

21世纪 体育教育丛书

体操 健美 舞蹈

主编 易学 冉清泉



西南师范大学出版社

☆ **21 世纪** 体育教育丛书

体操 健美 舞蹈

主 编 易 学 冉清泉

西南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体操 健美 舞蹈/易学、冉清泉主编. 重庆:
西南师范大学出版社, 2006. 12
ISBN 7-5621-3129-5

I. 体... II. 易... III. 冉... IV. 体操—健美—舞蹈
V. G624. 103

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 018038 号

体操 健美 舞蹈

主 编: 易 学 冉清泉

责任编辑: 杨景罡 张渝佳

策 划: 夏思永 杨景罡

封面设计: 王正端

绘 图: 谭 玺

出版发行: 西南师范大学出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆科情印务有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 8.625

字 数: 216 千字

版 次: 2006 年 12 月第 1 版

印 次: 2006 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1~5000

书 号: ISBN 7-5621-3129-5/G·1942

定价: 15.00 元

体操 健美 舞蹈

(编委会)

主 编	易 学	冉清泉	
副主编	侯乐荣	郭立亚	黄玉全
	荣 干	胡 健	王永忠
	张 翔	杨玉茹	同 英
	涂志远	赵凯丰	唐华明
编 委	江爱华	赵云书	涂鹏飞
	杨 强	寿在勇	孟 涛
	李 嘉	程 蕾	付道领

前言

面向 21 世纪必须实施科教兴国战略和人才强国战略,在我国教育振兴行动计划里要构建中国特色社会主义现代化教育体系,培养数以亿计的高素质劳动者,数以千万计的专门人才和一大批拔尖创新人才,为现代化建设提供智力支持和知识贡献。

在新的国家课程标准框架中,体育课程改为“体育与健康”指明了体育教材建设方向,为适应未来社会发展和现代教育的需要,我们在《体操与健康》一书基础上,又编写了《体操 健美 舞蹈》教材,内容精练、时尚,图文并茂,突出了实践性,应用性和可操作性,有助于大学生学习、锻炼和交往,树立终身体育思想观念,是体育专业学生和教师教与学的指南。也可作为高校非体育专业普修的教学用书。

全书共分九章,内容有技巧、跳跃、单双杠的基本动作,有艺术体操、健美操、团体操、体育舞蹈和鞍马、吊环、高低杠、平衡木、技巧运动、蹦床运动简介。

本书由易学、冉清泉(西南大学)担任主编,侯乐荣(成都体育学院)、荣干(重庆教育学院)、郭立亚、黄玉全(西南大学)、胡健(重庆师范大学)、王永忠(涪陵师范学院)、张翔(西华师范大学)、涂志远、杨玉茹、同英、赵凯丰、唐华明(西南大学)担任副主编。本教材由易学、冉清泉对全书作了修改和定稿。参加编写的人员有:易学、冉清泉、郭立亚、黄玉全、涂志远、杨玉茹、同英、赵凯丰、唐华明、李嘉、程蕾、付道领(西南大学)、侯乐荣(成都体育学院)、荣干(重庆教育学院)、胡健、寿在勇(重庆师范大学)、王永忠、赵云书、涂鹏飞(重庆涪陵师范学院)、张翔、杨强(西华师范大学)、江爱华(重庆工商大学)、孟涛(第三军医大学)。

在编写过程中,曾得到谢显慰教授、丰孝法教授、夏思永教授和杨景罡同志的指导,在此表示衷心感谢。编写中,本书参阅了许多教材,并引用了有关资料,特此说明,并向作者、编者表示诚挚的谢意。由于编写人员水平有限,不足之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编者

目 录

1	第一章 技巧动作
16	第二章 跳跃动作
29	第三章 单杠动作
40	第四章 双杠动作
53	第五章 艺术体操
53	第一节 艺术体操概况
56	第二节 艺术体操的基本部位和基本动作
103	第三节 艺术体操竞赛的基本规则
106	第六章 健美操
106	第一节 健美操概况
112	第二节 学校健美操
116	第三节 健美操的教学方法
116	第四节 健美操的创编原则与步骤
124	第五节 健美操的基本动作要素
133	第六节 健美操的基本步法组合

