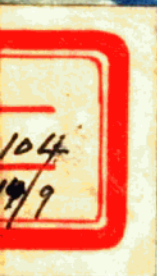




高低杠



人民体育出版社

高低杠是女子体操的一个项目，它吸收了單杠、双杠的主要特点。在动作中，不僅包括了擺振、迴环的快速动作，同时，还包括了倒立和平衡等静止动作。

初学人开始練習时，必須从簡單的动作学起，慢慢熟悉了器械的性質，增進了身体的力量，掌握了动作的協調能力，才能進一步學習比較難復的动作。

練習方法

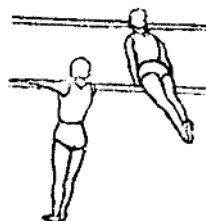
一、

(一)

預備

开

时屈膝，



圖一



肩寬，同

前上方跳

起，兩臂伸直，兩手緊貼體側，以腹部靠杠，上身前傾，抬頭、挺胸、挺腹，兩腿并攏伸直，脚尖繃直（圖一）。

容易犯的毛病：

1、前正撐時兩臂沒有伸

直，耸肩、低头。

2、上身前倾不够，或身体没有挺直。

保护和帮助：保护人站在练习人后侧，起跳时，可用一手扶胳膊帮助支撑。

（二）高杠仰卧悬垂

预备时，面对高杠，前正立，正握高杠，两手距离与肩宽。

开始时，两脚用力蹬地跳起，两手趁势用力

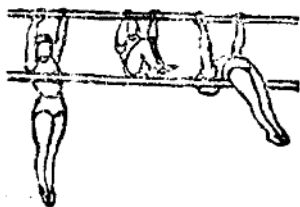


圖 二

拉高杠，屈臂向上引体，上身稍微向后倒，同时两腿向前伸出，用大腿轻轻着低杠，然后身体挺直，腿伸直，抬头、挺胸，成仰卧悬垂（圖二）。

容易犯的毛病：

1、引体向上的高度不够。引体时，没有同时举腿。

2、向前伸腿的动作不快，两脚容易碰着杠子。

保护和帮助：保护人站在练习人侧边，一手

扶背部，一手扶大腿在向上引体时，輕輕托着大腿向前送。

二、杠中动作

(一) 低杠前正撐至外側坐

预备时，面对高杠做低杠前正撐。

开始时，上身稍向左倾斜，使身体重量暂移左臂，右腿从右侧向前摆越过杠，同时右手换握高杠，右腿继续向左摆越过杠并随着转体四分之一（90°），使身体重量移到右腿上，用大腿坐杠，膝盖弯屈，脚尖绷直，左腿伸直后举，上身稍向前挺出，眼向前看，右手扶高杠，左臂侧平举（圖三）。

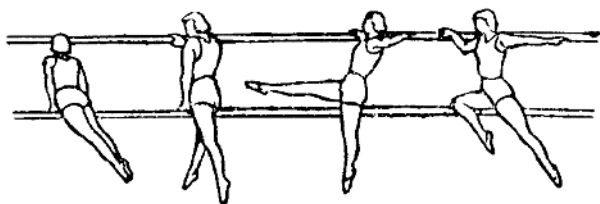


圖 三

容易犯的毛病：

- 1、右腿摆越过杠时，腿没有伸直。
- 2、右腿摆越时，右手没有及时换握高杠。

保护和帮助：保护人站在练习人的左侧，左手握住他的左上臂，右手托右腿帮助向前摆越过杠。练习人转体时，要随着移到练习人左后方，用两手换扶腰部。

(二) 拉高杠仰卧悬垂至低杠外侧坐
预备时，两手正握高杠，仰卧悬垂。

开始时，两手用力拉杠，上身向前挺起，正坐低杠，同时左手放开杠，向右转体四分之一(90°)，右手换成正握，右腿坐杠，膝盖弯屈，脚尖绷直，左腿伸直后举，上身挺直，右臂握高杠，左臂侧平举(图四)。

