

艺术体操运动教程

侯小燕 主编



北京体育大学出版社

G834/5

2007

艺术体操运动教程

缙小燕 主编

北京体育大学出版社

责任编辑 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

艺术体操运动教程/缙小燕主编. - 北京:北京体育大学出版社,2007.9

ISBN 978-7-81100-813-5

I. 艺… II. 缙… III. 艺术体操-教材
IV. G834

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 134852 号

艺术体操运动教程

缙小燕 主编

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
网址 www.bsups.cn
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开本 787×960 毫米 1/16
印张 19

2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 2300 册

定 价 48.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

艺术体操是一个新兴的体育竞技项目，在我国开展的时间并不长，还有很多人都不了解艺术体操。本教材的编写是根据艺术体操项目特点编写的，主要是通过艺术体操的形成、发展及特点等知识的介绍，让人们了解什么是艺术体操，以及艺术体操项目的特点及其技术的发展趋势。

艺术体操不仅具有比赛的功能，还因为该项目特有的一些训练手法，可以培养人们的形体美、气质美、姿态美和动作美，通过训练可以使身体的柔韧性、协调性得到更进一步的提高，促进身体全面协调地发展，对人们形体的塑造有着良好的辅助作用。

本教材通过对艺术体操教学的基础理论和教学方法的阐述，以及艺术体操基本技术和器械基本技术的教学内容的具体方法和手段、教学的重点和难点、常见错误及纠正方法，使人们在了解艺术体操项目的同时，也能学习到艺术体操一些基本教学知识和教学方法。

本教材适用于体育院、系体育专业学生及普通院校和中、小学体育教师及幼儿教师学习和了解艺术体操教学理论与方法运用，也可以作为普通群众了解艺术体操基本知识，开展和普及艺术体操运动所参考。

本教材的编写工作由北京体育大学艺术系缙小燕副教授主编，北京体育大学竞技体育学校马迅高级教练副主编，北京体育大学艺术系李燕讲师任编委。其中缙小燕撰写第二章、第三章、第四章、第五章、第六章、第七章的第一节、第二节、第

三节、第八节和第八章，马迅撰写第一章及整书审稿工作，李燕撰写第七章的第四节、第五节、第六节、第七节。本书照片中技术动作者为北京体育大学艺术系2004级艺术体操班学生林倩茹，技术动作照片摄影者为北京体育大学竞技体育学校高级教练马迅。

由于编写者水平有限，本教材存在的不足，殷切地希望广大师生、读者批评指正。

目 录

第一章 艺术体操技术发展概述	(1)
第一节 艺术体操技术发展变化	(1)
第二节 艺术体操技术发展趋势	(4)
第二章 身体姿态和基本动作	(6)
第一节 徒手身体动作的规格及要求	(6)
第二节 身体的基本位置	(8)
第三节 身体各关节灵活性	(15)
第四节 弹动、摆动、绕环、波浪	(21)
第三章 形体练习与教学	(43)
第一节 常用基本步伐	(43)
第二节 把 杆	(59)
第四章 地面练习	(98)
第一节 地面劈腿(劈叉)	(98)
第二节 地面基本动作	(100)
第三节 专项素质	(112)
第四节 小技巧	(122)
第五节 松弛练习	(136)



第五章 跑、跳跃	(140)
第一节 跑步类	(140)
第二节 小跳类	(142)
第三节 中跳类	(146)
第四节 大跳类	(161)
 第六章 转体和平衡	 (171)
第一节 转 体	(171)
第二节 平 衡	(194)
 第七章 器械练习与教学	 (201)
第一节 艺术体操器械的规格	(201)
第二节 艺术体操器械技术动作规格及要求	(202)
第三节 绳的基本技术练习与教学	(206)
第四节 圈的基本技术练习与教学	(219)
第五节 球的基本技术练习与教学	(237)
第六节 棒的基本技术练习与教学	(254)
第七节 带的基本技术练习与教学	(268)
第八节 纱巾的基本技术练习与教学	(279)
 第八章 艺术体操教案示例	 (288)
教案1: 徒手单一动作教学	(288)
教案2: 徒手步伐及手位一动作教学	(291)
教案3: 器械单一动作教学	(294)
 参考文献	 (297)

