

## 第一篇 少年组

### 第一章 少年组一级绳

#### 一、编排目的

少年一级绳操的编排理念，是在符合国际艺术体操比赛评分规则要求的前提下，兼顾了少年运动员的心理、生理发展的特点，结合绳的器械特性编排此套规定动作，绳的规定技术动作组为跳步。编排此套规定动作不仅着眼于当代艺术体操的技术发展和规律，更符合少年运动员的参与需要，意在使少年运动员通过练习能熟练掌握绳的基本器械特性，感受身体技术与器械技术的完美结合，并使其竞技水平基本达到一级运动员标准。

#### 二、身体难度的教法及与之结合器械动作的教法

##### 1. 身体动作——跨跳 器械动作——过绳跳（图1-1～图1-4）

##### 动作做法：

左脚向前1步，手臂一位，左脚蹬地起跳，右腿直膝向前上方摆动腿，同时左腿向后上方摆起，双腿在空中成前后劈腿，左臂前平举，右臂侧平举。右脚单脚落地，左腿主动收回，与右腿靠拢，手臂收回一位。身体难度动作过程中：双手各持

绳头，直臂向前大绕环1次，绕环同时身体从绳中穿过。



图 1-1



图 1-2



图 1-3



图 1-4

### 动作要领：

右腿直腿摆起前跨，同时左腿大腿用力向后上方摆起，双腿开度约  $180^{\circ}$ ，双膝伸直，绷脚面。跳步轻巧，重心尽量提高，有明显腾起，上体正直，立腰收腹，挺胸展肩。手臂要伸直，摆动幅度大，直臂大绕环一次结合身体难度完成从绳中穿过。

### 教学方法一：

- (1) 单腿前摆远跨出单足落地练习。
- (2) 小跨跳练习。
- (3) 大跨跳练习。
- (4) 结合前并步跳或柔软跑、节奏步等练习完整跨跳动作，体会动作细节。
- (5) 连续多次大跨跳练习。

**教学方法二：**

- (1) 练习原地单绕跳。
- (2) 加并步行进间双手持绳头体侧摆动绳。
- (3) 徒手练习加并步行进间双手持绳头体侧摆动绳，接小跨跳动作。
- (4) 持绳练习小跨跳过绳动作，逐步进行到跨跳过绳动作。

**常见错误及纠正方法：**

常见错误：双腿开度及腾空不足，空中上体姿态不准确，双腿最大开度下的动作制动不足，右腿屈膝摆起，落地缓冲不够；屈臂持绳绕环，跳步不充分，身体与器械不能协调配合。

纠正方法：加强柔韧性练习；通过更多的爆发力练习体会起跳蹬地及摆腿的力度、速度及肌肉感觉；通过把杆及地面训练，增强神经对直腿摆动及绷脚面动作的相关肌肉控制；加强身体协调性练习，从徒手至持绳逐步进行跨跳过绳练习。

**2. 身体动作——鹿接环跳 器械动作——过绳跳（图1-5～图1-8）**

图 1-5



图 1-6



图 1-7



图 1-8

### 3. 身体动作——前搬腿转体 360° 器械动作——抛双折绳 (图 1-9 ~ 图 1-12)



图 1-9



图 1-10



图 1-11



图 1-12

#### 动作做法:

左腿上步起踵立的同时手臂摆动, 带动身体向左旋转, 右腿向前高举的同时, (左、右) 手快速握住右小腿下部顺势向上搬腿, 保持前搬腿平衡姿势转体 360°。身体难度动作过程中, 右手持双折绳的绳头, 全身发力到右手, 伸直右臂同时斜上方出手抛绳; 难度动作结束时, 接双折绳头并与体前水平拉直双折绳。

