

女子竞技体操图片选



人民体育出版社

女子竞技体操图片选

人民体育出版社

编 著 者: 北京体院体操教研室

宋子玉 陆保钟 崔鸣周 黄美林 岳大川 张绍程
姚侠文 黄新河 张桂玉 薄云霄 郑吾真 肖光来
王丑麟

摄 影: 于兆雄

女子竞技体操图片选

人民体育出版社出版

一二〇一工厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/16 20印张

印数: 1—10,000册

统一书号: 7015·1783 定价4.00元

责任编辑: 刘 沂

前 言

竞技体操技术近几年有了迅速的发展，难新动作层出不穷，编排日益巧妙新颖，完成动作的质量也有显著的提高。因此，在教学训练工作中，我们深切感到缺乏反映和说明上述发展变化的教材和教具，特别是缺乏一些准确表达技术细节的技术图片，这给教学训练工作带来很大困难。

在新时期总任务的鼓舞下，为了迅速提高体操教学训练工作的质量，两年来我们在院领导的关怀指导下，拍摄了一套从基本动作到常见的高难动作图片，配以简要的动作技术要点的文字说明，以此作为体操教学训练工作中的参考资料，为我国体操运动的高速度发展、攀登世界技术高峰贡献我们一点力量。

这套图片是采用每秒五十格速度拍摄的。拍摄动作时力求突出关键的技术环节，不是等距离选片，所以难以供计算使用。由于运动员所处训练时期不同，加上拍摄条件的限制，因此反映在图片上，动作的技术规格和照片的清晰度等等方面，可能有某些不足之处。考虑到读者能看清完成动作过程中身体各部位的位置，因而图片的拍摄规格没有能更多地照顾生物力学研究要求的条件。文字说明中的运动员年龄是指拍摄照片时的年龄。

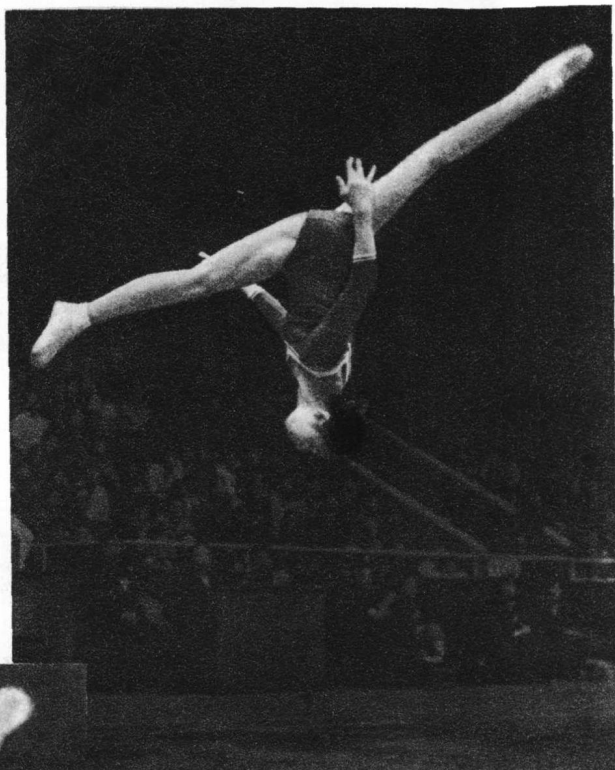
最后，向给本书以大力协助的教练员、运动员以及为编辑本书付出辛勤劳动的同志们致以深切的谢意，并恳切希望读者对书中的错误、缺点提出批评指正。

