

# 平衡木

迟文斌 編著



# 平 衡 木

迟文斌 编著



人民体育出版社

統一書号：7015·623

**平 衡 木**

迟 文 斌 編著

\*

人民体育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第043号)

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

\*

787×1092 1/32 60千字 印張3

1958年6月第1版

1958年6月第1次印刷

印数：1—4,500

---

定 价 [ 9 ] 0.36元

---

責任編輯：歐陽良瑜 封面設計：喜 棟

# 目 录

## 前 言

第一章 平衡木运动的分类	2
第一节 基本平衡木运动	2
第二节 竞技体操中的平衡木运动	2
附：平衡木运动分类表	4
第二章 平衡木运动的作用和竞技体操中平衡木运动各类动作的一般特点	5
第一节 平衡木运动的作用	5
第二节 竞技体操中平衡木运动各类动作的一般特点	6
第三章 平衡木运动技术和教学	11
第一节 基本平衡木运动	11
一、原地平衡动作	11
二、行进中的平衡动作	12
三、教学法指示	13
第二节 竞技体操中的平衡木运动	14
一、上木动作	14
二、木上动作	37
三、下木动作	76
四、教学法指示	89
第四章 平衡木运动自选动作的编制原则	90
附：自选动作实例一套	91

## 前 言

平衡木是女子体操基本项目之一。它对增强体质，培养勇敢、果断、顽强等品质起着重要作用。

几年来体操运动在党和政府的关怀下，在飞跃地发展着。从近来一系列的国内、外体操比赛中，可以看到，我国的体操运动水平，已接近或达到国际水平。我国年青的体操队在许多国际比赛中表现了优异成绩。

为了进一步开展和提高平衡木运动的技术水平，我结合教学与训练工作写成了此书，供大家研究参考。

书中系统地介绍各种平衡木运动技术、教学及练习方法等。希望能对体育教师、体操教练员、运动员以及广大的体操爱好者有所帮助。由于初次试编，难免有不妥地方，诚恳地希望读者给以批评和指正。

## 第 一 章 平衡木运动的分类

平衡木运动，按其性质分为两类：一类是以实用为目的的基本平衡木运动；一类是以竞技为目的的女子体操所特有的平衡木运动。

### 第一節 基本平衡木运动

一、原地平衡动作：站立（单脚或双脚）、混合支撑，以及加做转体或上、下肢的联合动作。

二、行进中的平衡动作：走（向前、后，或左、右）、跑、通过障碍物的走或跑、负重走、两人对面走、对抗游戏等。

### 第二節 竞技体操中的平衡木运动

属于这一类的动作虽然较多，但根据其组织结构可分为三类：

一、上木动作：

由于所有上法都属于跳上，根据其运动方法，可分为普通跳上、支撑跳上两种。

## 二、木上动作：

木上动作，是构成平衡木运动的主要部分。在平衡木上面做的动作非常多，运动方法和形式也不同，按其运动方法可分为下列六种：

### (一) 舞蹈动作

一般常用的舞蹈步法和动作有下列几种：

走步、起踵步走、小跑步、并步（向前或向侧）、变换步（前进、侧进、后退）、踏跳步、滑步、滑跳步、加洛澈步（前进、侧进）、波尔卡步、俄罗斯步、华尔兹步（前进、后退、侧进）以及两臂与身体的波浪动作。

