

高等学校教材

SPORTS

花样跳绳

刘树军 主编

高等学校教材

花样跳绳

Huayang Tiaosheng

刘树军 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书系统地介绍了花样跳绳运动概论、花样跳绳运动教学、花样跳绳运动训练、花样跳绳运动竞赛的组织与裁判、花样跳绳运动术语与要求、花样跳绳表演节目创编、花样跳绳基本技术等内容。在编写过程中特别注重知识的条理性和内容的科学实用性,力求做到图文并茂,通俗易懂。本书可作为高校体育专业花样跳绳运动课程教学指导用书,同时也可供广大花样跳绳运动爱好者、运动员、教练员以及专家学者参考和使用。

图书在版编目(CIP)数据

花样跳绳/刘树军主编. —北京:高等教育出版社,2013.12

ISBN 978-7-04-038597-7

I. ①花… II. ①刘… III. ①跳绳-教材
IV. ①G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 242097 号

策划编辑 桂隽超
责任校对 杨雪莲

责任编辑 桂隽超
责任印制 张泽业

封面设计 杨立新

版式设计 马敬茹

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 潮河印业有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 11.75
字 数 210千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2013年12月第1版
印 次 2013年12月第1次印刷
定 价 27.00元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究
物 料 号 38597-00

编 委 会

主 编：刘树军

副主编：韩耀刚 李胜席

编 委：卫志强 王琳芳 王健清 刘东宁 张 莹

杨小凤 徐志军

前 言

我国民族传统体育历史悠久，源远流长，丰富多彩，它伴随着民族的历史发展，与生产劳动相结合，与风俗习惯紧密联系，是中华民族在不同的历史发展时期，为适应生存和生产而创造出来的智慧结晶，是中国灿烂文化的一个重要部分。

两千多年前人类就已经与绳子结缘，在日常生活或休闲娱乐中，绳子游戏随处可见，如绳子的魔术、投绳术、拔河、跳短绳（自己摇动绳子跳跃）、跳长绳（跳跃他人摇动的绳子）等。跳绳是人们生活中不可缺少的健身工具之一，具有极高的健身价值和游戏娱乐价值。花样跳绳不受人数、季节、年龄的限制，且场地要求小，器材简单，易于操作；只要一条绳子，一人或多人都可以运动起来；其运动特点是全身协调配合，具有较强的节奏感和趣味性，因此是深受大众的喜爱，是一项理想的大众健身项目。

跳绳是一项深受广大青少年和人民群众喜爱的体育健身项目，在我国有广泛的群众基础和悠久的历史渊源。跳绳至今广为流传，不断演绎和创新，现今的花样跳绳，摒弃了传统跳绳的枯燥乏味，融合了舞蹈、健身操、音乐等时尚元素，更富有吸引力，让人欣赏、喜欢，进而愿意参与到这项运动中。花样跳绳又吸收了外国文化的精华，如美国的嘻哈文化，从而在文化上体现出古今融合、中西合璧，既反映含蓄的东方文化内涵，又充满了自由、奔放、张扬个性的西方文化魅力；既有个人单兵作战，彰显个人英雄主义，也有巧妙的团队配合，突显团队精神。在花样跳绳运动中，跳绳者之间相互尊重和相互鼓励，积极乐观、开放大度地与别人进行交流及合作，不断开拓创新、挑战自我，把健康、时尚、快乐的理念传递给每一个人，这也是跳绳最大的文化魅力和精神内涵。

进入20世纪以来，欧美各国运动医学研究开始涉及花样跳绳领域，它的独特的运动方法、丰富多彩的运动形式以及突出的强心健身功效，得到广大医学和健身专家的青睐与推崇，被称为“最完美的健康运动”，并由欧美通过各种花样跳绳赛事、跳绳强心计划、跳绳分级入段标准等活动向全世界普及和推广。

