

全国技巧运动

教练员训练班教材(Ⅱ)

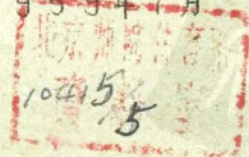
[健将级规定动作的分析部分]

予



中华人民共和国体育运动委员会运动司印

1959年7月



健将级规定动作的分析

秦 淳

技巧运动在我国得到越来越广泛的开展，目前，国家体委又颁发了我国的技巧运动等级大纲，这对今后更好的推动技巧运动，提供了更为有利的条件。

为了使大纲能更顺利和正确的推行，在这里对这个大纲进行了技术分析，这次的分析仅仅限于健将级的规定动作。

在这里一方面是为了统一动作的观点，同时也粗略的介绍了各项目的训练方法和各个练习的技术要点，这些只是个人的体会，很可能有不正确的地方，愿意提出和大家共同研究，以便使我国的技巧运动事业更加蓬勃的开展起来。下面要讲的各项目的次序是：

一、男子双人动作	----- 3
二、男、女混台双人动作	----- 21
三、团体动作	----- 41
四、单人动作（男、女）	----- 55

健将级规定动作的分析

秦 淳

技巧运动在我国得到越来越广泛的开展，目前，国家体委又颁发了我国的技巧运动等级大纲，这对今后更好的推动技巧运动，提供了更为有利的条件。

为了使大纲能更顺利和正确的推行，在这里对这个大纲进行了技术分析，这次的分析仅仅限于健将级的规定动作。

在这里一方面是为了统一动作的观点，同时也粗略的介绍了各项目的训练方法和各个练习的技术要点，这些只是个人的体会，很可能有不正确的地方，愿意提出和大家共同研究，以便使我国的技巧运动事业更加蓬勃的开展起来。下面要讲的各项目的次序是：

一、男子双人动作	----- 3
二、男、女混台双人动作	----- 21
三、团体动作	----- 41
四、单人动作（男、女）	----- 55

6-7

07173 ③ 43

07173 ③ 43

男子双人动作

男子双人动作通常有三种：

一、是由各种不同的抛接动作和跳跃动作所组成的，抛接动作有抓着手、脚或在背上做。这一种双人用力动作在杂技表演中可以看到，同时在技巧比赛时也可以看到，在参加技巧比赛时双人用力自选动作的第一套就是属于这一种的。

二、也是由跳跃动作和抛接动作组成，不过这些动作都是由专门的演员来完成，其目的是为了表演。

三、力量性的双人练习：整套动作主要是由用力动作所组成的。这一种就是这次我们所要分析的。因为健将级的三套规定动作都是属于这一种。

双人用力动作是由两个男子来做的，在上面的运动员叫上面人（中国杂技界叫头），在下面的运动员叫下面人（中国杂技界叫底），上面人和下面人有不同的任务，下面人的主要任务是：撑、举、抛、接。

撑——就是用手、头、肩等部位撑住上面人。

举——即举起上面人。

抛——即抓着上面人的脚、手或其他部分把他抛起来。

接——用手、头或肩接着落下的上面人。

要完成这些任务，首先得具备一定的身材特点，下面人通常要比上面人魁梧、粗壮、有力量，同时体重也要重些。

上面人的主要任务是：

(1) 要能在下面人的手、头、肩等部位上完成各种不同的倒立。

(2) 要能准确的在下面人身上各个部位做各种不同的跳跃。为了完成上述任务，上面人应当体重较轻，有力量而且能

在身体处于异常姿势时，仍能清楚的辨别方向。

这三套动作的难度都不太大，同时在连结上也不太复杂，所以在全国各个技巧运动队里，完成最好的项目，恐怕就是男子双人用力这个项目了。

为什么说它难度不大呢？因为在这三套动作中没有放入一个难度大的倒立。如单臂倒立，头倒立侧面倒立（扯旗）等，而仅仅有双手倒立，这和国际比赛的草案来讲显然是低了些，因为在国际技巧比赛的两人规定动作草案中，就包括有在下面人一个臂上做的单臂倒立，在下面人头上做的头倒立，以及侧面倒立等等。

为什么说它不复杂呢？因为从整套动作的联接来看，是比较简单的，特别是没有包括难度较大的扶持动作。

下面分别将这三套动作分析一下：

第 一 套

这套动作由六个单独动作组成；为了方便起见在这里采用了简化术语：

- 一、从身后跳上成支撑。
- 二、屈臂挺身慢起手倒立。
- 三、由手倒立落下成头倒立。
- 四、由头倒立提起成手倒立（俗称拔萝卜）。
- 五、由手倒立落下至肩上站立。
- 六、由肩上回身后空反下。

