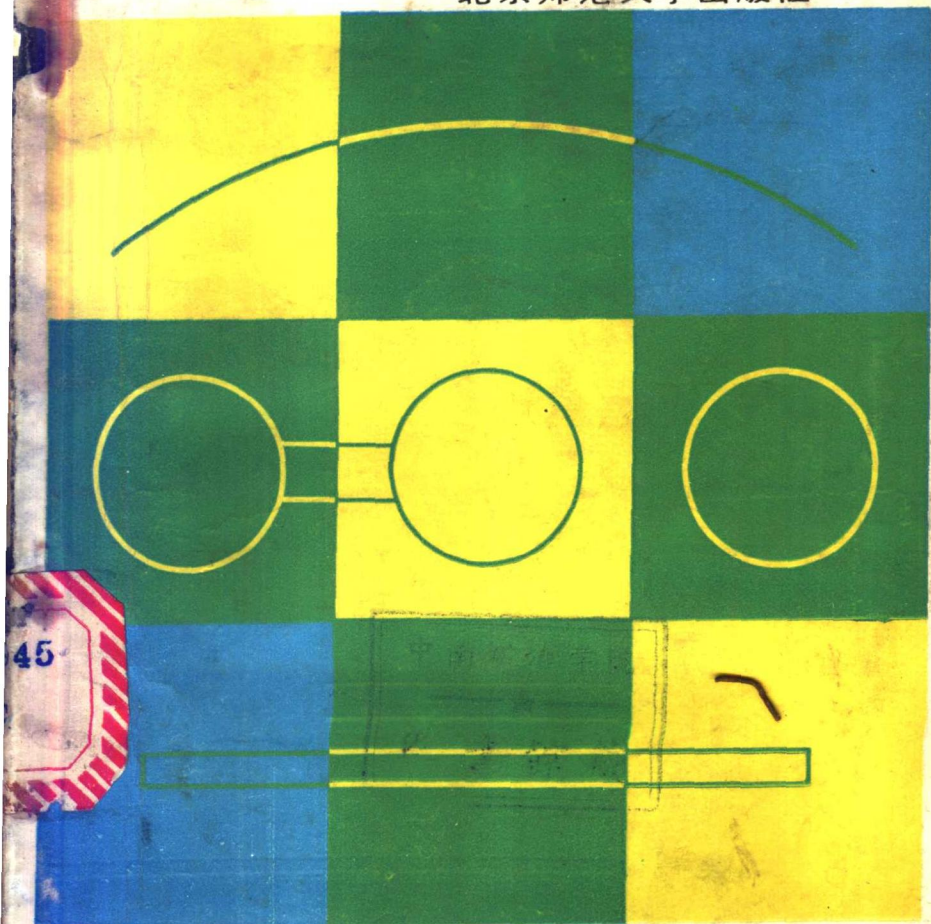


534692

轻器械体操

韩德才 回 寅 乐仁义 编

北京师范大学出版社



轻器械体操

韩德才 回寅 乐仁义 编

北京师范大学出版社

轻器械体操

韩德才 回寅 乐仁义 编

*

北京师范大学出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京通县印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：7.5 字数：155千

1985年4月第1版 1985年4月第1次印刷

印数：1—7,100

统一书号：7243·238 定价：0.95元

前 言

近几年来，我国体育战线连续取得了振奋人心的新成就。不论城市和农村，关心体育运动和参加体育活动的人越来越多。为了适应目前体育发展的新形势，为了重点抓好学校体育教学和更广泛地开展群众性体育活动，以期达到增强人民体质，使体育为“四化”建设服务的目的，为此我们编写了这本《轻器械体操》一书，供中、小学从事体育工作的同行们及体育爱好者参考。

