



爱运动丛书 总主编：郭立亚  
AIYUNDONG CONGSHU

# 炫酷运动 花样跳绳

Xuanku Yundong 主编：彭远志

Huayang Tiaosheng



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

☆☆ 爱运动丛书 总主编：郭立亚  
AIYUNDONG CONGSHU

# 炫酷运动 花样跳绳

Xuanku Yundong 主编：彭远志

Huayang Tiaosheng



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

炫酷运动花样跳绳 / 彭远志主编. — 重庆: 西南  
师范大学出版社, 2012. 11  
(爱运动丛书)  
ISBN 978-7-5621-5984-1

I. ①炫… II. ①彭… III. ①跳绳—青年读物②跳绳—少年读物 IV. ①G898.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 223848 号

---

# 炫酷运动花样跳绳

主 编 彭远志

---

策 划: 刘春卉 杨景罡

责任编辑: 曾 文

封面设计:  周娟 廖明媛

照 排: 贝 岚

出版发行: 西南师范大学出版社

重庆·北碚 邮编: 400715

网址: [www.xscbs.com](http://www.xscbs.com)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 重庆东南印务有限责任公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 8.125

字 数: 235 千字

版 次: 2012 年 11 月 第 1 版

印 次: 2012 年 11 月 第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5621-5984-1

---

定 价: 18.50 元



## 前言

Qian Yan

跳绳是我国一项民族传统体育,其器械简便,场地要求不高,动作技术可简可繁,是一项老少皆宜的健身运动,尤其深受青少年的喜爱。在过去很长一段时间里,跳绳都被认为是一种儿童游戏。近年来,花样跳绳的兴起使跳绳这项古老的运动焕发了新的生机和活力,并以其独特的魅力,吸引着广大人民群众甚至老年运动爱好者参与其中,乐此不疲。进入 21 世纪后,随着我国新课程改革的实施和阳光体育运动的开展,花样跳绳走入中小学体育课堂,成为中小学体育课堂中一道亮丽的风景线,全国掀起了学习花样跳绳的热潮。然而,由于花样跳绳在我国开展时间较短,国内关于花样跳绳的书籍和教学资料较少,以致于体育教师在开展花样跳绳教学时的难度较大,迫切需要一本较为系统的教材来指导花样跳绳的教学。

本书在遵循体育教学客观规律的基础上,坚持理论与实践相结合,内容主要包括花样跳绳的概述、花样跳绳的起源与发展、花样跳绳与健康、花样跳绳技术学习、花样跳绳技术动作的教学及创编、花样跳绳术语、花样跳绳训练计划的制订及比赛的组织与欣赏。为了更全面地了解当前我国花样跳绳技术的发展,主编彭远志老师组织编写人员观摩了全国跳绳公开赛、重庆市部分学校花样跳绳教学情况,查阅了国内外花样跳绳文献及视频资料,力求突出花样跳绳技术动作的教学,编写出一本实用性较强的花样跳绳教学和训练理论用书。本书由西南大学体育学院彭远志任主编,由西南大学体育学院唐星星、重庆



大学体育学院关丽静、重庆工程职业技术学院王成美、重庆市育才中学强梅老师任副主编，张微等参编。编写人员具体分工如下：第一篇，彭远志、关丽静；第二篇，王成美、孙磊；第三篇，彭远志、唐星星、孙磊；第四篇，彭远志、唐星星、张微；第五篇，关丽静、王成美；第六篇，陈洁、阳小明、杨琼；第七篇，彭远志、强梅、朱孟彬。另外，非常感谢西南大学体育学院唐星星、丁高军、潘俊希、丁小余、孙磊、陈洁、李梅等同学不辞辛劳地为本书的技术动作做示范。

本书适用于广大跳绳运动爱好者、大中专学生、体育教育参考使用。

本书在编写的过程中收集了大量的资料和视频，并得到了西南大学体育学院领导的大力支持，在此表示衷心的感谢。本书虽数易其稿，但限于编写人员的经验和水平，书稿中难免有不妥之处，恭请各位读者批评指正。





