

籃球裁判手勢操圖解

LANQIU CAIPAN SHOUSHICAO TUJIE

編者 于學軍 丁瑞雲



青海民族出版社

篮球裁判手势操图解

编者 于学军 丁瑞云

青海民族出版社

篮球裁判手势操图解

编者 于学军 丁瑞云

出版：青海民族出版社(西宁市同仁路10号)
发行：邮政编码 810001 电话 6143426
经销：青海省新华书店
印刷：西宁民族印刷厂
开本：850mm×1168mm 1/32
印张：3
字数：62千字
版次：2006年5月第1版
印次：2006年5月第1次印刷
印数：1—1000

书号：ISBN 7-5420-1222-3/G·717
定价：16.60元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与印刷厂联系)

前 言

篮球裁判员的手势,是《篮球竞赛规则》中的一部分,每个裁判员必须精通规则中规定的基本手势。手势能够直观、简练、鲜明、准确地宣判比赛,向每一个人清楚地指明发生了什么,是比赛中必不可少的,是两个裁判员之间,以及裁判员与教练员、运动员、记录台之间的联络信号和纽带,是裁判员的基本功之一。

通过数年的教学实践,为达到规范动作、加深记忆的目的,我们将篮球裁判手势编排成操,直观地体现了手势的具体动作内容和宣判程序,以便大家在实践中广泛应用。

在这本《篮球裁判手势操图解》的编辑、出版过程中,得到了武警西宁指挥学校校长刘冠新、政委张廷治,训练部部长魏雷增等各级领导的大力支持。在此,一并表示真诚的感谢!

因时间仓促,加之水平有限,书中难免有不足之处,敬请读者批评指正。

编 者

二〇〇六年四月

目 录

篮球裁判手势操图解	(1)
一、基本手势	(1)
二、违例手势	(5)
三、犯规手势	(21)
附录一 篮球竞赛简易规则	(39)
第一节 篮球比赛的场地、器材 ...	
.....	(39)
第二节 篮球比赛裁判队伍的组成	
以及他们的职责	(44)
第三节 篮球比赛的主要规则 ...	(47)
附录二 三人制篮球比赛规则	(70)
附录三 基层体育竞赛的组织编排	(73)

篮球裁判手势操图解

一、基本手势

招呼入场



1. 预备姿势：开立。



2. 鸣哨，同时右手臂伸直前举，掌心向上。



3. 右手臂摆向身体。



4. 还原成预备姿势。

替换



1. 在预备姿势基础上鸣哨，同时两前臂胸前交叉，左臂在前。



2. 还原成预备姿势。

3分 注意:此动作不鸣哨



1. 三分试投:在预备姿势基础上,右手上举3指伸展。



2. 3分投篮成功:右手继续上举,左手上举3指伸展。



3. 还原成预备姿势。

暂停



1. 在预备姿势的基础上鸣哨。同时左臂抬起，左手与眼同高，掌心向下，指尖向右；同时右手握拳，食指指尖与左手呈“T”型。



2. 还原成预备姿势。

比赛结束或取消得分



1. 预备姿势的基础上鸣哨，同时双臂做像剪的动作胸前交叉一次。



2. 两臂经体侧还原成预备姿势。

二、违例手势

3秒



1. 在预备姿势的基础上鸣哨，同时做出违例。停表手势：右手上举，掌心向前。



2. 右手前伸示3指。



3. 右手食指指向比赛方向（左转体右脚上步）。



4. 还原成预备姿势。



5. 鸣哨，同时做出违例、停表手势。



6. 右手前伸示3指。



7. 右手食指指向比赛方向
(右转体左脚上步)。



8. 还原成预备姿势。

5秒



1. 在预备姿势的基础上鸣哨，同时做出违例。停表手势。



2. 右手示5指。



3. 右手食指指向比赛方向（左转体）。



4. 还原成预备姿势。



5. 鸣哨、同时做出违例。停表手势。



6. 右手示5指。



7. 右手食指指向比赛方向（右转体）。



8. 还原成预备姿势。

8秒



1. 在预备姿势的基础上鸣哨，同时做出违例、停表手势。



2. 双手示8指。



3. 右手食指指向比赛方向（左转体）。



4. 还原成预备姿势。



5. 鸣哨, 同时做出违例, 停表手势。



6. 双手示8指。



7. 右手食指指向比赛方向 (右转体)。



8. 还原成预备姿势。

带球走



1. 在预备姿势的基础上鸣哨，同时做出违例、停表手势。



2. 双臂在胸前以肘关节为轴转动双拳三次。



3. 右手食指指向比赛方向（左转体）。



4. 还原成预备姿势。



5. 鸣哨，同时做出违例。停表手势。



6. 双臂在胸前以肘关节为轴转动双拳三次。



7. 右手食指指向比赛方向（右转体）。



8. 还原成预备姿势。