

啦啦操 教程

LaLaCao JiaoCheng

王 洪 主编



人民体育出版社

啦啦操 教程

王 磊 主编



人民邮电出版社

啦啦操教程

王 洪 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

啦啦操教程 / 王洪主编. -北京: 人民体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4374-7

I. ①啦… II. ①王… III. ①健美操-教材

IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 256546 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 14.75 印张 338 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4374-7

定价: 30.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《啦啦操教程》编委会成员

主 编 王 洪

副主编 王晓玲 刘 君 韩 颖

盖丽静 马宾成

编 委 高冬利 陈 爽 郎 越

王雅静 袁 瑰 王化冰

张 颖 穆桂梅 李 霞

目 录

第一章 啦啦操概述	(1)
第一节 啦啦操的起源、发展及概念	(1)
一、啦啦操的起源与发展	(1)
二、啦啦操的概念	(5)
第二节 啦啦操的分类	(6)
一、竞技性啦啦操	(7)
二、表演性啦啦操	(9)
第三节 啦啦操的特点	(10)
一、啦啦操的技术特点	(10)
二、啦啦操的团队特点	(11)
三、啦啦操的文化特点	(12)
第二章 啦啦操基本技术特征及训练方法	(15)
第一节 啦啦操基本技术特征	(15)
一、32 个基本手位动作及规格	(15)
二、常用下肢动作使基本技术及规格	(21)
三、常用手型及规格	(23)
第二节 啦啦操基本技术训练方法	(24)
一、手臂技术训练方法	(24)
二、手臂动作组合	(27)

三、下肢技术训练方法	(40)
四、下肢动作组合	(42)
五、啦啦操基本动作组合	(54)
第三章 舞蹈啦啦操	(59)
第一节 舞蹈啦啦操的定义及技术特征	(59)
一、舞蹈啦啦操的定义	(59)
二、舞蹈啦啦操的技术特征	(59)
第二节 舞蹈啦啦操难度动作等级	(59)
一、一级难度动作	(60)
二、二级难度动作	(64)
三、三级难度动作	(68)
四、四级难度动作	(74)
五、五级难度动作	(78)
六、六级难度动作	(80)
第三节 不同舞蹈啦啦操种类介绍	(83)
一、花球舞蹈啦啦操	(83)
二、街舞舞蹈啦啦操	(126)
三、爵士舞蹈啦啦操	(163)
四、自由舞蹈啦啦操	(210)
第四节 舞蹈啦啦操与健美操的区别	(211)
第五节 舞蹈啦啦操的创编	(212)
一、舞蹈啦啦操创编前的准备	(213)
二、舞蹈啦啦操的创编原则	(213)
三、舞蹈啦啦操的创编步骤	(217)
第六节 舞蹈啦啦操成套动作的教学步骤	(220)
一、分解教学	(220)

二、分节教学	(221)
三、完整教学	(221)
第四章 技巧啦啦操	(222)
第一节 技巧啦啦操难度技术介绍	(222)
一、翻腾难度	(222)
二、托举难度	(228)
三、抛接难度	(229)
四、金字塔难度	(231)
第二节 技巧啦啦操常用技术介绍	(234)
一、常用托举技术	(234)
二、下法落地技术	(240)
第三节 技巧啦啦操套路介绍	(241)
第四节 技巧啦啦操训练方法	(276)
一、基本姿态训练	(277)
二、基本难度技术训练	(290)
三、专项身体素质训练	(302)
四、表现力训练	(308)
五、乐感训练	(312)
附录一 啦啦操规则简介	(315)
第一节 总则	(315)
第二节 技巧啦啦操规则简介	(327)
第三节 舞蹈啦啦操规则简介	(346)
第四节 竞赛组织与裁判法	(358)
第五节 安全准则	(364)
第六节 行为规范	(373)

第七节 常用术语及道具、口号设计	(383)
一、常用术语介绍	(383)
二、道具、口号设计	(391)
附录二 啦啦操难度等级介绍	(394)
一、常用符号介绍	(394)
二、难度等级介绍	(399)
主要参考文献	(457)

第一章 啦啦操概述

第一节 啦啦操的起源、发展及概念

一、啦啦操的起源与发展

(一) 国外啦啦操的起源与发展

啦啦操是一项新兴的体育运动项目，最早源于为美式足球呐喊助威的活动，并借助美国职业篮球赛（NBA）逐渐在全球范围内广泛传播，至今已有一百多年的历史。啦啦操原名 Cheer leading，其中 cheer 一词有振奋精神、提振士气的意思。啦啦操源于早期部落社会的仪式，族人为激励外出打仗或打猎的战士而举行的一种仪式，以欢呼、手舞足蹈的表演来鼓励战士，并寄予他们凯旋的期望。

