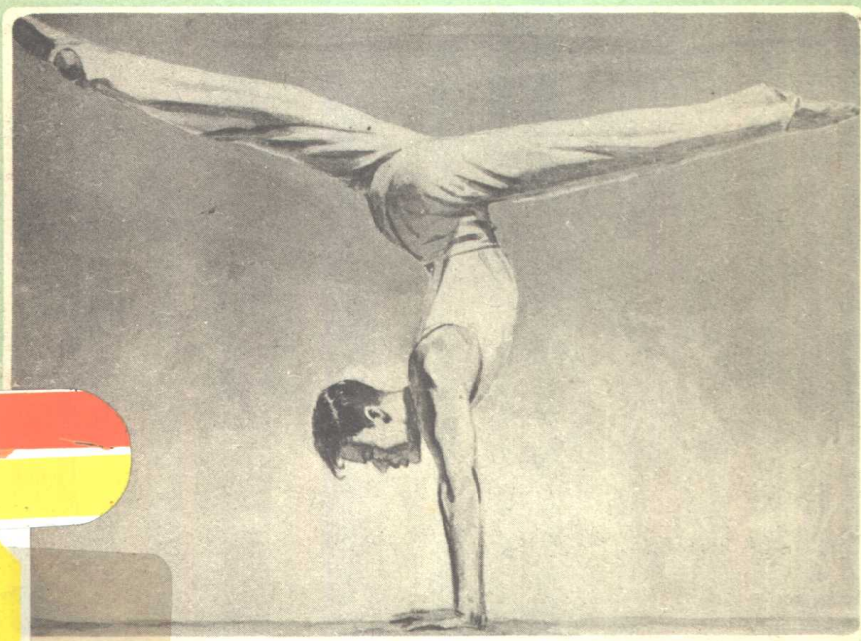


工人体育运动通俗读物之七

怎样练习技巧运动

何繼韓 編著



人民体育出版社

工人体育基础知识问答七

怎样练习技巧运动

何惠群 编著



人民体育出版社

編輯人的話

為了完成和超額完成我國第一個五年計劃，我國工人階級和全體勞動人民，在生產戰線上，廣泛開展勞動競賽，發揮了高度的積極性和創造性。要把祖國建設成富強美好的社會主義社會。

只有那些身強力壯的人，才能經常從事緊張的勞動，不生病不缺勤，只有那些精力旺盛的人，才有心力去挖潛力，找竅門。

經常參加體育活動，不但可以鍛煉身體，增強體質，也是一種正當的娛樂。它對活躍職工生活，提高勞動生產率，改革技術，提前和超額完成生產任務，有很大的作用。

目前，各廠礦、企業，普遍地建立了體育協會，廣大的職工，不管是青年還是婦女，中年工人還是老年工人，都在積極參加體育活動。為了帮助大家學會一些運動技術，很好的進行體育鍛煉，我們編輯了一套工人體育通俗讀物。這套書，通俗好懂，既可以拿來自學，也可以作為基層體育協會運動部的各種運動隊的指導員們參考。編寫這套讀物，還是初次嘗試，希望讀者多提些意見，好以後修改。

目 錄

技巧运动的動作.....	1
一、滾動.....	1
二、滾翻.....	4
三、弧形動作（屈伸動作）.....	14
四、手翻.....	15
五、空翻.....	26
六、倒立、橋形、劈腿.....	30
技巧运动的練習方法.....	38

技巧运动是一个体操项目，它是我国当前推行的运动项目之一，它包括：滚动、滚翻、腾空翻、倒立、劈腿等多种多样的动作。我国的武术、古典戏剧和杂技里，都有技巧运动的各种动作，这些动作，在我国广大劳动人民中间是很受欢迎的。近几年来，由于体操运动的发展，技巧运动也有很大的改进和提高。现在竞技体操的自由体操中，大部分动作都属于技巧运动性质动作。

技巧运动用不着较大的场地和复杂的设备，在垫子上、地毯上或平地上都能练习。

经常练习技巧运动，能培养我们的勇敢和灵敏性，增强肌肉的弹性，还能训练在空中确定方位的能力。

技巧运动的动作

一、滚动

(一) 由蹲撑开始前后滚动 (图一)

由蹲撑姿势开始，身体后倒，臀部、背部依次着地前后滚动。后滚时，两手在肩后撑地；前滚时，两手紧抱小腿，把身体团紧。



圖 一

(二) 由坐撑开始前后滚动 (图二)



