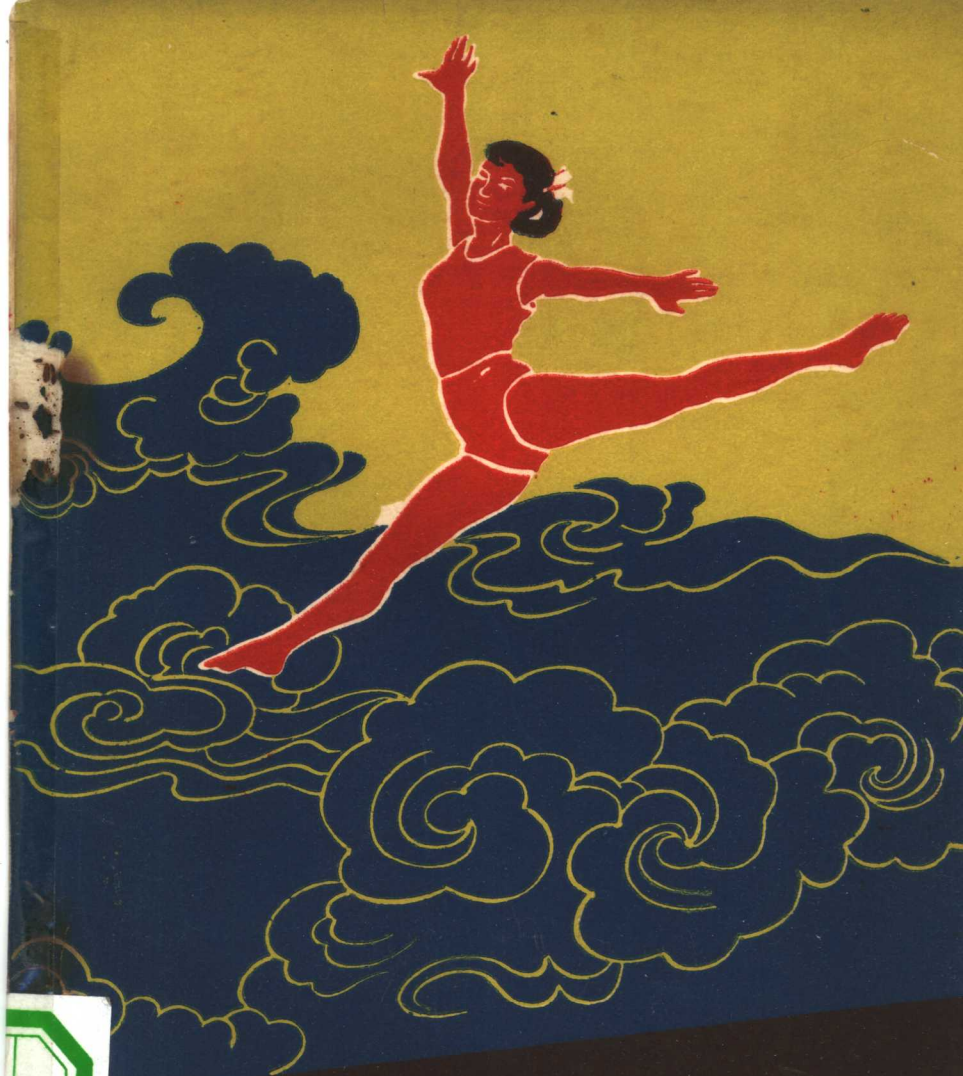




自由体操

自由体操

金志培 編著

人民体育出版社

自 由 体 操

金志培 編著

*

人民体育出版社出版·北京体育局印

(北京市書刊出版業登記許可證出字第049號)

