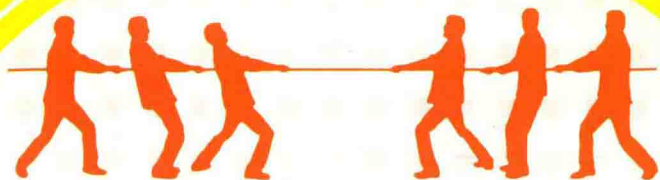


当代运动与艺术潮流

BAHE TIAOSHENG HE TI JIANZI JISHU ZHIDAO



拔河、跳绳和踢毽子 技术指导

段东平/编著



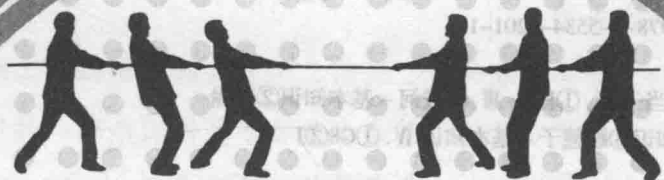
势均力敌 健身必备



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

BAHE TIAOSHENG HE TI JIANZI JISHU ZHIDAO



拔河、跳绳和踢毽子 技术指导

常州大学图书馆
藏书章
张永平/编著



吉林出版集团有限责任公司 · 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 拔河、跳绳和踢毽子技术指导 /
段东平编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司,
2014.12

ISBN 978-7-5534-6201-1

I. ①当… II. ①段… III. ①拔河—基本知识②跳绳—
基本知识③踢毽子—基本知识 IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 291190 号

当代运动与艺术潮流. 拔河、跳绳和踢毽子技术指导

著 者 / 段东平
责任编辑 / 孟迎红
责任校对 / 张西琳
文稿统筹 / 圣泽文化
开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16
字 数 / 110 千字
印 张 / 14
印 数 / 1-5000 册
版 次 / 2015 年 01 月第 1 版
印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号)
发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 / 0431-86012905
印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6201-1

定价 / 28.00 元

前 言

一、休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015 年 7 月



目 录

拔 河

拔河	1
第一章 拔河的起源与发展	3
第一节 拔河运动在世界的发展	6
第二节 拔河运动的意义和特色	8
第二章 拔河运动的规则	11
第一节 穿戴要求	13
一、服装	13
二、鞋子	13
三、其它	13
第二节 比赛场地与比赛器材	15
第三节 拔河运动的赛前准备	17
一、准备工作	17
二、比赛队伍	18
三、基本姿势	20
四、选手的替补	20
五、领队	21



拔河、跳绳和踢毽子技术指导

第四节 拔河比赛的组织规则	22
一、拔河比赛的组织	22
二、比赛方法	24
三、关于裁判	24
第三章 拔河技术及其训练	35
第一节 拔河技巧训练	38
一、拔河姿势	38
二、团队技术	39
三、后退步方法及要领	40
四、力量保持	41
五、比赛开始与迅速起步	41
第二节 拔河战术技巧的训练	42
攻击技巧	42
攻击形态	43
第三节 拔河运动的素质训练	44
第四章 拔河运动组织、赛事	47
第一节 中国拔河协会	49
一、中国拔河协会简介	49
二、中国拔河协会章程	50
第二节 国际拔河联合会	60



跳 绳	63
第一章 跳绳的起源与发展	65
第一节 跳绳运动在中国的起源与发展	67
一、起 源	67
二、发 展	68
三、我国跳绳运动现状	70
四、全民跳绳	72
五、向世界发展	72
第二节 跳绳运动的特点和注意事项	74
一、跳绳运动的特点	74
二、竞技跳绳的特点	75
三、跳绳的注意事项	76
第三节 跳绳运动有益于身体健康	77
一、跳绳运动的广泛性	78
二、跳绳运动的创造性	79
三、跳绳运动的价值	80
四、跳绳运动的效果	81
五、跳绳健身的六种技巧	84
第四节 跳绳运动的方法	86
一、跳绳基本功	86
二、单脚屈膝跳	86
三、分腿合腿跳	87
四、双臂交叉跳	87
五、双人跳绳	87
六、绕旋跳	88



拔河、跳绳和踢毽子技术指导

七、侧脚跳	88
第二章 跳绳运动比赛的组织	89
第一节 竞技跳绳比赛分类	91
一、单人赛	91
二、团体赛	92
三、挑战赛	93
四、多人对抗赛	94
五、其他	94
第二节 竞技跳绳运动的花式	97
一、单 飞	97
二、双 飞	98
三、三飞	99
四、四飞	101
五、五飞	103
六、组合动作	104
第三节 跳绳比赛的相关规则	107
一、裁判	107
二、场地与裁判员位置	107
三、跳绳比赛的有关规定	108
四、裁判员职责	109
五、速度跳绳比赛项目和裁判方法	109
第三章 跳绳运动的技术及规则	113
第一节 跳绳之前的热身运动	116
第二节 跳绳的标准动作	118
第三节 跳绳运动的基本技术	120