圖 二

滚动方法和要点与前面蹲撑向后滚动相同。

(三) 由头手倒立向后滚动(圖三)

由头手倒立姿势开始，兩手用力推地把头抬起，使胸、腹、大腿依次着地，轉成俯撑。

兩手推地头部抬起时，兩肩要向前探出，使体重前移，尽量挺胸挺腹，使身体尽量向后屈成弓形。然后兩腿慢慢落下。

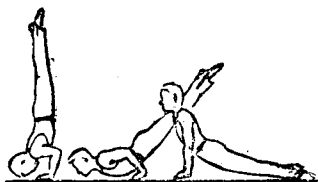


圖 三

容易犯的毛病：肩沒有前探，身体落下太快，身体后屈的程度不够，兩腿猛力打地。

保护与帮助：保护人單腿跪在練習人的側面，一手托肩，一手托住大腿(靠膝盖附近)，帮助慢慢地落下。

(四) 由前膊倒立向后滚动(圖四)

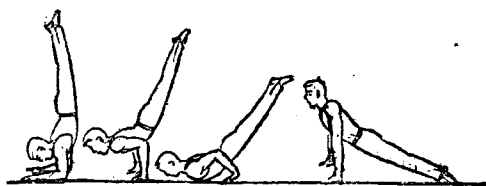


圖 四

由前膊倒立开始，手用力撑地，使肘關節离地成屈臂支撑，兩肩要向前探出。然后慢慢使胸、腹、大腿依次着地，轉成俯撑。

容易犯的毛病，保护与帮助，都与“头手倒立向后滚动”相同。

(五)由手倒立向后滚动(圖五)

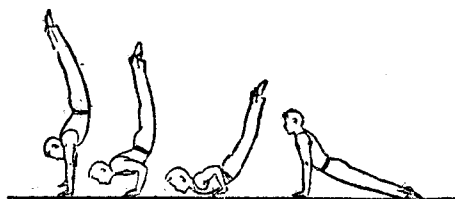


圖 五

由手倒立开始屈臂，肩部向前探出，慢慢地使胸、腹、大腿着地轉成俯撑。

基本要点和头手倒立向后滚动相同，不过屈臂要慢。一边屈臂一边向前探肩。

(六)由手倒立向后滚动成跪立(圖六)

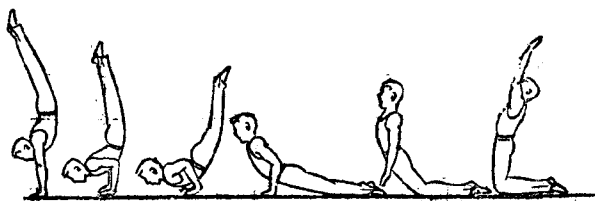


圖 六

大部分动作与“手倒立向后滚动”相同。但在身体下落向后滚动到大腿和腹部着地时，兩手应用力推地，使身体向上抬起，轉为跪立。

容易犯的毛病：下落太快，滚到大腿和腹部着地时，沒有用力推地。

保护与帮助：由手倒立下落时，一手托肩一手托大腿，帮助慢慢落下，然后托胸部帮助成跪立。

(七)由跪立向前滚动(圖七)



圖 七

由跪立姿势开始，身体先向后倒，接着再前倒，依次地以大腿、腹部、胸部着地。兩手可以侧平举，也可以屈在背后。

前倒时，腹部、胸部前挺，腰部后屈，头部扬起。

保护与帮助：保护人跪或蹲在练习人的斜前方，用一手托住胸部，以减低倒下的速度和防止脸触地。

二、滚 翻

(一)前滚翻(圖八)

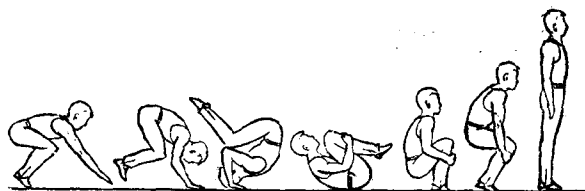


圖 八

由下蹲兩手扶地的姿势开始，身体重心前移，兩臂弯屈，低头，兩脚蹬地，以后腦、背部、臀部依次着地向前滚翻。兩手抱住小腿，使胸部靠近大腿，使背部成圓形；这样容易轉成蹲立。