#### 动作要领:

转体启动时, 手臂在水平面上画大弧摆动, 高起踵立, 重心保持在支撑腿前脚掌上。转体时立腰, 形成稳定的旋转轴, 举腿同侧的腰部肌肉收紧控制姿态, 保持

平衡。手臂摆动幅度大，全身发力至抛绳手，借助屈肘外旋动作加大出手力量将绳抛出，完成连贯抛绳动作。尽量高抛绳，空中绳垂直翻转；看准接绳时机，果断出手接绳头。

#### 教学方法一：

- (1) 扶把练习踢、搬、控腿，体会提踵立的动作感觉。
- (2) 原地练习前抱腿平衡，待姿态固定后开始学习前搬腿转体  $360^{\circ}$ 。
- (3) 结合器械难度进行练习。

#### 教学方法二：

- (1) 徒手练习体侧左右摆动双折绳，逐步加抛绳动。
- (2) 持双折绳头体侧左右摆动双折绳，逐步加抛绳动作，绳不出手，体会出手方向及出手瞬间发力感觉。
- (3) 持双折绳头体侧左右摆动双折绳，并加上抛绳动作，绳出手，体会出手方向及出手瞬间发力感觉。
- (4) 结合身体难度动作练习。

#### 常见错误及纠正方法：

常见错误：搬腿转时，收髋耸肩，转体没有动力，重心不稳。抛绳发力不充分，空中绳翻转高度不够；出手时机掌握不好，或早或晚。

纠正方法：在加强柔韧的基础上，先进行扶把的踢、搬、控腿练习，之后练习离把蹬地起踵立及移重心单腿搬腿的平衡。徒手练习，体会手臂发力感觉及出手时机感觉，逐步持绳，巩固练习。

### 4. 身体动作——反跨鹿跳 器械动作——腿下传递绳（图 1-13 ~ 图 1-16）

#### 动作做法：

右脚向右 1 步，左脚像身体右侧上步，靠近左脚，同时竭力内旋，身体随之右转，手臂一位，身体继续沿垂直轴旋转 1 周后面向起始位置时身体的右侧，左脚蹬地起跳，右腿屈膝前伸，同时左腿向后上方摆起，双腿在空中成前后半劈腿，左臂前平举，右臂侧平举。右脚单脚先落地，身体受惯性作用，顺势继续旋转约  $360^{\circ}$ ，左腿主动收回，与右腿靠拢，手臂收回一位；右脚并步同时右臂上举过头，顺时针水平转动绳 1 次；反跨鹿跳同时，右手胯下继续水平面转动绳，当身体腾空最高点

(4) 行进间结合前并步跳或柔软跑、节奏步等练习完整反跨鹿跳动作,体会动作细节。

(5) 连续多次进行反跨鹿跳练习。

### 教学方法二:

(1) 练习水平转动绳,不改变绳子转动轨迹的前提下,加上上下浮动变化练习。

(2) 练习鹿跳过程中,腿下传递绳。

(3) 练习反跨跳过程中,腿下传递绳。

(4) 练习反跨鹿跳过程中,腿下传递绳。

### 常见错误及纠正方法:

常见错误:旋转过程中,由于速度过快而失去重心或改变动作姿态;双腿出现“轮唱”现象缺少固定姿态;右腿提膝方向错误;左腿未能主动向后上方摆动,空中呈现立腰不足状态。手臂摆动幅度小,不能于反跨鹿跳的最高点完成腿下传递绳过程,器械动作与身体动作结合不紧密不连贯,脱节有停顿或不能完成动作。

纠正方法:加强转体基础训练;通过专项素质练习,提高腰腹力量及控制能力;通过结合转体的跳步训练,加强身体对旋转过程中肢体的控制能力及跳步重心的掌握。加大手臂转动绳练习,由鹿跳-反跨跳-反跨鹿跳的身体动作顺序,逐步结合腿下传递绳的器械动作,体会动作细节。