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店发行

*

167×1092 1/32 80千字 印数 6 $\frac{16}{29}$

1959年4月第1版

1959年4月第1次印刷

印数: ~25,000册

定价 [9] 0.60元

*

责任编辑: 欧阳良瑞 封面设计: 庄紫英

前 言

我国的体操运动在党和政府的关怀提倡下，有了飞跃的发展。它成为广大青年十分热爱的运动项目。

自由体操是竞技体操项目之一，包括有跑、跳、转体、翻腾、平衡及各种舞蹈等动作。练习和比赛时，要求这些动作做得有韵律，连接协调，变化多样。

自由体操对增强体质，发展灵敏、力量等身体素质有显著的作用，还能培养勇敢、果断等优良品质。经常练习自由体操对提高各项运动成绩也有很大帮助。

练习时，必须注意整个动作的完整性及连贯性。在整套动作中，各个单独动作之间都应结合得紧密，除静止动作外，不应有停顿。部位方向也要有较多的变化。

自由体操可不受场地限制，可在垫上、草地上进行练习。平常练习时，最好有音乐伴奏，用来培养自由体操所必需的韵律和节奏感。

目前我国还缺乏自由体操的有关材料，今将多年来教学和训练的一些心得，汇编成册，供大家参考。本书较全面地介绍了男女自由体操的各种动作，并附有一部分舞蹈动作。体操教练员和男女运动员，都可根据个人的不同特点参考选用。书中各个动作只就某一个方向作了说明，选用时，也可向另一方向来做。

由于理论和技术水平太低，深觉内容简陋贫乏，不符体操运动迅速发展的需要。希望读者指正。

作 者

目 录

第一章 自由体操的价值及教学、训练方法.....	1
第一节 自由体操的价值.....	1
第二节 自由体操教学、训练的四个原则.....	1
第二章 保护.....	5
第一节 保护带的做法和用法.....	5
第二节 保护方法.....	7
第三章 由自体换动作技术.....	10
第一节 自由体操动作的基本部位和名称.....	10
第二节 自由体操常用的徒手体操动作.....	27
第三节 舞蹈动作.....	52
一、舞蹈基本步法和动作.....	53
二、一般性舞蹈联合动作.....	63
第四节 自由体操一般身体训练的辅助练习.....	81
第五节 技巧动作.....	81
一、滚动动作.....	84
二、滚翻动作.....	90
三、摆腿和回旋动作.....	100
四、桥形和劈腿动作.....	111
五、平衡动作.....	117
六、倒立动作.....	120
七、弧形动作.....	132
八、手翻动作.....	136
九、空翻动作.....	148

第四章 自由体操联合动作和自选动作举例156

第一节 编排原则和方法156

第二节 联合动作158

一、两个单独动作的联合动作158

二、三个单独动作的联合动作160

三、四个以上的单独动作的联合动作162

第三节 自选动作举例164

一、女子自选动作164

二、男子自选动作168

第一章

自由体操的价值及教学、訓練方法

第一节 自由体操的价值

自由体操的动作富有高度的艺术性，能使人发生愉快感觉，吸引人們从事該項練習，从而使身体得到正常发展，培养良好的身体素质及意志，使人們更好地为劳动生产和国防建設服务。自由体操中的滚动、滚翻、手翻、騰空翻、旋轉等动作，对于发展前庭器官，改进协调能力和生活上所必需的动作起很大作用。

有系统地經常不断地練習自由体操，对于发展关节韧带的柔韧性，发达全身肌肉力量，改进神經系統和感觉器官的机能，增进肌肉神經間的联系，也起很大的作用。自由体操能促使人們养成多种复杂的运动技能，对其他运动技术的提高也有很大的帮助。

第二节 自由体操教学、訓練的几个原則

自由体操是变化多而复杂的一种运动项目，要求运动员要有全面发展的身体素质。完成这个任务，必須严格遵守生活制度，勤苦鍛煉，才能达到。在教学过程中，一定要遵守下列这些原則：

(一) 从简单到复杂——在开始練習时，应先由徒手体

操、舞蹈动作和簡易的技巧动作学起，同时应注意訓練适应該項运动所需要的身体素質，打下掌握个别复杂动作的基础。然后依据这基础，逐渐过渡到較高深、复杂的联合动作的練習。