轻器械体操是中、小学体育教学大纲规定的内容之一。目前我国专门介绍轻器械体操的书籍较缺少，为了帮助中、小学体育教师更好地、全面地贯彻中、小学体育教学大纲，我们在这里介绍一些便于开展，锻炼效果好，并能引起学生兴趣的跳绳、体操棍、实心球、木哑铃四个项目。并着重介绍有关的基本知识、练习方法；还结合中、小学体育课特点，选编了十六套操；以及轻器械游戏。为了便于中、小学体育教师和体育爱好者们参考，并配有必要的动作插图。

轻器械体操是体操的内容之一，是手持器械进行身体练习的一种体育锻炼形式。

我国教育部新颁布的中、小学体育教学大纲(试行草案)把轻器械体操中的跳绳、体操棍、实心球(或沙袋)列为大纲的基本教材内容(见表1和表2)。

从表1和表2中看出，轻器械体操的内容在中、小学体

表1 轻器械体操(中学)教材分布表

教材内容	分布情况	年 级				
		一	二	三	四	五
跳 短 绳	单人跳	×	×	×		
	双人跳		×			
跳 长 绳	跳单绳	×				
	跳双绳			×		
棍棒(绳)操		一套	一套	一套		
球操或沙袋操					一套	一套

育教学大纲中占一定比重。因为轻器械体操与器械体操(单杠、双杠、高低杠等)相比,它的动作容易掌握;运动量可大可小;不需要特殊场地;不受年龄、性别、技术水平的限制;易于开展。轻器械体操与徒手体操(广播操等)相比,不仅可增强学习的兴趣,加大难度,而且可以扩大锻炼身体的效果。同时对矫正身体姿势、培养灵敏、准确和平衡能力,也起着重要作用。所以,在进行这类体操动作练习时,应充分注意各种轻器械的特点。如:跳绳要有跳跃动作,以重点发展弹跳力为主;体操棍要有限制性动作,以发展柔韧性和培养正确体态为主;实心球要有抛接动作,重点发展肌肉力量;木哑铃要有敲击动作,提高兴趣,扩大锻炼效果,同时增强学生的节奏感。

因此,在组织教学中只有注意了其运动特点,才能较好地发挥这些项目在增强中小学生体质中的作用。

表2 轻器械体操(小学)教材分布表

教材内容			分布情况	年 级	一	二	三	四	五
跳 短 绳	向前摇绳跳	单 脚	连续交换跳 (加垫和不加垫的跳)	×	交 换 跳				臂 交 叉
		并 脚	加垫的和不加垫的跳	×	×	×		臂 交 叉	
	向后摇绳跳				并脚跳			臂交叉	
	双 摇 跳				×	×			
	双 人 跳						×		
跳 长 绳	原地开始的		单脚交换、并脚跳(加垫跳和不加垫的跳)						复习已学内容
	斜面或正面跑入的			×					
	集体跑“8”字					×			
棍 棒 操					三套				
沙 袋 操						一套	一套	一套	

目 录

前言	1
1. 跳绳	1
一、跳绳的特点	1
二、跳绳的种类	1
三、跳绳的内容与练习方法	2
1. 跳长绳	2
(1) 跳单绳	2
(2) 跳双绳	12
(3) 跳多绳和混合绳	15
2. 跳短绳	15
(1) 单人跳	15
(2) 双人跳	21
(3) 带人跳	22
3. 绳操	23
第一套定位绳操	23
第二套定位绳操	30
第三套定位长绳操	38
第四套定位绳把操	38
第五套定位绳把操	44
第六套行进间绳操	50
4. 跳绳游戏	56
(1) 利用跳绳的游戏	56

