



体操术语

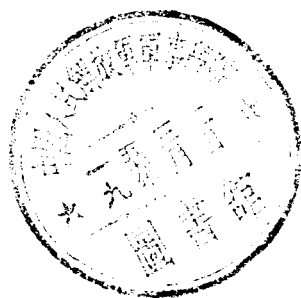
中华人民共和国体育运动委员会运动司編

人民体育出版社



体 操 术 語

中华人民共和国体育运动委员会运动司編



人 民 体 育 出 版 社

• 1 9 5 6 年 •

統一書號：7015·347

★

體 操 術 語

中華人民共和國體育運動委員會

運 動 司 編

★

人 民 體 育 出 版 社 出 版

北京崇文門外太廟宮

(北京市書刊出版營業許可證出字第〇四九號)

北 京 崇 文 印 刷 廠 印 刷

新 華 書 店 發 行

★

787×1092 1/32 96千字 印張 4 $\frac{24}{32}$

1956年12月第1版

1956年12月第1次印刷

印數：1—19,000

定 價 (7) 0.42元

目 錄

一、序 言	1
二、几点說明	4
三、術語的構成和記寫器械体操动作的規則	7
四、身体站立部位与器械的关系	9
五、握 法	10
六、停 止	13
七、懸 垂	13
八、支 撐	21
九、坐	31
十、倒 立	23
十一、动作的方向	38
十二、擺 动	39
十三、擺 盪	42
十四、轉 体	43
十五、回 环	50
十六、大回环	59
十七、滾 翻	61

十八、單杠，双杠，吊环上翻轉的动作·····	66
十九、平衡木手翻·····	67
二十、空 翻·····	69
二十一、轉 肩·····	70
二十二、上 法·····	72
二十三、倒下和落下·····	90
二十四、擺 腿·····	96
二十五、下 法·····	113
二十六、跳 躍·····	135
二十七、平衡木动作·····	142

一、序 言

解放后几年来，在党和政府对体育运动的領導和关怀下，体操运动也隨着祖國的經濟建設在全國範圍內得到开展。但由于体操包含的内容丰富多采，有些动作，在大多数的情况下，都是在人們日常生活中不常遇到的。今后为了使广大的人民群眾，不分性別年齡，都从事体操的練習，那么每个体操动作都必须有一个簡短易懂和正確的名称。这些动作名称，可以使學習体操的人通过語言和文字來理解該动作的結構和做法，并可具体的运用在体操的教学和教練中去。这样，就会促使我國的体操运动迅速的向前發展。

这里还要指出，在过去反动統治的年代里，体操运动是很落后的，一般說來，人們对体操都很生疏，而且有些人把体操理解得很狹隘，認為“体操”就是徒手体操。在运用动作名称上，大部分受資本主义國家体操術語的影响，或所用的術語不能科学的說明动作的本身結構。例如：把技巧运动中的屈伸起动作，叫做蜈蚣彈；（“中学技巧运动”，鄒吟盧著，1934年11月出版），現在还有很多人把單杠上的大回环叫做“大車輪”……这些術語，不能表现出动作的实質和性質，僅僅是記述动作的外表形式。并且在語言的結構上，也是模糊的，不易理解的，这就在一定程度上妨碍了体操在我國內的發展。一直到現在，在全國各地使用的体操術語，还是不統一，一个动作名称往往有几种不同的叫法。例如：

單杠動作，“后擺上”的術語，就有后拉上，后振上，大擺上等叫法。這些名稱都是不符合該動作的結構和做法的。因此，產生用新的體操術語來代替舊的術語的必要性。

為了簡單地說明體操練習中各種動作和更簡短地寫出各種動作，就必須用專門確切的術語來表現出動作的形式和它的做法。術語應該是簡短和明了的，它是根據動作的結構建立起對每個動作的概念，這對在體操教學和教練的過程中，以及對發展體操的理論上，具有很大的意義。並且是使第二信號系統積極化起來的因素，能促進和加速掌握動作技術的效果。

由於缺乏體操術語方面的書籍，也沒有運用術語的經驗，可能使得對同一個術語或名稱做出不正確的和不同的解釋。在這裡還要說明，這些新術語是根據蘇聯體操術語學的原則和體操的科學理論基礎進行編寫的。而本書的內容，僅是為體操大多數的動作，建立起象徵的概念。

為了清楚的和更準確的理解每個動作的術語或名稱，在每個術語的後面，都加以簡單的敘述，而且大多數的術語都有插圖來說明。在敘述動作的形式和結構時，不詳細敘述做動作的技術。