(二) 从已知到未知——将已經学会的动作复习，再学习与旧动作相类似的动作。在已掌握动作的方法和要領后，再教新的动作。

在做技巧动作時，一般按下列三个阶段：(1) 助跑踏跳和原地踏跳，或原地振起，(2) 空中姿势；(3) 落地。但这三个阶段彼此間应是連續不断的。下一阶段的动作是根据前一阶段的动作做得是否正确来决定的。而整个动作的完成，是根据各阶段的动作做得协调来决定的。

在練習过程中动作做得不成功时，要指出所犯的錯誤，要重新示范，說明失敗的主要关键。如还不能完成，則用帮助方法，使其体会动作要領增强信心和概念，反复試做。每一个动作的練習，事前要考虑学者技术水平和訓練程度。培养学者积极性、自觉性、紀律性和集体主义精神，严格要求自己，关心別人。

整套动作練習过程，先練单个动作，再将单个动作結合起来成为簡短的联合动作，逐渐增加数量和难度，最后練完整的成套动作。在学习过程中，遇有失敗情况，要使学者不灰心，培养他們的信心，百折不挠克服困难的意志。

在准备参加竞赛会的練習期內，要进行測驗和参加表演，以減少运动员心理上的紧张情緒，适应于竞赛的情况。在竞赛前要做好一切准备工作，如熟悉场地器械、竞赛時間等，根据实际情况，确定練習方法，以适应竞赛。在竞赛完毕后，可举行座談，总结一下竞赛中优缺点，并分析各人的

情况，找出錯誤和失敗原因，指出消除这些錯誤的方法，以便今后改进。

在学习过程中，不仅要学会正確地完成动作，还必须鍛煉自己控制身体的能力。在开始学习时，对身体各部的姿勢要特別加以注意，使每一动作表现优美、有力。同时还要求能以不同的速度、振幅和紧张程度来完成动作。

自由体操練習步骤：

- (一) 臂部和腿部的練習；
- (二) 臂、腿部的联合練習；
- (三) 臂、腿和头部的联合練習；
- (四) 臂、腿、头部和上体的联合練習；
- (五) 平衡練習；
- (六) 各种轉体練習；
- (七) 舞蹈步法的練習；
- (八) 跳跃練習。

然后練習单个动作和联合动作，再进行簡短的整套动作的練習，并向兩側进行，发展學員協調的运动能力，在自由体操說来，具有重大的意义。逐步練習較完善的整套动作，使内容逐漸丰富复杂和提高动作难度。

以上練習是适于初学者和少年級運動員，至于已經有一定訓練水平，和自由体操已有基础的運動員，則宜圍繞規定动作和自选整套动作，有重点来練習，即練習把握性不大的单个动作和联合动作，以及学习新动作等。最后練習規定和自选的整套动作。

发展柔軟性、肌肉的弹性和各关节的能动性，在自由体操中特別重要，尤其是女子訓練时，更不可忽略。

为了更好地解决自由体操的教学和訓練任务，在自由体

操訓練中，能採用音樂伴奏較好。音樂可以幫助學員們領會動作的速度、韻律、節奏和控制肌肉的能力。

在訓練中，還要注意培養運動員虛心學習、謙遜謹慎、互助友愛的良好品質和作風，以及勤苦鍛鍊的精神。教練員必須非常負責，嚴格要求自己，為運動員的模範榜樣，培養青年熱愛勞動和有爭取創造成績的信心。只有在教與學兩方面相互緊密聯系合作，才能得到迅速進步和取得優越的成績。

