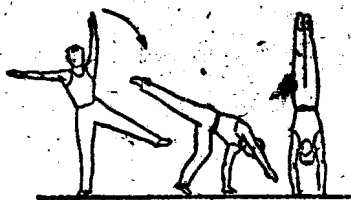


图 八

保护与帮助：立于背面，两手扶住大腿。

教学手段：

- ① 慢速侧手翻。
- ② 靠墙侧手翻成手倒立。
- ③ 侧手翻成分腿手倒立。

主要錯誤：

- ① 手撐地不在一條線上。
- ② 向側倒體時身體扭轉。
- ③ 擺腿和蹬地的力量太大。

(五) 助跑前手翻(如图九)：

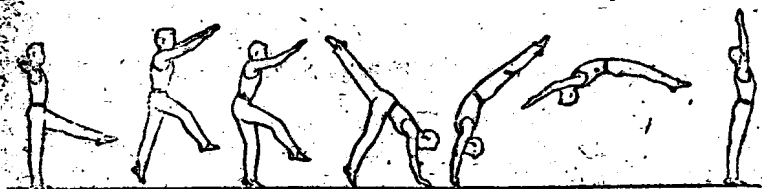


图 九

助跑最后踏跳，两臂上举。撑地时两手距蹬地脚约一步远的地方，同时两臂伸直与上体角度要大，肩部不要前冲。摆动腿要快速向上摆动，蹬地脚蹬地后在手倒立部位就与摆动腿并拢。

两手推撑要短促有力，并在手倒立部位就结束手推动作。推撑后身体保持后屈姿势，并制止腿的速度。

保护与帮助：立于侧面，一手托大臂，一手托腰，帮助向上。

教学手段：

- ① 原地用人托住或靠墙做快速摆腿手倒立。
- ② 快速摆腿手倒立并推起。在保护下完成。
- ③ 帮助下做原地前手翻。
- ④ 助跑做前手翻。

主要錯誤：

- ① 手撑地太近，臂与上体角度太小，形成肩前冲。



图 十

③ 摆腿力量小或腿向下压时没有制止腿的速度。

④ 推撑力小，不短促。

④ 低头收腹。

(六) 跪撑坐脚跟蹬地成手倒立(如图十)：

两脚和膝部同时蹬地并提臀。蹬地时肩向前移动到支撑点范围内固定不动。当臀部举到支撑点范围内后再伸直两腿。

保护与帮助：保护人立于前面两手扶持大腿，帮助稳定地起成手倒立。

教学手段：

① 由蹲撑姿势开始蹬地起成手倒立。

② 跪撑在重叠的垫子边沿上，蹬起成手倒立。

③ 由跪撑姿势开始蹬地起成手倒立。

主要错误：

① 蹬地时肩前移不够或过多。

② 臀部未举到支撑点范围内，造成屈臀和过早伸直身体。

(七) 前滚翻跳起团身经手倒立鱼跃滚翻(如图十一)：

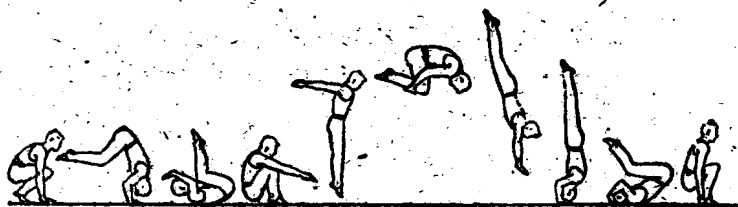


图 十一

前滾翻結束後接着向上跳起，兩臂迅速向後揮擺並屈肘。起跳時，兩腿要充分蹬直並急速團身。臀部向後上方提起，接着伸直身體和兩臂往下落，兩手觸地，屈臂。當肩胛着地後再團身滾翻。