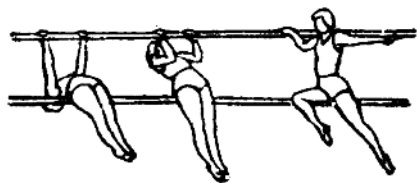


图 四

容易犯的毛病：

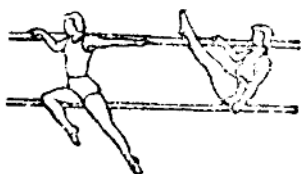
- 1、两手拉杠时身体未向前挺。
- 2、右手没有在转体时换握。

保护和帮助：保护人站在练习人的侧后方，

兩手托住背，當練習人拉杠時，幫助他向上引體。

(三) 低杠直角坐撐（停止3秒）

預備時，低杠外（內）側坐。



圖五

開始時，右手正握高杠，左手在體後接近臀部處握杠，同時兩腿并攏伸直向前上方舉起，上身微向

後仰抬頭、挺胸（圖五）。

容易犯的毛病：

1、兩腿舉的高度不夠或彎屈。

2、沒有抬頭、挺胸。

保护和幫助：保護人站在練習人的側面，一手扶背一手托兩腿，幫助他舉腿。

(四) 低杠外側坐兩腿前上舉經直角坐撐屈左腿踏低杠起立

預備時，低杠外側坐，右手正握高杠，左臂側平舉。

開始時，左手在體後接近臀部處握杠，兩腿并攏向前上方舉起，上身微向後仰，接着左膝彎屈，左腳踏在靠近臀部杠上，左手用力推杠，同

时右手用力拉高杠，起立，右腿前举（圖六）。

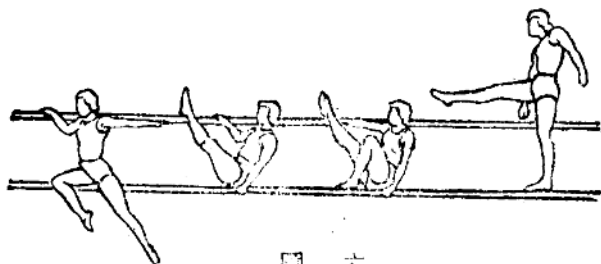


圖 六

容易犯的毛病：

- 1、左脚踏杠离臀部太远。
- 2、起立时，右腿前举的高度不够。

（五）兩腿向后擺越過杠轉體四分之一（90°）

至前正撐

預備時，低杠上直角坐撐。

開始時，兩腿向右後擺越過杠，同時轉體四分之一（90°），左手移至身體左側正握撐杠，體重向左移，右手在兩腿擺越過杠後換握低杠，同時抬

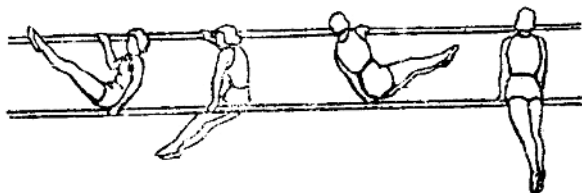


圖 七

头、挺胸、挺腹，两腿并拢伸直（圖七）。

容易犯的毛病：

- 1、两腿摆越过杠时动作停顿。
- 2、两腿向后摆越时，没有并拢伸直。

（六）一脚站立，上身前倒，一腿后举的平衡动作

预备时，左脚站在低杠上，右腿前举，右手正握高杠，左臂下垂。

开始时，先将右腿落下，并向后上方举起，随

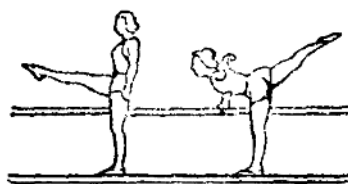


圖 八

着上身前倾，抬头、挺胸、挺腹，头要高于臀部，右腿伸直，脚尖绷直，并高过头部，同时左

臂侧平举，左腿尽量伸直（圖八）。

容易犯的毛病：

- 1、左腿没有伸直，左臂没有侧平举。
- 2、上身前倾过多，没有抬头、挺胸、挺腹。
- 3、右腿后上举的高度不够和没有伸直。

（七）一脚站立，上身前倒，右腿绕过高杠至后上举的平衡动作

预备时，左脚站立低杠，右腿举前，右手正握高杠，左臂下垂。

开始时，右腿伸直向前举起，高过高杠时向右绕过高杠，到右侧时，上身可向左倾，同时右手放开高杠，让右腿绕过后再握杠。在右腿绕到后上举时，上身随着前倒，抬头、挺胸、挺腹，使头部高于臀部，右脚高于头部，左臂侧平举，停止不动（图九）。