保护与帮助：保护人在练习人的侧方蹲下，用手压后腦帮助低头，然后托臀部帮助起立。

(二)不用手撑的前滚翻

下面这几种不用手的前滚翻的动作要点，与前滚翻基本上相同。但要保持团身与及时低头，脚蹬地的力量要大。

1. 抱腿前滚翻(圖九)。
2. 兩臂側平舉前滚翻(圖十)。
3. 兩臂胸前交叉的前滚翻(圖十一)。
4. 双手叉腰的前滚翻(圖十二)。
5. 手抱大腿的前滚翻(圖十三)。
6. 手自兩腿內側向外握小腿的前滚翻(圖十四)。

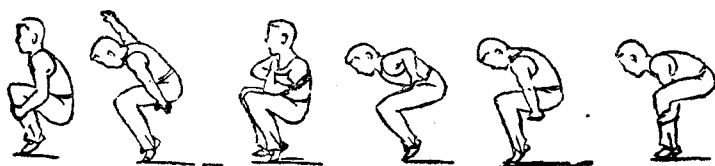


圖 九 圖 十 圖 十一 圖 十二 圖 十三 圖 十四

(三)抱腿跨步前滚翻(圖十五)

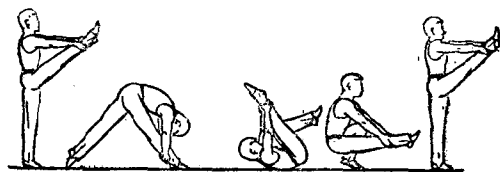


圖 十 五

开始用左脚站立，兩手抱右腿。接着身体前倒，向前迈一步，低头向前滚翻，用左脚站立，兩手仍然抱住小腿。

上体前倒后，以右脚支持体重，並很快低头，以肩背着地向前滚翻。左脚蹬地后，腿要立刻弯屈，使脚跟尽量靠近臀部，以便起立。在滚翻过程中，右腿要保持完全伸直。

容易犯的毛病：滾翻速度过慢。左脚离地后，沒有尽量弯屈，不容易起立。

保护与帮助：在練習人滾翻快完了时，用手托臀部帮助起立。

(四)單腿前滾翻(圖十六)



圖 十 六

由站立兩臂側平舉的姿勢开始，接着左腿前舉，並向前跨出一步，身体前倒，兩手撐地，同时低头向前滾翻。起立时，仍然用左脚蹲立，右腿伸直前平舉。

左脚跨出的步子要远一些，手要靠近左脚撐地，身体要尽量弯屈，使背部成圓形。左脚离地后，要尽量弯屈靠近臀部，以便起立。

容易犯的毛病，保护与帮助，都和前一动作相同。

(五)头手倒立前滾翻(圖十七)

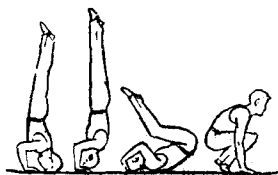


圖 十 七

由头手倒立姿勢开始，身体前倒，同时兩手把身体向上推起，立刻低头、团身，以肩、背、臀部着地，向前滾翻成蹲立姿勢。兩手可以抱小腿也可以不抱小腿。

容易犯的毛病：手不推地以头支持身体，使身体挺直落地，把背部摔得很重。

(六) 魚躍前滾翻(圖十八)

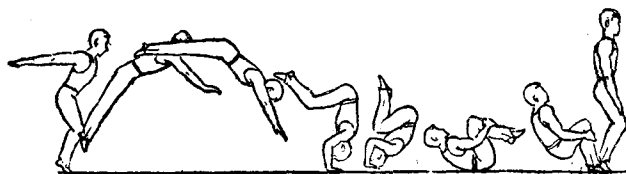


圖 十 八

由站立的姿勢開始，兩臂自然後擺，經過半蹲的姿勢向前上方跳起。兩手撐地後立刻屈臂、低頭、團身和抱腿，向前滾翻成蹲立後站起。

在兩臂前擺的同時兩腳用力蹬地起跳。團身的動作要在兩手撐地以後立刻進行，這些動作要迅速和連貫。初學時，可以作輕微跳動的前滾翻，或躍過一兩個人的前滾翻。

容易犯的毛病：只向前跳不向高跳，或只向高跳不向前跳。團身太慢。手沒有伸在肩的前面撐地。

保護與幫助：保護人在前側方蹲下。當練習人手撐地時，很快地用手壓脖子，以加速團身動作，避免碰傷頭部。另一種方法，是用手托住肩部，以免練習人在來不及團身時，碰傷頭部。

(七) 魚躍挺身的前滾翻(圖十九)