保護與幫助：用手提腰帶保護。

教學手段：

① 魚躍滾翻。

② 站立，兩腳跳起團身成手倒立後再前滾翻（如图十二）。



图 十二

③ 同 2，但由蹲撐開始做。

④ 與前滾翻連接做。

主要錯誤：

① 前滾翻之後未向上跳起而向前跳。

② 兩腿未充分蹬直。

③ 團身過早或沒有團身。

（八）側手翻內轉後手翻（如图十三）：

側手翻內轉與第（一）動作同。但是在接後手翻時兩腿要迅速向前擺；腳落地時要与手靠近些。落地時兩腿稍彎屈，不做短促有力的跳起動作。

做後手翻時要稍屈膝，上體後倒，兩臂要迅速並盡量向

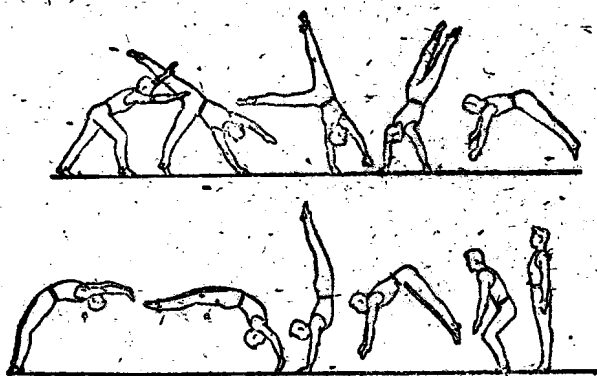


图 十三

后摆摆，两脚稍蹬地，抬头、挺胸、挺腹、身体翻轉。两手撑地至手倒立部位时迅速弯曲髋关节，同时两手推地。

保护与帮助：后手翻的保护与帮助是立于侧面，一手托腰，一手托腿。另外还可用手提腰带保护。

教学手段：同第(一)动作教学手段 1、3、4，但不跳起。

后手翻可采用如下手段：

① 运动员分腿站立，一人在运动员的背后用左或右肩靠住运动员的腰部，两手扶住运动员的膝部，运动员連續做体后屈向后摆臂动作。

② 在齐腰高的垫子旁，运动员背向垫子做連續体后屈摆臂动作。

③ 运动员分腿站立，保护人(二人)站于两侧，各以一脚踩住运动员的脚和以一手扶住运动员膝部，另一手托腰，运动员做連續体后屈摆臂手撑地动作。

④ 在重迭两层高的垫子上，帮助下做向后手翻动作。

⑤ 用手提腰带保护做。

主要錯誤：

- ① 上体后倒不够，而是向上跳起来。
- ② 两脚蹬地时，膝部弯屈向前。
- ③ 摆臂太慢或太晚，造成手撑地时肩前冲。
- ④ 腹肌紧张，没有挺身动作。
- ⑤ 髋关节弯屈过早。

二、整套动作连接的要求：

(一) 第一节后空翻落地后不应有跳劲和較长的停頓。

第二节由弓箭步轉体成半蹲姿勢也不应有停頓。头手翻成并腿坐时可以稍停一下再做向后滾动。

第三节屈伸起站立后随即轉成平衡动作。

第四节侧手翻成手倒立，必須正确完成手倒立之后再轉体。

第五节前手翻站立后接着体前倒后举单腿。

第七节坐脚跟跪撑蹬地起手倒立时，两手不能移动太大。

第八节手倒立手推跳起轉体 180° 接前滾翻时，中間不能有停頓。

第九节团身經手倒立魚跃滾翻起立两腿伸直后，再做十字平衡。

第十一节的直立姿勢不能停止过长。

第十二节后手翻結束时不要跳起或移动。

(二) 整套动作速度不要太快，前后要均匀。

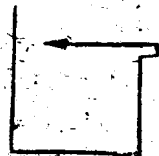


图 十四

(三) 整套动作的路綫 (如图十四)。此为规定的方向和所进行的路綫。如果侧手翻成手倒立是向右来做的話，那末第一个平衡必須是用右脚站立来做；在坐脚跟跪撑蹬地起成

手倒立之后要向左轉体；十字平衡应举右腿。整个路綫則与规定的路綫完全相反。其他个别动作的方向两面都可以做。

健將級規定動作

一、单独动作分析：其中与一級規定動作中有相同的动作不进行分析。

(一) 后手翻成俯撑 (如图十五)：

翻轉的前一半与后手翻相同，而后一半身体应始終伸直。当两腿超过手倒立部位后，肩关节稍用力控制并稍向前移动。落地时以脚前掌触地。

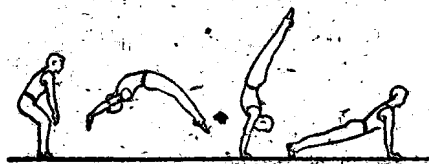


图 十五

保护与帮助：立于練習人的一側，一手或两手托他的膝部或大腿。

教学手段：

- ① 由手倒立向后落下成俯撑。
- ② 向后滚翻經过手倒立落下成俯撑。
- ③ 由桥 (成两手撑地，两脚支撑在2—3层高的垫子上成桥) 蹬地經过手倒立落下成俯撑。
- ④ 后手翻。

主要錯誤：

- ① 由手倒立落下时身体弯曲。
- ② 由手倒立部位落下时，肩关节放松和向后移动。