近年来，中国花样跳绳运动迎来了全新的发展契机，在国家体育总局社会体育指导中心的推广下，绵延一千多年的民族传统体育跳绳，先后于2007—

2012年举办了4届全国跳绳公开赛，并在全国学生阳光体育运动中大力推广。为顺应我国市场经济体制改革的大环境，中国花样跳绳运动发展的路线正逐渐清晰明朗，花样跳绳迎来了自己的春天。

花样跳绳运动要作为大众体育普及推广离不开科学理论的指导和系统的学习，而目前国内花样跳绳的教材非常缺乏，编写一本能够系统用于花样跳绳教学的教材迫在眉睫。鉴于此，本书应运而生。希望她的问世能对花样跳绳运动教学和训练起到积极的作用，以促进我国花样跳绳运动的发展与技术水平的提高。

本书共分为7章，系统介绍了花样跳绳运动概论、花样跳绳运动术语与要求、花样跳绳运动教学、花样跳绳运动训练、花样跳绳运动竞赛的组织与裁判、花样跳绳表演节目创编、花样跳绳基本技术等内容。在编写过程中编者特别注重知识的条理性和内容的科学性，力求做到图文并茂，通俗易懂。

本教材在编写过程中得到了上海体育学院领导的大力支持，体育休闲与艺术学院民间体育教学团队卫志强教授、杨小凤副教授、刘东宁、王健清、张莹等参与了本教材的策划、研讨工作，高等教育出版社在本教材的策划和编辑方面做了大量的工作，上海体育学院“跃动花样跳绳队”王琳芳、丁超、徐春丹、焦佳欣、闫龙华等为插图作了示范演练，在此一并表示衷心的感谢。

由于著者水平有限，书中难免存在疏漏错误之处，敬请专家、学者和广大读者批评指正。

刘树军

2013年4月1日

目 录

第一章 花样跳绳概述	1
第一节 花样跳绳溯源	1
第二节 花样跳绳的内容与分类	2
第三节 花样跳绳的特点与作用	7
第二章 花样跳绳的术语与基本要求	12
第一节 花样跳绳的术语	12
第二节 花样跳绳运动的基本要求	16
第三章 花样跳绳教学	20
第一节 花样跳绳的教学原则	20
第二节 花样跳绳的教学阶段	23
第三节 花样跳绳的教学方法	24
第四章 花样跳绳训练	27
第一节 花样跳绳训练的基本特点与原则	27
第二节 花样跳绳训练的内容	29
第五章 花样跳绳竞赛的组织与裁判	38
第一节 花样跳绳竞赛活动的组织	38
第二节 花样跳绳竞赛评分办法简介	41
第三节 国内外跳绳赛事简介	52
第六章 花样跳绳表演节目创编	58
第一节 花样跳绳动作创编原则与要素	58
第二节 花样跳绳表演节目创编的程序和方法	64
第七章 花样跳绳基本技术	70
第一节 个人花样	70
第二节 朋友跳	132
第三节 车轮跳	137

第四节 交互绳 155

第五节 长绳花样 171

参考文献 179

第一章 花样跳绳概述

内容提要：本章主要阐述花样跳绳的概念、内容与分类，花样跳绳的溯源及花样跳绳的特点和作用，为深入学习花样跳绳奠定理论基础。

教学目标：

1. 了解花样跳绳运动形成和发展的历史背景。
2. 掌握花样跳绳运动的基本内容与分类方法。
3. 熟悉花样跳绳运动的特点与作用。

跳绳是我国优秀的民间传统体育项目，至今已有1500多年的历史，因其具有简便易行、花样繁多、安全性高等特点，深受大众喜爱，在民间广为流传。

花样跳绳是指参与者通过各种方式跳过一根或多根绳子的运动。花样跳绳是在传统跳绳的基础上融合舞蹈、技巧、武术、街舞和音乐等多种运动及艺术形式，将速度与力量、难度与花样结合，逐步发展成集健身、娱乐、竞技、表演等多种功能于一体的体育运动项目。