圖 十 九

动作的要点和不挺身的大致相同。由助跑开始，然后用单脚起跳，双脚落地再向前上方跳起。跳起后，要迅速挺胸、抬头，两臂侧平举，接着很快地将两臂向前伸出，同时低头、收腹，向前滚翻。

做这个动作时，应当尽量跳得高些，以便在空中有充分的时间来做身体的伸展动作。

容易犯的毛病：挺身动作慢，或者团身动作慢。

(八)分腿前滚翻(圖二十)



圖 二 十

由站立姿势开始，两臂自然后摆，同时半蹲，然后两脚用力蹬地，向前跃出（不要太高和太远）。两手触地后，立刻屈臂、低头，向前滚翻。两脚蹬地后，两腿要很快地伸直和分开。在滚翻过程中，脚一触地的时候，两手就很快地拿到两腿中间，並向后推地（手指向前），以便站起。

容易犯的毛病：腿分得不够宽或腿弯屈。手推地时，上身前倾不够。

保护与帮助：保护人站在运动员的前侧方。当练习人做滚翻动作时，用手托臀部帮助站起。

(九)直腿前滚翻(圖二十一)

动作的要点与前一动作基本上相同，只在滚翻时，两腿要

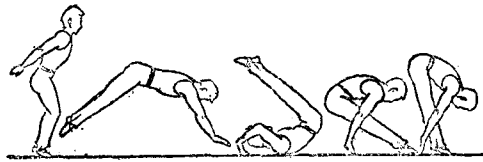


圖 二 十 一

并擺伸直。翻過去以後，兩手靠近大腿與膝蓋，並向後推地幫助起立。

在做這個動作時，不要跳得太高，但要用力蹬地，以增加速度。滾翻的時候，身體不要伸開，當腳跟一觸地時，兩手立刻推地起立。

容易犯的毛病：滾翻時，身體過早地伸開，兩手沒有推地，身體不易平穩起立。

(十) 由手倒立做的前滾翻(圖二十二)

由手倒立姿勢開始，身體前倒，並隨着屈臂、低頭、團身，向前滾翻。做這個動作時，應先使身體稍向前倒，然後慢慢屈臂。但低頭、團身動作要稍微快一些。

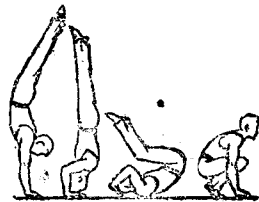


圖 二 十 二

(十一) 由手倒立做直腿前滾翻

(圖二十三)



圖 二 十 三

由手倒立姿势开始，稍微低头、收腹，髋关节稍弯屈，使身体向前倒，然后屈臂以肩、背先着地向前滚动。这时候身体屈到 120° 角左右，到臀部着地时，身体屈到小于 90° 角。当脚跟着地时，两手很快地在大腿两侧向后推地起立。

容易犯的毛病：由倒立开始前倒时，身体过于弯屈，因此减少了滚翻速度。

(十二)团身后滚翻(圖二十四)



圖 二 十 四

由兩脚稍稍分开的下蹲姿势开始后倒，臀部尽量靠脚跟坐下，以背、肩、后脑着地向后滚翻。这时要使大腿贴近胸部，头部靠近膝盖。到肩着地时，两手在肩后推地，使身体轉成蹲撑姿势。

容易犯的毛病：手撑地时，兩手距离太寬。后倒时揚头，身体沒有团紧。肩着地时，手沒有推地。

保护与帮助：保护人在練習人的旁边，肩快要触地时，用手托臀部，帮助滚动。

(十三)向后退一步做后滚翻(圖二十五)

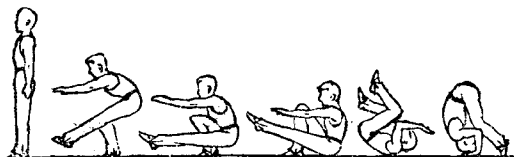


圖 二 十 五

由背向垫子的站立姿势开始，先向后退一步，身体同时后倒，臀部靠右脚跟坐下，向后滚翻。滚翻的动作要领与前一动作相同。

容易犯的毛病：坐下的动作太慢，并且没有后倒，影响滚动的速度。

(十四)分腿后滚翻(圖二十六)

由坐撑开始，上身先前屈，接着向后倒，同时向后举腿滚翻。这时两臂很快地弯屈，用手掌在肩后推地，帮助滚翻。在向



圖 二 十 六

后倒的同时两腿要尽量分开。
容易犯的毛病：脚落地离手太远。抬头手推地的力量不够。

(十五)直腿后滚翻(圖二十七)