## 5. 身体动作——浮埃迪柔韧(无帮助的后阿提丢举腿过渡前劈腿+躯干无旋转) 器械动作——手上转动绳(图1-17~图1-20)



图1-17



图1-18

停顿。手腕僵硬转动不连贯；绳的中段有打地动作；转动绳面与地面有夹角，而不是互成垂直。

纠正方法：加强柔韧练习，结合高踢腿练习。加强手腕灵活性练习，逐步持绳练习，体会动作感觉。

## 6. 身体动作——后搬腿接环转体 $360^{\circ}$ 器械动作——不稳定平衡 (图 1-21 ~ 图 1-24)



图 1-21



图 1-22



图 1-23



图 1-24

### 动作做法：

右腿上步起踵立的同时手臂摆动，带动身体向右旋转，左腿向后高举的同时，（左、右）手快速握住踝部顺势向上搬后腿，脚或踝关节及以上部位触及头部，呈结环状，保持平衡姿势向右转体  $360^{\circ}$ 。双手各持绳  $1/4$  段，并将绳中段挂于腰部，右脚上步准备后搬腿接环转体  $360^{\circ}$  身体动作。后搬腿转体动作定型后，双手松开

绳，使其依靠转体惯性仍停留在腰部，两绳头自然摆动开；身体动作结束同时，右手主动抓右绳头，左手抓绳中段，顺势向右并腿转体 $360^{\circ}$ ，面朝1点，高提踵屈膝站立，并将另一绳头摆至右手，使右手顺势抓住两个绳头，结束。

### 动作要领：

转体启动时，手臂在水平面上画大弧摆动，高起踵立，重心保持在支撑腿前脚掌上。转体时立腰，形成稳定的旋转轴，背肌收紧，保持转体姿态平衡。转体过程中，后腿要始终与头部形成固定的结环姿势。身体动作过程中，看准时机松开绳，使其能稳固在腰部不脱落，动作将结束时，看准时机抓出绳头，使其不脱落不静止。

### 教学方法一：

- (1) 扶把练习踢、搬后腿，体会提踵立进行结环平衡的动作感觉。
- (2) 原地练习后搬腿结环平衡，待姿态稳定后开始学习后搬腿结环转体，度数随动作熟练程度逐渐增加。

- (3) 结合器械动作进行巩固练习。

### 教学方法二：

- (1) 徒手做身体难度动作。
- (2) 身体难度动作中，单手抓绳一侧，使绳另一端自由摆动。
- (3) 身体难度动作中，适时松开双手，使其能依靠身体转动惯性依旧稳固在腰部，不脱落。

### 常见错误及纠正方法：

常见错误：柔韧性不好，腿搬不起来，支撑腿伸不直，转体没有动力，重心不稳。身体动作中，松绳时机过早使其脱落，或动作结束还没有脱手。

纠正方法：在加强柔韧的基础上，先进行扶把的踢、搬、控后腿练习，体会腰腹用力控制平衡，之后练习离把蹬地起踵立及移重心单腿搬腿的平衡。结合身体动作，体会松手和抓绳的准确时机。



## 7. 身体动作——后搬腿接环平衡 器械动作——放单绳 (图1-25~图1-27)



图1-25



图1-26



图1-27

### 动作做法:

左腿站立,右腿向后举起的同时,左腿高起踵立,右手迅速抓住踝部,顺势向上搬腿,使脚或踝关节及以上部位触及头部,形成结环,平衡动作保持1~2秒钟;身体难度动作过程中:左手持绳头向后转动;左手带动绳头摆到体后,左手腕轻向外绕动一次,顺势松手放开绳头;带动出手绳头随惯性摆到体前,左手看准时机接住刚刚出手的绳头,顺势向前转动绳2~3次,垂臂站立。

### 动作要领:

在做后搬腿结环时,右手握右腿向上拉,使脚或踝关节及以上部位触及头部形成结环姿势,支撑腿向上立髌,脚下高起踵立。搬后腿结环时,上体前倾后屈,做相应的位移,以保持平衡。持双绳头摆动时,双折绳保持垂直且绳中段不打地;放单绳时,注意出手时机,接绳要果断;动作连贯不停顿。