第一节 花样跳绳溯源

绳子与人类生活密切相关，早在远古时代，人们结绳记事，用绳子来捆扎收获的农作物、搬运东西、驱使牛马等家畜，绳子是人类生活中重要的工具之一。跳绳历史悠久，流传广泛，在古中国、古埃及和古希腊时期，人们用麻制作绳索，在制作绳索的过程中，人们反复跨越绳索，孩子们感到这非常有趣，就用短的绳子模仿，逐渐摸索出一些简单的跳越绳子的动作，并当成一种游戏来玩耍，这就是跳绳的雏形。

据史料记载，在南北朝（公元420年—公元589年）时我国就出现了单人跳绳的游戏。《北齐书·幼主纪》中便已有“游童戏者好以两手持绳，拂地而却上跳”的童戏。隋唐时期（公元581年—公元907年）跳绳称作“透索”。在唐人段成式著的《酉阳杂俎》中记载：“婆罗遮，并服狗头猴面，男女无昼夜歌舞。八月十五日，行像及透索为戏。”北宋孟元老著的《东京梦华录》和吴自牧著的《梦粱录》里介绍的百戏中，有“跳索”这种游戏（此处的“透索”和“跳索”就是跳绳）。南宋跳绳属于日常庭院游戏的一部分。明

代称跳绳为“跳白索”，据明朝刘侗、于奕正著的《帝京景物略》描写，“二童子引索掠地，如白光轮，一童子跳光中，曰跳白索”。明沈榜《宛署杂记·民风一》中记载：“跳百索，正月十六日，儿以一绳长丈许，两儿对牵，飞摆不定，令难凝视，似乎百索，其实一也。羣儿乘其动时，轮跳其上，以能过者为胜，否则为索所绊，听掌绳者绳击为罚。”清道光二十年由济南府知府王赠芳、王镇主修，成燿、冷烜编纂的《济南府志》中记载：“儿女子以绳为戏，名曰跳百索”。清代的《有益游戏图说》中写道：“用六尺许麻绳，手执两端，使由头上回转于足下，且转且跃，以为游戏，是谓绳飞”；清潘荣陛《帝京岁时纪胜·岁时杂戏》：“博戏则骑竹马，扑蝴蝶，跳白索，藏矇儿。”《松风阁诗抄》有加伴唱进行跳绳活动的诗句：“太平鼓，声咚咚，白光如轮舞索童，一童舞索一童唱，一童跳入光轮中。”《乐陵县志》记载：“元宵期间，女子以跳绳为戏，名曰跳百索。”当时，跳绳是元宵节民间的一种“祛病延年”的游戏，边跳边唱，娱乐性强。之后，跳绳逐步发展成为群众性的绳技，是民间艺人庙会上表演的传统节目，民国时称为“跳绳”，1939年在福建省沙县举行的国民体育表演会，设有跳绳个人表演。这一时期，在城乡小学体育课内外，都开展跳绳运动。

17世纪初，荷兰船队途经中国，荷兰人看到了中国孩子们玩的跳绳游戏，感到非常有趣，船员们竞相模仿，跳绳随着荷兰船队漂洋过海传播到海外。

跳绳在不断演绎和创新中得到了发展，现今的跳绳运动，尤其是花样跳绳，克服了传统跳绳的枯燥乏味，融合了舞蹈、健身操等于跳绳之中，注入了时尚元素，看上去更有吸引力，令人欣赏、喜欢，总之“花样跳绳具有跑步的健身功效、舞蹈的优美姿态、音乐的节奏旋律，是一项非常适合竞技和大众健身的运动项目”。

