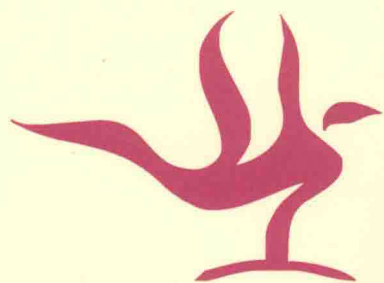
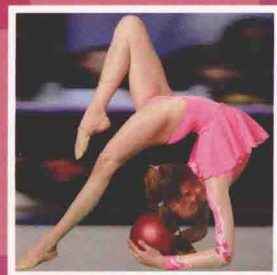


北京市教委体操系列课程创建与改革研究成果



艺术体操 基础训练

高扬 高原 主编



北京体育大学出版社

北京市教委体操系列 ~~北京市教委体操系列~~ 成果

艺术体操基础训练

高 扬 高 原 主 编

北京体育大学出版社

策划编辑 李志诚
责任编辑 侯恩毅
审稿编辑 梁 林
责任校对 张春芝
版式设计 小 小

图书在版编目 (CIP) 数据

艺术体操基础训练/高扬, 高原主编. —北京:
北京体育大学出版社, 2016. 7
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2347 - 6

I. ①艺… II. ①高… ②高… III. ①艺术体操 - 运
动训练 IV. ①G834. 02

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 173506 号

艺术体操基础训练

高 扬 高 原 主 编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编: 100084
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部: 010 - 62989320
网 址: <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸: 170 × 228 毫米
印 张: 6.25
字 数: 104 千字

2016 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 22.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编写委员会

主 编：高 扬 高 原

副主编：张 洋 朱 丹 李贵森 杨雪松

目 录

第一章 站立练习	1
一、手 位	1
二、脚 位	4
第二章 身体练习	7
一、手臂摆动绕环	7
二、波 浪	11
三、节奏步	14
第三章 地面练习	20
一、地面坐立波浪	20
二、勾绷脚	22
三、划 圈	23
四、腿部绷紧练习	24
五、直角坐搬腿	25
六、屈 伸	27
七、胯根练习（坐立）	28
八、腿部后群肌练习（俯卧）	30
九、腹肌练习一	32
十、背肌练习一	34
十一、腹肌练习二	35
十二、背肌练习二	36
十三、侧腹练习	37

十四、侧背肌练习	39
十五、大腿内收肌、腹肌练习	40
十六、大腿内收肌、背肌练习	42
十七、腹背肌两头起	43
十八、地面搬腿	44
十九、地面踢腿	46
二十、跪地波浪	48
第四章 把杆练习	51
一、双手扶把全身波浪	51
二、压脚背	54
三、双手扶把一位擦地	56
四、单手扶把蹲	59
五、单手扶把五位擦地	66
六、单手扶把小踢腿	69
七、单手扶把画圈	73
八、单手扶把五位屈伸	76
九、搬控腿	83
十、大踢腿	86
十一、全身波浪	88



第一章 站立练习

一、手 位

准备姿势：双腿收紧，脚成小“八”字站好，挺胸，收腹，下颏微扬。

1. 一位手：双手成兰花指，掌心相对，两手相约一虎口放于跨前一拳距离，两臂微成弧形。(图 1-1)



图 1-1

2. 二位手：在一位手的基础上向上移至小腹前一拳距离。(图 1-2)



图 1-2



3. 三位手：在二位手的基础上向上移至头上前 15° 角位置，两眼正视前方时余光可看见双手即可。（图 1-3）



图 1-3

4. 四位手：在三位手的基础上，右手保持，左手下划至二位手位置，且手向下移动时要注意眼随手动。（图 1-4）



图 1-4



5. 五位手：在四位手的基础上，左手沿水平打开成弧形。(图 1-5)



图 1-5

6. 六位手：在五位手的基础上，右手向下划至二位手位置。(图 1-6)



图 1-6



7. 七位手：在六位手的基础上，右手沿水平打开成弧形。(图 1-7)



图 1-7

[注意事项]

1. 做一位时，上臂不要触身。
2. 手指完全放松并拢，拇指和中指相连。手臂从肩至各指关节保持柔和的圆形线条。
3. 向七位打开时，可以自由地伸长后打平。
4. 三位应放在抬眼可以看见的位置。
5. 手臂打开时，要注意呼吸配合，眼随手动。

二、脚 位

1. 一位脚：两脚跟相接形成一条直线，两脚完全外开，脚尖向外呈 180 度。
(图 1-8)



图 1-8



2. 二位脚：在一位脚的基础上，向旁打开一足的长度，脚部向外扭开，两足在一直线上。(图1-9)



图1-9

3. 三位脚：两脚跟前后重叠放置，前脚跟紧贴后脚心，前脚盖住后脚的一半。(图1-10)