### (二) 转体动作

按其运动方法可分为：站立转体（单、双脚）、由平衡姿势的转体、由半蹲姿势的转体、由半劈腿姿势的转体、由跪立姿势的转体、由支撑姿势的转体、由手倒立姿势的转体七种。

### (三) 平衡静止动作

包括各种倒立、“桥形”、劈腿以及各种姿势的平衡动作等。

### (四) 跳跃动作

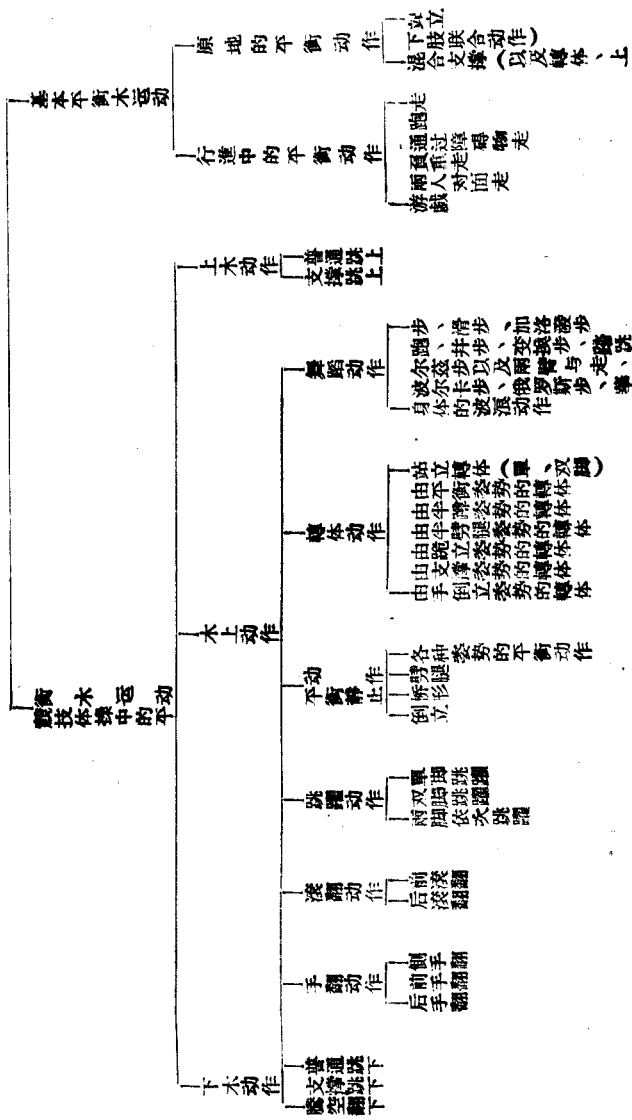
在平衡木上面进行的跳跃，均是普通跳跃（不用两手支撑的跳跃），但是，这些跳跃的姿势、方法和形式都有所不同。因此，可分为单脚跳跃、双脚跳跃、两脚依次跳跃三种。

### (五) 滚翻动作

按运动方法，可分为前滚翻和后滚翻两种。两种都可以

# 附：平衡木运动分类表

## 平衡木运动





团身做或挺直身体做。

### (六) 手翻动作

手翻动作的有：侧手翻、前手翻（或软翻）、后手翻（或软翻）。

### 三、下木动作

按下木动作的方法可分为普通跳下、支撑跳下、空翻下三种。

## 第 | 二 | 章

# 平衡木运动的作用 和竞技体操中平衡木运动 各类动作的一般特点

## 第一節 平衡木运动的作用

在人们生活中的每一动作（如站立、行走和身体重心的转移等），都是神经、肌肉协调作用的结果。然而都是不自觉的进行着。平衡运动是一种很复杂的受神经系统支配和各个感觉器官协同工作的过程。条件反射对平衡起着主要作用。反射的形成是由前庭器官、视觉、肌肉感觉协同参与活动而形成的。保持平衡的条件是：人的身体重心必须沿直线穿过支点。

平衡运动的目的，首先在于发展和改善人的身体平衡器

官和增強內臟機能。一些專門性的平衡練習，必須是通過很明顯的身體重心移動，並在意識的控制下進行的。

平衡對體操運動員來說具有特殊意義。因為體操運動中都需要平衡動作，如擺動、轉體、靜止姿勢等都要控制身體的平衡才能順利完成。據觀察證明：凡能掌握平衡的體操運動員，在動作的準確性、靈敏性、韻律性方面，總是優於其他運動員的。

在競技體操中，平衡木是女子特有的運動項目。它除了能鍛煉肌肉的協調能力和身體的柔韌性外，同時還能培養勇敢、果斷、沉着等寶貴品質。競技體操中的平衡木運動包括各種不同的體操動作、技巧和舞蹈動作等。而且這些動作都要在10公分寬、5公尺長、1.20公尺高的器械上進行。

平衡木雖然是一種專門訓練平衡的項目，但如果單純地把它理解為平衡性的運動，這是很狹窄的，因為它不僅包括各種不同的轉體、跳躍、滾翻、倒立以及舞蹈動作等，而且還要要求這些動作在平衡木上進行時，表現出動作本身的特点。

## 第二節 競技體操中平衡木運動

### 各類動作的一般特点

#### 一、上木動作

平衡木運動中的上木動作在整套動作中占有極重要的地

位，上木动作的好坏直接影响着整套动作的完成。上木动作虽然与竞技体操中的跳跃动作有相同的类别（特别是支撑跳上这部分的动作，如分腿腾越、折体腾越、直角平腿腾越、侧腾越等），但其方法和要领是不相同的。平衡木跳上动作的特点是通过这些方法和姿势来达到跳上平衡木的目的；而竞技体操中的跳跃，则是通过这些方法和姿势去完成腾越障碍。