第二节 花样跳绳的内容与分类

一、花样跳绳的内容

花样跳绳在国际上称为 ROPE SKIPPING，国内也有称为花式跳绳，是一项综合了速度（计时计数）与花样技巧（结合音乐的自由式花样）的优秀运动项目。

国际速度类跳绳包括个人绳速度和交互绳速度，国内速度赛中还有一项具有中国特色的长绳绕“8”字速度跳项目。个人绳速度通常分为考验最快速度的30秒单摇跳和30秒双摇跳，考验速度耐力的3分钟单摇跳，考验力量耐力的连

续三摇跳。交互绳速度一般分为 40 秒、45 秒和 60 秒单摇跳三个类别（表 1-1）。

跳绳是由“跳”和“摇”两个元素组成，所有类别的跳绳动作必须至少包含“跳绳”和“摇绳”两个元素中的一个，在“跳”和“摇”上分别衍化出很多花样。比如个人花样中“跳”的动作包括步法、转体等动作，“摇”的动作包括摇绳方向、手臂位置、摇绳圈数等；交互绳中“跳”的动作包括步法和技巧花样，“摇”的动作包括特殊手臂、摇绳圈数、放绳等，“跳”和“摇”综合变化可以衍生出更多的花样。

表 1-1 花样跳绳内容分类

分类	项目	动作结构	主导因素	特点
计数类	30 秒单摇跳	单一	体能	速度性
	30 秒双摇跳	单一	体能	速度性
	3 分钟单摇跳	单一	体能	耐力性
	连续三摇跳	单一	体能	力量耐力性
	45 秒交互绳单摇跳	单一	体能	速度性
花样类	个人花样	多元	技能	难美性
	同步花样（2 人、4 人、多人）	多元	技能	难美性
	车轮跳（2 人、3 人、多人）	多元	技能	难美性
	交互绳（3 人、4 人、多人）	多元	技能	难美性
	绳网绳阵	多元	技能	难美性

二、花样跳绳运动的基本动作分类

花样跳绳动作根据不同的分类标准有不同的分类方法。

(1) 根据绳子的长短，可以将花样跳绳分为以下几类：第一，短绳类，适合 1~2 人练习，绳子长短根据跳绳者身高决定，一般不超过 3 米；第二，中长绳类，适合 3~5 人练习，两人摇绳，1~3 人在绳中跳跃，一般长度为 5 米左右；第三，长绳类，适合多人练习，长度根据同时在绳中跳跃人数决定，一般为 7 米左右。

(2) 根据参与跳绳的人数可以将花样跳绳分为个人跳绳、双人跳绳、三人跳绳、四人跳绳和多人跳绳（5 人及以上）。

(3) 根据跳绳时使用绳子的数量可以将花样跳绳分为单绳类、双绳类和

多绳类（至少使用3根绳子）。

（4）根据跳绳技术特点和动作结构可以将花样跳绳分为以下几类：第一，个人绳花样；第二，朋友跳；第三，车轮跳；第四，交互绳；第五，长绳类。

（一）个人花样

个人花样是指一名跳绳者运用一根个人绳，按照跳绳运动的基本规律，合理运用身体姿势的变化或人绳之间的配合，做出各种各样的花样动作，全面展示个人跳绳的技巧性和艺术性。按照动作结构及动作特点，结合国际跳绳比赛个人花样（Single Rope Freestyle）的评分标准，个人花样分为基本花样、交叉花样、多摇跳花样、力量型花样和抛接绳花样5个类别（图1-1）。