記述平衡木的動作時，都利用記寫自由體操的術語和規則，因為在平衡木上做的動作，幾乎都可以在地上做。在平衡木上做的大部分動作，也和其他器械上做的一樣，例如：坐，滾翻，手倒立等。這些動作已記寫在本書的相當章節內。僅平衡木常有的動作，已在“平衡木動作”一節內分別加以說明。技巧運動的術語及自由體操的基本部位名稱，在

本書中還沒有列入。由于在体操中大多数的单独动作，都可以加做轉体，本書中就不可能都叙述出來。因此，把轉体就列为单独动作，而在联合动作中，轉体就成为主要的单独动作。

本書是根据苏联体操術語学的理論基礎，結合中國的情况，并經過一部分体育工作者的研究初步編出。本書中存在的問題很多，急待廣大的体育工作者、教練員、体育教師和運動員共同指正补充和修改。

二、几点說明

根据主要的体操器械本身的構造，分成活动的（吊环、擺盪吊杠）和固定的（單杠、双杠、鞍馬、跳馬、平衡木等）两种。

大多数体操器械的構造，它們的高度都可以改变。根据使用器械的高度，可分为低的、中等的、高的和高低的。例如，活动性的單杠、双杠安裝得离地面一百三十公分的高度，就算是低的；吊环高度安裝得使体操運動員站在地上兩手能握住环也算低的；男子双杠离地面一六〇公分至一七〇公分算是中等的；器械安裝得使体操運動員懸垂时不能触及地面的高度上，就算是高的。一般說來，这种器械的高度，适用于男子的为二四〇公分至二五〇公分。

把双杠的兩根橫杠安裝得这一根杠比另一根杠高，就叫做高低杠。运动健將用的高低杠，其低杠离地面一五〇公分，高杠离地面二三〇公分。一級、二級、三級和少年級用的高低杠，其低杠的高度离地面为一三〇公分，高杠的高度为二一〇公分以內。有时器械的高度用下列方法来表明：齐腰的、齐胸的、齐肩的、齐头高等等。

为了利用体操術語，必須很好的熟習下列各点：

(1) 体操運動員在器械旁的和在器械上的开始姿勢，也就是开始做动作的姿勢；

(2) 握法：即握器械的方法（反握、反正握等）；

- (3) 动作的名称(上法、回环、轉肩等)；
- (4) 做法(用力慢做、擺动、急振等)；
- (5) 动作的方向和方向的变换(向前、向后、轉体等)；
- (6) 动作的形式(屈体、挺身等)。

为了便于確定体操運動員在器械上和在器械旁的部位，按照器械最長的工作部分定出器械的軸，按体操運動員兩臂側平舉的部位定出肩軸。如果器械的軸與運動員的肩軸是平行的，那麼，運動員的部位對器械來說，是“正的”；如果對器械的軸來說是垂直的，那麼，運動員的部位就是“側的”。吊環的軸就是通過握點的聯綫。

除了器械的軸以外，還得了解器械個別部分的名称，这种名称是对運動員的关系來說的。

双杠：身体在双杠中間中側立的时候，那麼就称为左杠和右杠；在双杠中間正立的时候，就称为前杠和后杠。在双杠外面正立的时候，就称为远杠和近杠。

鞍馬：身体在鞍馬前正立的时候，就称为左环和右环；在鞍馬端側立的时候，就称为近环和远环。在兩环間側立的时候，就称为前环和后环。

高低杠：在高低杠上就称为高杠和低杠。

双杠横杠的名称：“前杠”和“后杠”、“近杠”和“远杠”、“左杠”和“右杠”，这不是固定的，都是在器械上做动作变换部位时利用的。例如，在双杠上進行轉体动作以后，原來的“左杠”和“右杠”，就变成了“右杠”和“左杠”。

在高低杠上，“高杠”和“低杠”的名称不变。

用跳馬和跳桌做支撐跳躍时，則它們的部位對助跑的方

向來說，用“橫的”和“縱的”名稱來確定；“橫的”器械是這樣放法：使它的軸和助跑綫成垂直；“縱的”，即器械的軸和助跑的方向成一條直綫。

當跳馬放成縱的時候，就分為“近端”、“中區”、和“遠端”。“縱的”跳桌則分為三個均等分，這三等分也叫做：“近端”、“中區”和“遠端”。

運動員在器械旁的部位，通常用“面向器械”、“側向器械”、“背向器械”來確定。如果面向器械（即胸、身體前面對器械），則這種部位叫做“前”；如果背向器械（即背部、身體後面），則這種部位叫做“后”。

