

Shishangyundongjuan [主 编：李乡文]

时尚运动卷

艺术体操、花样滑冰、游泳、武术、体育运动

课堂以外的
素质教育丛书



吉林音像出版社
吉林文史出版社

课堂以外的素质教育丛书

时尚运动卷

主编·李乡文



吉林音像出版社
吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

课堂以外的素质教育/李乡文主编。—长春：吉林文史出版社，
2006.2

ISBN 7-80702-272-8

I. 课... II. 李... III. 素质教育—课外

IV. G. 200

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 081222 号

课堂以外的素质教育——时尚运动卷

主 编 李乡文

责任编辑 于 泓

出 版 吉林音像出版社
吉林文史出版社

发 行 新华书店

印 刷 河北省三河市明辉印装有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 140

字 数 2200 千字

版 次 2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—5000

书 号 ISBN 7-80702-272-8/G·200

定 价 439.00 元 (全十八册)

如图书有印装质量问题，请与承印工厂联系。

目 录

第一篇 艺术体操

- 一、艺术体操的历史沿革 / 1
- 二、分类、特点及内容 / 2
- 三、器械与音乐 / 5
- 四、艺术体操的技术教学 / 8
- 五、轻器械 / 31

第二篇 花样滑冰

- 一、花样滑冰的历史沿革 / 43
- 二、项目介绍 / 45
- 三、舞蹈分类 / 47
- 四、基本常识 / 48
- 五、花样滑冰的技术教学 / 52
- 六、花样滑冰的步法 / 57
- 七、跳跃教学 / 61
- 八、旋转教学 / 71

第三篇 武 术

- 一、 武术的历史沿革 / 82
- 二、 武林四大门派 / 83
- 三、 中国古代兵器 / 94
- 四、 天下武学 / 103

第四篇 体育运动

- 一、 乒乓球 / 148
- 二、 自行车运动 / 161
- 三、 攀岩运动 / 181

第一篇 艺术体操

一、艺术体操的历史沿革

1. 艺术体操的起源

艺术体操起源于 19 世纪末、20 世纪初的欧洲，是从韵律体操和舞蹈体操发展而来的，与国际竞技体操比赛有同样长的历史。艺术体操在体育运动领域里是一个新的运动项目，作为国际性竞技项目，也只有 20 多年的历史。“艺术体操”一名是由俄文而来，但在西欧各国称为“Modern Rhythmic Gymnastics”，即现代节奏体操。在日本称为“新体操”，“新”也有现代的意思。所以，目前东欧各国、亚洲的朝鲜和中国都称为“艺术体操”，而西欧、美洲各国则称为“现代节奏体操”。1975 年由国际体联正式命名为“竞技韵律体操”（Rh 探戈等舞蹈动作 Rhythmic Sportive Gymnastics），沿用至今。

2. 我国的艺术体操

艺术体操在我国是一个年轻的项目，20 世纪 50 年代才开始从前苏联引进艺术体操的基本技术，70 年代后期发展较快。

1956年—1958年间的全国及体育院校的竞技体操比赛中，也进行过女子六人团体轻器械体操比赛。至1978年以来，我国接连邀请国外的艺术体操队来华进行表演，并邀请外国教练专家讲学，同时每年举行全国艺术体操比赛，使得这项运动在国内日渐兴起和不断开展。

1981年我国艺术体操第一次登上了国际体坛，在慕尼黑举行的第十届世界锦标赛中取得了第十六名；1982年在新西兰举行的四大洲国际邀请赛中获得了第二名，而竞赛活动与国际交流的加强，使我国的艺术体操技术水平迅速得到提高。

在1987年第十三届艺术体操世界锦标赛上，我国运动员取得了集体项目总分第三名，单个单套（三圈三球、六球）分别为第二名和第三名的可喜成绩。尤其是近几年，我国的艺术体操整体水平大幅度提高，独霸亚洲体坛。

我国已有许多省市成立了艺术体操代表队，并经常举办各种形式的竞赛和培训活动，使得艺术体操运动员的队伍日趋壮大。

二、分类、特点及内容

1. 艺术体操的分类

艺术体操可分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操两大类。

(1) 一般性艺术体操。主要是发展快调、柔韧、

(2) 竞技性艺术体操。是在一般性艺术体操基础上, 在规定的时间内, 表现出身体与器械完美结合的一种集体和个人的比赛。其正式比赛项目有绳、圈、球、棒、带五种器械, 有时间、场地、人数的规定, 在自选动作中, 还有动作数量、动作难度、动作类型的规定, 有专门的竞赛规则, 裁判员根据规则要求对运动员成套动作的编排和完成情况分别给予评分。运动员要在比赛中获胜, 必须具备高超的难度动作技巧和新颖独特的编排, 高质量的动作完成, 音乐与动作完美的配合以及运动员丰富的表现力。