(2) 跳绳的游戏.....	59
(3) 综合性游戏.....	67
四、跳绳的组织与教学.....	71
1. 严格组织教学, 加强思想教育.....	71
(1) 取绳.....	71
(2) 持绳.....	72
(3) 系绳.....	72
(4) 收绳.....	72
2. 跳绳场地的选择.....	73
3. 教学中应注意事项.....	73
4. 教学比赛与考核.....	74
5. 跳绳竞赛.....	75
(1) 跳绳比赛内容.....	75
(2) 跳长绳比赛内容.....	75
(3) 跳绳比赛的裁判方法.....	75
(4) 跳绳比赛裁判的组织 and 有关规定.....	77
2. 体操棍.....	80
一、体操棍的特点.....	80
二、体操棍的内容与练习方法.....	80
1. 体操棍练习的基本部位.....	80
(1) 棍的握法.....	80
(2) 持棍的基本姿势.....	81
(3) 棍的部位变换.....	81
2. 体操棍的基本练习内容与 方法.....	82
(1) 单人动作.....	82
(2) 双人动作.....	95
(3) 抛接动作.....	102

3. 棍棒操	105
第一套定位棍棒操	105
第二套定位棍棒操	111
第三套行进间棍棒操	116
4. 体操棍 游 戏	123
(1) 定位棍游戏	123
(2) 持棍游戏	125
5. 智力游戏	130
(1) 组字游戏	130
(2) 加减游戏	132
三、体操棍的组织与教学	133
3. 实心球	135
一、实心球的特点	135
二、实心球的内容与练习方法	135
1. 定位球练习	135
(1) 绕行练习	136
(2) 越球练习	136
2. 传递练习	137
(1) 单人练习	137
(2) 双人传递	139
(3) 多人传递	139
3. 抛接练习	139
(1) 单人抛接	139
(2) 双人抛接	141
4. 持球操	143
(1) 单人动作	143
(2) 成套动作	147

第一套定位球操.....	147
第二套定位球操.....	152
第三套行进间球操.....	157
5. 实心球游戏	163
(1) 持球迎面接力	163
(2) 持球接力	163
(3) 搬运接力	163
(4) 传递游戏	166
(5) 综合传递游戏	166
(6) 自抛自接迎面接力	167
(7) 双人抛接迎面接力	167
(8) 多人抛接球游戏	169
(9) 掷准游戏	169
(10) 抛远游戏	171
(11) 围歼游戏	172
三、实心球的组织与教学	173
4. 木哑铃	175
一、木哑铃的特点	175
二、木哑铃的内容与练习方法	175
1. 单个动作	175
(1) 上肢动作	175
(2) 躯干动作	181
2. 木哑铃操	189
第一套定位木哑铃操	189
第二套定位木哑铃操	194
第三套定位木哑铃操	200
第四套行进间木哑铃操	205
3. 木哑铃游戏	210

(1)立体图形游戏.....	210
(2)平面图形游戏.....	212
三、木哑铃的组织与教学.....	215
5. 教学注意事项	217
一、教学队形合 理.....	217
二、正确运用“示范”、“讲解”和“口令”.....	219
三、纠正 错 误.....	221
四、轻器械操编排原则.....	222
五、游戏的选择和安排.....	223
附录 器械规格与制作.....	225

1 跳 绳

一、跳绳的特点

跳绳是少年、儿童所喜爱的一种体育锻炼内容。经常跳绳可以使身体得到比较全面的发展。运动量的大小，可以从动作的繁简和速度的快慢得到调节。因此，跳绳练习不分性别、年龄，不论儿童、少年或青年都可以参加。

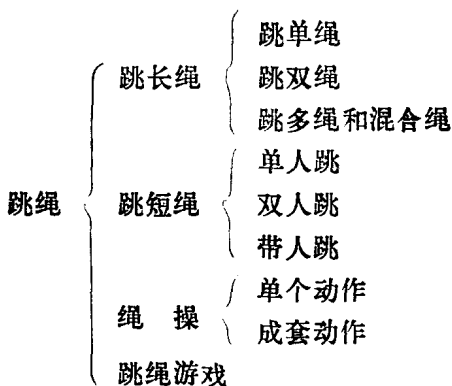
通过跳绳的锻炼，能帮助练习者发展弹跳力、灵活性、协调能力和耐久力。增强两臂和两腿的韧带、关节，特别是踝关节、膝关节肌肉和韧带的力量。对于促进运动器官和心脏血管系统的机能有重要作用。