第一章 艺术体操技术发展概述

本章提要

1. 艺术体操是从 20 年代~50 年代初逐渐发展为竞技性运动项目的。
2. 正式比赛中包括个人项目和集体项目两大类。
3. 在现代艺术体操中, 难、新、美、稳、准、巧、绝是发展的核心要素。

艺术体操的发展是随着时代的发展而变化, 随着技术的改进而不断完善的。本章讲述了艺术体操的发展与趋势, 阐述了艺术体操的来源以及发展。学习本章的意义在于, 了解艺术体操发展与变化的同时, 真正认识艺术体操的今天和未来。

第一节 艺术体操技术发展变化

多年来, 艺术体操的规则在不断演变, 这种演变显示出艺术体操发展和变化的趋势。了解和掌握这种变化的脉搏, 对进一步掌握艺术体操发展趋势有着重要的意义, 同时, 也给人们绘出了一幅艺术体操发展变化的清晰脉络。

一、艺术体操技术发展概况与规则变化

艺术体操从 20 年代到 50 年代初已逐渐发展为竞技性运动项目, 在 1928、1930、1948、1952、1956 年的 5 届奥运会和 1954 年在罗马举行的世界体操锦标赛上规定, 参加女子竞技体操比赛的队必须参加由 6 人或 8 人组成的持轻器械的团体韵律体操比赛, 可以说, 这就是艺术体操进入国际竞技赛场的最初形式。由于这两个项目技术迅速的不同发展变化的需要, 国际体操联合会于 1956 年决定在国际体操竞赛中取消团体韵律体操比赛, 从此, 这两类比赛便分开进行。

1962 年, 国际体操联合会第 41 次代表会议正式承认艺术体操为女子独立的运动竞赛项目, 并定于 1963 年在匈牙利布达佩斯举行第 1 届世界艺术体操锦标赛,

从1963年开始每隔两年举办一次艺术体操世界锦标赛,1993年改为每年举办一次。从1978年开始,国际体操联合会举办了艺术体操欧洲锦标赛和四大洲锦标赛两个洲际比赛,分别在世界锦标赛的间隔年份举行。从1988年开始又增加了艺术体操世界杯赛。1980年7月17日,国际奥委会项目委员会宣布,将艺术体操列为奥运会正式竞赛项目,并决定1984年起在奥运会上进行艺术体操个人项目的比赛,在1996年奥运会上又增加了艺术体操集体项目的比赛。这标志着竞技性艺术体操又进入了一个新的发展阶段,也标志着艺术体操的运动水平迅速地推向了一个新的高峰。

竞技性艺术体操是现代竞技体育的产物,根据项群训练理论,艺术体操属于技能主导类表现难、美性项群,技术创新是难、美项群技术发展的生命,是项目不断发展的必然要求。从1976年第一本艺术体操评分规则的问世,1982年经修改后第二次出版了新的艺术体操评分规则,这标志着竞技艺术体操的发展步入正轨。随后,国际体联分别在1989、1993、1997、2001、2003及2005年颁布了艺术体操评分规则,艺术体操技术的快速发展和整体水平的不断提高,同时促进了竞赛规则的不断发展和完善。规则的变化是艺术体操发展和竞赛的需要。竞赛规则决定着艺术体操的发展方向,规则的不断修改,反映了艺术体操这项运动的发展趋势。