(1) 艺术体操提倡韵律和节奏，它是以自然的动作为基础的节奏运动。节奏使动力在时间、空间上得到最合理的分配，用最省的力量完成最复杂的动作。艺术体操节奏的基本动作是摆动、波浪和弹性动作。因此，波浪起伏、流动和节奏是艺术体操区别于其他运动项目的主要特点，而节奏的根本规律是紧张和松弛的合理交替。艺术体操要求练习者一定要掌握节奏感，防止由于过分紧张用力而造成动作僵硬。

(2) 艺术体操要使用轻器械,就是说运动员要手持各种不同的轻器械完成各种如抛接、滚动、转动等器械动作和跳跃、转体、平衡等身体动作。艺术体操使用的器械,都是起辅助动作的作用,可以把它看做是身体某一部分的延长,起到加大整个动作幅度的作

用。应在掌握徒手动作之后再运用器械进行练习，这样才能使身体动作和器械动作有机地结合。

(3) 艺术体操须有音乐伴奏。音乐是充分体现韵律和节奏的最主要的表现手段。一首优美动听的乐曲，配合诸调的肢体动作，可激发练习者的情绪，提高练习的兴趣，最主要的是能使艺术体操动作更富有感染力和表现力。音乐不是单纯的“节拍器”，它有助于练习者合理地掌握动作技术，还可通过听音乐做动作，培养练习者的节奏感。

3. 艺术体操的内容

艺术体操可分为徒手体操和轻器械体操两大部分。

(1) 徒手体操。徒手动作为艺术体操的基础，是判断动作难度的标准，也是衡量运动员水平的一个重要尺度。含有艺术体操所需要的全部身体动作，包括手、臂、腿、躯干的基本姿态和基本动作、基本步伐、跳跃练习、转体练习、平衡练习及柔韧性的练习，还有各种移动、身体波浪、不同方向的摆动、绕环以及由以上动作所组成的组合动作和成套动作的练习。既可以集体进行，也可以个人单独练习，甚至还可以在舞台上表演。

(2) 轻器械体操。是运用各种轻型器械完成各种如抛接、滚动、转动等器械动作和跳跃、转体、平衡等身体动作，是国际体联规定的艺术体操正式比赛项目。它包括：

绳：是没有摇把的短绳，练习者可操绳做不同的小跳和过绳的大跳，还可完成不同的摆动、绕环，“8”字动作和抛接。

圈：可以做各种滚动和各种转动，这些动作在地面上、在身体的某一部分都可以完成。此外，圈外可以抛接，练习者可从圈中通过或从滚动的圈上跳过。

球：滚球是球动作的主要特点，尤其是当球在练习者身上做各种滚动时，能充分体现出柔和、连贯动作的优美。

棒：这是惟一持双器械的艺术体操项目。练习时双手各持一棒，同时完成各种绕环、五花、摆动、抛接动作，对协调性有较高的要求。当双手同时完成不同器械动作时，更能体现出高度的协调性。

带：艺术体操使用的彩带又长又软，练习者在舞动时，空中会呈现出不在同一平面上的蛇形、螺形；当带抛至空中时，就像腾起的一条长龙，给人一种流畅、优美的感觉。

三、器械与音乐

1. 艺术体操的器械

艺术体操的比赛场地是 13 平方米的正方形地板，体操选手使用器械的范围可略微放宽，但必须符合基本要求。

绳：绳必须是用麻绳或相似的材料制成，可染成除金、银、铜以外的其他颜色。绳的长度没有特殊限定，可根据选手的身高来决定，绳两端有小结头，中段可缠布条或胶布。比赛由过绳跳、摆动、绕环、8 字、抛接、跳跃、平衡以及各种交换绳握法等动作编

排而成。

环：环必须是木制或塑料制品，可染成除金、银、铜以外的其他颜色。横断面可以是圆形、方形、椭圆形等。内径 80~90 厘米，重 300 克以上。可根据选手身高来决定环的大小，但重量必须达到 300 克。比赛由滚动、转动、8 字、绕环、抛接、旋转、钻圈以及平衡等动作编排而成。1988 年被列为奥运会比赛项目。

球：球必须用橡皮或软塑料制成，可选用除金、银、铜以外的其他颜色。直径 18~20 厘米，重 400 克以上。比赛由拍球、滚动、转动、绕环、8 字、抛接、跳跃、平衡以及旋转等动作编排而成。

