

艺术体操

阿夏·格佐娃——库普夫著
叶碧莉译

西安体育学院科研处

艺术体操

阿夏·格佐娃——库普夫著

叶 equal 莉译

西安体育学院科研处

Atja Götzova-Kumpf

Rhythmische Sportgymnastik

Gymnastik mit Handgeräten
für Anfänger und Könner



BLV Verlagsgesellschaft
München Wien Zürich



作者介绍

阿夏·格佐娃—库普夫出生于捷克。1962年获捷克艺术体操全国冠军。中学毕业后在布拉格蒂拉瓦城音乐学院学习芭蕾舞。嗣后在该城和维也纳、慕尼黑剧院参加演出。在此期间还多次出国巡回访问表演，并参加电影、电视的拍摄活动。1973年以后，她任慕尼黑体育中心艺术体操和舞蹈总教练。她在丰富多彩的专业实践中，巧妙地将体操和舞蹈揉合在一起。她不仅多次主办艺术体操的专业教师进修班，而且为奥运会和世界重大比赛编排设计艺术体操动作。

《该书是她多年来教学和训练经验的结晶。1982年由西德贝尔夫体育出版社出版。1983年首先在慕尼黑、维也纳、苏黎世同时发行》。

目 录

第一章 绪论

第一节 艺术体操发展概述

第二节 训练前的准备

第三节 徒手基本动作

第四节 基本术语

动作的面

动作方向

手臂的基本动作

脚、腿的基本动作

身体重心的移动

坐

地上动作

地滚动作

支撑

波浪

转体

步伐

小跳

原地跳

行进间跳步

第二章 球

第一节 球的特性和运用

第二节 球的基本动作

抛接

基本技术

组合范例

拍球

基本技术

组合范例

地上滚球

基本技术

组合范例

身上滚球

基本技术

组合范例

摆动、绕环、8字绕环

基本技术

组合范例

成套动作

第三章 带

第一节带的特性和运用

第二节带的基本动作

摆动、绕环、8字绕环

基本技术

组合范例

蛇

基本技术

组合范例

螺

基本技术

组合范例

成套动作

第四章 棒

第一节棒的特性和运用

第二节棒的基本动作

摆动

基本技术

组合范例

绕环

基本技术

组合范例

抛接

基本技术

组合范例

打击

基本技术

组合范例

第五章 圈

第一节圈的特性和运用

第二节圈的基本动作

摆动

基本技术

组合范例

抛接

基本技术

组合范例

转动

基本技术

组合范例

过圈(钻过、跳过)

基本技术

组合范例

滚动圈

基本技术

组合范例

翻转、碾转

基本技术

组合范例

成套动作

第六章 绳

第一节绳的特性和运用

第二节绳的基本动作

跑、跳绳

基本技术

组合范例

摆动

基本技术

组合范例

抛接

基本技术

组合范例

五花绕

基本技术

组合范例

成套动作



Harmonie der Bewegung bei der Gruppen-
gymnastik. Hier demonstrieren von der Gruppe
der Bulgarinnen die 1981 die Weltmeister
Schaherangin

Vorwort

前 言

这是一本提供艺术体操训练的专业用书。它是为从事艺术体操训练的专业教练，体操教师、业余教练及大、中学校的体育教师而编写的。本书也适用于健身、竞技、爵士或其它形式的体操训练，有的项目还可利用轻器械来丰富自己的训练内容。此外，在进行艺术体操训练的大、中学生和专业运动员也将从本书中得到启迪，用以创造性地改进自己的动作编排。

这本专业用书，介绍了从简易到高难度训练的多种形式。旨在为轻器械操的教学训练更趋于完善完美作出有益的贡献。

书中对艺术体操的五项轻器械，按照字母排列顺序编写为：球、带、棒、圈、绳。对各项轻器械的特性及其运用作扼要介绍后，再将各项基本技术加以详尽地说明，同时对完成这些技术的身体动作又分别进行了阐述。还指出了做动作时应注意的问题。