1978年12月

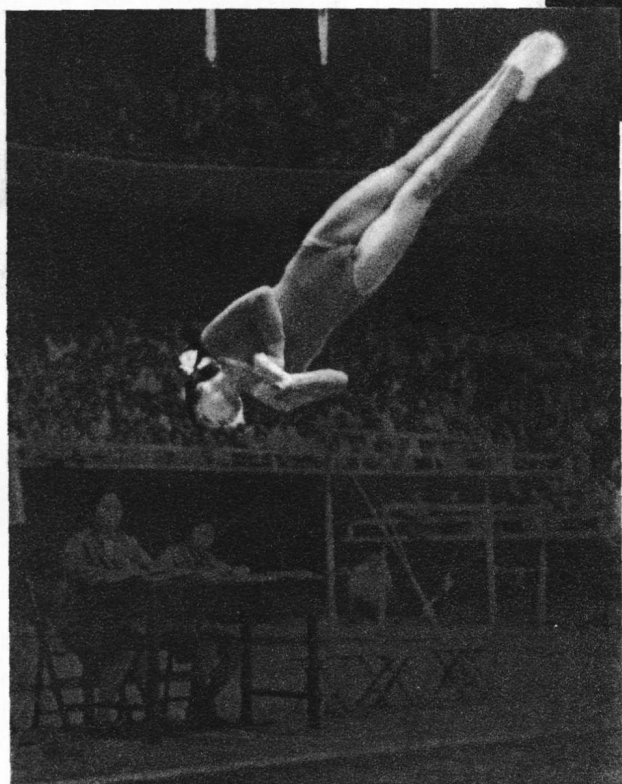
目 录

一、自由体操中的技巧·····	1
二、高低杠·····	41
三、平衡木·····	175
四、跳 马·····	285

自由体操 中的技巧



上海队 桂芝辛



陕西队 唐小莉

一、前手翻单足落



1

2

3



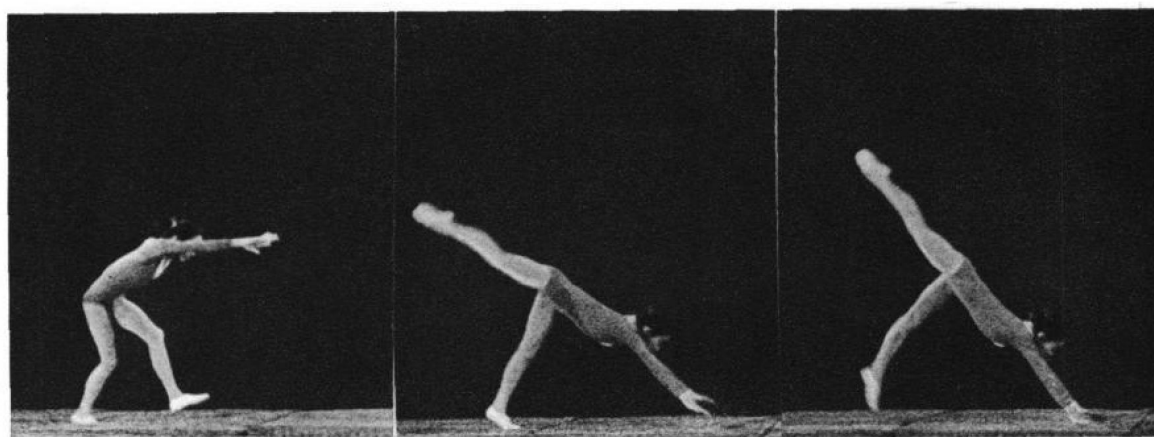
7

8

9

技术要点:

1. 助跑, 趋步, 两臂前上举拉长身体, 随两腿的前、后落地, 上体迅速下压, 两手撑地 (肩角充分拉开) (1—5)。



4

5

6



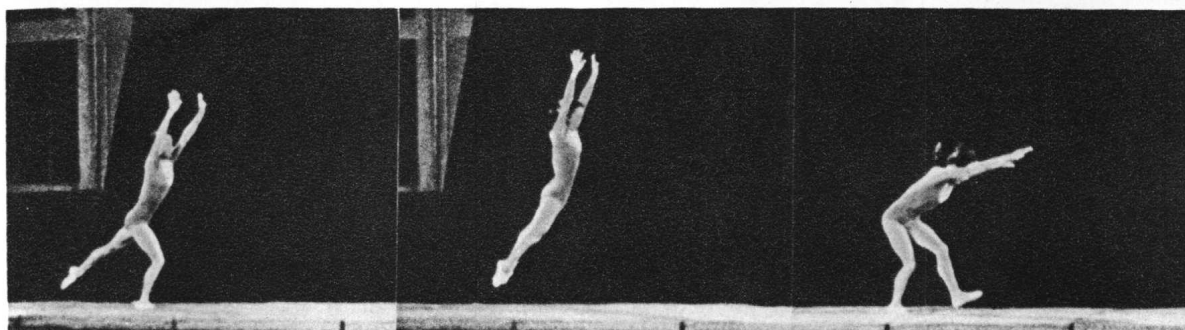
10

11

12

2. 后腿向后上摆，前脚蹬地并迅速顶肩、推手，使身体腾起（6—8）。
3. 抬头、挺胸、出髋呈反弓形挺身，摆动腿主动落地，蹬地腿向前上方伸压（9—12）。