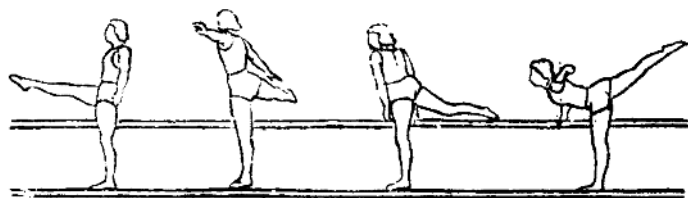


圖 九

容易犯的毛病：

- 1、右腿绕杠时，左脚站不稳。
- 2、上身前倒过多，没有抬头、挺胸、挺腹。
- 3、右腿后举没有伸直。

保护和帮助：保护人站在低杠这一面，一手扶住练习人左腿，一手拉住练习人左手，以便他做好右腿绕杠的动作。

(八) 由站立姿势坐下

预备时，左腿站立低杠，右手握高杠，上身前倒，右腿后举的平衡动作。

开始时，上身伸直同时右腿前举，左腿弯屈，慢慢蹲下靠近左脚跟坐杠，左手在身后接近臀部处握杠，右腿伸直前举，上身微后倒，抬头，挺胸，成低杠举单腿坐撑姿势（图十）



图 十

容易犯的毛病：

- 1、坐下时臀部离左脚跟过远。
- 2、坐下时，上身和右腿没有伸直。

(九) 左腿站立低杠，左脚踏高杠，上身后仰成桥形（停止3秒）

预备时，左腿站立低杠，右腿前举，右手正握高杠，左臂下垂。

开始时，右腿弯屈，脚尖微向外翻，用脚心

在体前踏高杠，身体重量稍向前移，同时上身尽量向后弯屈，抬头、挺胸、挺腹，左臂伸直由体侧经前绕至上举部位，停止不动（圖十一）。



圖十一

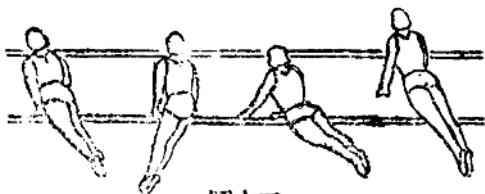
容易犯的毛病：

- 1、右腿踏杠过远，胸腹沒有挺出。
- 2、左腿沒有蹬直。

三、跳下动作

（一）前正撑推杠向后跳下

低杠上前正撑，兩腿先向前擺，兩臂稍微弯曲，使小腹靠杠，接着兩腿后擺，兩手推杠，挺身自然下落。落地时，兩手握杠半蹲（圖十二）。



圖十二

容易犯的毛病：

1、跳下时，兩腿沒有后擺，手沒有推杠。

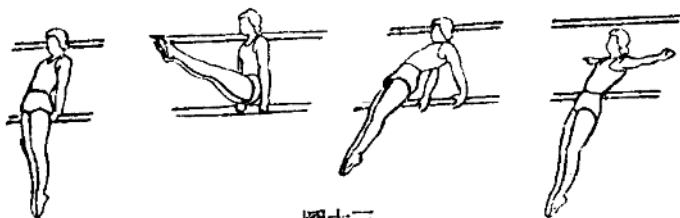
2、兩脚落地太远，站立不穩。

保护和帮助：保护人站在左侧方，左手握左上臂，右手扶背，帮助平稳落地。

(二) 低杠后正坐前跳下

预备时，低杠后正坐。

开始时，兩小腿向后擺，同时稍微挺腹，接着兩腿向前擺起，同时兩手用力推杠，向前挺身跳下。落地后，兩臂側平举（圖十三）。



圖十三

容易犯的毛病：

1、兩腿向前擺得不高。

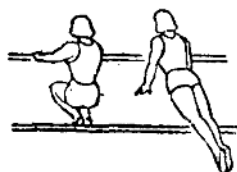
2、兩手推杠后，沒有挺腹，落地时站不穩。

保护和帮助：保护人站在練習人左侧方，左

手握左臂上，右手托背部，防止練習人跳下時向後跌倒。

(三) 低杠蹲立，向後跳下

預備時，兩手握高杠，兩腳在低杠上蹲立。



圖十四

開始時，兩腳蹬杠跳起，兩腿伸直下落，同時兩手推開高杠換握低杠。落地時，兩膝彎屈，用前腳掌著地（圖十四）。

容易犯的毛病：

- 1、蹬杠後，兩腿沒有伸直。
- 2、腳蹬杠和手推杠用力過大，身體離杠過遠，抓不到低杠，不容易站穩。

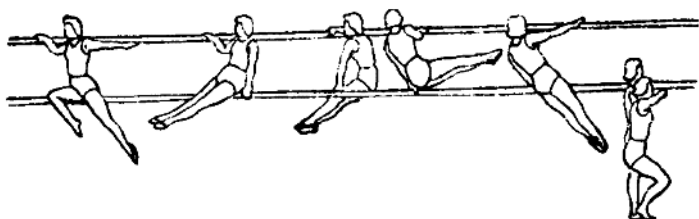
保護和幫助：保護人站在側後方，當練習人向後跳下時，兩手接扶他的背部，幫助落地站穩。