本书以大量篇幅介绍了许多训练的典型范例。这些范例是按照“由简到繁”的教学原则和音乐节拍编写而成的，同时提供了有关音乐的设想，还介绍了一些即兴表演的体裁，用以启发训练者的创编能力、想象力和自我表现力。以上这些组合范例均通过下面各点来加以完成：

有技术难度要求的动作变化形式

空间变化

节奏变化

与同伴的配合

在“注意”一栏里提出了具有各种特点的教学方法：

单个动作的教学步骤

难度动作的诱导练习

正确完成动作的要领

对常犯错误的纠正

所有这些动作的技术，是相互连贯、相互配合，并在动作变化中按着一定的音乐节拍而记录下来的，使之成为检查动作完成质量的依据。为了便于理解，本书对所有动作均用图象加以说明。

本书作为一本专业用书，汇集了大量丰富的技术资料，但并不排除对其以后更趋完美的可能性。因为艺术体操技术的不断发展和创新则是无止境的。

阿夏·格佐娃——库普夫



第一章 绪 论

第一节 艺术体操发展概述

轻器械操在体操中的一项任务,是做为竞技体操和型体训练的辅助手段。随着体操在各个领域的发展,使轻器械操在艺术体操中赢得了新的地位。

最先在苏联1945年形成了“艺术体操”,很快在整个东欧得到新的发展。之后受瑞士音乐家达尔克罗兹的影响在东欧发展成为“韵律体操”其特点是和竞技体操的午蹈动作结合起来。

1963年在匈牙利的布达佩斯举行了第一届世界艺术体操锦标赛。此后每隔两年举行一次团体和个人的比赛。各项轻器械先后被国际体操联合会承认,最先开展的是球、绳和圈三项。1971年在古巴的哈瓦那举行的第五届世界艺术体操锦标赛上第一次出现带。1973年在荷兰的鹿特丹第六届世界艺术体操锦标赛又增加了棒的比赛。除了这五项外还有其它的轻器械如:纱巾、旗子、三角旗、短棍等。这些在东欧是常见的,主要用于表演。随着国际比赛的多次举行,轻器械的技术不断提高和广泛地交流运用。被越来越多的人所喜爱。从此艺术体操从竞技体操中正式分立出来,并取代了“现代体操”这个名称。

艺术体操同其它运动项目一样已成为正式项目。在世界上已广泛地开展起来,并列为1984年国际奥运会的正式比赛项目

由于艺术体操能使身体动作多样化和协调,并与音乐和午蹈动作紧密联系,使它特别适应女子生理和心理特征。这样艺术体操除了做为竞技体育项目外,对儿童、少女及不同年龄的女性作为一项普及的运动。它已在众多的体育协会和体操训练班中广泛开展,被大、中学校纳入体育教学计划中。因此艺术体操通过自身特有的特点和创造力而丰富了体育运动。

第二节 训练前的准备

训练课的按排应按照训练的目的和对象的条件来进行。练习的内容可根据对象特点来选择。为了便于选择教材,练习的实例和组合范例都应按照“从简到难”的原则编写。

一、器械顺序

顺序可任意按排。一般用最普及最熟悉的球开始,接着绳和带,最后圈和棒。器械的变换应服从于训练目的。一节课可采用多种器械练习。如:同类动作,球的抛接和圈的抛接一起做。

按排一节课的实例:

1、准备活动使身体发热。
行进间和原地各种姿势的拍球
(做已掌握的动作)

2、一般性的准备练习。用绳做各种形式的伸展和灵活性动作。

3、掌握新动作 水平面带的8字绕环。

二、动作顺序:

1、每项技术多取决于难度和组合的方法,但不都是以此来选择内容。例如:小孩可以从地上滚动球开始,不要多用抛接动作。

2、年龄在10岁以上的小孩在课的开始可做带的行进间练习,然后可做原地正面的摆动和绕环,最后在不同位置上做水平面的摆动和蛇形绕,课快结束时可做即兴练习一自编动作。

3、16岁以上高班非常喜欢这个项目的的女生和体育院校的女生,可根据动作的内在联系来选择。即开始做绳的正面绕环,可用圈做这一同样的练习一圈的正面转动。

注意: 难的动作要按排在简单动作后做如身上滚球和球在手上的平衡动作要按排在拍球和抛球后做。

三、动作面的顺序

对各种技术动作面的顺序可根据动作难度来按排,但并非完全如此。在每个面的练习应以书中例举的顺序进行,因为它是由简到难的顺序排列而成的,并用单一的练习组合起来的。

四、即兴练习

用以培养灵活机动的编排能力。很多组合和变化练习以及即兴练习多适于对所学动作掌握情况的检查或做为一种基本动作的组合。

五、动作编排

动作编排可通过以下各点来表示:

- 1、单个组空间的变化
- 2、在各个组的变化时采用各种不同的节奏(A组在一拍中开始,B组在第8拍开始或经过4拍开始)

3、面所涉及人的交替

六、课的组织

课的组织必须注意到,完成许多动作时练习者所占场地的大小。例如:用绳、圈、带做水平面摆动时必须分组做。为了使没做动作的那组不要等的时间太长,建议最好给她们布置观察和如何纠正错误等任务。

例如:1、及时发现错误,寻找正确完成动作的方法。

2、完成动作的准确性

3、音乐和动作之间的协调配合(掌握节奏)。

4、在即兴练习时动作的连接和多变性。

紧接在下一节课的开始对动作错误和成绩进行分析和讨论。此外观察小组可对练习小组互相帮助。

七、音乐的选择

艺术体操的音乐伴奏截止目前只用钢琴伴奏。在上课和训练时建议多用各种特性的音乐作品。不只是因为音乐对训练给予较多的启示,并对动作有较好的配合,而且也对动作给予激励的力量。还可激发动作的想象力。在组合和变化时建议采用的音乐作品即可在单个动作中用也可换节奏相同的其它音乐作品来进行。