★ 前言 001 ★

★ 第一篇 了解花样跳绳 002 ★

- 第一节 什么是花样跳绳..... 002
- 第二节 现代跳绳运动的起源和发展..... 003
- 第三节 跳绳运动的特点及分类..... 011

★ 第二篇 花样跳绳与健康 018 ★

- 第一节 人体健康概述..... 018
- 第二节 花样跳绳与健康..... 021

★ 第三篇 学习花样跳绳 031 ★

- 第一节 学习跳绳之前要做好哪些准备..... 031
- 第二节 开始学习花样跳绳..... 042
- 第三节 短绳花样提高练习..... 063
- 第四节 学习车轮跳花样..... 114
- 第五节 学习交互绳花样..... 136
- 第六节 长绳花样介绍..... 163



★ 第四篇 花样跳绳动作技术的教学及创编 172 ★

第一节	花样跳绳动作技术分类 .....	172
第二节	花样跳绳技术动作常用教学方法 .....	174
第三节	跳绳运动损伤的处理 .....	181
第四节	花样跳绳动作的创编 .....	185

★ 第五篇 花样跳绳术语 190 ★

第一节	跳绳术语的类型 .....	190
第二节	跳绳运动基本术语 .....	191
第三节	动作术语的运用 .....	195

★ 第六篇 花样跳绳训练计划的制订 198 ★

第一节	中小学花样跳绳训练队训练计划的制订 .....	198
第二节	花样跳绳体能训练计划的制订 .....	204

★ 第七篇 跳绳比赛的组织与欣赏 219 ★

第一节	跳绳比赛的意义和种类 .....	219
第二节	跳绳比赛的组织 .....	222
第三节	跳绳比赛的规则及裁判方法 .....	226
第四节	跳绳比赛的欣赏 .....	236

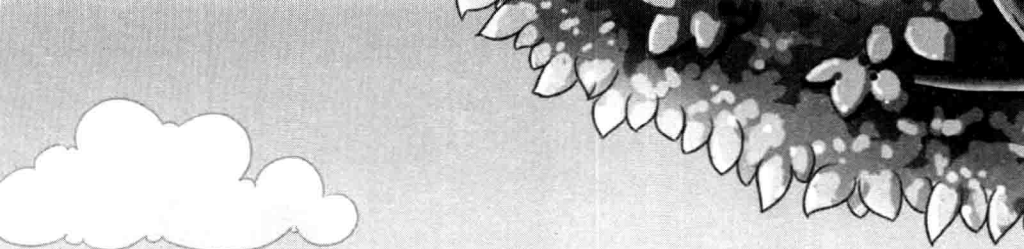
★ 附录 1 多摇花样的不同变换 239 ★

★ 附录 2 裁判员计分表格 243 ★

★ 参考文献 251 ★

★ 后记 253 ★





一人动则一身强，一家动则一家强，一国动  
则一国强，天下动则天下强。

——颜元







## 第一篇 了解花样跳绳

跳绳是我国民间一项传统的体育项目,花样跳绳已发展成一项在全世界普及的运动项目,世界各地的跳绳爱好者们创造出了一些非常新颖的跳法,例如交互绳、车轮跳、网绳等,给古老的跳绳运动增添了更多的趣味性。本篇中,我们一起认识什么是花样跳绳,了解其起源发展,了解花样跳绳运动在我国的发展概况。

### 第一节 什么是花样跳绳

#### 一、传统跳绳

绳子与我们的生活密切相关,在远古时代,我们的祖先用它作为记事的工具,捆扎物品,搬运东西,或用来驱使牛、马等家畜,绳子是人类生产生活中一件非常重要的工具。而在孩童们的眼中,绳子则是一件简易而又有趣的玩具,跳绳是孩子们童年生活中一项不可缺少的活动。那么什么是跳绳呢?《中国大百科全书》中对跳绳概念的阐述是:“跳绳是一种在环摆的绳索中做各种跳跃动作的体育游戏”,这个概念反映了上个世纪大多数人对跳绳的理解和认识。