随着技术的发展,艺术体操难度数量呈缓慢递增趋势,到2001年版出现猛增,2003年版至2005年版规则又一次出现了大幅度的增长,身体难度动作数量增长幅度很大。2001年版和2003年版规则对成套中难度数量的要求及难度动作级别的要求上与前几版规则形成了鲜明的对比,难度动作成为一套动作的主要构架,是决定其成套动作的主要评判标准。难度也是每次规则修改、补充的最主要内容。1993年版评分规则首次增加了C组和D组难度动作;2003、2005年版规则又增加了E、F、G、H、I、J组难度动作,从而使难度级别上升到(A、B、C、D、E、F、G、H、I、J)10个组。2005年版规则在成套动作的难度数量上进行了严格的限制要求,成套中最多只能有18个身体难度动作。此外,新规则还对难度的分值和成套动作的技术价值总分进行了调整,所以,成套动作的难度大大增加了。并出现了一个引人注目的新术语,它的名字叫“UNIT”,简称“U”。它的出现标志着艺术体操又进入了一个新的技术层面,使艺术体操进一步向着竞技技术级别化的方向发展。因此,难度的发展已构成竞技性艺术体操技术发展的主流方向,此次规则的修订使难度价值的提高尤为明显。由此可见,每套动作的难度容量加大,难度分值的总分提高,这本身就意味着难度在未来艺术体操发展方向中所占有的地位。

二、艺术体操技术发展与赛制

竞技性艺术体操有独自的规则和评分方法。在正式比赛中,国际体操联合会明确规定:绳、圈、球、棒、带5种器械为正式比赛项目。比赛包括个人项目和集体项目两大类。国际体操联合会艺术体操技术委员会规定,在正式的艺术体操个人比赛中,只采用5项器械中的4项进行比赛,每两年变换一次器械,按绳、圈、球、棒、带次序轮换(图1)。集体项目由5名运动员组成,共有两套动作,一套为同一种器械,另一套为两种不同器械。

个人项目(成年)						个人项目(少年)					
											
2005	x		x	x	x	2005	x	x		x	x
2006	x		x	x	x	2006	x	x		x	x
2007	x	x		x	x	2007	x	x	x		x
2008	x	x		x	x	2008	x	x	x		x
2009	x	x	x		x	2009	x	x	x	x	
2010	x	x	x		x	2010	x	x	x	x	
2011	x	x	x	x		2011		x	x	x	x
2012	x	x	x	x		2012		x	x	x	x

	成年集体		少年集体
	5	3+2	5
2005		3  + 2 	
2006		3  + 2 	
2007		3  + 2 	
2008		3  + 2 	
2009		3  + 2 	
2010		3  + 2 	
2011		3  + 2 	
2012		3  + 2 	

图1 艺术体操正式比赛项目次序轮换

第二节 艺术体操技术发展趋势

一、艺术体操发展核心要素：难、新、美

1. 难

艺术体操项目的“难”主要体现在其难度动作的技术价值方面，身体难度动作是评价竞技性艺术体操水平的重要组成部分，身体难度动作的量化标准是构成艺术体操难度价值的基本要素，是形成难度动作的“骨架”。身体难度动作主要分为4大类：即跳步、单脚转体、平衡、柔韧、波浪类。单个难度动作或联合难度动作是构成艺术体操难度的两种形式。在2005年的国际体操联合会艺术体操技术委员会上认定的正式难度表中，难度数量急剧增加，艺术体操新规则也对“UNIN”难度做了进一步的规定，加大了联合难度动作的力度，更充分体现对人的运动潜力和难度价值的再一次挖掘。动作结构越复杂对身体能力素质要求越高，“难”不仅体现在单个身体动作难度结构的复杂化和动作规格高标准化，还体现在动作连接方式的多元化和身体动作与器械动作一体化的方向发展上，难是艺术体操发展的必然趋势。

2. 新

“新”是事物发展的动力，也是竞技性艺术体操未来的发展方向。没有创新就没有发展，在艺术体操发展过程中，创新意识和创新实践是必不可少的，规则对创新的要求，带动了“新”的发展，大量的新动作、新技术、新编排、新连接以及器械与人之间的新关系，象雨后春笋层出不穷。在规则的要求下，不断出新，这不仅是对世界竞技体育发展的精辟总结，同时也是艺术体操取得胜利的法宝之一，新规则对“独创性”加分也是对人们创新能力的进一步认同。