在古希腊的第 1 届奥运会上，观众为参加比赛的运动员呐喊助威，其形式类似于啦啦操的原始形态。进入 19 世纪 60 年代，英国的学生开始在比赛场地旁为运动员加油助威，19 世纪 70 年代，第一个啦啦队俱乐部在美国普林斯顿大学成立。1898 年，美国明尼苏达州立大学一年级医学生约翰尼·坎贝尔（Johnny Campbell）带领六名男生组成了世界上第一支啦啦队，为明尼苏达州立大学橄榄球队加油助威，约翰尼·坎贝尔成为

历史上第一位啦啦队队长，并被称作“呼喊王”“呐喊领袖”。

20 世纪，啦啦操的表演形式开始逐渐丰富起来，喇叭筒在啦啦操中开始流行，在大学和高中开始用纸制做成线球作为道具进行啦啦操表演。随着女性在啦啦操中发挥的作用越来越重要，开始将体操、舞蹈等动作融入其中。1948 年，第一个啦啦操组织——国家啦啦操协会（NCA）成立，称作国立啦啦队协会，由 52 名女孩组成，为了激发队员的热情和筹集资金，Hurkinelr 还为之创立了口号、标语，并设计了丝带和扣环。到了 20 世纪五六十年代，学院啦啦队开始有自己的培训教程和培训班，教授基本的啦啦操技巧，并得到大力推广。进入 20 世纪 70 年代，啦啦操除了为足球和篮球助威外，开始逐渐涉及学校所有项目的运动队。1978 年春天，哥伦比亚广播公司通过电视第一次向全国转播学校啦啦操评选赛事，从此，啦啦操开始作为一项运动被人们认识。20 世纪 80 年代初，啦啦操开始跨越美国国界，向世界传播，并建立统一的啦啦操标准，出于安全考虑，剔除了许多危险的翻转和叠罗汉动作。1984 年，英国成立了啦啦操协会，并与美国国际啦啦操协会合作，积极发展啦啦操运动，成为欧洲最大的啦啦操组织。在英国啦啦操运动的激励及美国啦啦操协会的帮助下，啦啦操在欧洲其他一些国家迅速传播。许多国家为了正确引导和规范管理啦啦操运动，也成立了他们自己的啦啦操协会，如奥地利、芬兰、德国、卢森堡、挪威、斯洛文尼亚、瑞典和瑞士等。1988 年，美国啦啦操传到日本，在其发展之初便成立了日本啦啦操协会，统一规范管理，取得了良好的效果。直至 20 世纪 90 年代，全明星队出现，队员从小开始练习体操动作，训练目的就是为比赛。1998 年，国际啦啦操联盟成立，其成员有澳大利亚、丹麦、芬兰、德国、匈牙利、日本、挪威、俄

罗斯、塞尔维亚、斯洛文尼亚、瑞典、乌克兰、英国、美国和中国台湾省。总之,经过短短 20 多年的发展,啦啦操迅速传到世界各地。到了 2008 年,全世界至少有 48 个国家和地区开展了啦啦操运动,参加人数超过了 600 多万,仅美国参加啦啦操运动的人数就超过了 300 万。

2001 年举行了第一届世界啦啦操锦标赛,标志着啦啦操正式晋升为世界性竞赛项目。

(二) 中国啦啦操的起源与发展

中国通过美国的 NBA 认识和了解了啦啦操运动。在美国的啦啦操发展度过百岁“寿辰”后,中国较正式的啦啦操比赛也悄然兴起。啦啦操在我国还是一项新兴的体育运动项目,但自传入后就很快受到了广大青少年的喜爱,而且在全国的很多赛事中都可见到啦啦操的表演,尤其是 1998 年 CUBA 诞生以来,当代大学生的精神风貌和竞技水平得到了充分的展示,激情四射和富有情感的高校啦啦操表演,给观众留下了深刻印象,也成为篮球场上一道独特的风景线,揭开了啦啦操的中国发展之路。

2001 年,在广州举办了首届全国大学生啦啦操大赛,获得圆满成功,使中国亿万青少年也可以享受啦啦操运动带来的无限乐趣,从此,啦啦操运动在中国全面开展。2001 年 9 月 28—30 日,在广州举行了“统一红茶迎九运全国首届高校动感啦啦操挑战赛”,这是国内首次举办啦啦操比赛,充分展现了大学生青春、动感、健康的精神风貌,标志着啦啦操文化在中国体育史上写下了第一页。