传统的跳绳,跳法单一,缺乏趣味性。个人短绳的跳法基本只包括单脚跳、双脚跳、挽花跳、多摇跳;长绳的跳法除单、双脚跳外,还包

括转身、摸地等较简单的花样动作。现代花样跳绳,在传统跳绳的基础上又发展出了多种跳法,花样繁多,趣味性较强。那么,现代人们的跳绳运动和过去人们的跳绳运动有什么不同呢?

## 二、现代跳绳

随着现代跳绳运动的发展,跳绳的内涵在不断地变化和丰富。花样跳绳作为一项新兴的运动项目,与以往我们所认识的跳绳具有很大的不同。首先,它的外在表现形式越来越多样化。以往人们跳绳都只是单纯地绕绳做上下跳跃的运动,现代花样跳绳打破了以往摇跳方式的局限性,创造了摆、绕、缠、放等多种形式的技术动作,另外还加入了许多新兴元素,如街舞、武术、杂技、体操等,然后配合上音乐、灯光、服饰等展现出来,是一项非常具有艺术性、观赏性和比赛性的项目。其次,目前世界上很多国家都有正式的跳绳比赛,如美国、英国、日本等,世界五大洲都成立了跳绳联盟,五大跳绳联盟同属于世界跳绳联盟。世界跳绳联盟每两年举行一次世界跳绳锦标赛,参赛的国家和运动员人数不断增加,跳绳运动已经发展成为一个有组织的世界性的运动项目,从本质上脱离了“体育游戏”这个范畴。再次,跳绳的参与人群不断扩大,跳绳的花样繁多,使学习者在很快掌握更多技术的同时,又不失乐趣,受到了各种年龄层次的人的喜欢,从小孩到老人、从普通民众到运动员都参与到了花样跳绳运动中,现代跳绳运动具有广泛的群众基础。总之,跳绳这项古老的体育活动正在放射出新的光彩。

## 第二节 现代跳绳运动的起源和发展

### 一、追溯它的起源

从人类起源开始,人类就本能的具有跳跃的能力,同时这种能力也是人类适应不断变化着的环境所必需的。作为一种条件反射,跳跃是人类最自然的运动能力之一,可能是为了逃避危险的动物,或者是在仪式上舞蹈,也可能是为了从树上摘取食物等。更重要的是,跳跃是一种自然的条件反射,可以发展成为一项个人的优势技能,对于当

时人类的生存有着至关重要的作用。

随着时间的推移,在同自然界的相处中,人们开始将这种上下跳跃的运动与自然界的物体结合起来。最早的古埃及和澳大利亚土著居民,他们用丛林中植物的藤蔓或者竹条来跳跃。另一种说法认为,跳绳运动是模仿纺织工人纺线时在线绳间跳来跳去的动作。世界上最早的关于跳绳的记录是欧洲中世纪时期的一张油画,描述的是儿童在鹅卵石的街道上滚铁圈和跳绳的画面。



图 1-2-1 古代儿童的跳绳游戏

在我国,跳绳是一项广为流传的民间体育活动的,至今已有一千多年的历史,唐、宋、明、清等朝代都有相关记载。唐朝称跳绳为“透索”,每年八月十五以“透索”为戏。明代称跳绳为“跳白索”。明代《帝景景物略》一书有跳绳的记载:“二童子引索略地,如白光轮,一童跳光中,曰跳白索。”这段话的意思是二童摇绳配合得很熟练,把长绳摇得犹如一轮白色光轮,在中间跳绳的孩童就好像在光轮中跳,非常形象地将两人摇长绳、一人中间跳绳的情景描述下来。清代人形象地把跳绳称