图1-10

4. 四位脚：两脚前后保持一足的距离，前脚的脚尖对着后脚脚跟，后脚脚尖对着前脚脚跟，相对成两直线，腿向外转。(图1-11)



图 1 - 11

5. 五位脚：在四位脚的基础上，前脚收回到与后脚相贴，仍然趾踵相对，前脚完全遮住后脚。(图 1 - 12)



图 1 - 12



第二章 身体练习

一、手臂摆动绕环

1. 手臂摆动绕环移重心 (图 2-1 ~ 图 2-10)

左右: (1) 手叉腰, 脚尖分开呈 30° , 脚跟并拢; (2) 两腿分开与肩同宽, 上体直立; (3) 两腿微微屈膝半蹲, 移动重心到左边, 然后两腿蹬直, 膝盖重心放在左腿上; (4) 恢复到把重心, 放到两腿中间微微下蹲后向右移动重心蹬直, 两腿重心放在右腿上; (5) 左右移动重心各一次后停在右边; (6) 两腿并拢腿蹬直, 移动重心到左腿结束。右边动作与左边相同。



图 2-1



图 2-2



图 2-3



图 2-4



图 2-5



图 2-6



图 2-7



图 2-8



图 2-9



图 2-10

2. 前后 (图 2-11 ~ 图 2-16)

(1) 手叉腰; (2) 前后腿分开一脚距离, 膝关节微微弯曲; (3) 两腿蹬直, 重心放在前腿; (4) 回到两腿分开膝盖微蹲的动作, 两腿蹬直重心放到后腿上; (5) 回到两腿弯曲、重心在两腿中间的动作; (6) 两腿并拢后重心前移, 左腿向前迈 1 步, 重心放在前脚上。向后移动重心与向前移动重心顺序相反。



图 2-11



图 2-12



图 2-13



图 2-14



图 2-15



图 2-16



3. 手臂摆动绕环手臂加重心 (图 2-17 ~ 图 2-25)

左右：前 4 拍两脚尖分开呈 30° ，脚跟并拢，左臂侧平举伸直抬高到 90° ，右臂弯曲，小臂与大臂成 90° ，至胸前，两手腕微微提起，身体保持直立摆动，同时两腿分开随手的动作将两腿重心移到左腿上，重心经过两腿中间再移动到右腿上，同时手臂划到与右边相反的位置，两腿并拢同时手臂向左画一圈，经过三位到左边，重心也跟着手臂移动到左腿上，后 4 拍与前 4 拍方向相反。

前后：前 4 拍两手臂前平举伸直，上体直立同时，左腿迈 1 步，重心移到左腿上，两腿蹬直手腕微向上提，手臂下摆手腕经过一位时下压到后下方时手腕上提两腿的重心经过两腿中间后移到后腿蹬直，手臂回复一位向上绕环到三位再向后绕环到前平举，手腕上提同时后腿迈步与前腿并拢后左腿再向前迈一步，重心在左腿上结束。后 4 拍与前 4 拍顺序相反。



图 2-17



图 2-18



图 2-19



图 2-20



图 2-21



图 2-22



图 2-23



图 2-24



图 2-25

4. 手臂一字摆动绕环

连贯动作（图 2-26 ~ 图 2-32）：前 4 个 8 拍第一拍两腿并拢，膝关节下蹲，手臂自然下垂；第二拍两腿膝关节蹬直身体向左转 45°右臂前举手腕上提；左臂和右臂成一字，手腕上提；第三拍和第四拍和前两拍动作相反，膝关节动作一样。



图 2-26



图 2-27



图 2-28



图 2-29



图 2-30



图 2-31



图 2-32



二、波浪

1. 全身波浪连贯动作 (图 2-33 ~ 图 2-41)

两腿并拢上体前俯，臀部翘起与后背在同一水平面，头抬到极限，胸部尽量下压，两手臂伸直上抬到极限，胸部带着手臂向地面方向慢慢蜷缩。头部一直抬高到不能再抬后，低头含胸，头部找膝盖，手臂自然下垂，膝关节微微弯曲，手腕向两腿外侧方向绕 1 圈，手掌朝上，先顶跨，再顶腰，最后顶胸，顶胸的同时两腿膝关节顶直。抬头下胸腰手臂夹耳朵，伸直手臂，手腕外翻，立直身体，手三位抬头挺胸结束。后波浪：抬头下胸腰手臂手腕外翻，胸慢慢下到极限，同时两腿膝关节慢慢弯曲，最后把头含下去，弓后背头找膝盖，两手臂自然下垂，身体带着手臂立直，手臂三位举住结束。



图 2-33



图 2-34



图 2-35



图 2-36



图 2-37



图 2-38