### 教学方法一:

- (1) 做劈腿和躯干弯曲的练习,增强柔韧性。
- (2) 由扶把到离把进行搬后腿结环的柔韧练习。
- (3) 扶把待平衡姿势稳定后,逐渐离把进行练习。

**教学方法二:**

(1) 徒手练习手腕灵活性; 逐步持绳练习水平摆动绳动作。

(2) 熟练掌握手上摆动绳技术动作后, 尝试在摆动过程中水平抛单绳头, 体会出手时机。

(3) 结合身体难度动作练习。

**常见错误及纠正方法:**

常见错误: 柔韧性不好, 后腿不能与头部形成结环姿态, 上体位移不准确导致平衡重心不稳。摆动中屈臂幅度不大, 抛单绳出手时机掌握不准, 动作不连贯。

纠正方法: 加强柔韧练习, 借助把杆练习搬后腿结环平衡, 上体前倾后屈, 做出相应位移, 找准重心, 待动作熟练后逐渐离把进行练习。逐步徒手练习体会手臂发力感觉及手臂摆动幅度, 逐步持绳, 加强抛单绳练习掌握出手时机。

**8. 身体动作——俯平衡 器械动作——放单绳(图1-28~图1-31)**

图 1-28



图 1-29



图 1-30



图 1-31

# 9. 身体动作——浮埃迪转体 $360^{\circ} + 360^{\circ} + 360^{\circ}$ 器械动作——手上转动绳 (图 1-32 ~ 图 1-35)



图 1-32



图 1-33



图 1-34



图 1-35

## 动作做法:

左脚前弓步，右臂在前的六位。右腿经屈膝蹬地成侧吸腿、身体重心瞬时过渡到左直腿支撑，左脚高提踵；同时带动身体顺时针反转  $360^{\circ}$ ，3 次；侧吸腿反转 3 次过程中，过渡 2 次微屈左膝落脚跟，悬空伸直右腿的缓冲再发力动作；手臂顺势摆动，留头甩头。并齐双腿，落手臂站立结束。身体难度动作过程中：右臂持双折绳的绳头高举过头，右手带动绳向外水平转动，至动作结束。

## 动作要领:

提踵发力充分，提踵立尽量高；摆臂带动躯干绕纵轴旋转，转体中收腹立腰，

稳住重心不晃动；过程中2次过渡缓冲要稳定，为下一次转体做准备。持双绳头摆动时，双折绳保持水平且绳保持伸直状态，无明显停顿。

### 教学方法一：

- (1) 原地练习起踵立，逐步加手臂摆动。（时间由短 - 长增加）
- (2) 学习反巴塞（侧吸腿）转体  $360^{\circ}$  单个动作。（转体度数由少 - 多增加）
- (3) 扶把练习2个  $360^{\circ}$  转体的结合，体会中间过渡动作，逐步脱把练习。
- (4) 扶把练习3个  $360^{\circ}$  转体的结合，体会中间过渡动作，逐步脱把练习。
- (5) 结合器械难度练习。

### 教学方法二：

- (1) 徒手练习手腕灵活性；逐步持绳练习垂直转动绳动作。
- (2) 双手各持绳头练习体侧垂直摆动。
- (3) 结合身体难度动作练习。

### 常见错误及纠正方法：

常见错误：提踵立高度不够，没有手臂带动动作，眼睛没目标，支撑脚有明显移动，侧吸腿高度、开度不够，过渡动作腿落地。转动过程中绳中段打地，器械动作没有与身体动作紧密结合。

纠正方法：加强下肢力量素质及身体反应速度的练习；借助把杆练习巴塞立等基本动作。逐步徒手练习体会手臂发力感觉及手臂摆动幅度，逐步持绳加转动，并结合身体难度，体会动作感觉。

## 10. 身体动作——哥萨克跳转 $180^{\circ}$ 器械动作——不用手运用 (图1-36 ~ 图1-39)



图1-36



图1-37



图 1-38



图 1-39

**动作做法:**

左脚向左上步,手臂六位,左脚蹬地起跳,右腿直膝由右侧向左前上方摆动,同时左腿屈膝前吸,双腿在空中并拢,手臂向左上方摆动至三位,整个身体于空中保持姿态,向左转体 $180^{\circ}$ 。左脚单脚落地,右腿主动收回,与左腿靠拢,手臂收回一位。身体难度动作过程中:右手持双折绳的绳头,向右侧水平摆动绳身,使其顺势缠绕腰部1圈,固定;同时双手自然下上举脱离绳。