为“绳飞”，至今我国很多体育教师、跳绳爱好者及研究者仍把跳绳中的单摇跳、双摇跳分别叫做“单飞”和“双飞”。现代跳绳运动发展迅速，正在成为一项世界性的体育项目，除了传统的单人跳、集体单绳跳外，又发展出双人跳、多绳集体跳、多摇跳、单人花样跳、车轮跳、交互绳跳、网绳等。今天，跳绳运动已经成为一项流行的有氧健身运动。

## 二、了解我国跳绳运动的发展

跳绳运动，在我国有一千多年的历史，是我国民间的一种传统体育项目。在新中国成立初期，我国民间跳绳爱好者就开始致力于跳绳运动的开展。1954年12月，我国第一部关于跳绳的书——《跳绳》出版，但其内容主要是一些简单的直摇与交叉摇动作，技术较为简单。此外，在该时期大多数编著中，跳绳只是作为一种儿童游戏或者体能训练的辅助手段。

陕西省被誉为我国“跳绳的故乡”，多次掀起跳绳热潮。1959年，为了促进跳绳运动快速科学地发展，陕西师范大学开办了“跳绳培训班”，这是我国第一个有组织的跳绳培训活动，对于我国民间跳绳运动的发展具有一定的推动作用，此后由于文化大革命，新中国的各项事业陷于瘫痪状态，全国各级体育行政机构不能正常工作，整个体育事业的发展受到严重打击，民间体育活动更是无法开展，我国民间跳绳的发展也受到了严重的影响，直至20世纪80年代，跳绳运动的发展才逐步走入正轨。

1988年，全国高等院校《体操》普修教材将跳绳作为轻器械体操的教学内容之一，全国体育院校《大众艺术体操》教材也将其作为主要内容。

1992年5月2日，陕西省举办了“西安首届跳绳大赛”，800多人参赛，标志着跳绳运动开始进入体育竞赛领域；1993年12月27日，在西安师范大学成立了全国第一家“跳绳协会”，有力地推动了民间跳绳运动的发展。

2000年4月，国家体育总局群体司制定并实施《国民体质测定标准》，把两分钟跳绳列入《国民体质测定标准》成年人部分的内容。

2002年5月教育部基础教育司把跳绳作为选学的教学内容的具

体实例编入《体育与健康课程标准解读》中。

国家教育部办公厅 2004 年下发的“体育、艺术 2+1 项目工程”通知中将跳绳作为其中重要内容。通知中说：“跳绳之所以能够成为中小学生普遍喜爱的一种体操健身活动，就在于跳绳不仅运动方便、经济、便于携带，而且健身和娱乐并存。通过跳绳练习，不仅能有效地增强练习者的腿部力量，提高体能，增强弹跳力、灵敏性、协调能力和耐久力，对于促进运动器官和心血管系统的机能有着良好的作用，而且在双人和多人协同练习过程中，可以培养学生协调能力和顽强拼搏精神”。跳绳运动重新在我国掀起热潮。

2007 年 10 月，为了规范跳绳运动，国家体育总局社体中心组织相关专家审订了我国第一部跳绳竞赛规则——《中国跳绳竞赛规则》，2007 年 12 月 7 日，在广州市举行的中国首届跳绳公开赛就使用了该规则。这样，跳绳项目实行竞赛的轮廓和具体办法就大体形成，跳绳比赛步入了正规化的轨道，结束了跳绳只是民间体育活动的历史。此后我国每两年举办一次全国跳绳公开赛，迄今为止，已举办三届全国跳绳公开赛，大大地推动了跳绳运动在我国的发展。