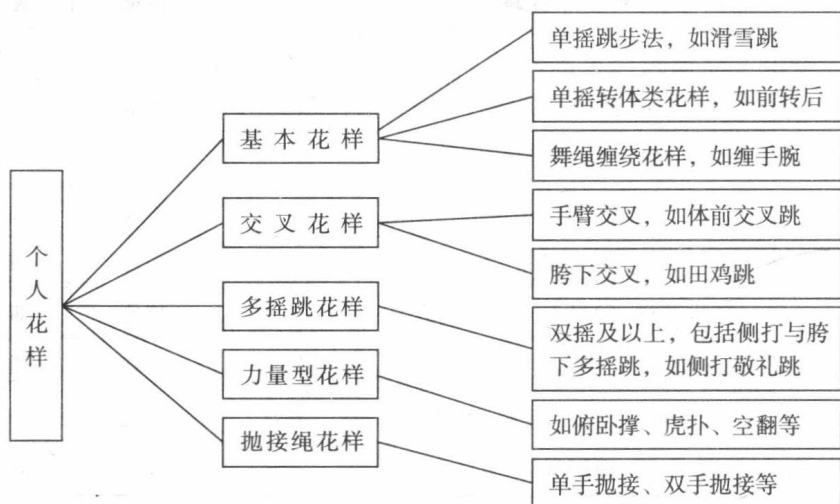


图 1-1

（二）朋友跳

在跳绳运动中，两人以任何方式协同跳一根绳子，称为朋友跳，又叫做两人一绳花样跳。朋友跳动作多样，极具娱乐性和互动性，特别适合家庭、同事、同学、朋友等跳绳爱好者进行练习（图1-2）。

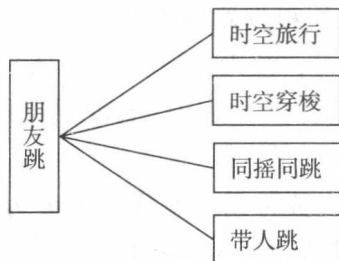


图 1-2

(三) 车轮跳

车轮跳，又名中国轮，英文名为 Wheels, Chinese Wheels，它是一种两人或两人以上相互配合轮流进行跳绳的新型跳绳方法，由于是轮流进行跳绳，从侧面看就像车轮在转动，故得其名（图 1-3）。

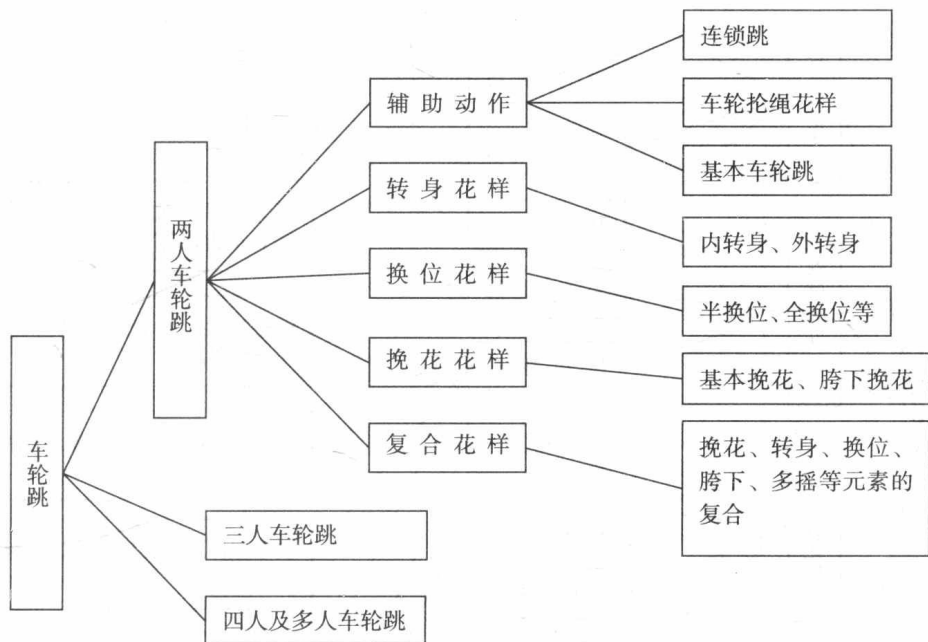


图 1-3

(四) 交互绳

世界跳绳联盟（FISAC-IRSF）比赛规则中这样描述交互绳：两名摇绳者分别握住两根绳子的末端，两根绳子向相同或相反方向依次打地，同时跳绳者在绳子中做出各种技巧，跳绳者和摇绳者可以相互转换（图 1-4）。