由站立姿势开始，身体先前屈，接着后倒，胸部尽量接近大腿，两手随后倒的动作撑地，在臀部落地后，立刻向后滚翻。当滚到肩

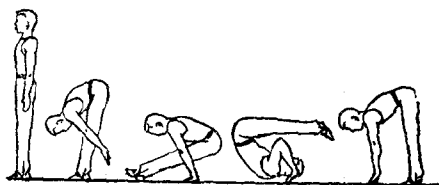


圖 二 十 七

与后脑着地时，手在肩后推地，帮助身体后滚。身体翻过后，要成站立姿势。在整个滚翻过程中，身体要始终保持折体的姿势。滚过头部以后，两脚的着地点，不能离手太远，以便起立。

容易犯的毛病：开始时，身体前屈不够。向后倒时屈腿。

保护与帮助：保护人站在練習人的后侧面。当他向后倒时，輕輕托住臀部，减少坐下的冲力。滚翻到肩着地时，推臀部帮助翻过去。

(十六)單肩向后滚翻(圖二十八)

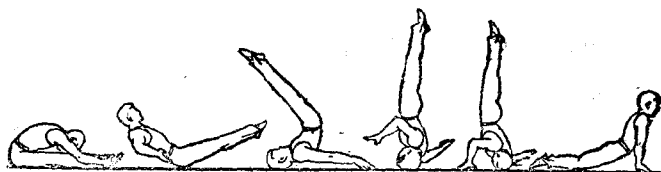


圖 二 十 八

由坐撑开始，上身先前屈，接着向后倒，同时举腿，头向右倒，左手侧伸扶地，右手准备撑地，同时向上伸腿，用左肩支撑，使身体向后滚动。当滚过左肩后，兩手同时撑地、抬头、挺胸，腰部后屈，以胸、腹、大腿依次着地，成俯撑姿势。

容易犯的毛病：头不是向右倒而是向右轉，結果不能使左肩支撑身体，而是用头部支撑身体。向上伸腿的时间过早或过晚。身体后屈不够，同时沒有做滚动的动作，因此把腿摔在地上。

保护与帮助：有兩種方法：一种是保护人在侧面握住小腿向上提起，然后慢慢放下，直到变成俯撑为止。一种是保护人單腿跪在侧面，腿落下时，托住大腿帮助慢慢落下。

(十七)直腿后滚翻成俯撑(圖二十九)

由站立开始，上体先前屈，再直腿向后倒，手先撑地，接着向后滚翻，同时向后上方举腿。当滚到肩与后脑着地时，兩手用力推地，抬头，兩腿向后上方伸出成俯撑姿势。

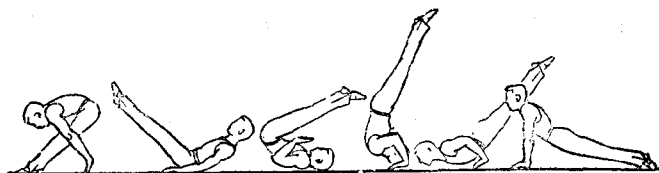


圖 二 十 九

容易犯的毛病：伸腿的力量不大，或者兩手推地和伸腿的動作沒有同時配合進行。

(十八)后滾翻經過手倒立成屈體站立(圖三十)

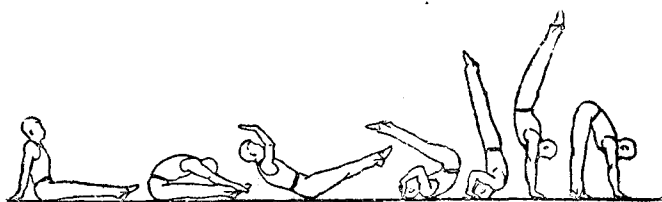


圖 三 十

由坐撐開始：上體前屈，接着向后倒，同時舉腿。當肩與后腦着地時，向上伸腿挺身，兩手用力推地，經過手倒立后，成屈體站立姿勢。

在做這個動作時，向上伸腿、兩手推地、抬頭、挺胸等動作，應協調地連續進行，不可間斷。

容易犯的毛病：伸腿過早或過晚，或伸腿方向不是向上，而是向前或向后。因此不能經過手倒立姿勢，然後兩腳再落地。

保護與幫助：保護人在側方一手托肩（在手撐地以後），一手托大腿，幫助成手倒立姿勢。或者在向上伸腿時，握小腿上提。