190

191

192

193

204

203

211

第七章 团体操

第一节 团体操的概念、内容、分类及特点

第二节 团体操的组织与创编

第三节 团体操的训练工作

第四节 团体体操的艺术装饰

第五节 团体操场地的布置

第六节 团体操的预演与正式表演

214

214

217

222

244

第八章 体育舞蹈

第一节 体育舞蹈概况

第二节 体育舞蹈术语

第三节 摩登舞

第四节 拉丁舞

259

259

263

251

262

263

264

第九章 鞍马 吊环 高低杠 平衡木 技巧运动 蹦床运动简介

第一节 鞍马

第二节 吊环

第三节 高低杠

第四节 平衡木

第五节 技巧运动

第四节 蹦床运动

267

参考文献

第一章

技巧动作

技巧运动是竞技体操项目之一,是广大青少年、儿童十分喜爱,感兴趣的一项运动。它动作内容丰富,形式多样,对练习场地和器材的要求不高,可以在河滩,沙坑或草坪上进行练习,是各类学校教学的主要科目。

技巧练习的技术大体可分为静止用力性动作和动力性动作两大类。技巧练习中的翻腾动作,对掌握和提高竞技体操技术水平有着重要作用,同时技巧练习还常用在跳水、田径等项目上作为专门性练习手段。

单个技巧动作通过编排就形成了竞技体操中的自由体操。其动作难度、完成质量、动作之间连接组成了自由体操的物质基础。我国在技巧项目、竞技体操项目中都有世界级选手,他们为我国体育事业争得了荣誉。

在素质教育中,加强创新能力培养、发展学生的主动性、创造性和个性化,技巧动作教学提供了良好的素材保证,如一个简单的前滚翻就能变化成双手抱膝的、两腿交叉的、分腿的、直腿的、双人、多人、鱼跃等多种形式,教师引导学生主动创新学习值得提倡。

一、团身前滚翻(图 1-1)

[动作要领] 由蹲撑开始,两腿蹬伸、直膝、同时屈臂、低头、



含胸,以头的后部、颈、背、腰、臀依次着垫前滚,当背部着地时,屈膝团身,两手抱小腿,上体迅速前跟成蹲立。

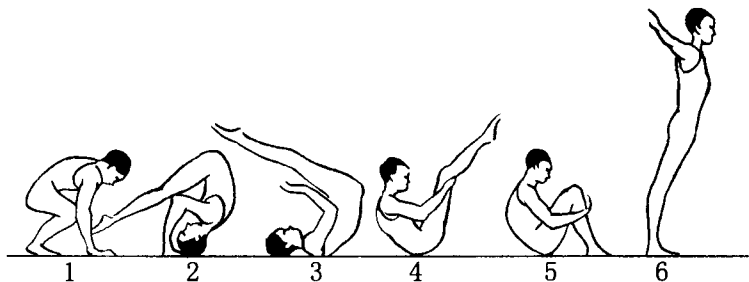


图 1-1 团身前滚翻

〔技术特点〕 前滚时团身要依次触垫。屈膝抱腿跟上体要协调完成。滚动圆滑,方向正直。

〔教学方法〕 1. 由仰卧姿势开始。做抱小腿团身向后,向前的滚动动作。2. 由蹲撑开始的前滚翻成并腿坐。3. 在斜面上,由高处往低处做前滚翻。

〔保护与帮助〕 保护者跪立于练习者前侧方,当练习者头后部将要着地时,一手托颈,当滚翻至臂部时,顺势推背部帮助成蹲撑。

二、团身后滚翻(图 1-2)

〔动作要领〕 由蹲撑开始,身体重心前移,随即两手推垫,使身体迅速向后移,接着低头团身向后滚动,同时两手放于肩上,使臀、腰、背、肩依次着地。当滚动至头部时,两手在肩上用力推撑,抬头,两脚落地成蹲撑。

〔技术特点〕 后滚翻所经部位要依次触垫。当肩、背、头落地时推手用力动作要协调一致。滚动圆滑,方向正。

〔教学方法〕 1. 两手放在肩上做团身向后,向前滚动,体会滚动和撑手部位。2. 在斜面上,由高处往低处做后滚翻动作。

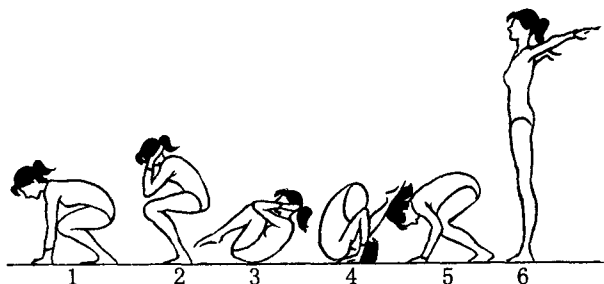


图 1-2 团身后滚翻

〔保护与帮助〕 保护者站在练习者侧后方,当练习者后滚至肩背着地时,两手扶臀的两侧,向上提拉,帮助其推手后翻。

三、前滚翻直腿起(图 1-3)