3. 美

现代体育发展的方向是不断将竞技与艺术、力与美、智慧与激情相结合，从而使体育成为具有最多爱好者，最具有活动和生命力的文化活动，艺术体操恰恰最能反映现代体育的发展方向，它结合了音乐、舞蹈、杂技、体操的优点，运动员除了有超常的技艺还要有优美的体态，更重要的是它给人们带来一种艺术的美和享受，带来了一种青春的活力和激情。

艺术体操包括徒手和器械动作，并运用各种走步、跑步、舞步、跳跃、转体、

平衡、柔韧波浪、弹动、松弛以及技术中的翻滚等动作，在音乐的伴奏下进行有韵律的身体活动，以身体姿态展示女性优美的体态，以展现体育运动美。

二、艺术体操发展核心要素：稳、准、巧、绝

艺术体操中的稳、准、巧、绝之间是辩证统一的关系，必须做到在运动员运用器械的过程中，器械抛接的准确性，更好的表现动作的难、新、美，在难、新、美的基础上运动员必须对器械的运用更稳、更准。稳和准在艺术体操运动中始终贯穿于每个项目中，无论是个人或集体，不仅要求运动员对器械运用自如，并且在身体动作感觉中表现出轻松自如、左右手交替运用自如均衡、成套动作一气呵成。稳、准是指运动员在完成每个身体动作、难度动作过程中的稳定性和准确性，也是衡量运动员基本技术的一个标准。稳、准在当今艺术体操运动中所占的地位是非常重要的，比赛的成功或失败，往往是由稳、准来决定的，两者是有机地联系在一起的，是相辅相成的关系。

巧妙、创新动作主要体现在运动员身体动作与器械动作相结合的紧密和动作连接巧妙上，运动员手持轻器械做动作是竞技性艺术体操的特征之一，器械被视为运动员身体的一部分，也是身体的延伸，如何巧妙、连绵不断地运用器械也是当今艺术体操的发展趋势。规则导向也希望运动员能够充分地运用手中地器械，真正体现器械的作用和价值，使得身体与器械能够更好、更巧妙地结合为一体。艺术体操的绝体现在器械的抛接运用上，如：用除手外的身体其他部位的抛接，运动员之间配合的新关系。

思考与练习

1. 国际体操联合会在哪年第几次代表会议上，正式承认艺术体操为女子独立的运动竞赛项目？
2. 正式比赛中，国际体操联合会明确规定哪5种器械为正式比赛项目？
3. 艺术体操身体难度动作主要分为哪4大类？
4. 艺术体操发展核心要素是什么？

第二章 身体姿态和基本动作

本章提要

1. 身体动作是艺术体操的基础，要使用统一的尺度客观地评价运动员动作质量的优劣。
2. 艺术体操形体训练是很重要的一个部分，练习时应有正确的姿势。
3. 把杆训练，可以更好地帮助掌握艺术体操的动作技术，提高动作质量。

本章主要讲述艺术体操身体基本动作规格的标准制订依据，以及基本身体动作的一些教学方法和练习方法。通过对本章的学习，可以了解艺术体操身体基本动作的一些练习方法及教学手段，掌握一些艺术体操身体基本动作的技术要求与要领。

第一节 徒手身体动作的规格及要求

身体动作是艺术体操的基础，艺术体操比赛规则规定的跳、单脚转体、平衡和柔韧波浪四类动作，既能体现身体姿态和身体素质水平，又体现了身体各部分协调配合的技术质量。要全面提高各类身体动作质量，同时重点加强跳、转、平衡、柔韧波浪的规格，使用统一的尺度客观地评价运动员动作质量的优劣。

一、根据国际艺术体操规则制订身体动作质量规格标准依据

艺术体操有统一的国际评分规则，无论是裁判、教练员、运动员都必须认真执行国际评分规则，必须将艺术体操评分规则中有关规定作为训练的主要依据。

2005年版规则比2003年版对动作完成要求更高，对错误的扣分有严格明确的规定。身体动作对躯干或头部的使用不足也要扣分。

1. 跳步难度动作要求

跳步要有足够的高度、空中姿势固定并准确、动作幅度足够大,如果跳步缺乏适当的高度,准确、固定的姿势,或者充分的幅度,将不是一个合格的难度,而且还要扣完成分。

2. 转体难度动作要求

足尖完成;从转体开始直至结束整个过程,身体姿势固定并且准确;动作幅度大。整个或部分转体过程中,任何用全脚完成或者姿势不准确的转体均不算转体难度。缺少上述要求中的任何一个,都要扣完成分。