**动作要领:**

右腿直腿摆起,同时左腿必须紧紧弯曲,伴有脚在骨盆的位置及大腿至少要在水平部分,绷脚面。跳步轻巧,重心尽量提高,有明显腾起,上体正直,立腰收腹,挺胸展肩。快速用力地向左前方摆腿是跳转的主动动力,配合蹬地起跳时手臂向左前方摆动动作在空中形成舞姿。动作过程中紧密配合呼吸。手臂摆动幅度大,能使绳身借助惯性主动缠绕腰部,并固定住。

**教学方法一:**

- (1) 哥萨克跳练习。
- (2) 分解练习摆腿转体。
- (3) 哥萨克跳转 $90^{\circ}$ ,逐步过渡到哥萨克跳转 $180^{\circ}$ 。
- (4) 结合前并步跳或柔软跑、节奏步等练习完整跨跳动作,体会动作细节。

**教学方法二:**

- (1) 徒手练习头上水平摆动双折绳。
- (2) 持双折绳头上水平摆动练习。

(3) 持双折绳头体侧水平摆动练习, 并加上缠绕动作。

(4) 结合身体难度动作练习。

**常见错误及纠正方法:**

常见错误: 起跳“偷转”现象; 双腿分开或腿弯曲不足, 空中上体前倾或侧倒, 空中保持姿态时旋转不足 $180^{\circ}$ ; 右腿屈膝摆起, 落地失去重心或轴心。手臂摆动幅度小, 缠绕不充分, 无法固定。

纠正方法: 规范动作标准, 强化跳转发力原理, 循序渐进进行动作的学习。徒手练习体会手臂发力感觉及手臂摆动幅度, 逐步持绳。

**11. 身体动作——浮埃迪柔韧 (无帮助的后劈腿 + 侧劈腿 + 后阿提丢举腿、躯干旋转 2 次)    器械动作——手上转动绳 + 放单绳**  
(图 1-40 ~ 图 1-43)



图 1-40



图 1-41



图 1-42



图 1-43

## 12. 身体动作——水平前举腿转体 $360^{\circ}$ 器械动作——手上转动绳 (图 1-44 ~ 图 1-47)



图 1-44



图 1-45



图 1-46



图 1-47

### 动作做法:

左腿蹬地后,由侧向前弧形摆至前平举,同时右腿直膝、高起踵,向右转体  $360^{\circ}$ ,转体时手臂拉开经侧平举后放于身体两侧。身体难度动作过程中:右臂持双折绳的绳头高举过头,右手带动绳向外水平转动,至动作结束。

### 动作要领:

转体时,起踵高、速度快、身体正、重心稳、腿伸直。持双绳头摆动时,双折绳保持水平且绳保持伸直状态,无明显停顿。

**教学方法一：**

- (1) 扶把进行摆动腿前控  $90^\circ$ ，支撑腿高起踵立的练习，固定身体姿态。
- (2) 初学者可先进行转体  $180^\circ$  的练习，待动作稳定、熟练后再逐渐加转体度数。

**教学方法二：**

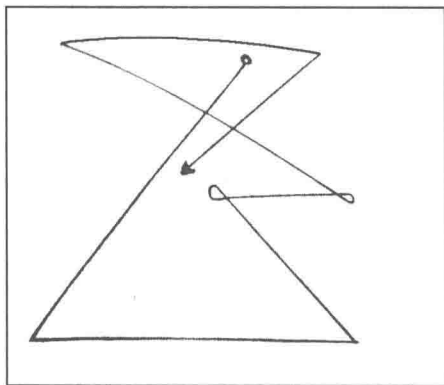
- (1) 徒手练习手腕灵活性；逐步持绳练习垂直转动绳动作。
- (2) 双手各持绳头练习体侧垂直摆动。
- (3) 结合身体难度动作练习。