第二章 保 护

第一节 保护带的做法和用法

保护带用普通棉繩自制，有两种：一是保护原地动作用的；一是保护助跑和轉体动作用的。其做法：以长约1.30—1.50公尺长繩子一根，另用一根較小的棉繩长约1.50—1.80公尺，将它向較大的繩子的中央穿成二根小繩。在各距中央22—25公分处，各系一繩，其长度如用于原地动作，則長80公分—1公尺即可；如用于助跑和轉体动作則需2公尺以上（图一）。自制保护带既經濟簡便而又安全，可以推广。



图 一

保护带使用的方法，視动作性質使用不同的方法。一般保护带系在腰部，据我的体会，系在肋下胸部处，比系在腰部为合适。如系腰部在做空翻动作不成功时，保护者将二側繩子提起，这样学者臀部向上，上体向下，非但保护不便，

則學者亦感不合适。假使系在肋下胸部，兩根手提繩子系在背側負擔量最大之處，背中央二根小繩通過肩部系于胸前，使保護帶不會移動，便于保護（圖二）。在空翻動作做得不

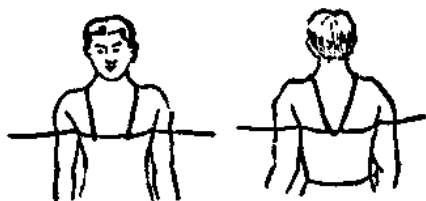


圖 二

成功時，保護者同時將繩子提起，則上體仍向上使其翻轉，甚為安全，而且方便。執繩的方法，將繩子執于掌中。再將繩子在手掌上繞數匝。使用方法，主要的用法，在技巧動作中已敘述。現將做轉體動作時的用法，舉例簡述于下：如向左侧手翻轉體接做空翻動作，將保護帶按時針方向，即由右側繞過背後半周，至左侧由保護者執之；由左侧繞過胸前半周，由右侧保護者執之。做完側手翻動作後，繩子自然解開成原形狀（圖三）。



圖 三

第二节 保护方法

保护目的，是防止伤害事故发生，消除恐惧心理，改正错误，帮助学者更快地完成和掌握高深复杂的动作，迅速提高技术。

在训练中，应多注意培养运动员自制能力。为了达到这个目的，在平常练习时，应指出发生危险的因素和关键，及自我保护方法。如手倒立，重心过于向前；应即屈臂屈颈向前滚翻，或转体；向前手翻不成功时，臀部即坐下后滚翻。使学者在各种情况下能很快地确定自己的方位和采取适当的方法，来脱离险境或完成动作。保护方法有下列几种：

（一）直接保护——学者做动作时，要始终注视他动作的进行，并随之移动，注意可能发生危险的地方，加以预防，随时随地保护学者的安全。

（二）扶持——在不能完成动作，或独立做动作有怀疑时，用手提保险带，或手持其臀部和手扶臀背部，以及其他部份进行保护与帮助。当学者做动作慌乱，易造成伤害事故，扶持即更为重要。

（三）帮助——为减轻学者完成动作的困难，或不能单独学会新动作时，则进行帮助。帮助即给予学者一些附加的力量，或阻止他不必要的抗力，或为他选择完成动作的良好时机。最初用力帮助，以后逐渐减轻用力的程度，以探学者完成动作的能力。最后仅用信号，如呼喊击掌等，使学者用自身力量来完成动作。巧妙而及时的帮助，能使动作省力，容易体会动作的要领，可免伤害，促进技术提高。

（四）自我保护——自己能体会到动作的危险性，对动

作稍有把握，完全能控制身体在空間部位时，可用自我保护。如多鋪垫子，学好滾翻轉体动作，皆是自我保护的好方法。

在学习过程中，即使已能掌握单独和联合动作，仍应进行保护，但不能妨碍运动员的独立自主性。高級动作的完成，尤其要重視保护工作，稍一不慎，危險立至。保护者必須提高技术水平，改进保护技巧，不可墨守成規，要創造性的运用保护方法。保护时要了解运动员具体情况，动作性质，进行保护。根据动作的性质采用各种不同的保护方法。