3. 平衡难度动作要求

足尖或单膝完成;有明显的片刻停顿;姿势固定并且准确(在难度过程中,自由腿或支撑腿无移动);动作幅度大。任何用全脚完成或没有明显停顿的难度不算平衡难度。缺少上述要求中的任何一个,都要扣完成分。

4. 柔韧和波浪难度动作要求

用单脚、双脚或身体的另一部分支撑来完成动作;姿势固定并且准确(在该位置有明显的停顿);动作的幅度大。难度动作完成时没有足够的幅度或者姿势没有很好的固定,则难度无效,缺少上述要求中的任何一个,都要扣完成分。

二、艺术体操各类身体动作的规格要求

1. 站立:身体正直,重心稍靠前,抬头挺胸,收腹立腰,两臂在体侧自然下垂。

2. 起踵立:提踵立高,两脚外开,膝关节伸直,后背夹紧,收腹立腰。

3. 半蹲或全蹲:蹲时膝盖对准脚尖方向,臀部收紧,重心稳,立腰,眼睛平视前方。

4. 手臂动作:手臂动作位置准确,无论手臂在什么位置,都要沉肩,手臂动作柔软、幅度大,与身体动作的配合协调。

5. 躯干弯曲(前、侧、后)

(1) 前屈:前屈要挺胸,以腰、胸、下颌依次向前,屈髋、挺胸贴腿,尽量拉长上体;或使躯干前屈各关节依次向前成含胸姿势,低头;也可以使躯干前屈至水平部位和腿成90度夹角,两臂远伸或侧平举。

(2) 侧屈:躯干侧屈时,尽量到水平部位,抬头。

(3) 后屈:身体后屈,躯干(上体)各关节充分向后弯曲,抬头。

6. **主力腿和动力腿**：主力腿髋要正，膝关节伸直或弯曲，要保持支撑点。动力腿保持腿的开度，离地绷脚尖，伸直膝关节，屈伸时动作连贯、有韧性、柔和、富有表现力。

7. **摆动**（体前、体侧）：摆动幅度大，动作松弛，像钟摆一样左右柔和、连贯的摆动。

8. **绕环**（大、中、小）：绕环动作幅度大，绕环的面要正确、准确，动作圆滑、流畅、连贯。

9. **移动**（体前、体侧）：腿下动作灵活、动作连贯，使重心前移、侧移、后移有节奏、有弹性。

10. **波浪**（手臂、全身）：手臂波浪以肩、肘、腕、手指尖各关节依次弯曲，动作连贯。

11. **躯干向前波浪**：上体前屈成 90 度角，低头含胸开始，向前上方挺髋，挺胸，向后抬头，经上体后屈依次还原。

12. **躯干向侧波浪**：上体向一侧弯曲，屈膝移重心，向侧顶髋、腰、胸、颈各关节依次向侧上方推移。

13. **躯干后屈波浪**：上体后屈开始，颈、胸、腰、髋依次从体后由下向上推移。

14. **躯干螺旋波浪**：从两臂侧上举开始，踝、膝、髋、腰、胸、颈、臂依次弯曲的同时，各环节依次在水平面上划一个圆，接着伸膝、挺髋、挺胸、抬头，上体经前、侧、后弯曲做水平大绕环，由下向上成螺旋形移动。

15. **小跳**：小跳跳起离地绷脚尖，落地缓冲，上身保持直立，动作灵活、轻巧，富有弹性及节奏感。

16. **地上滚动**：地上滚动圆滑，速度快，动作轻巧、连贯。

17. **倒地**：有控制的倒地，身体姿态正确、优美，在获得新的支撑点时倒地顺势、连贯、自然。

第二节 身体的基本位置

进行身体基本动作的训练，首先要有明确的方向概念，了解身体的基本方位。在形体训练中，手、脚的位置有着一定的要求，这与自然形态有着严格的区别。手、脚位置的准确与否，将直接影响到动作的准确程度，这一切对今后的技术学习