2003 年,我国啦啦操运动的动作内容被定义为:以徒手舞蹈动作及采用彩丝、花球等为道具的操化舞蹈动作的表演

形式,人数为9~12人,性别不限,禁止一切抛接动作和空翻动作。由于刚起步,啦啦操的表演形式及舞蹈内容较为单一,仅仅局限于操化的健美操基本动作。自2004年以后逐渐加入有节奏的口号、多元素的音乐节拍,以及多元化的编排,使啦啦操的发展有了新的飞跃。随后,首次推出了中国啦啦操专业教师、裁判员认证系统及啦啦操规定套路。至此,我国啦啦操开始走向正规化发展。

2005年6月,中国蹦床技巧协会第一次举办啦啦操竞赛,从此,中国啦啦操在中国大学生体育协会健美操艺术体操分会与中国蹦床技巧协会这两大机构的大力倡导与推广下蓬勃发展起来。

2006年,首届中国全明星啦啦操锦标赛在武汉举行,胜出的六支队伍代表中国出征2007年美国奥兰多IASF世界啦啦操大赛,中国啦啦操在国际上崭露头角,捧回了国际女生公开组亚军的奖杯,此后每年我国都选派啦啦操队参赛,均获得较好成绩。

为推广、丰富健身活动内容,教育部体育卫生司与艺术教育司于2006年联合推出了《系列校园青春健身操》(两套健身操、两套啦啦操),并在全国每年举行“肯德基杯”青少年校园青春健身操分区赛、总决赛等系列活动,从此,啦啦操运动得到了迅速的普及和推广。

2007年7月,北京奥运会体育展示现场表演,啦啦操选拔赛在全国23个省市以及香港地区展开,这场历时半年的啦啦队选拔赛引起了全国普遍关注。同年12月,中国学生啦啦操艺术体操协会正式成立并将啦啦操列为体育竞赛内容,从此,啦啦操运动在中国体育赛事中崛起。

借2008年北京奥运会的契机,第29届奥运会组委会文化

活动部与国家体育总局体操运动管理中心联合主办了“北京奥运会体育展示现场表演啦啦操选拔比赛”，吸引了不同年龄的爱好者参与，将中国啦啦操运动推向了高潮。

2009年，“健力宝亚运啦啦队全国选拔赛”在全国30个省会、300余个大中型城市、1000多所高校陆续启动，上万人参加到这场体育盛会中来。“啦啦操风”刮遍华夏大地，中国啦啦操队伍迅速壮大。2009年啦啦操协会组织与CCTV共同举办的全国啦啦操宝贝选拔赛在西安、大连、青岛、广州等十余个城市进行了初赛、复赛、决赛。无论从参赛人数、动作风格、比赛服装、运动员水平中都反映出啦啦操项目在我国已被大学生广泛接受，并受到较高的重视。相比2009年的比赛，2010年的“青岛啤酒杯炫舞青春全国啦啦宝贝选拔赛”中我们看到了啦啦操技术的发展，看到了啦啦操内容的快速提高创新，更看到了啦啦操在中国发展的前景。2011年全国啦啦操教练员、裁判员魔鬼训练营开班，这一系列活动使啦啦操成为风靡全国的一项体育文化运动，并受到了世界各国的高度关注。

二、啦啦操的概念

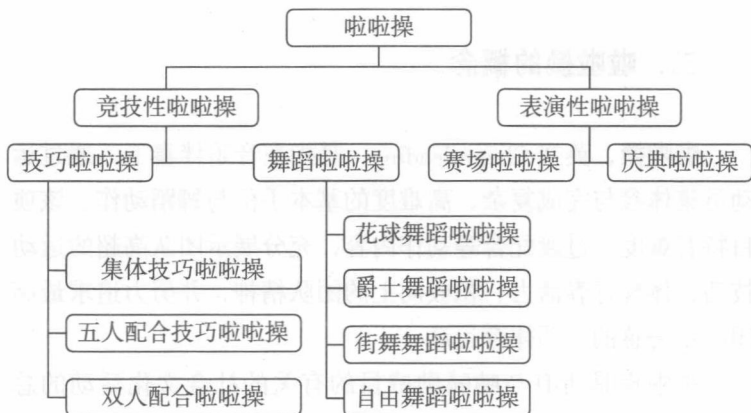
啦啦操，英文 Cheer leading，是指在音乐伴奏下，通过运动员集体参与完成复杂、高难度的基本手位与舞蹈动作、该项目特有难度、过渡配合等动作内容，充分展示团队高超的运动技巧，体现青春活力、积极向上的团队精神，并努力追求最高团队荣誉感的一项体育运动。