跳上动作较容易的动作，通常是由蹲撑姿势开始的，但要求跳得高时就必須利用助跑来进行。普通跳上，一般都采用助跑开始。平衡木的高度，低于跳跃器械，因此助跑的距离不宜过远和太快，大約4—5步距离即可。起跳动作大都是在助跳板上进行的。助跳板安放的位置，要根据不同的动作要求来定。如向前直角平腿腾越及預先向后摆腿的动作，最好安放离木远一些，以便跳起后做摆腿的动作。

起跳的方式，可用一脚或两脚进行。踏板时，上体要微前傾，身体重心的垂直綫稍靠近板点的后面，同时两腿微屈，这样才能为有力的起跳造成良好的条件。

支撑跳上动作完成的好坏决定于起跳与撑臂的动作配合。跳起与撑臂差不多应该是同时进行的。

普通跳上，从两脚或一脚离开地面起到落到木上都是腾空过程。而支撑跳上腾空阶段仅表现在两手支撑以后加做摆腿动作那一刹那时间。在作摆腿的动作时，无论是分腿摆越或并腿摆越，两腿都应该主动而迅速地向前摆越或踏上木面，这样不仅避免了身体重心过多的向前和向上移动，而且也是造成稳定和完成上述动作的有利条件。

## 二、木上動作

平衡木运动的木上动作，无论从数量上或形式上，在平衡木运动中占有相当比重。

### (一) 舞蹈动作

舞蹈动作是平衡木运动不可缺少的组成部分。舞蹈动作的特点，是富有高度的表现力和优美动人的感情。如果在一套动作中选用一些舞蹈动作可以增加动作的美观、活泼、有力。但舞蹈动作不能作为一套动作的主要内容，因此不能过多的采用，否则会冲淡平衡木运动的价值。

### (二) 轉体动作

在做轉体动作时，必須使身体重心沿直綫通过支点。只有这样，才能保持轉体动作順利完成。肌肉的协调对做好轉体动作有很大的关系，善于调节各肌肉群的紧张程度，这是轉体动作必不可少的条件。轉体时，注意力必須充分集中。轉体动作不适于在身体过度紧张之后做。

轉体  $360^\circ$  以上的动作，头部的轉动应当落在身体的后面；但当轉体结束时，头部就要加速赶上，并且要比身体早些恢复原来的姿势，这样才能准确地确定方向和保持身体的平衡。

轉体动作完成是否順利，往往与动作的慣性有关。充分利用动作的慣性，对轉体是极有利的。但要注意：当結束轉体时，应尽量做到迅速而及时的制动慣性力量。

轉体时，两臂的动作和位置，对帮助維持身体平衡的作用很大。两臂的位置多半是位于侧平举或斜下举部位，这样

可帮助掌握身体重心。为了轉体动作做得圓滑、輕松，轉时，应以脚前掌为軸，同时两眼必須平視前方。

### （三）平衡靜止动作

体操中平衡靜止姿势的特点是：通过支点和身体部位的变化，使身体由不稳定的状态，稳定下来成靜止姿势。在平衡木上做靜止姿势，必然会增加它的动作难度，因为动作必須受平衡木器械的限制。运动员能在地面上做得很好的动作，不一定能在木上做好。因此必須进行專門性的練習。

無論哪种平衡动作，身体重心的垂直綫必須落在支点上，同时部分肌肉要保持一定的紧张程度，眼睛要向前平視。

“桥形”、劈腿、臥、倒立等姿势，一般是屬靜止姿势，但在平衡木上做时即屬于平衡性質的靜止动作。这些动作选用在整套自选动作中，能丰富动作内容，而使成套动作表现得輕松、优美。但在練習时，必須要求做得准确，否則会破坏成套动作的美觀和連續性。

### （四）跳躍动作

平衡木上的跳躍动作，多半不是依靠助跑进行的，絕大部分是屬原地跳起的。这种跳躍方法是取决于蹬木和起跳时肌肉迅速收縮的力量。它的跳躍目的不是要求跳远或跳高，而主要是要求跳起后以身体的某种姿势来表达和显示跳躍的活力和美觀。但它也是訓練肌肉平衡感觉的良好手段。如果要想把跳躍动作做得准确、完善，也要要求跳得高，在空中一定要有停留時間，为此，在踏木起跳时，必須有力而短

促，这样才有充分时间去做各种姿势。在平衡木上做跳跃动作，特别要注意落木动作的准确、稳定，落木时，必须做到柔和而有弹性。

### (五) 滚翻动作

滚翻动作的特点是：以身体的某些部分依次触及木面的一种翻腾动作。做时，可以团着身体；也可以向前或向后滚翻。滚翻是技巧运动中较简单的动作，而在平衡木上作却变成较困难的动作，因为受平衡木器械条件限制所致。在平衡木上做滚翻运动必须要求身体重心沿直线落在一个固定的支点上前进或向后移动。