二、前手翻



1

2

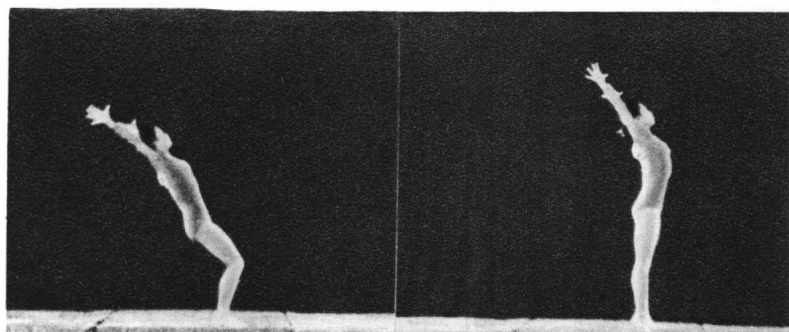
3



7

8

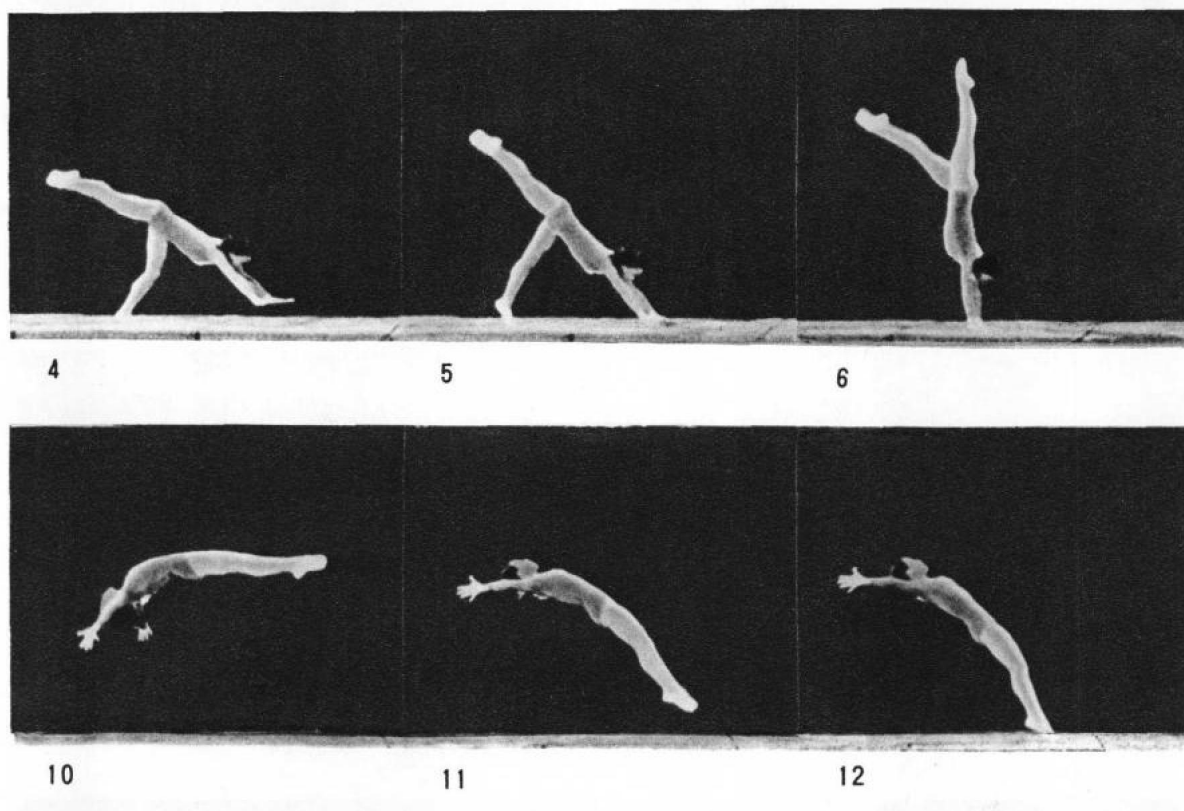
9



13

14

解放军队 乔媛媛 17岁



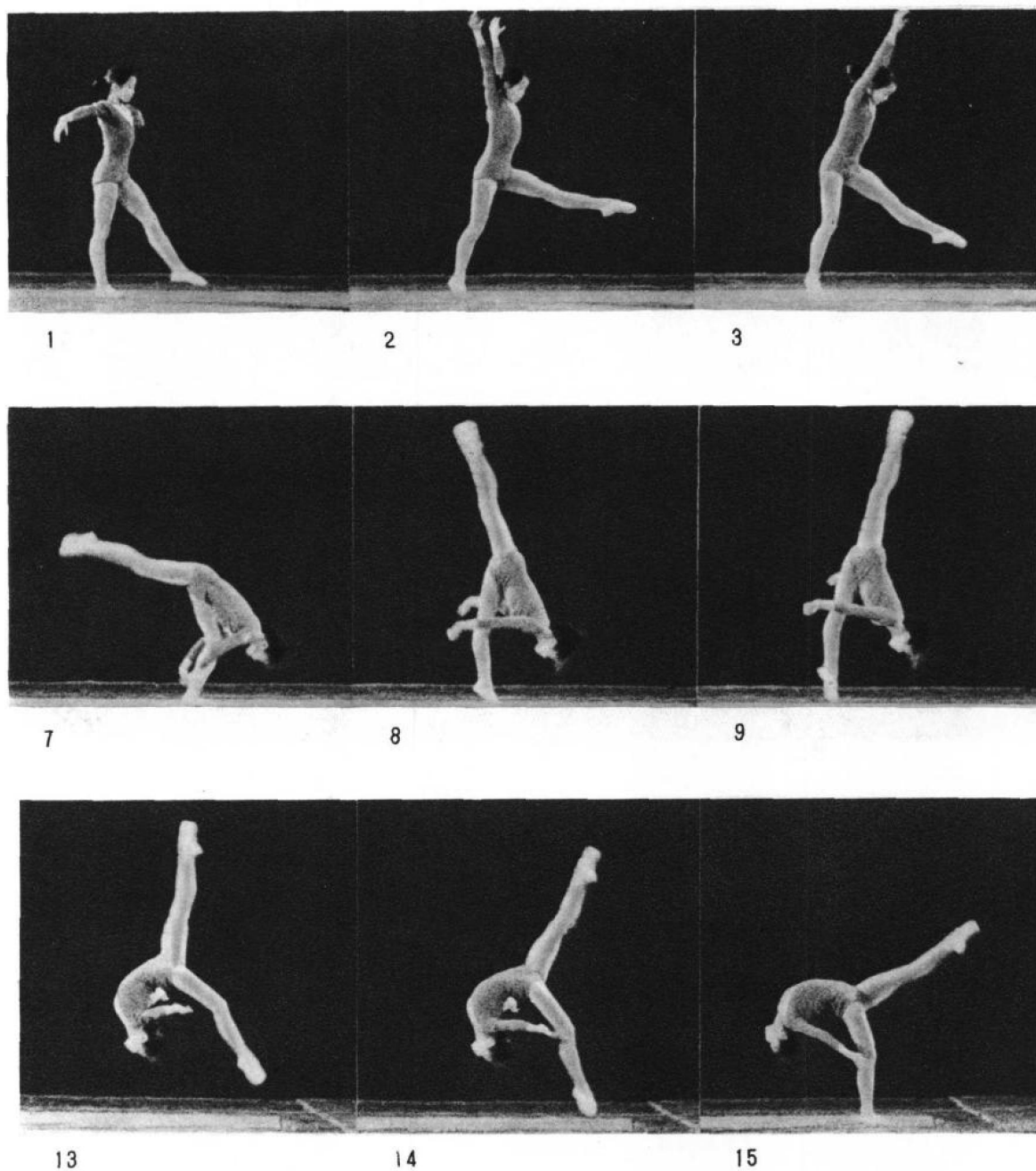
技术要点:

1.助跑,趋步,两臂前上举伸长身体,接着两腿前后落地上体迅速下压,两手撑地(肩角拉开)(1—5)。

2.后腿向后上摆起,前腿蹬地并迅速跟上摆动腿、并腿,同时推手、顶肩,使身体腾起(6—9)。

3.脚尖向前上方伸、压,同时抬头、挺胸、出髋,保持反弓形挺身落地(10—14)。

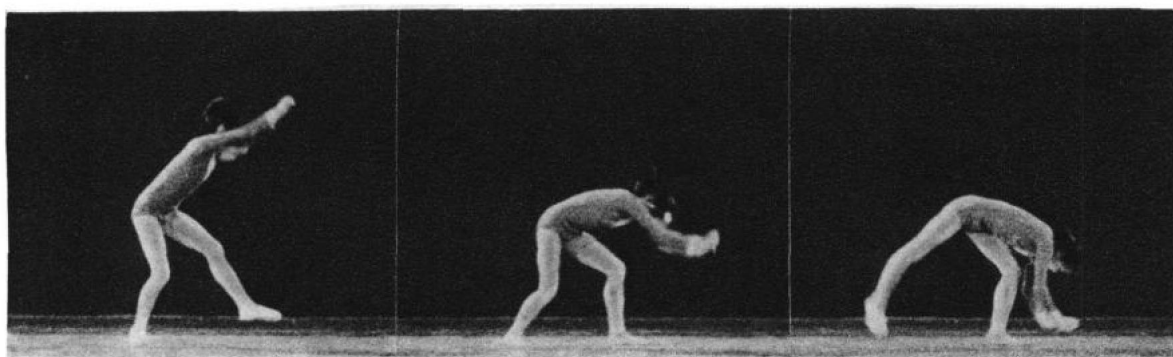
三、挺身前空翻



技术要点:

1. 趋步后, 蹬地腿落地屈膝 (膝不超过脚尖垂面), 同时上体前屈、下压 (2—5)。

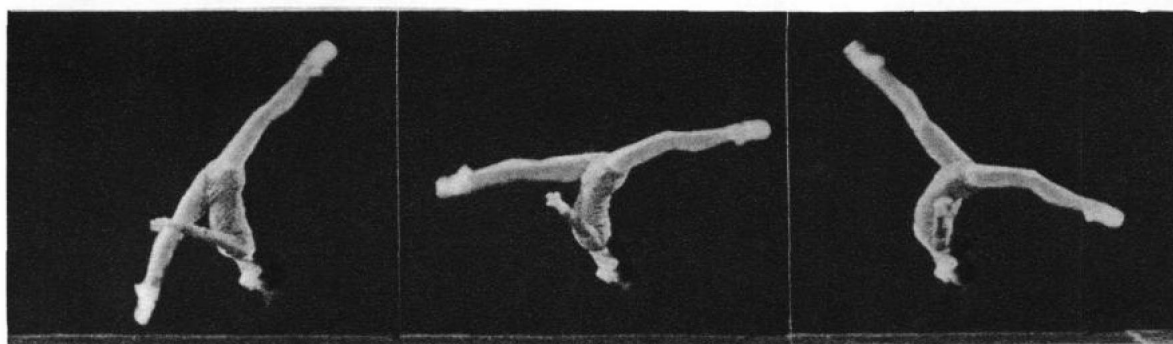
2. 后腿向后上方摆起, 另一脚蹬地, 并略含胸, 做胸向大腿和膝部贴近及提



4

5

6



10

11

12



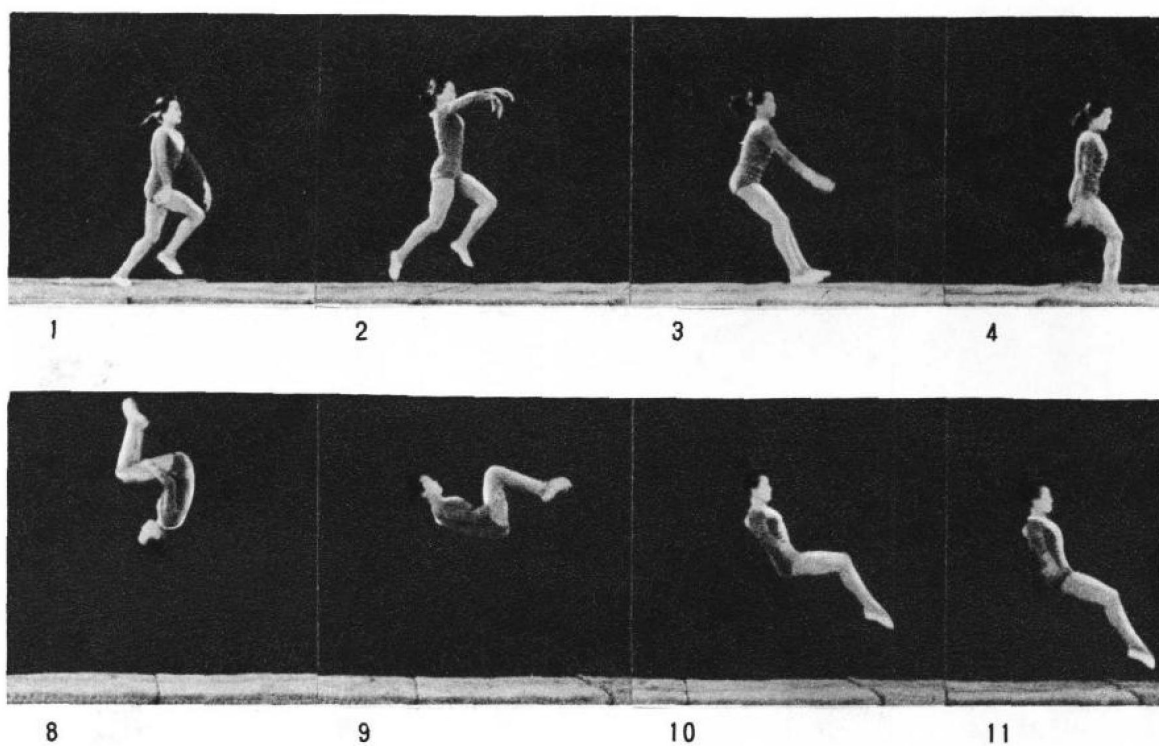
16

腰动作，同时两臂由前经下向后上方摆振和抬头（6—9）。

3. 腾起后急速振胸，两腿前、后充分分开，向前翻转（10—11）。

4. 摆动腿主动落地，并向上顶髋、立腰、挺胸，另一腿向前上方伸，接着落下点地。两臂经体侧带至斜上举（12—16）。

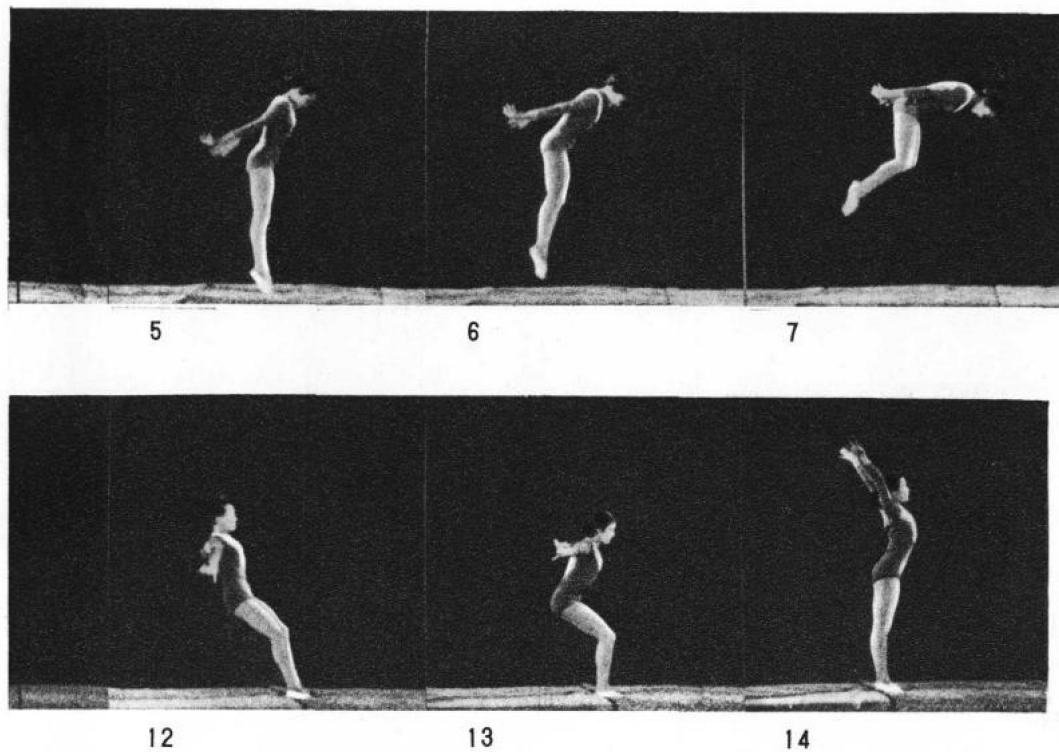
四、助跑团身前空翻



技术要点:

1. 助跑, 脚单起双落于身体重心之前, 微屈膝, 由前经下向后引臂 (1—4)。
2. 双脚迅速蹬地并提气、立腰, 使身体腾起, 接着梗头、提背、提臀、屈膝

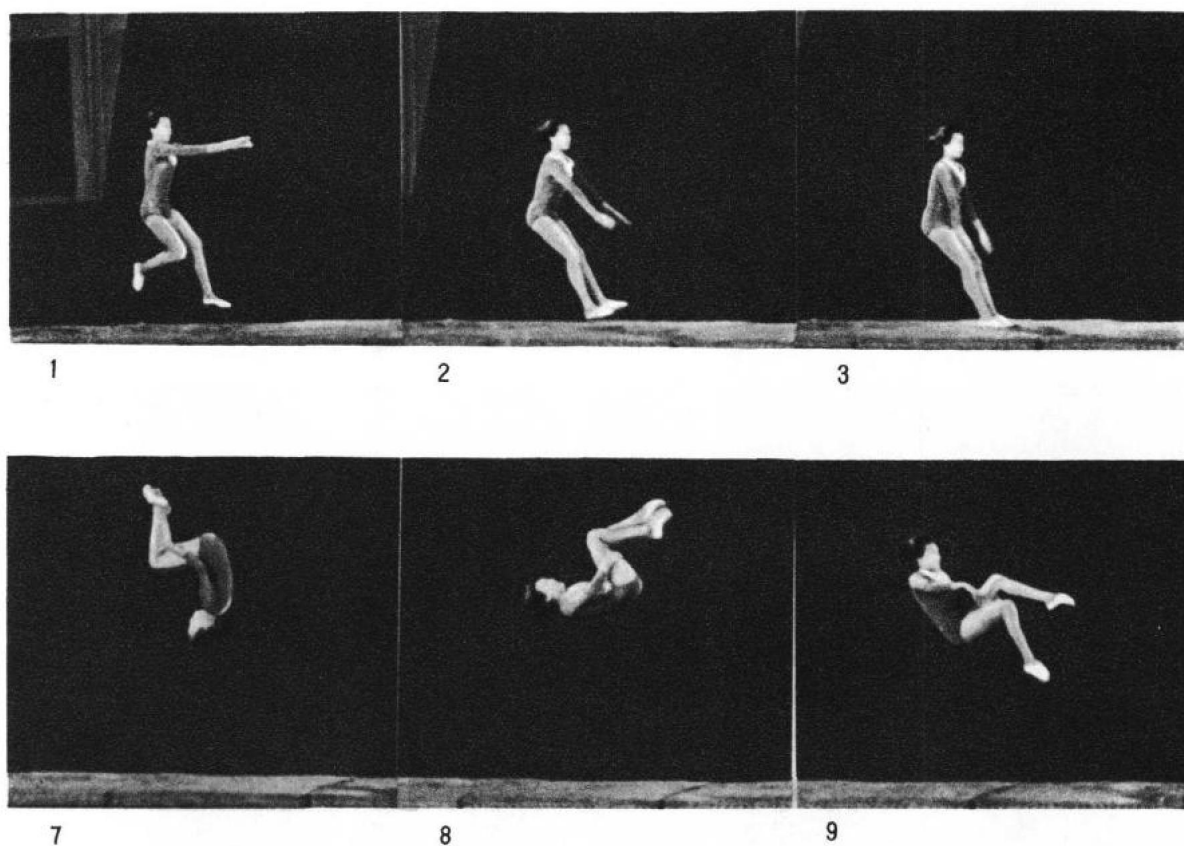
解放军队 茹艳玲 15岁



团身，两手抱腿翻转（5—8）。

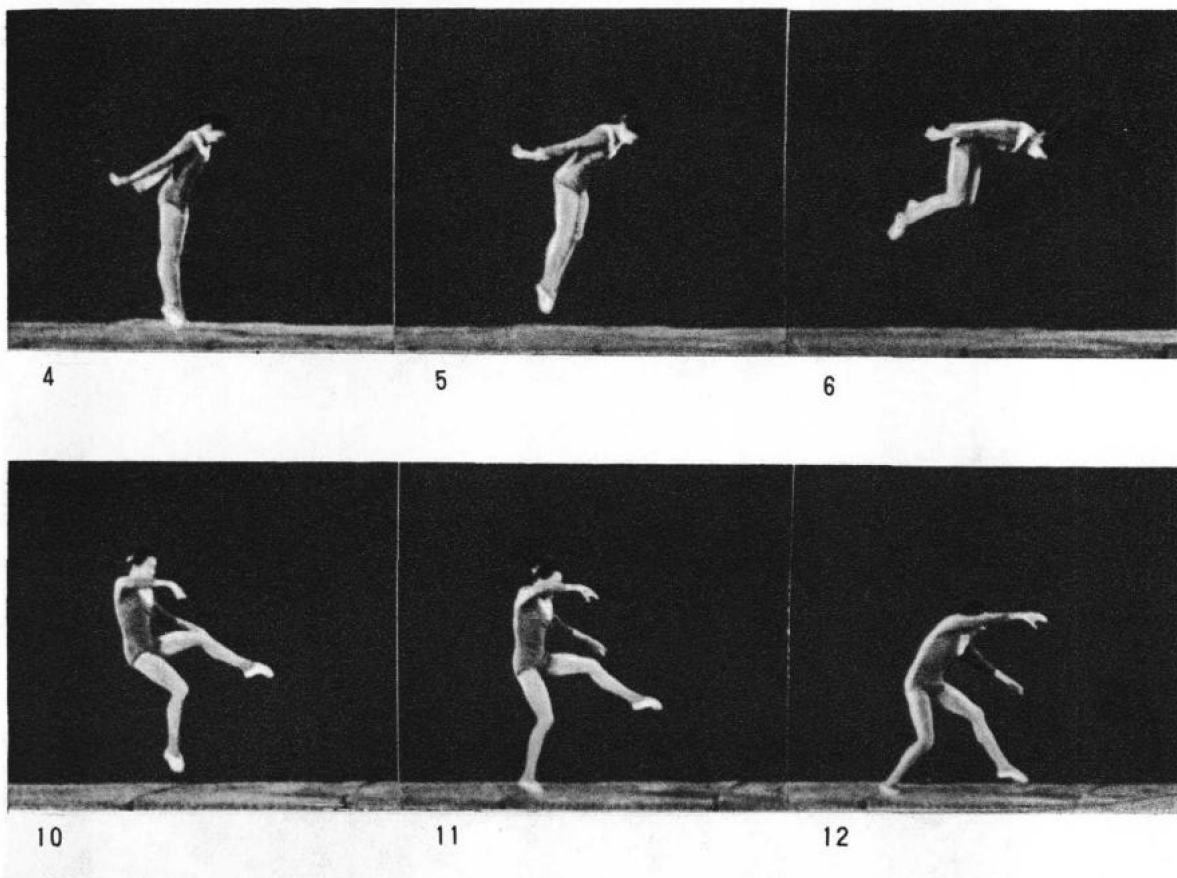
3.当翻转到面向前上方时，迅速放腿，展臂落地。

五、助跑团身前空翻脚依次落地



技术要点:

1. 同助跑团身前空翻（1—7）。