和发展都起着很重要的作用。

一、身体的基本方位

身体基本方位的概念,是以练习者身体为基本点(或目视那个方向),如图2-1中所标明的1~8点为8个方向:

1. 正前方。2. 右前方。3. 右侧方。4. 右后方。5. 正后方。6. 左后方。7. 左侧方。8. 左前方。

在做动作时,身体的方向和头的方向不可能完全一致,因此有了8个方向,在做动作时便于指出身体和目视的方向。

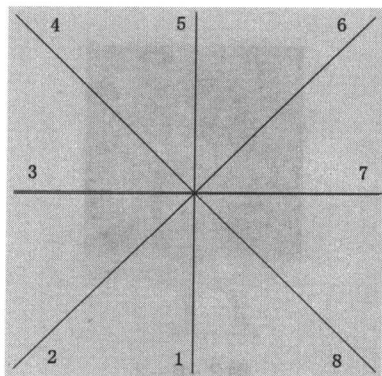


图2-1 主席台或裁判席

二、站立

站立和坐是人们生活中最基本的动作,也是艺术体操形体训练中最重要的部分,练习时应有正确的姿势。

【技术要点】身体直立,两肩下沉,背部加紧,收腹立腰两腿夹紧臀部上提,头正直眼睛平视前方。

艺术体操训练中常用的基本站立:并立(图2-2)、自然站立(图2-3)、分腿开立(图2-4)、丁字步(图2-5)、点立(图2-6)、脚位(图2-7)。

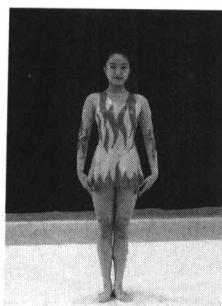


图 2-2

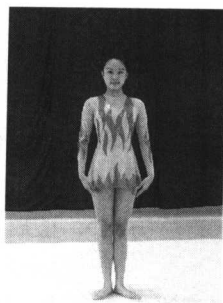


图 2-3

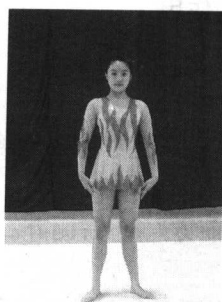


图 2-4

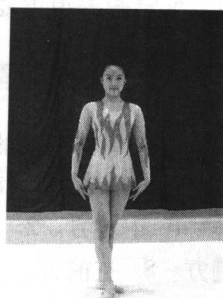


图 2-5

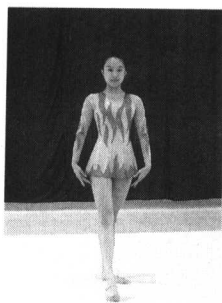


图 2-6-1

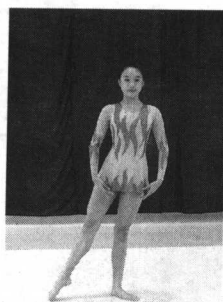


图 2-6-2

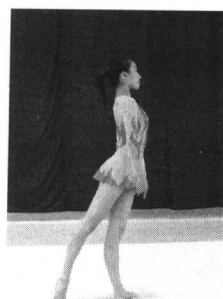


图 2-6-3

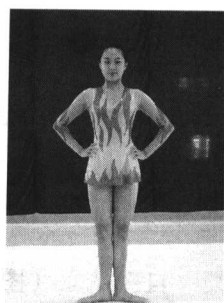


图 2-7-1

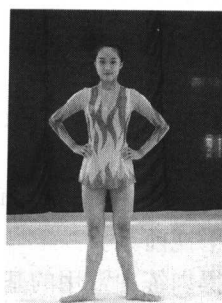


图 2-7-2