在做两手换握的滚翻时（团身或挺身），两臂控制力须特别强，才能顺利完成。滚翻动作的速度大小，对完成动作也起着重要作用，如速度慢反而会增加动作的困难程度，因为这样必须要有强大的臂力来控制身体重心的变化。

### (六) 手翻动作

手翻的特点是：由直立姿势开始，经过倒立过程，翻转 $360^{\circ}$ 。翻时，由于不便助跑，因此身体很难经过腾空过程，只好依赖于身体的高度柔韧性。

## 三、下木动作

下木动作也是平衡木运动不可缺少的组成部分。下木动作的好坏和上木动作一样能给人留下深刻的印象。

下木动作是以各种方法和不同的身体姿势，从平衡木上经过腾空过程落到地面上的一种动作。无论是普通跳下、支撑跳下、空翻跳下，手和脚离开木后，都应尽可能的向高处

騰起；手、脚撑、蹬木时要有力，時間短促，騰空時間要長，这样才能有充分時間做出各种姿勢來。落地時，要做到柔和而有彈性，才能保持身體的穩定。

## 第 | 三 | 章

### 平衡木運動技術和教學

#### 第一節 基本平衡木運動

##### 一、原地平衡動作

###### (一) 站立平衡

單、雙腳站立平衡：腳尖墊起和腳跟放下的站立，或加做臂、腿、身體動作。例如用右腳站立，左手握左腳的腳搬平衡動作等。

###### (二) 混合支撐

混合支撐是以手和腳同時作用於器械面上的平衡動作。

①跪撐：正面或側面做單、雙膝跪立，雙臂或單臂支撐在器械面上。

②坐撐：由坐的姿勢開始，兩臂體側支撐，把兩腳向上舉成一銳角，或加做腿的其他動作。

③臥撐：有仰臥、俯臥、側臥三種，用單臂或雙臂支撐均可。

④蹲撐：正面或側面的單腿蹲撐和雙腿蹲撐，以及這種姿勢的變化。

## 二、行進中的平衡動作

### (一) 走

包括普通走步、并步走、交換步走、后退步走、橫步走以及閉着眼睛的走步和頭部側倒或轉動的走步。在這些基本走步中，為了培養在不同條件下掌握運動技能與技巧，可附加一些動作，如拋接東西，或做徒手體操動作，或手拿輕器械做簡單的動作（體操棒、籐圈、跳繩、藥球等等）。

### (二) 跳

在平衡木上慢跑或中速度跑、高抬膝跑、跑跳步、踏跳步跑等。

### (三) 通過障礙物的走

可用藥球、體操棍、繩子等等做障礙物。可以從這些器械上跨過、鑽過等等。

### (四) 負重走

在較高的平衡器械上負重走。可用藥球、砂袋、體操凳等重物。訓練水平較高的隊員，還可以搬運同伴。除單人負重外，也可兩人聯合負重走。

### (五) 兩人對面走

①兩人相遇後一人跪坐於器械上，或成其他姿勢；另一人跨過他前進，然後跪坐的人起立，再跨過前一人前進。

②兩人相遇時，互相握兩臂，二人同時右腳向前一步，腳掌橫置於木上，二人右腳內側相碰，接着向後轉體 $180^{\circ}$ ，交換位置。

以上練習最好先在地上練習後，再上器械上練，以免二



人的动作不协调一致，容易发生危险。

### (六) 对抗性游戏：

在不同高度的平衡木上，二人做互拉、互推以及躲闪等动作。在练习这些动作时，必须进行保护。

这种练习内容能培养灵敏、勇敢、果断等品质。

## 三、教学法指示

基本平衡木练习，一般不适于疲劳之后进行，训练时放到准备活动之后进行最为妥善。因为，疲劳后运动的把握性差，反映迟缓，注意力松弛。

在训练中应逐渐使运动员学会在复杂的、困难的环境中运用这些动作。

为了增加基本平衡木运动的复杂性，可采用下列几种方法：

(一) 改变支撑点的面积：起踵或翘起脚尖，以及用单脚站立等练习。

(二) 改变头部和上体的姿势：在练习时，可加做头部的转动，或上体向左、右、前、后倾倒或闭眼行走等。

(三) 改变行进的步法：用走步、跑步、跳步等。

(四) 改变动作的方向：可以向前、后、左、右行进。

(五) 改变臂部姿势：如两手叉腰、背在身后、或向各个方向举起。

(六) 改变器械的支撑面：在平地上、体操凳上、平衡木上、天然的圆木上进行练习。

(七) 增加器械的高度。