缎带：由棍、尼龙绳或带构成。棍可采用木、竹、塑料或玻璃纤维等材料制作，带可采用缎或类似材料制作，可选用除金、银、铜以外的其他颜色。缎带必须有 7 米长，宽 4~6 厘米，重 35 克以上。棍长 50~60 厘米，直径不超过 1 厘米，一端有金属环，与绳或带相连。比赛由绕环、螺形、抛接、摆动、跳跃、平衡、转体、8 字以及蛇形等动作编排而成。

圈：用缎或其他相近材料制成。缎带动作在比赛中必须保持连贯，不能有静止动作。

棒：采用木材或合成材料制成，可染成除金、银、铜以外的其他颜色。全长 40~50 厘米，重 150 克以上，形状如瓶，细端为颈，粗端为体，顶端为头。比赛由绕环、空中转动、抛接、摆动、跳跃、平衡以及敲击等动作编排而成。

2. 艺术体操的音乐

音乐是表达人思想感情的一种艺术形式，音乐是

艺术体操的灵魂，艺术体操与音乐有着不可分割的关系。就音乐本身而言，每一首乐曲作品中都蕴含着一种情感、一种生命力。这些富有生命力的曲调都有较明显的情绪倾向，如抒情、欢快等，并能给人以强烈的感染力。而运动员通过适宜的动作去恰当地反应这些音乐情绪或者说是音乐的形象，则给动作增添了活力，并大大地增强了成套动作的表现力。艺术体操成套动作的音乐选择好坏直接影响到整套动作的效果，影响着运动员的场上情绪和表演水平。同时，音乐选择得好还能启发编排者的创作情绪和灵感，提高编排的艺术性，以增加成套动作的艺术效果。

音乐选择要适合不同动作的特点。艺术体操动作虽然繁多，但就其动作类型来讲，各有各的特点。例如小跳动作，音乐轻快活泼；大跳练习，音乐则铿锵有力，节奏鲜明；波浪练习的音乐需柔和、缓慢、优美；即便是基本步伐也各有特点，足尖步节奏稍快，乐曲轻松；变换步则较柔缓，弹簧步极富弹性，音乐也要体现出弹性的节奏；华尔兹是柔和、优美、连贯的圆舞曲，而波尔卡则为跳跃性的快四节奏。这就要求教师既要懂得各种技术动作的特点，又要了解音乐的基本常识，使音乐与动作配合准确、默契，融为一体。选择音乐还要根据运动员的特点，如果运动员身材修长、柔韧性好、性格内向，就应该选柔美抒情的乐曲；运动员的性格活泼、开朗、动作速度快、气质好，就要选节奏明快、力度强的音乐。从当今艺术体操的音乐选择与发展方向来看，竞技性得到了增强，难度也大幅度提高，为了更好的体现其整体气势与效果，多数运动员都会选择较欢快、节奏性强、速度

时尚运动卷

1. 徒手体操的基本动作

进行徒手练习时，首先要有正确的基本站立姿势，其动作要点是：头要正，目视前方；头向上“钻”，颈往上“长”，双肩打开往下“压”，手臂自然下垂；后背平直，胸部自然挺起；腰部撑立（提胯撑腰），胯部上提，收腹紧臀，双膝挺直，腿部肌肉收紧。身体各部位均保持以上的状态，就形成了一种正直、挺拔而又自然的站立。

(1). 兰花掌：四指伸直，略微分开，中指用力往下压，拇指向中指靠拢，保持约一指的空隙，不要紧贴，食指伸开微微向上翘起。

(2) 芭蕾舞掌形：第三、四、五指靠拢并紧，第二指微向上翘起，大指向掌心收。整个手指向掌心内微屈成弧形。

2. 手形与手臂的关系

当手臂伸展时手指和手腕随之伸展，在手背处呈反弓形。当手臂成弧形时，手指、手腕放松，使整个手臂从肩至手指成一柔和的弧线。手形随手臂灵活变化，在某些具有特殊风格的动作中，手掌伸展成五指分开或成半握掌的形状。