(五) 长绳花样

长绳是花样跳绳中所需绳具及人数最多的项目，一根或多根短绳与一根或多根长绳的组合，绳中有绳，变化万千，精彩纷呈，是表演赛中最精彩的一部分。长绳跳属于集体项目，要求参加者动作协调统一，齐心协力，考验跳绳者之间的相互协作精神。跳长绳对于摇绳者的技术要求较高，如摇绳者技术水平高，跳绳者会比较轻松。因此，要求摇绳人注意力集中，注意摇绳的速度、节

奏，主动配合跳绳者。长绳花样可以分为单长绳花样、多长绳花样、长短绳花样。长绳分类内容如图 1-5 所示。

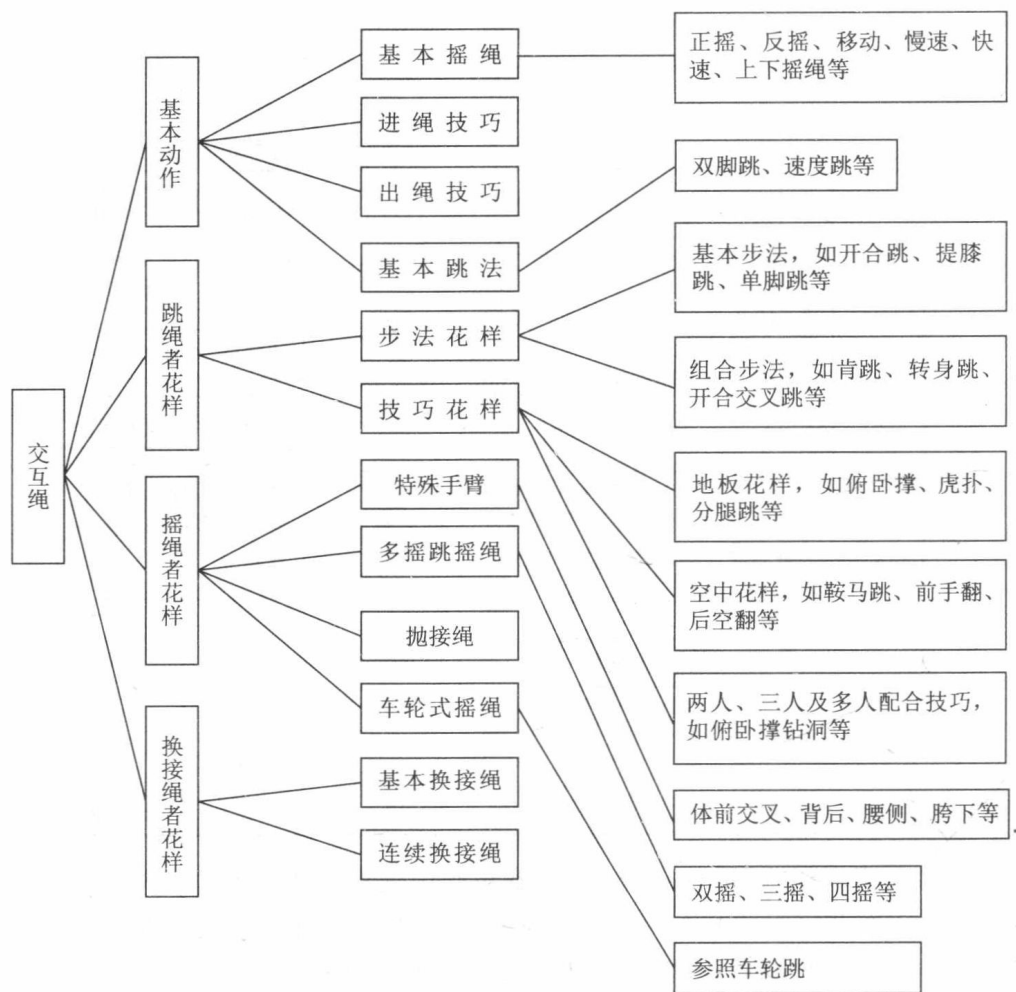


图 1-4

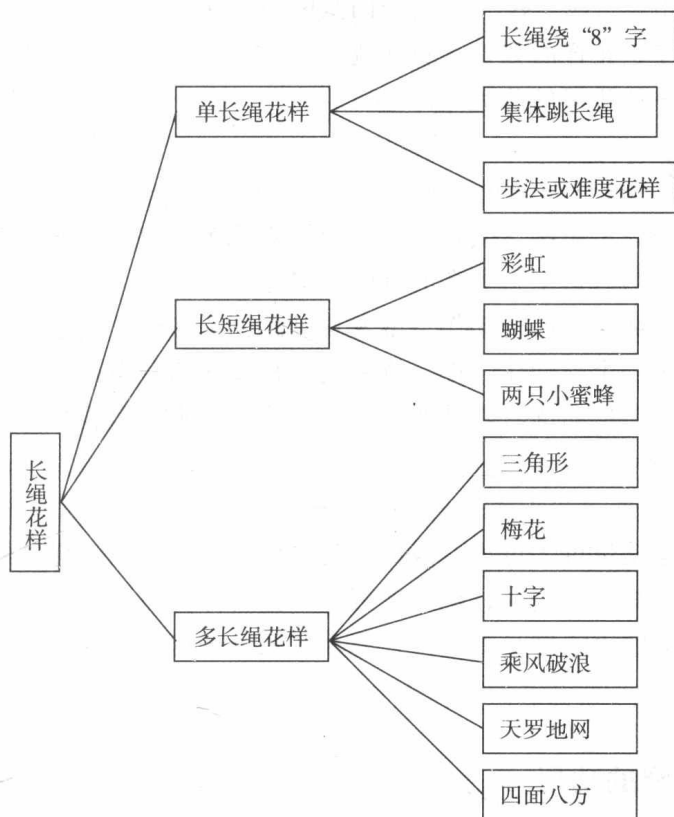


图 1-5

第三节 花样跳绳的特点与作用

一、花样跳绳运动的特点

(一) 简便易行

花样跳绳简便易行的特点主要体现在对场地、器材、实施条件的便利性和经济性。花样跳绳项目不受场地的限制，街头巷尾、田间地头或是社区学校、厂矿乡野，只要是地面平整、无安全隐患的空间，即可以成为花样跳绳的练习场地。