进行跳长绳练习和跳绳游戏，不仅具有锻炼作用，还能培养同学们的组织纪律性和集体主义精神。在各级学校的体育课教学中，把跳绳做为准备活动内容之一。

在体育运动训练中，常常把跳绳作为一种训练运动员弹跳力和耐力的辅助手段。尤其是在拳击、足球、赛跑、滑冰等项目训练中使用的更为广泛。不少科学家研究证明，跳绳也是健身治病、增强耐力较好的运动手段之一。

二、跳绳的种类

一般有以下几种。



三、跳绳的内容与练习方法

1. 跳长绳

绳子一般是由两个人来摇(图1),也可由一人摇(一人摇时,绳子的另一端可系在木柱或篮球架上……)。

摇绳有摇荡(摇绳者两臂左右摇动,使绳子从一个极点到一个极点,绳经地面来回摆动)和摇转(摇绳者两臂始终向一个方向绕圈)之分。

根据练习者所在方向,又分为“正摇”和“反摇”。向练习者方向摇转的为“正摇”,向练习者相反方向摇转的为“反摇”。

(1) 跳单绳

跳单绳是指两人或一人摇一根长绳,练习者在一根绳子上做各种动作。有跑过和跳过两种形式的练习内容。

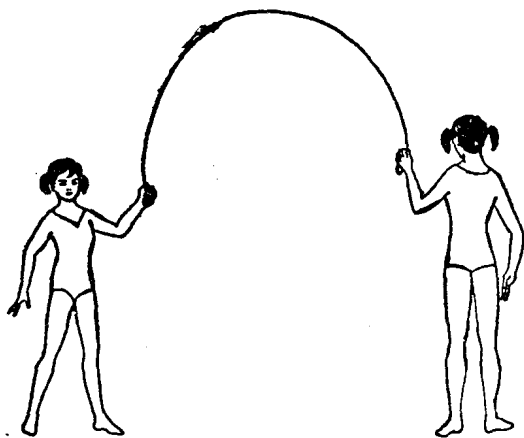


图 1

跳单绳	跑 过	- 跑过的基本练习 - 跑过的协同动作练习 - 持物的跑过练习
	跳 过	- 跳过的基本练习 - 跳过摆荡的绳子 - 跳过摇转的绳子 - 连跳

1) 跑过

跑过是指绳子摇转后，练习者迅速的由绳下跑过，两脚不越过绳(图2)。

做法：两人正摇一根长绳。当绳子由最高点向着练习者这一边往下摇时，练习者应该在绳摇到与头齐高，绳将往下摇时跟在绳后面跑过。

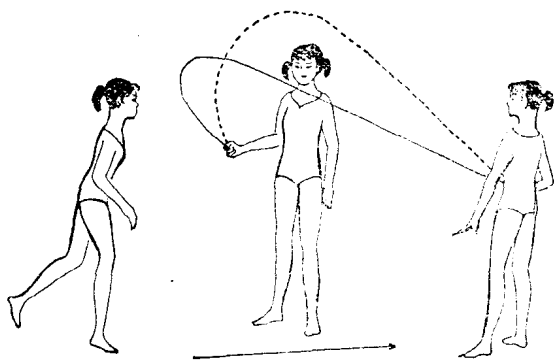


图 2