第四节 跳绳比赛规则	126
一、单跳	126
二、双跳	127
三、混跳	127
第五节 跳绳八节操和跳绳舞	128
一、跳绳八节操	128
二、跳绳舞	129
第四章 跳绳基本知识	131
第一节 跳绳知识问答	133
一、跳绳能减肥吗?	133
二、怎样跳绳手不会酸?	134
三、跳绳会伤到膝盖吗?	134
四、跳绳会让小腿变粗吗?	135
五、跳绳多少时间为宜?	135
六、跳绳是否能发展儿童智力?	135
七、跳绳减肥健身需要注意什么?	136
八、跳绳可以长高吗?	136
九、跳绳后胫骨疼痛, 膝盖也有些酸痛, 正常吗?	137
十、胖人适合跳绳减肥吗?	138
十一、跳绳可防病吗?	139
第二节 给初学跳绳者的建议	140
一、初学者跳绳应有渐进计划	140
二、初学跳绳的要点	140
三、跳绳的五个步骤	141
第三节 跳绳的训练方法	143



踢毽子

踢毽子	145
第一章 踢毽子的起源与发展	147
第一节 踢毽球的起源	149
第二节 毽球运动的发展	152
一、现代踢毽球运动的发展	152
二、毽球运动走向世界	153
第三节 毽球的分类	155
一、花毽	155
二、毽球	155
第四节 踢毽子的场地	156
一、场地	156
二、球网	157
第二章 踢毽子比赛的组织规则	159
第一节 踢毽子比赛的分类与规程	161
一、踢毽子比赛的分类	161
二、踢毽子的比赛规程	163
第二节 踢毽子比赛规则	166
一、比赛队员的组成	166
二、服 装	166
三、比赛队员的场上位置	167
四、比赛局数和场区选择	168
五、暂停	168



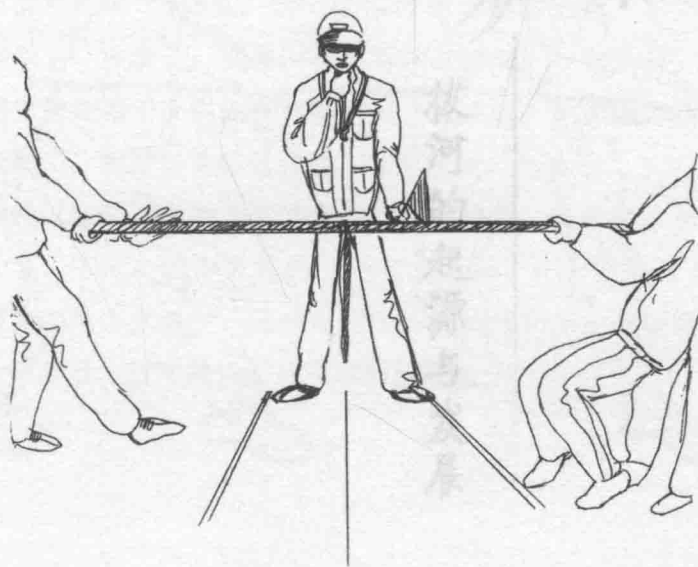
六、局间间隙	168
七、换人	169
八、发球及其规则	169
第三节 毽球裁判	174
裁判员的职责	174
第三章 踢毽子的基本技术要求	179
第一节 踢花毽的动作指导	181
一、盘踢	181
二、磕踢	183
三、拐踢	183
四、绷踢	184
第二节 踢毽子的技术要求	186
一、准备姿势	186
二、步法	186
三、基本脚法	187
四、发球	188
五、进攻技术	189
六、阵容配备	189
七、防守战术	191
第三节 花样踢法的技术要求	193
第四节 踢毽子运动的注意事项	195
常见错误	195
踢毽不准	196
支撑腿弯屈	196
移位不及时	196

第四章 踢毽子运动的组织、赛事及毽球名人	197
第一节 中国毽球协会	199
一、中国毽球协会简介	199
二、中国毽球协会章程	200
第二节 我国踢毽子名人介绍	206
一、谭俊川	206
二、金幼申	206
三、郭七正	207
四、张铁林	208

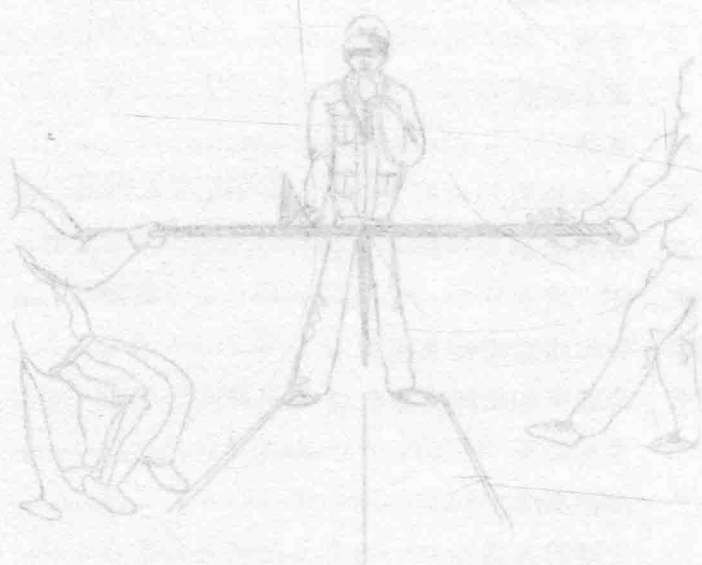
拔河

BA HE

第一章



第四章 毽毽子运动的组织、赛事及裁判名人	197
第一节 中国毽球协会	199
一、中国毽球协会简介	199
二、中国毽球协会章程	200
第二节 我国毽球名人介绍	206
一、柳俊川	206
二、金物事	206
三、郭十三	207
四、孙铁林	208



第一章

拔河 的起源 与发展