2. 当身体向前翻转至面向前上方时，迅速放腿并前后分开，以一腿主动先落地（落地点应在身体重心稍后），另一腿随即迈出，两臂自然上举（8—12）。



六、前手翻接团身前空翻

技术要点：

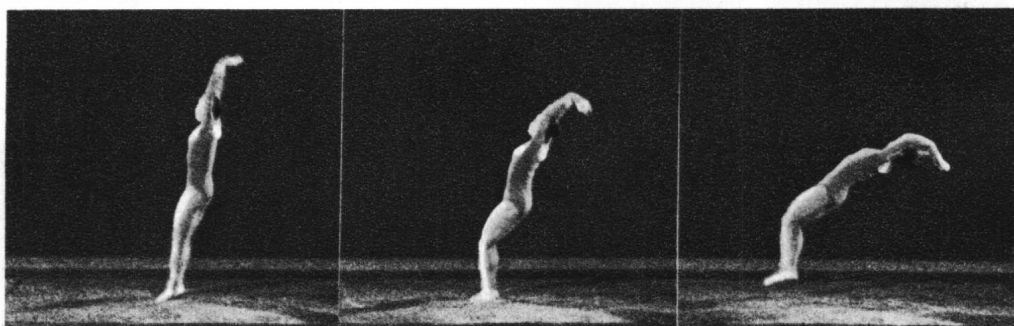
- 1.同前手翻要点。但摆腿和蹬地力量更大、并腿更快（3—10）。
- 2.前手翻双脚落地点应稍往后，以便使上体能快速抬起。接着迅猛向上蹬起并立腰提气（11—13）。
- 3.腾起后，梗头、提背、提臀、刀手，屈膝抱腿向前翻转，以后的动作要点与团身前空翻要点同（14—24）。



6

5

4



12

11

10



18

17

16



24

23

22