注意绳要摇得速度均匀，几乎触着地面。如果练习者被绳挂住，摇绳人必须立刻松手，以免绊倒。下一个跑过的人，要站在离绳子摇动圆周外约一两步远的地方。

①跑过的基本练习

练习 1 将绳摇转两三圈(由练习者自己决定)后，练习者在正面或斜面从绳子底下跑过(图 3)。

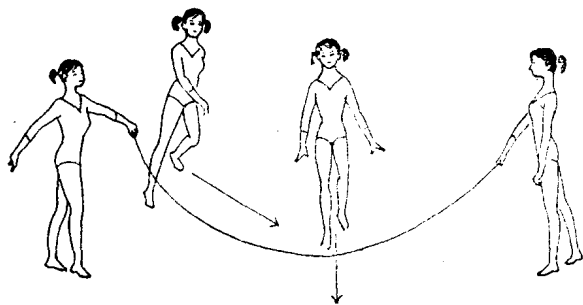


图 3

在以上练习的基础上，可以由老师规定绳子摇转几圈跑过。如规定每摇转绳两圈跑过一人，可按老师发出的信号，跑过绳子。然后再进行每摇转一圈跑过一人。

练习 2 以各种不同的两臂姿势(两手叉腰、两手放在头上、两臂放背后等)，或者以各种不同的两手击掌(体后击掌、体前击掌等)，在绳下跑过。

以上练习还可进行各种不同的两腿动作，如并腿跳、分腿跳、后屈腿跳、高抬腿跳、单脚跳一次、或者两脚轮流做两次单脚跳等在绳下跑过。

练习 3 当绳子在头上时，练习者转体 90° 、 180° 或 360° 在绳下跑过。

练习 4 由单人鱼贯式或“8”字形跑过(图 4)。

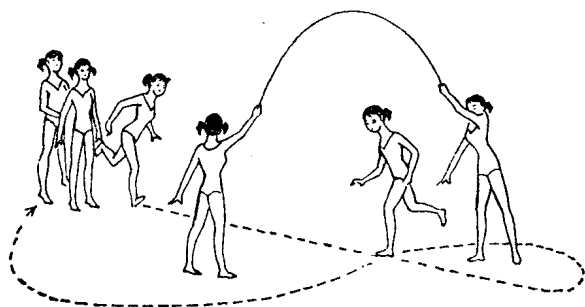


图 4

②跑过的协同动作练习

练习 5 两人一组，不挽手或手挽手一起跑过绳子(图 5)。或面对面、背对背的侧跑过，也可以加做臂、腿的各种姿势跑过。

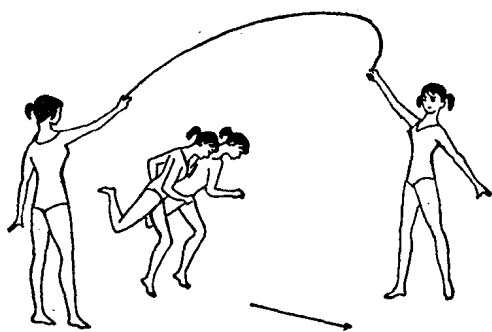


图 5

练习 6 两队斜向依次交叉跑过。两路纵队分别站在绳子一面的两侧，摇绳一圈跑过一人，两队依次交叉在绳下跑过(图 6)。

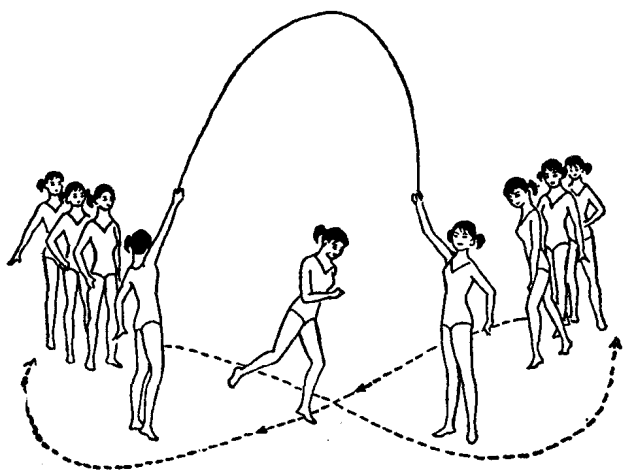


图 6