如果運動員在雙杠的兩橫杠中間，則這種部位叫做“杠內”；如果在雙杠側面，則叫做“杠外”。“在外”這兩字是指明腿在兩臂外側的部位的。“在內”這兩字，是對確定兩腿在兩臂中間的部位來說，一般是不用。例如，成“右腿騎撐”的部位，就意味着右腿在兩臂中間。

在體操練習中，最常遇到的術語，一般說來，是省略不用的，例如：

(1) “正的”這部位，在記寫單杠、鞍馬和吊環動作時，就省略不用，而僅指出“側的”部位，因為在這些器械上所做的動作，多數是從“正的”部位來做的。在雙杠上則相應的省略“側的”部位的術語。

(2) 在單杠、鞍馬、平衡木上“正撐”、“正握”等術語可以省略，僅留下“后撐”、“反握”等術語。在雙杠上省略“側撐”、“從內握”等術語，只留下“從外握”等術語。一般在記寫單杠、鞍馬、吊環上的“正撐”和雙杠上

“倒撐”術語時，都稱為“支撐”。

記寫在器械上的動作時，應當區別兩腿擺動的方向和做動作的方向。例如，在單杠上由支撐做的回環，如果頭部開始的動作是向後，兩腿動作方向是向前移動的話，那麼，這就叫做“後回環”，因為在做這個動作時，利用的擺動是向前的。

在體操練習中，如果動作只可能向一個方向做的話，就不需要指出這個方向。

三、術語的構成和記寫器械體操

動作的規則

體操術語是指全部的動作和姿勢，在術語的構成上，不是把該動作的特点全部列舉出來，而是指出每個動作和每個姿勢的基本特点，並以我們祖國的語言為基礎，簡短和正確的確定出來。

在記述器械上的動作時，要指出：

(1) 開始姿勢（懸垂、支撐、反握懸垂、左手反握站立懸垂、正立、跳起等）。通常，只在動作開始時才指出來；但在記寫編成整套動作的單獨動作的順序時，所有前一個動作的結束姿勢都是下一個動作的開始姿勢；

(2) 動作的名稱（上法、全旋、回環、落下、轉體、轉肩等）；

(3) 做的方法（擺動、用力慢做、屈伸、弧形等）；

(4) 动作的方向(向左、向右、向前、向后)；

(5) 动作的形式(屈体、挺身等)；

(6) 结束姿势(成手倒立、成屈体悬垂、成后侧立等)。

在記寫整套动作的某一个单独动作时，为了縮減記寫，就不必要把动作的形式和做法，以及結束姿勢全部指出來。如果沒有專門的說明，只在大多數的情況下，都意味着是最容易的做法。例如，吊环动作，支撑前回环成手倒立——这就意味着回环是用擺动和屈体來做的；如果需要做挺身慢做的回环，那么，在記寫时必须指出：支撑挺身慢做前回环成手倒立。

在記寫体操动作时，每一个随后的联合动作或单独动作，要用(——)的符号使它和前一个动作隔开。

如果单独动作的顺序必須做得連續的話，那么，就必须用“接”的連接詞把它們連接起來。例如，双杠动作，支撑擺动后擺手倒立接轉体 90° 成正的手倒立。这里用的“接”字，是指運動員進入側的手倒立时，不要停止在这个姿勢上，接着要做轉体成正的手倒立。又如：單杠动作，左手反握懸垂擺动前上接轉体成支撑，体操運動員在完成前上成后撑姿勢时，应接着做向左轉体 180° 成支撑。

如果必須使兩個单独动作做成一个完整的动作时，那么，就要用“同时”兩字把它們連接起來。例如，双杠动作，支撑擺动后擺同时轉体成正的手倒立，这里用的“同时”兩字，就是指運動員在做后擺时，不等到側的手倒立以前，就應該一手松开器械，繼續擺动轉体，進入正的手倒立姿勢。又如：單杠动作，左手反握懸垂擺动前上同时轉体成