〔动作要领〕 蹲撑开始,两手较前滚翻稍远撑地,屈臂、低头、含胸经头、颈、背、腰臀部位前滚,当滚至臀部时,上体迅速向前压,同时两手在膝部外侧快速向后推手撑地,经屈体成直立。

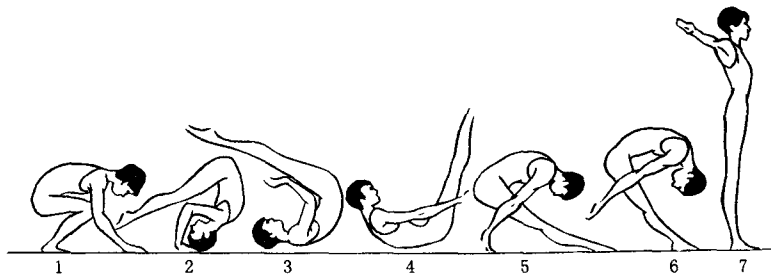


图 1-3 前滚翻直腿起

〔技术特点〕 开始蹬伸要快速,滚动圆滑,滚至髋部时身体前压,两手在两膝处快速推手顶肩,以脚为支点向前折叠。

〔教学方法〕 1. 做前滚翻分腿起。2. 直角坐撑,上体前屈,直臂撑地。3. 从高处向低处练习。



[保护与帮助] 保护者站在练习者侧前方,当练习者滚动至臀部时一手压支撑点,一手推背部。或提拉两臂帮助完成动作。

四、屈体后滚翻(图 1-4)

[动作要领] 直立,上体前屈,重心后移,两手后伸在两膝外侧撑地,当臀部落地后上体后倒,收腹举腿翻臀,屈体后滚,滚至背着垫时,两手放于肩上用力推手,翻转过头,尽量收腹,屈体立撑成直立。

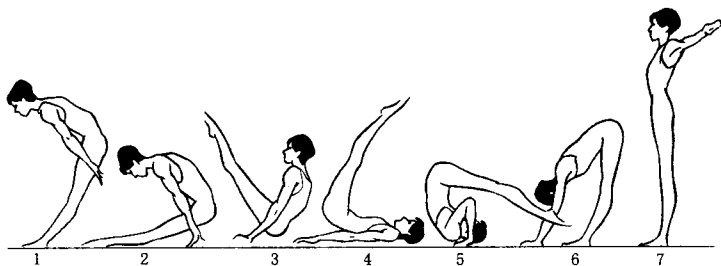


图 1-4 屈体后滚翻

[技术特点] 屈体后倒快速并腿直,收腹举腿、换撑快,推手有力并协调。

[教学方法] 1. 坐撑开始后倒收腹举腿屈体后滚翻(斜面上完成)。2. 从高处向低处练习。3. 保护帮助下完成动作。

[保护与帮助] 保护者站位于练习者后侧方,两手提拉臀部帮助推手、翻转。

五、鱼跃前滚翻(图 1-5)

[动作要领] 由两臂后举成半蹲姿势开始,两臂前摆,同时两脚用力蹬地向前上方跃起腾空。当手撑地后,缓冲屈臂,低头含胸经头后部依次着地完成前滚翻后半部分动作。

[技术特点] 蹬地摆臂协调有力,有明显的腾空高度,滚动圆滑。

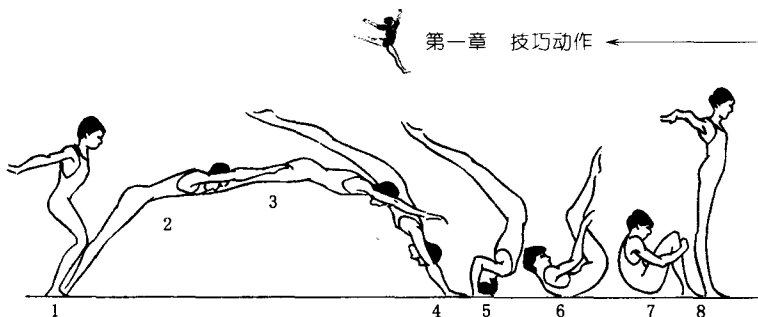


图 1-5 鱼跃前滚翻

〔教学方法〕 1. 原地摆臂手逐步伸远的前滚翻。2. 原地学习鱼跃前滚翻。3. 设置一定高度的限制物完成鱼跃前滚翻。4. 助跑 2~3 步完成鱼跃前滚翻。

〔保护与帮助〕 保护者站位于练习者前侧方,当练习者跃起腾空时,顺势托腹和腿,帮助缓冲屈臂和向前滚翻。

六、手倒立前滚翻(图 1-6)