图 1-2-2 我国学校跳绳运动的开展

由于跳绳具有很强的锻炼价值，而且动作简单易学、观赏性强，现代跳绳在我国已发展成为一项普及性很强的体育运动，尤其受到了广

大中小学生的喜爱,成为很多中小学运动会重要的表演和比赛项目。跳绳在我国虽然很普及,但大众跳绳的整体水平却落后于西方一些发达国家和地区。

跳绳运动在我国香港地区的中小学开展得较好。从1999年开始,香港心脏专科学院在香港特区政府教育署、卫生署及东华三院的全力支持下,向全香港中小學生推行了一套系统的、具有长远战略意义及有效预防心脏病的计划,名为“跳绳强心”计划,希望通过教授有趣的花样跳绳,鼓励青少年多参加运动,建立健康的生活模式,从而预防心脏疾病的发生。“跳绳强心”计划分三部分:一是教授花样跳绳,二是心脏健康教育,三是举办跳绳同乐日。同时,为了推动学生坚持跳绳运动及维持健康的生活习惯,“跳绳强心”计划统筹处还特别设计了一个简单、富趣味性而又循序渐进的活动,名为“金章计划”,作为跳绳同乐日的延续。

2007年,我国香港跳绳代表队参加了在印度新德里举行的第四届亚洲跳绳锦标赛,这是我国首次参加世界大型跳绳比赛,跳绳运动员们不负众望,获得了39金、17银、7铜的好成绩,其中个人比赛夺得10金、9银、5铜,团体比赛夺得29金、8银、2铜,成为全亚洲冠军。2008年7月,我国香港跳绳队首次参加在南非举办的世界跳绳锦标赛,勇



图 1-2-3 2010 年世界跳绳锦标赛香港队夺冠

夺7金、6银、4铜,击败全球十八个国家或地区的代表,成为世界总冠军。在2010年英国世界跳绳锦标赛暨世界青少年锦标赛中,香港花样跳绳代表队力压国际强队,以15金、12银、14铜的佳绩再次登上世界冠军宝座。这些荣誉的获得,得益于“跳绳强心”计划在香港地区中小学的广泛开展。



### 知识窗:了解香港中小学花样跳绳“金章计划”

香港地区中小学花样跳绳“金章计划”共分五个级别,按次序为红章、绿章、黄章、银章、金章,每个级别均有一定的难度要求,参加者必须按次序考取级别。下面,我们介绍一下香港地区中小学花样跳绳“金章计划”中五个等级对于学生跳绳技术的要求:

表 1-2-1 香港中小学花样跳绳“金章计划”

级别	技术要求
红章	耐力:以任何花式持续跳3分钟,可快可慢,若中途失手必须实时再跳。 基础训练:连续跳25次,时间不限,中途失手不得多于2次,否则重新计算。 个人花式:3个。
绿章	耐力:以任何花式持续跳6分钟,可快可慢,若中途失手必须实时再跳。 基础训练:连续跳50次,时间不限,中途失手不得多于2次,否则重新计算。 个人花式:4个,曾经考核的花式,不能重复再考。
黄章	耐力:以任何花式持续跳9分钟,可快可慢,若中途失手必须实时再跳。 速度:每分钟最少跳40次,中途失手仍达到要求者,不需重计。 个人花式:5个,曾经考核的花式,不能重复再考。 合作花式:3个。
银章	耐力:以任何花式持续跳12分钟,可快可慢,若中途失手必须实时再跳。 速度:每分钟最少跳60次,中途失手仍达到要求者,不需重计。 个人花式:5个,曾经考核的花式,不能重复再考。 合作花式:4个,曾经考核的花式,不能重复再考。 手脚混合花式:2个,曾经考核的花式,不能重复再考。

(续表)

级别	技术要求
金章	耐力:以任何花式持续跳 12 分钟,可快可慢,若中途失手必须实时再跳。 速度:每分钟最少跳 80 次,中途失手仍达到要求者,不需重计。 个人花式:5 个,曾经考核的花式,不能重复再考。 合作花式:5 个,曾经考核的花式,不能重复再考。 手脚混合花式:3 个,曾经考核的花式,不能重复再考。