啦啦操是所有与呐喊助威目的有关的社会文化活动的总称，是在音乐的伴奏下，以徒手或手持轻器械的技巧动作或舞

蹈动作为载体,以团队的组织形式出现,为比赛助威、调节紧张对抗的比赛气氛,旨在体现团队意识与集体主义精神,反映朝气蓬勃的精神面貌,具有竞技性、观赏性、表演性的一项体育运动。

第二节 啦啦操的分类

我国啦啦操及啦啦队的分类方式繁多,分类方法也各不相同。按活动的目的分为竞技性啦啦操、表演性啦啦操;按实施的场所分为看台啦啦操、场地啦啦操;按表演形式分为轻器械啦啦操、徒手啦啦操;按动作性质分为舞蹈啦啦操、技巧啦啦操;按发展形势分为公益性啦啦操、非公益性啦啦操;按竞赛种类分为全国锦标赛、冠军赛、系列赛、大奖赛、全国体育大会啦啦操比赛等各种赛事活动。目前,我国通常以按目的分类的方法最为常用。



一、竞技性啦啦操

竞技性啦啦操作为体育活动的主体,是以参加竞技比赛为目的,在音乐的衬托下,通过队员完成高超的啦啦操难度动作,结合各种舞蹈元素,体现青春活力、健康向上的团队精神,追求最高团队荣誉感而进行的体育运动。竞技性啦啦操分为舞蹈啦啦操和技巧啦啦操两大类。

(一) 舞蹈啦啦操

舞蹈啦啦操是一项在音乐伴奏下,运用多种舞蹈元素的动作组合,结合转体、跳步、平衡与柔韧等难度动作以及舞蹈的过渡连接技巧,通过空间、方向与队形的变化表现出不同的舞蹈风格特点,强调速度、力度与运动负荷,展示运动舞蹈技能以及团队风采的体育项目。舞蹈啦啦操包括花球舞蹈啦啦操、爵士舞蹈啦啦操、街舞舞蹈啦啦操和自由舞蹈啦啦操。

1. 花球舞蹈啦啦操

成套动作手持花球(团队手持花球动作应占成套动作的80%以上)结合啦啦操基本手位、个性舞蹈、难度动作、舞蹈技巧等动作元素,展现干净、精准的运动舞蹈特征以及良好的花球技术运用技术,整齐一致,层次、队形不断变换等集体动作视觉效果。花球舞蹈啦啦操的技术特征主要体现为肢体动作通过短暂加速、制动定位来实现啦啦操特有的力度感;动作完成干净利落;在运动过程中重心稳定、移动平稳,身体控制精确、位置准确,并通过动作的强度和快速发力突出运动舞蹈的特征。

2. 爵士舞蹈啦啦操

成套动作由爵士风格的舞蹈动作、难度动作以及过渡连接动作等内容组成,通过队形、空间、方向的变换,同时附加一定的运动负荷,表现参赛运动员的激情以及团队良好运动舞蹈能力。动作技术特征主要体现为肢体动作由内向外的延伸感;通过延伸制动实现爵士舞蹈啦啦操特有的力度感;通过动作的松弛有度的强度突出运动舞蹈的特征。

3. 街舞舞蹈啦啦操

成套动作由街舞风格的舞蹈动作为主,强调街头舞蹈形式,注重动作的风格特征以及身体各部位的律动与控制,要求动作的节奏、一致性与音乐和谐一致,同时也可附加一定的强度动作,如包括不同跳步的变换及组合,或其他配合练习。街舞啦啦操的技术特征主要体现为肢体多关节动作短暂加速、制动定位来实现特有的力度感;动作完成干净利落、身体控制精确、位置准备准确并通过动作的松弛有度的强度突出运动舞蹈的特征。

4. 自由舞蹈啦啦操

以某种区别于爵士、花球、街舞的形式出现,同时具有啦啦操舞蹈特征的其他风格特点、形式的运动舞蹈,是具有一定的民族或地域特色的啦啦操。如各种具有民族舞风格特点的运动舞蹈。

(二) 技巧啦啦操

技巧啦啦操是指在音乐的伴奏下,以跳跃、托举、叠罗汉、筋斗、抛接和跳跃等技巧性难度动作为主要内容,配合口号、啦啦操基本手位、舞蹈动作及过渡连接等,充分展示运动员高超的技能技巧的团队竞赛项目,包含有翻腾、托举、抛