支撐，这就指明運動員在做前上的過程中，就一手鬆開器械
向左轉體180°成支撐。

“成”字，一般是在做完單獨動作或整套動作以後，對
指出運動員結束姿勢時利用的。例如，雙杠動作，後擺上成
手倒立；屈伸上接向左直角下成身體右側向杠的站立。

在記寫自選動作時，必須指出個別的單獨動作和聯合動
作的難度；記寫動作要按體操規則上所規定的專用格式來填
寫。

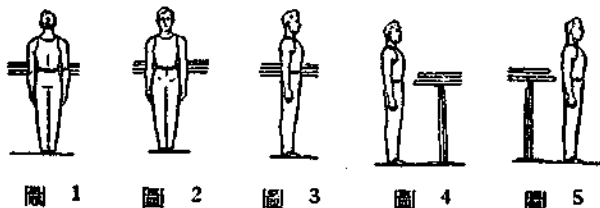
四、身體站立部位與器械的關係

記述體操運動員在器械旁的部位時，一般是指基本站立
姿勢。如果不是基本站立姿勢，那末，就必須指出來。

(1) 正立：即面向雙杠站立，肩軸與器械軸平行，“前”
字不用指出（圖1）。

(2) 後正立：即背向雙杠站立，肩軸與器械軸平行
（圖2）。

(3) 左（右）側立：即身體的左（右）側向杠站立，雙



杠在身体的左（右）側，肩軸與器械的軸成垂直（圖3）。

（4）前側立：即站立在杠外，面向器械，肩軸與器械的軸成垂直（圖4）。

（5）後側立：同上述一樣，但是背部向雙杠（圖5）。

（6）左（右）正立：杠端在身體的左（右）側，肩軸與器械的軸平行（圖6）。

（7）內正立：即面向一根橫杠，背向另一根橫杠站立，肩軸與器械的軸平行。在這裡，“面向”、“背向”的術語不需要指出。如站立在高低杠間，就要指出面向那一杠或背向那一杠（圖7）。

（8）內側立：一杠向着身體的左側，另一杠向着身體的右側，肩軸與器械的軸成垂直。“內側立”的術語，一般省略不用。因為它是在雙杠上進行練習時，通常用到的開始姿勢（圖8）。

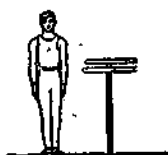


圖 6



圖 7



圖 8

五、握 法

握法——是指運動員在未進行練習動作以前，兩手握器械的方法。

記述在器械上的大部分動作時，必須指出運動員是怎样握器械的，也就是指出他的兩手是成什么样的姿勢。在吊環上的握法不指明，因為吊環上的握點是與兩手一同轉動的。

(1) 正握：是運動員在器械上成懸垂或支撐的姿勢時，兩手的大拇指彼此相對，兩手距離同肩寬（圖 9（一）圖 9（二））。

在雙杠上和鞍馬上練習時的支撐姿勢，兩手大拇指向前。

(2) 反握：與正握姿勢相反，兩手的大拇指向外，兩手的距離同肩寬（圖 10）。

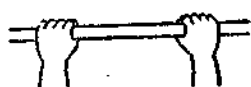


圖 9（一）



圖 9（二）

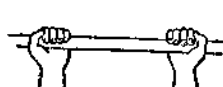


圖 10

在鞍馬上的反握，可能在一個或兩個環上成側撐的部位時利用。

(3) 翻握：手掌的部位也象反握時一樣，但兩手卻向內翻轉 360° 。兩手可能比正握和反握分開得寬一些。

在鞍馬上成正撐和在雙杠上成側撐時，手掌翻轉向外，兩手大拇指向後。

(4) 不同握：

1) 反正握：在握的時候，一手反握，而另一手則正握。為了記寫方便，可以簡略的寫：如，右手反握懸垂，就是指在器械上成懸垂姿勢時，右手反握，左手正握。正握的手就

不必指出(圖11)。

2)反翻握:一手反握,另一手翻握。

3)側立不同握:即身體处在側立的部位時利用的。

(5)交叉握:這種握法,是指兩臂成交叉的放置(即一臂放置在另一臂的上面)。但在記寫交叉握時,必須指出那一臂在上,或那一臂在下。

交叉握也可做成反正握。如,交叉握左手在下反握(圖12)。

(6)窄握:這種握法,是指兩手相距小於肩寬,或者兩手彼此相接觸(圖13)。



圖 11



圖 12



圖 13

(7)寬握:運動員兩手握器械時,兩手距離寬於肩部(圖14)。

(8)深握:在做這種握法時,運動員把支撐的力量放在靠近腕關節的手掌上。深握,通常在吊環上進行練習時利用的(圖15)。

(9)從外握:這種握法,是在雙杠上做側的懸垂時,兩

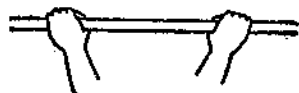


圖 14



圖 15

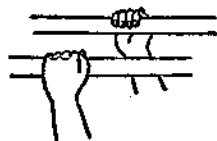


圖 16