〔动作要领〕 由手倒立开始,脚尖远伸直臂前倒,当感到失去平衡时,随即直臂前倒,头后部支撑着垫开始滚动,低头、含胸、收腹做前滚翻动作,当背部着垫时迅速团身抱腿起立。

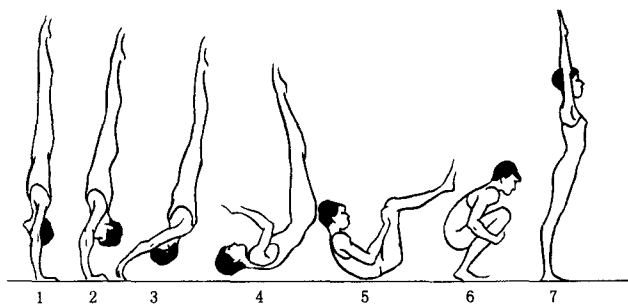


图 1-6 手倒立前滚翻

〔技术特点〕 经倒立过程有控制地前倒,速度要慢,低头、含



胸不宜过早。

[教学方法] 1. 肩背倒立或头手倒立前滚翻。2. 斜面上练习手倒立前滚翻。3. 保护帮助下完成。

[保护与帮助] 保护者站于练习者前侧方,两手扶腿,当练习者重心前移时帮助前移重心,并稍提拉帮助屈臂低头、含胸。

七、侧手翻(图 1-7)

[动作要领] 由右脚站立,左腿侧举,两臂侧举开始,上体向左侧倒,右脚屈膝身体侧屈下压,蹬伸左膝,右腿向侧上方摆起,左手撑地,右臂侧压右耳至右手撑地,经分腿倒立姿势,左手推离地面;右脚落地。接着右手推手,左脚落地成分腿站立姿势。

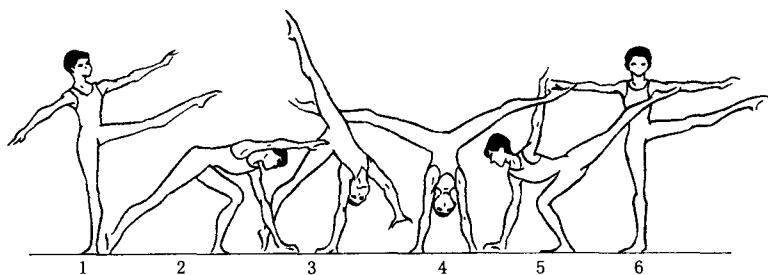


图 1-7 侧手翻

[技术特点] 手脚落地在一直线上,空中身体在一平面上依次完成动作。

[教学方法] 1. 在帮助下做侧翻成分腿手倒立和分腿手倒立侧翻成站立动作。2. 在一直线上进行练习,要求练习者腿、脚和手落地时在一直线上。3. 连续侧手翻练习。

[保护与帮助] 保护者站在练习者的背后,两手交叉扶练习者腰部帮助侧翻。

八、头手翻(图 1-8)

【动作要领】由两臂上举直立姿势开始,上体迅速前屈,两腿屈膝蹬地伸膝,同时两手撑地,屈肘,用头前上额撑地,当臀部超过支撑垂面时,两腿猛力向前上伸展髋关节,同时双手用力快速推撑,充分展髋,使身体腾空,腾空后抬头挺胸,身体呈一反弓形,落地缓冲成两臂上举的站立姿势。

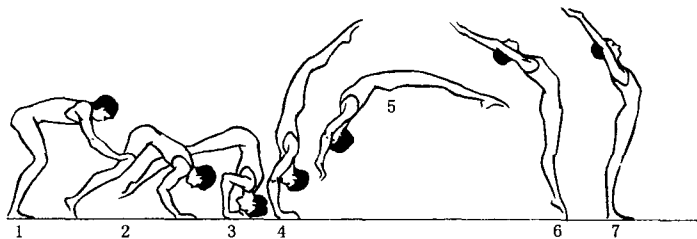


图 1-8 头手翻

〔技术特点〕 头手着地点要正确,身体重心快速通过垂直部位,推手有力,有腾空。

〔教学方法〕 1. 三人帮助下完成,体会伸展髋时机、方向与身体感觉。2. 从高处向低处练习。

〔保护与帮助〕 保护者站在练习者前侧方,一手托大臂、肩部,另一手托腰帮助翻转。

九、前手翻(图 1-9)