进行保护时应注意下述事項：

(一) 学者都喜欢学复杂困难的新动作。但是这些复杂的动作，需要有很好的身体素質，否則稍不精确和信心不足，就会造成伤害事故。因此，在訓練过程中，教練員应有意識地来培养学者頑强意志和良好的身体素質。另外，在訓練前教練員还应检查場地、器械有无损坏，了解运动员技术水平和身体条件等都要加以估計。只有作好这一切准备才能避免伤害。

(二) 必須正确地組織課业和采取适当的教學方法。对选择教材和运动员訓練程度，均須仔細考虑。在进行教學时，要严格遵守順序，注意学者疲乏情况，并加以調剂。

(三) 保护者要有足够体力，同时要机智、果断、反应敏捷。随时作好准备，精神貫注，以便在学者做动作失败时，予以帮助和扶持。保护者必須了解动作的技术、易犯的錯誤和保护的技术方法，并善于选择站立的位置。

(四) 运动员处在異常恐惧、犹豫不决、身体疲乏和精神不振的情况下，应停止做复杂而有危險性的动作。

(五) 复杂困难的动作，不宜在开始时进行，应充分做

好准备活动和做过简易动作之后进行。不然，易引起抽筋和肌肉断裂，以及关节和韧带的损伤。学习危险新动作，宜用保护带。

(六) 保护时间须恰当，掀助的轻重，用力的大小，均须适合动作的需要。

第三章 自由体操动作技术

第一节 自由体操动作的

基本部位和名称

自由体操和其他器械体操一样，每个动作必须有正确而简短的名称，来表达动作的内容。名称必须能表明动作的特点和姿势。并根据身体各部份的部位和动作的方向，结合过去习惯叫法用简短而清晰的語言描繪出来。今依照身体各部份的部位，分述于下：

一、头部动作——是和臂部、腿部及上体动作配合起来做的，这样，才能表现形态的优美。头部的姿势要富有表情，不可紧张。要经常练习臂部，腿部，上体和头部动作的协调性，应从简单联合动作开始。

(一) 倒——头部和上体一样可向各基本方向倾倒。

1. 前倒 2. 后倒 3. 左倒 4. 右倒 5. 左(右)斜倒。

(二) 轉——头部和上体一样可向各基本方向转动：

1. 左轉 2. 右轉 3. 左侧斜轉动 4. 右侧斜轉动。

(三) 廻旋——和上体的廻旋动作相同：1. 向左廻旋 2. 向右廻旋。

二、臂部动作——臂和手的动作在自由体操中有很大的作用，它可以增加形态的优美，以及整个动作柔和和輕快。所以要使两臂动作做得自然优美而毫无拘束，避免笨拙呆板而缺乏圓潤。

(一) 手的部位：

1. 手掌相对 2. 手掌向下 3. 手掌向上 4. 手掌向外 5. 手掌向前 6. 手掌向后 7. 握拳 8. 握手——两手交互

握于掌部 9. 握腕 —— 两手互握于腕部 10. 交叉握 —— 两手指相插互握 11. 其他手势 —— (1) 手腕自然放松下垂 (2) 手腕上举 (3) 手指微屈 (4) 手指分开等。

(二) 臂部动作 —— 基本方向的臂部动作和直臂动作。

1. 平举 —— 臂由下垂之部位，向任何方向上举，至臂与肩在水平面上而身体垂直：

(1) 前平举 (图四)。

(2) 侧平举 (图五)。

(3) 前斜平举 (图六)。角度为 90°



图 四



图 五



图 六

(4) 后斜平举 (图七)。角度同上。

2. 上举 —— 臂由下垂举至头上：

(1) 前上举 —— 臂由前方举起，同肩宽，头在二臂之间 (图八)。

(2) 侧上举 —— 臂由两侧举起。

3. 斜举 —— 臂由任何方向举起，其高度高于平举，或



图 七



图 八



图 九