花样跳绳器材简单便宜、小巧便携，一根绳子，就能展示出所有令人眼花缭乱的花样。花样跳绳活动灵活多样，不受人数、性别及年龄的限制，是一项适合儿童、青少年、中年、老年参与的大众体育运动项目。参加花样跳绳活

动既可以多人组合，默契配合，培养团队的协作能力，又可以单人单绳，精于技巧的提高，专于花样的完善。花样跳绳在场地、器材、实施条件方面简便易行的特点，是发展跳绳的前提条件。

(二) 花样繁多

在个人花样、车轮跳、交互绳、绳网绳阵等各类花样跳绳中都有近百种跳法，每种跳法又可以衍生出更多的跳法。花样跳绳创意无穷，练习者可根据自身特点选择练习适合自己的动作，激发自己的创编灵感，创造出新的花样。练习者每成功掌握一个新动作，都会体验到一种成就感和满足感，这种成就感和满足感反过来也会推动练习者继续开拓新的花样，不断超越自我。

(三) 安全性高

花样跳绳运动量可大可小，锻炼强度也可自由掌握。花样跳绳中没有直接的身体对抗，器材简单安全，跳绳者可以根据自身能力完成不同难度的花样动作，即使动作失败也不容易受伤，强度小的跳绳还可以用来作为其他项目的热身活动。