在选择音乐时应注意音乐应当符合动作技术的速度和特性,促进动作的完成。它决不可仅作为一种音响效果来使用。

建议:1、使用音乐作品时,可用其中一种乐器进行伴奏。如:钢琴、吉他、笛子等。

2、用4/4、2/4、

3/4拍的音乐做练习有较好的、协调的、清楚的节奏。对单一的动作或组合,也可用不规则的各种音调有力的音乐来配合。

3、为动作服务的音乐。节拍的基本形式:慢、中、快三种速度。跑和单腿跳的速度:跑和大跳的速度:强调节奏和强调音调的音乐。

第三节 徒手基本动作

艺术体操徒手动作是基础有原地和行进间体操和午蹈两种基本形式。它们均是没有持器械的练习。

一、原地徒手基本动作
有如下练习形式1.姿态

2、身体和腿肌肉的屈伸和力量。

3、脚、膝、髋关节的灵活性、柔韧性及肩带的柔韧性和转动的灵活性。

二、行进间徒手基本动作

走、跑、转、跳基本动作,先不持器械,可用以下动作变化开始。

1、在动作中(各种不同脚、腿、手臂姿势的变化)。

2、在空间中(向前、后、侧、斜线、直线、弧线、高、低、各种面的变化)。

3、在节奏中(激励的快速变化,慢速和快速)。

4、和同伴及小组的配合。小组的配合是相对应进行的。

(练习在组合变化中可持器械进行)。

对器械来讲,掌握手臂、身体、和腿的摆动是相当重要的。

三、典型的徒手基本动作

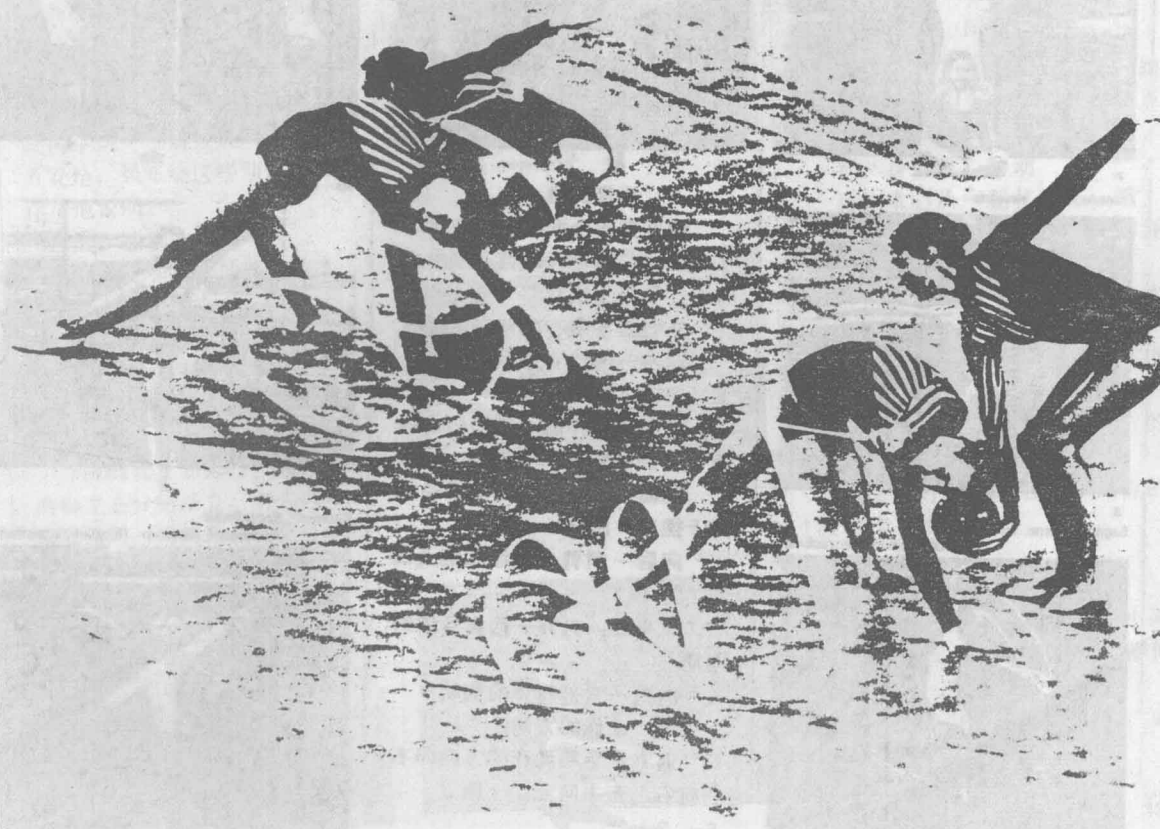
在业余和专业运动员训练时推荐以下动作为练习内容:

1、平衡:起踵站立和转体
2、波浪:身体的波浪和旋转

3、地上动作:各种滚动练习包括前、后、侧滚动、肩滚动、支撑起身(两腿不经垂直部位)

4、午蹈练习:芭蕾基本功,手臂的基本部位等。

第四节 基本术语

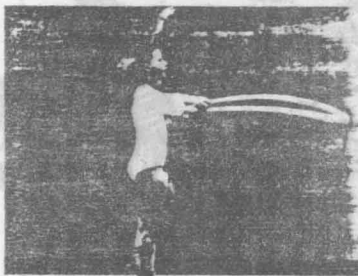




1 Frontale Ebene: auswärts



2 Frontale Ebene: einwärts



3 Sagittale Ebene: vorwärts
Sagittale Ebene: rückwärts



4



5/1 Horizontale Ebene: auswärts, einwärts



5/2

1. 动作的面:

两臂在各个面的动作方向
正面: 向外一两臂上举手心向外经侧向下摆动 (图 1)

两臂前举手心向外向下摆动
向内一两臂上举手心向内交叉经侧向下摆动 (图 2)

向内、向外的小绕环必须以腕关节为轴转动。

侧面: 向前一两臂上举经前向下摆动 (图 3)

向后一两臂上举经后向下摆动 (图 4)