**常见错误及纠正方法：**

常见错误：身体和支撑腿不在一个支点上，身体倾斜，失去重心，转体度数不够。转动过程中绳中段打地，器械动作没有与身体动作紧密结合。

纠正方法：扶把进行前控腿  $90^\circ$  练习，支撑腿高起踵立，体会重心变化及动作细节，待控腿平衡稳定后再进行转体练习。逐步徒手练习体会手臂发力感觉及手臂摆动幅度，逐步持绳加转动，并结合身体难度，体会动作感觉。

### 三、成套动作教学



少年组一级绳操成套动作路线图

**开始造型：**双脚开立，右脚踩绳头，左脚将绳缠绕一圈，双臂伸直右侧举，右手抓另一绳头将绳抻直。

**第一条线：**右手松绳头伴侧摆左腿，将绳小抛，体前屈绳头挂于颈部；左手接



颈部绳头，左腿前踢1次，高提踵屈膝向后转身1周伴左手接双折绳头，右手持绳中段；过双折绳站立屈膝跳2次；2点方向，过绳大跨跳接鹿结环跳各1次；站立惯性摆动绳，左脚侧上步前搬腿转体1周伴高抛双折绳，1点方向站立接绳。

**第二条线：**面朝1点，向7点方向一系列节奏步，伴下颚夹双折绳1/4段，双手交换绳头与中段，右手握绳头；转向7点并步，右臂头上水平绕动绳，接反跨鹿跳腿下传递绳；转向2点，右臂高举水平体后抛单绳伴高提踵摆髋一系列节奏步；面向4点，右臂体侧垂直摆动绳伴浮埃迪柔韧难度；4点方向，屈膝双绕绳跳接屈膝编花单绕绳跳。

**第三条线：**面向4点，左脚掌勾住绳中段，前软翻伴视线外脚抛绳；站立右手接单绳头顺势砸地反弹绳伴侧手翻，绳中段挂于颈部；起身面向8点方向，后扳腿结环转体1周伴绳中段挂于腰部不稳定平衡；脚下一系列节奏步伴转身面向2点，双手将成两折绳站立；面向2点，后扳腿结环平衡难度伴左手抛单绳，右手接。

**第四条线：**面向1点方向，朝7点提踵侧交叉步伴右手体前垂直放单绳；左脚踩住放出的单绳头顺势双手将绳抻直；右手松另一绳头，体前屈伴左手头上水平摆动绳；左手将绳1/4段置于体后，右手体后抓住空中绳头；双手握绳，屈膝含胸展胸一次；左脚将另一绳头踢起，左手顺势接住空中绳头，面向2点方向，高举腿俯平衡放单绳。

**第五条线：**朝4点方向，3次移动转身小跳伴后摇绳；面向1点，浮埃迪转体3周伴头上水平转动两折绳；原地小碎步转体面向7点，顺势将绳摆置体后左手抓住绳中段。

**第六条线：**7点方向，并步高抛双折绳左转2周，面朝8点方向跪接绳；右膝压绳中段，双手各握绳头将直两折绳伴体后屈；调整成深蹲姿势伴双手高举双折绳于头顶，向前过绳深蹲跳2次；起身，左脚5点方向上步哥萨克跳转180°同时水平摆动绳身，脱手使其顺势缠绕腰部1圈；面向7点方向，浮埃迪难度伴抛单绳，右手接绳头；左脚8点方向上步，前举腿转体360°伴头上水平转动双折绳。

**第七条线：**面朝2方向左手接绳中段，高提踵转身走4步同时将绳打结；2点方向，高抛打结绳同时前滚翻2周，地姿右腿接绳。

**结束造型：**1点方向屈双膝绳缠绕右小腿固定，躯干体前屈俯卧地面转向8点方向，双臂前伸十指分开立掌，造型结束。