二、花样跳绳的功用

(一) 花样跳绳的健身功用

花样跳绳能满足包括少儿、青壮年、中老年和妇女等不同年龄和群体的健身需求。儿童早期教育中可以使用花样跳绳作为练习手段，促进儿童的健康发育，确立数字概念，提高记忆能力，使儿童心灵手巧，培养平衡感和节奏感，确立时间概念和方位感觉。另外，花样跳绳还非常适合中老年健身。花样跳绳对人体体质健康起到全面促进的作用，具体表现在：形态、素质、机能三大方面。

1. 改善身体形态

跳绳运动能够改善体成分，表现为减少体脂和增加骨量等。跳绳时会消耗大量的热量，减肥作用也十分显著，它可以结实全身肌肉，消除臀部和大腿上的多余脂肪，使锻炼者的形体健美，并能使动作敏捷、重心稳定。

跳绳运动还能增加骨量，增大骨密度，花样跳绳的主要动作为原地跳动和双手及手臂摇动，该运动能使前臂肌肉得到充分地活动，桡、尺骨能受到充分的肌肉牵拉，从而产生应变，骨量增加得明显。花样跳绳运动对腰椎产生的运

动负荷主要为地面的反作用力以及维持身体运动平衡有关肌肉的牵拉力等。跳绳运动虽然由于上体动作简单,腰部只需较小的力就能维持身体的运动平衡,但其运动过程每次的跳动,腰椎总是受到地面相应爆发性向上的反作用力,能使腰部受到强烈的生理压力,从而使腰椎受到一定的运动负荷而产生应变,增加骨量。另外,跳绳时双脚或单脚落地后,身体自重对下肢骨骼有一定的压力,从而能刺激骨质增长,促进儿童骨骼的成长发育。

2. 提高身体素质

跳绳虽看似简单,却是一项全身性的运动,不但能增强机体的有氧代谢功能,还可以使力量、速度、灵敏、耐力等各项身体素质全面提高,跳绳运动对身体素质的影响以协调性和力量方面更为突出。经常参加各种跳绳活动,可以使青少年儿童的身体素质得到全面发展,如快速跳练速度,负重跳练力量,计时跳练耐力,花样跳练灵敏度等。所以,目前在各中小学体育教学中,常用跳绳作辅助练习。国外在运动员训练中也大多用跳绳来作为发展弹跳力,提高身体素质的一种重要手段。

3. 改善身体机能

跳绳促进体质发展,体现在对心血管疾病的干预和防范。跳绳对心脏机能有良好的促进作用,它可以让血液获得更多的氧气,使心血管系统保持强壮和健康。跳绳运动是一项有益的体育锻炼方法,单纯性肥胖且血脂增高的少儿,通过跳绳运动,可以达到减轻体重,降低血胆固醇、甘油三酯(三酰甘油)、载脂蛋白 B₁₀₀的目的。

跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能,增进人体器官发育,有益于身心健康,强身健体、开发智力、丰富生活。跳绳时的全身运动及手握绳对拇指穴位的刺激,会大大增强脑细胞的活力,提高思维和想象力,因此跳绳也是健脑的最佳选择。研究证实,花样跳绳是全身运动,人体各个器官和肌肉以及神经系统同时受到锻炼和发展,所以长期跳绳可以预防如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、抑郁症和更年期综合征等多种病症。

(二) 花样跳绳的健心价值

跳绳运动能降低焦虑和抑郁,使情绪积极,改善心境,有利于心理健康。有专家研究参加花样跳绳锻炼后的大学生,其匹兹堡睡眠质量指数与锻炼前相比有显著性差异,焦虑和抑郁分值显著低于锻炼前,中等强度的有氧跳绳锻炼能显著提高大学生的睡眠质量,能有效地改善大学生焦虑和抑郁症状,提高学习能力和判断力,增强想象力和创造力,培养顽强的意志和奋发向上的精神,