### 三、了解世界跳绳运动的发展

目前,全世界的跳绳运动发展很快,跳绳已经发展成为一个世界性的体育项目。1996 年,国际跳绳联盟(FISAC-IRSF, International Rope Skipping Federation)成立,总部在加拿大蒙特利尔,理事会设在欧洲比利时首都布鲁塞尔。国际跳绳联盟是一个世界性跳绳组织,成员国从最初的欧美 7 个国家发展到现在已有的 48 个国家和地区。各大洲均已成立了跳绳协会,负责组织开展洲内跳绳运动,包括欧洲跳绳组织(ERSO)、非洲跳绳组织(ARSO)、大洋洲跳绳联盟(ORSF)、泛美跳绳联合会(PARSF)和亚洲跳绳联盟(ARSF)。国际跳绳联盟每两年举行一次世界跳绳锦标赛,时间在 7 月份,至今国际跳绳联盟已举办过八届世界跳绳锦标赛,参赛人数从最初的 120 人发展到如今的 1 200 人。

欧洲跳绳组织在每年 7 月的最后一周,举办全欧洲跳绳大赛——欧洲跳绳冠军赛,这也是除了世界跳绳锦标赛外,在全世界最有影响的跳绳大赛。

亚洲跳绳联盟成立于 2001 年,现有 7 个成员国,包括中国、日本、印度、马来西亚、巴基斯坦、新加坡、韩国,联盟规定每两年举行一次亚洲地区跳绳锦标赛,迄今已举办了六届。第一届亚洲跳绳锦标赛于 2001 年在韩国汉城(今首尔)体育大学举行,第二届亚洲跳绳锦标赛于 2004 年在泰国曼谷大学举行,第三届亚洲跳绳锦标赛于 2005 年在马来西亚吉隆坡举行,第四届亚洲跳绳锦标赛于 2007 年在印度新德里举行,第五届亚洲跳绳锦标赛于 2009 年在我国香港举行,第六届亚洲跳绳锦标赛于 2011 年在韩国首尔举行。



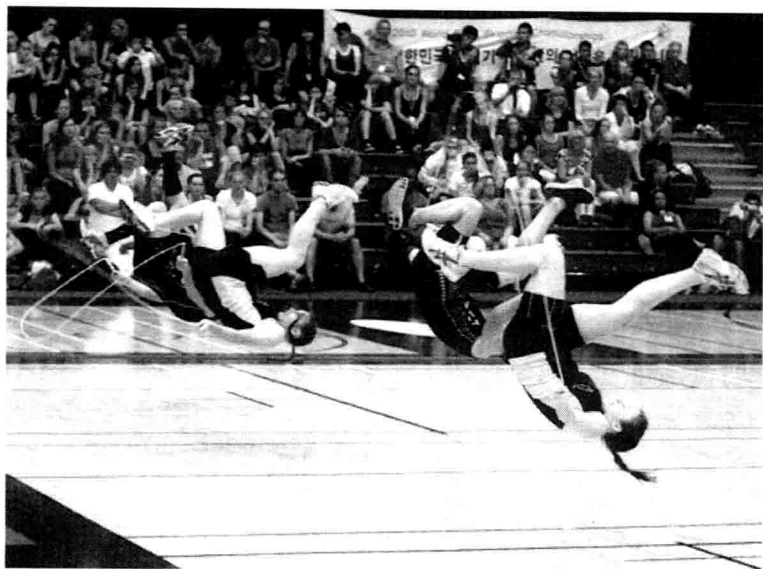


图 1-2-4 美国跳绳运动员正在比赛

表 1-2-2 历届世界跳绳锦标赛举办国家及地点

届次	时间	举办国家	举办城市
第一届	1997	澳大利亚	悉尼
第二届	1999	美国	圣路易斯
第三届	2001	韩国	汉城(今首尔)(仅大师赛)
第四届	2002	比利时	根特(仅团体赛)
第五届	2004	澳大利亚	黄金海岸
第六届	2006	加拿大	多伦多
第七届	2008	南非	开普敦
第八届	2010	英国	伦敦