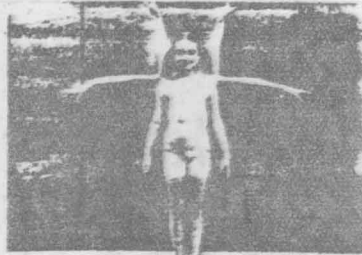
水平面: 向外一远离身体的摆动

向内一靠近身体的摆动

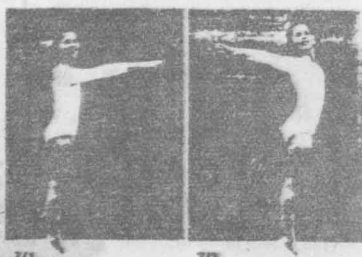
2. 动作的方向:

通常只标明动作的方向即右手向右, 左手向左 (图 5 1

5 2)



6 tief- Seit- Hochhalte



7/1

7/2

Vor- Rückhalte



8 Seithoch- Seitthalte
Rückhoch- Vorhoch- Rückseit- Vortieftalte



9

3、手臂的基本动作

下举、侧举、上举〈图6〉
前举、后举〈图7 1、2〉
前举和侧举中间的斜上举、
侧举和下举中间的斜下举〈图8〉
前上举、前下举、后上举、
后下举〈图9〉

侧前举、侧后举

在做动作时，对持器械的手臂，和另一臂处于侧举或与身体协调配合的其它姿势都应加以说明。

特别是持器械的手臂做360°以下的绕，360°的绕环，以及两手持一个器械或两个器械做五花绕，风车绕这些动作时都要详尽地说明。

4、腿脚的基本动作

脚开始和结束的基本动作：

两脚平行站立〈图10〉

脚跟靠拢脚尖向外〈图10〉

行走的姿势：一脚向前，两脚前后分腿站立，重心在两脚上〈图10〉

两脚开立姿势：一脚向侧，两脚左右分腿站立，脚尖向外，两脚跟间一脚的距离，重心在两脚上。〈图10〉



11

Standwaage



12

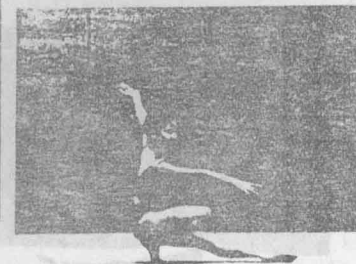
Kniestand auf einem Bein



13

▲ Kniestandwaage

Hockstand ▼



14

以上这些动作可起踵站立，
单脚站立，屈膝蹲立（膝盖向外）
做。

5、平衡动作：〈图11〉

一腿站立，另一腿后举，前
举，侧举的平衡

跪立〈图12〉

单腿跪立，另一腿屈膝前点。

侧点

跪平衡〈图13〉

单腿跪立，另一腿后举平衡。

单腿蹲立〈图14〉

单腿屈髋、踝、膝起踵、蹲
立，上体正直另一腿前、侧、后点
地。

6、身体重心移动

身体重心从一腿移至另一腿

〈1〉通过踝、膝、髋的屈
伸使身体重心变化〈图15〉

〈2〉在同一高度的重心水
平移动〈图16〉

〈3〉腿由屈到伸不同高度
的重心移动〈图17〉

正面做时要经右左分腿站立的
过渡动作

侧面做时要经前后分腿站立的
过渡动作。

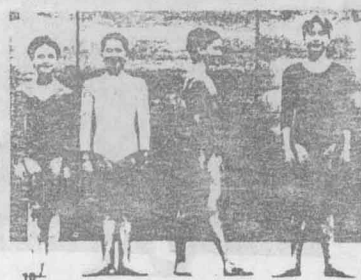
7、坐

单腿屈膝后坐〈图18〉

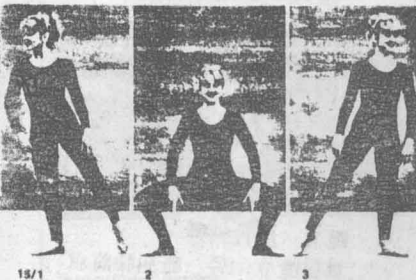
臀部后坐在一腿后屈膝的小腿
上，上体正直，另一腿前伸或侧伸
直腿坐〈图19〉

两腿伸直并拢，上体正直。或
一腿伸直，另一腿屈膝前举。