(四) 低杠坐撐兩腿向後擺越過杠，轉體二分之一（180°）跳下

預備時，低杠外側坐。

開始時，兩腿伸直并攏向右擺越過杠，同時向右轉體，左手在體側正握低杠，上身稍左傾，右手輕推高杠，兩腿保持直角形向右後騰越跳下。

落地时，膝盖微弯屈用前脚掌着地，上身挺直，左手握低杠，右臂侧平举或斜上举（圖十五）。



圖十五

容易犯的毛病：

1、兩腿擺越过杠的力量不够，左臂沒有撐直，上身沒有向左傾。

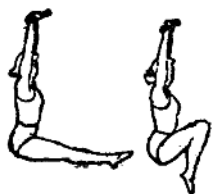
2、下落时，沒有迅速挺腹，落地站不穩。

保护和帮助：保护人站在練習人左后方，兩手扶腰，当練習人兩腿向右后擺越过杠时，保护人要随着練習人轉动，預防落地时后倒。

輔助运动

1、單杠、吊环、肋木上懸垂屈膝举腿与直膝举腿（慢举）（圖十六）。

2、并腿屈膝坐在地上，兩手抱住大腿，兩腿貼近胸部，膝盖伸直把腿举起（圖十七）。



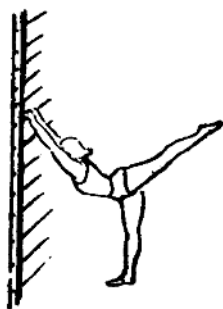
圖十六



圖十七

3、正立双手扶肋木或其他器械，体前倒，一腿后上摆或慢慢地后上举（圖十八）。

4、側立，一手扶肋木或其他器械，体前倒，一腿后上摆或后上举（圖十九）。



圖十八



圖十九

5、平地一腿站立，体前倒，一腿后上举，兩臂側平举（圖二十）。

6、側立，一手扶桌椅或其它器械，練習一腿由前向側繞過桌椅至后上举（圖二十一）。

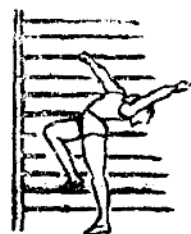
7、側立，一腿站立，一腿屈膝踏肋木，一手扶肋木，上身向后彎屈（圖二十二）。



圖二十



圖二十一



圖二十二

勞衛制規定動作的練習

一級一組（16—17歲）

動作（如圖）：

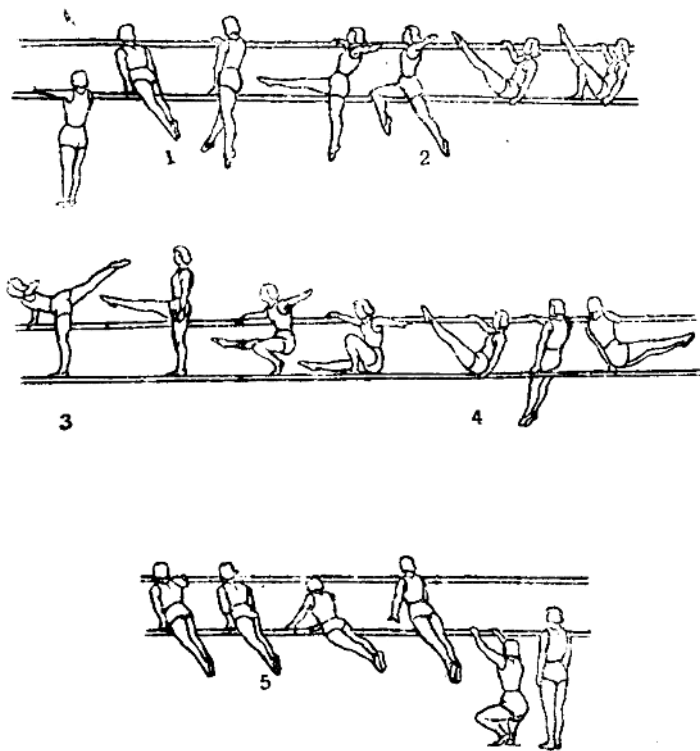
1、杠外正立兩手握低杠，跳上成正撐。

2、右腿向前擺越過杠，右手換握高杠，同時向左轉體四分之一，成右腿外側坐于低杠上，左手側平舉。

3、左手在身後握杠，兩腿前舉屈左腿並將左腳放在低杠上起立，右腿後舉，上體前倒成左腿站立低杠的平衡動作，左臂側平舉停止不動。

4、身體伸直，右腿放下，左腿彎屈，坐在低杠上，左手在身後握杠，兩腿前舉成直角坐撐。

5、两腿向右后摆越过杠，同时向右转体四分之一，右手换握低杠成在低杠上正撑，推杠跳下（两手握低杠）。



做法：预备时，面对低杠，前正立。

1、开始时，两手正握低杠，距离比肩稍宽，