〔动作要领〕 助跑做有节奏的踏跳,两臂上举上体前压,右腿用力向后上方迅速摆起,左腿蹬地,到手倒立部位时并腿、紧腰、顶肩推手、梗头,翻转后用前脚掌落地成两臂上举的直立姿势。

〔技术特点〕 高趋步后上体前压快,手撑地点稍远。蹬摆有力,推手顶肩,梗头立腰协调配合。腾空后身体保持反弓形至落



地。

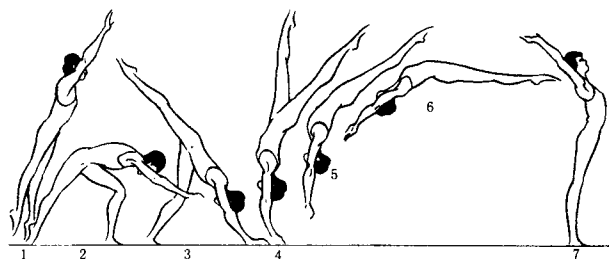


图 1-9 前手翻

〔教学方法〕 1. 在帮助下练习蹬摆腿、顶肩推手动作。2. 由高处做前手翻,两脚落在低处,逐渐过渡到平地上。3. 保护帮助下完成动作。

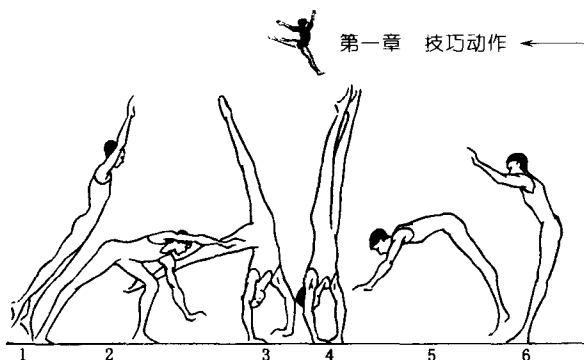
〔保护与帮助〕 保护者站在练习者前侧方,一手顶练习者肩部,一手托练习者腰部。

十、侧手翻向内转体 90°(毽子)(图 1-10)

〔动作要领〕 以向左转体为例,高趋步,左脚着地,上体迅速下压的同时,右腿快速上摆,接着左手在前下偏右方撑地,左脚蹬地快速后摆以肩、头带动向内转体。当左脚蹬离地后,右手在左手前稍偏左撑地。这时两脚迅速并拢,同时转体经手倒立,撑地手快速用力推地,收腹提腰,用全脚掌主动向靠近手的地方着地,且上体积极抬起,两臂上摆。

〔技术特点〕 左手撑地向身体右前方撑地,右手向左前撑地,蹬摆快速,以肩、头带动身体转体成倒立后快速顶肩推手、收腹、提腰,两脚向撑手处落地并抬起上体。

〔教学方法〕 1. 做侧手翻内转 90°两脚依次落地动作。2. 倒立开始,做两手推手收腹、提腰,两脚落地并立上体动作。3. 站于高处高趋步接侧手翻内转 90°练习。4. 保护帮助下完成动作。

图 1-10 侧手翻向内转体 90° (蹯子)

[保护与帮助] 保护者站于练习者左侧,两手扶腰,帮助转体、提腰。

十一、单腿全旋(图 1-11)

[动作要领] 以绕左腿为例,两手撑地,右腿全蹲,左腿侧伸开始,左腿沿地面向前、向右绕越,同时上体在两手支撑作用下由右向左依次移动,此时,重心及时前移至两手,右脚稍蹬地提臀,使左腿迅速从右腿下绕过至左侧,回到开始动作。



图 1-11 单腿全旋

[技术特点] 绕腿时重心与移动协调配合。

[教学方法] 先将左脚绕越右腿,并重点注意上体重心与绕腿的协调配合。

[保护与帮助] 保护者站在练习者前方,用双手握住练习者上臂提拉帮助重心前移和绕环。