团身坐〈图20〉



15



Gewichtsverlagerung über die Tiefe

两腿向胸前屈膝团身，脚尖点地或全脚掌触地。

剪式坐（图21）



16/1

Flache Gewichtsverlagerung



2



3



17/1

Gewichtsverlagerung über die Höhe



2



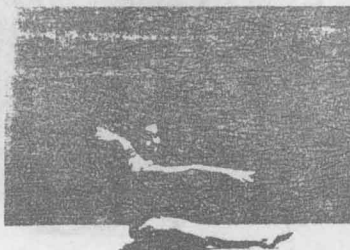
3

Langsitz, ein Bein gebeugt



19

Fersensitz einbeinig



18

Hocksitz



20



21

Schneidersitz



22

Gratschitz



23

▲ Gratschitz, ein Bein gebeugt

Schwebesitz ▼



24

两腿屈膝交叉坐

分腿坐〈图22〉

两腿伸直分开上体正直

屈膝分腿坐〈图23〉两腿分开

时，一腿屈膝，一腿伸直。

〈悬式〉坐〈图24〉

两腿伸直或屈膝，分开或并拢

或一腿伸直一腿屈膝前举的坐

劈腿坐〈图25〉

一腿伸直一腿后屈膝

两腿屈膝坐〈图26〉

一腿屈膝在前，另一腿屈膝在

后。

半劈腿坐〈图27〉

前腿屈膝，后腿伸直

8、地上动作

仰卧、俯卧、侧卧〈图28〉

可有各种腿的动作如：伸、屈、

举。



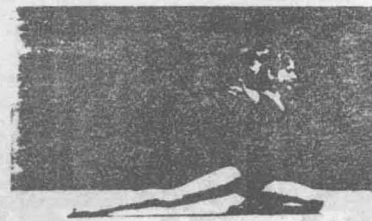
25

Hurdensitz



26

Hurtsitz



27

▲ Halbspagat

Bodenlagen ▼





19 Kerze



3 Ruckenschaue!



2



30/1



31/1



2



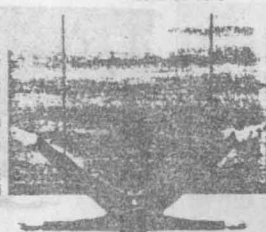
3

Bauchschaue!



32/1

Rolle seitwärts



2



3



33/1

▲ Schulterrolle

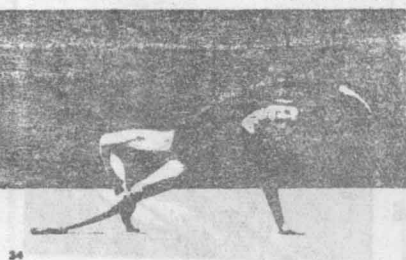


2



3

▼ Liegestütz settings



34

肩背倒立〈图29〉

肩背支撑身体和两腿直立，或身体和一脚直立，另一腿屈膝

9、地滚动作：后滚〈图30〉

两腿屈膝蹲立或屈膝坐立后倒经屈体仰卧成肩背倒立

前滚〈图31〉

跪立前滚成胸撑两腿后上举，再滚回成跪立。

侧滚〈图32〉

右腿跪立，左腿伸直侧点地，向右侧滚动经屈体分腿仰卧成左腿跪立，右腿伸直侧点地。腿还可做各种变化动作。

经单肩滚翻〈图33〉可向前或向后做

屈体仰卧伸髋经单肩后滚翻成俯撑

10、支撑

侧撑〈图34〉

因一手持器械的缘故，单臂支撑一脚伸直侧点地，另一腿屈膝后点地