3. 手臂的基本位置

(1) 两臂同方向的举前上举——以大臂带动肘，小臂抬起至前上举，掌心向下。

前下举——做法同上，惟两臂举至前下举。

侧上举——做法同上，惟两臂位置在侧上举 45° ，掌心向内或向外均可。

后斜下举——同上，惟两臂在后下 45° ，掌心向上或向内。

(2) 两臂不同方向的举

一臂前举，另一臂前上举。

一臂前上举，另一臂后下举。

一臂侧上举，另一臂侧下举。

一臂后上举，另一臂前下举。

动作要点：做时保持挺胸，收腹立腰，两肩自然放松，臂、腕自然伸直，身体重心保持平稳，头部配合协调。部位准确，动作舒展，幅度大，有美感。

(3) 芭蕾舞手臂的七个基本位置

一位——两臂体前自然下垂，指尖相对，掌心稍向内。

二位——两臂保持弧形前举（稍低于肩），掌心向内。

三位——两臂保持弧形上举（稍偏前），掌心向内下方。

四位——一臂上举，一臂前举。

五位——一臂上举，一臂侧举（掌心向前下方）。

六位——一臂前举，一臂侧举。

七位——两臂侧举（掌心向前下方）。

4. 脚的基本位置

(1) 常用的基本站立位置

并立（正步）——两脚并拢，脚尖向前，身体及头部向前，重心在两脚上。

自然位（八字步）——双脚跟相靠，两脚尖向斜前方成“八”字，重心在两脚，目视前方。

开立（大八字）——在八字步的基础上，两脚跟相距横的一脚半远，重心在两脚中间。

丁字步——左脚在前，脚尖对8点，脚跟紧居右脚窝处，右脚尖对2点，如“丁”字。重心在两脚上，眼看1、8点之间，称左丁字步。右丁字步与此对称。在训练中，站丁字步向旁做动作时，前脚尖对正旁的3或7点，称横丁字步。

点立——一脚站立，另一脚向侧、向前、向后伸出脚尖点地。前、后点地时脚面绷直向外；侧点地时脚面向上。

弓箭步——是丁字步的一种变形和发展。它是将丁字步的前腿向旁（2点或8点）伸出，屈膝，小腿垂直地面，与大腿成稍大于90°的钝角，后腿绷直，脚尖对正前（1点），重心在两腿中间，要求两肩和腿在一平面上，尽量开胯，臀部向前顶。前弓箭步，身对正前（1点），左脚向1点迈出一大步成弓箭步，右腿绷直，其他要求同上。

踏步——身对2点，在左丁字步位置上，左腿直立为重心，右腿向6点撤步后踏，右脚前脚掌踏地，膝稍弯，两膝内侧相靠，眼看1、8点之间，向上提胯，重心微向前。

大踏步——也称大掖步。在踏步的位置上，左腿

屈膝半蹲为重心，右腿绷直向6点绷脚伸出，脚尖点地，两大腿根相靠，拧身向1点。

虚步——也称点步，分前点、后点步。前点步：以右脚为例，在右丁字步位置上，右脚向正前方。绷脚擦出到最大限度，脚趾尖点地，身体重心在左脚上。后点步：动作要求基本同前点步。在右丁字步位置上，左脚向斜后方，绷脚擦地到最大限度，脚趾尖点地，身体重心在右脚上。

动作要点：站立各脚位时，上体保持正直，使身体重心落在两脚上，做点立时，重心在支撑腿上。身体姿势和脚的各种位置须准确。

(2) 芭蕾舞脚的五个基本位置

一位——两脚跟靠拢，脚尖向两侧，两脚成一横线。

二位——脚尖向两侧，两脚跟左右距离约一脚，两脚成一横线。

三位——脚尖向两侧，一脚跟相叠在另一脚弓处，平行横立。

四位——两脚前后平行，脚尖向两侧，两脚间距离约一脚。

五位——两脚前后平行相靠，脚尖向两侧。

动作要点：髋、膝关节要充分外开，身体重心平均在两脚上。

动作规格：站立平稳，姿态正确，两脚在一横线上或前后平行。

5. 徒手体操的基本方向

指动作的指向与人体运动的基本平面平行或是垂直的指向，有前、后、左、右、上、下六个方向。人

体直立时胸对的方向为前，相反面为后；人体左侧所对的方向为左，相反面为右；头顶所对的方向为上，相反面为下。

俯与仰：身体伸直，胸对地的方向为俯，相反面为仰。

侧：左右的总称或身体左边所对的方向为左侧，相反面为右侧。

同侧与异侧：同侧是指上下肢动作开始的指向与做动作的左右上下肢方向名称（如右臂）相同，相反面为异侧。

内与外：上下肢处在垂直部位时，动作开始指向人体矢状面的为内，相反为外。

内转与外转：人体在器械上转体过程中，先胸对器械侧面的为内转，相反为外转。

中间方向名称的组合是由两个基本方向名称组合而成的。如“向上”是由基本方向的“前”与“上”组合而成。

中间方向名称的书写顺序：凡是人体运动部分处于人体前面的，第一个字为“前”，侧面的为“侧”，后面的为“后”。

三个互成 90° 的基本方向之间的方向，或者解释为水平面的中间方向与额状面中间方向的中间方向。如前侧上、前侧下、后侧上、后侧下等。

斜方向名称的组合是由三个基本方向名称组合而成，亦可理解为水平面的中间方向（如前侧）与“上”或“下”组合而成。

斜方向名称的书写顺序：凡是人体运动部位处于身体前面的，先写水平面前面的中间方向，后面的先