一、从身后跳上成支撑

大纲上的文字：

上面人和下面人——两臂向外弧形上举，用普通握法互相握手，两臂和两腿弯曲；上面人——由上跳起在下面

人的两手上支撑；下面人——两臂上举。

注：(1) 上面人握住下面人手后先引臂再向上跳起，下面人在上面人引臂时给他一个相反力量，两臂用力向前上方举起同时蹬直腿两臂上举。



(2) 下面人左整个动作过程中两腿要并拢。

(3) 成支撑后，上面人和下面人都要保持正确的身体姿势，那就是：

下面人：身体直立，两臂伸直上举，与肩同宽，背部挺直，头保持正直。

上面人：两臂撑直，头抬起，眼向前看，大腿和膝盖可以轻与接触下面人的背部，但不允许附加的支撑。

(4) 这个动作是一个基本动作，但还不是最基本的，因此在开始练习时为了使动作做的正确，还应当多做一一些辅助性的练习。

在两人练习中最简单最基本的方法是上至下面人的肩上去，上去的方法很多，但基本上有下列几种：

一、由侧面到肩上

开始姿势：下面人两脚分开站立，稍宽于肩、半蹲，背部挺直，用屈着的腿造成好像楼梯一样。

做法：上面人在下面人左侧站立，靠近下面人，用普通握法握住下面人的两手（右手握右手，左手握左手），上面人左脚站在下面人左大腿上（靠近上体），右脚蹬地，身体重心移到左脚上，左脚蹬直，将右脚踏在下面人右肩上，然后左脚放在下面人左肩上，放开两手站直身体，做的时候，下面人的两手要以身体左面摇摆至上举，而下面人一直是伸直两臂撑住下面人。

在上面人成站立姿势时，下面人的头要保持正直，这种姿势能造成上面人的脚有支撑力量，下面人的两肘弯曲向外分开并握住上面人的小腿。

上面人站在肩上时，用前脚掌握住两脚要有向下压的感觉，脚跟是并拢的，身体和头保持正直。

二、从大腿登上：下面人左（或右）弓箭步，上体保持挺直姿势，两臂在肩上弯曲，上面人两手撑下面人手，用右脚蹬下面人左大腿上至肩上站立，保持正确的站立姿势。

下面人在上面人站到肩上后两腿并拢保持正确的站立姿势。

三、从身后登上：

这也比前二种上法速度要快一些，也是比较广泛采用的一种方法；

做法：下面人左脚向前一步，微屈膝，身体重心移到左脚上，右脚也同样微屈脚尖点地，这时上体是挺直的，头稍后仰，屈臂，手在肩的后面，手心向上。

上面人——走到下面人身后，握住他的手，然后，上面人用右脚蹬下面人的右小腿，下面人——两腿弯曲随即马上伸直，同时两臂向上伸直，上面人在蹬右腿时将臂撑直，身体并起将两脚踏在下面人肩上接着转为站立姿势。

四、推起：

下面人走到上面人身后，用普通握法握住上面人的两手，两人同时下蹲随即马上蹬直，这时上面人蹬地向上跳起，背稍后仰些，下面人两臂伸直，把上面人用力举起来，上面人进入直臂支撑部位后屈腿，然后站在下面人肩上。

五、用力登上

动作和推起一样，但是上面人不做跳起动作，完全由下面人用力将上面人举起至肩上站立。

六、身后用力登上

方法和身后登上动作，但上面人不登下面人的右小腿，即用力引体成肩上站立。

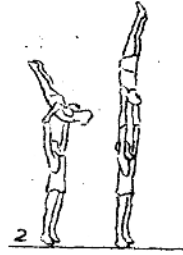
以上基本动作掌握好以后再作跳起成手上支撑练习就容易多了，而且所形成的动作也是正确的。

二、屈臂挺身慢起手倒立

大纲上的文字：

上面人——挺身，屈臂慢起手倒立（停止不动）。

注：（1）做这个动作时，上面人需要有力量，因此，在学习这个动作时需要很好发展上面人的力量，特别是两臂和背部肌肉的力量。



发展力量的方法很多，但是最好的方法是采用克服自己身体重量的办法，因为，这样能使发展力量和提高技术紧紧地结合起来。这一类的练习很多，例如：在地上或在器械上做推倒立或者俯卧在地上做胸滚动成手倒立等。

（2）做这个动作时上面人应当抬头挺胸，上体向前倒，同时背部紧张的后屈，经过屈臂的水平支撑姿势上成手倒立。最常见的错误是在上体向前倒时肩部向下跌落或肩部常时间下垂，背部弓起，这都要进行减分。

（3）这个动作应当用力来做，不能利用任何的摆动，整个动作应当连贯而有节奏，如果出现了停顿现象，也算做错误。

三、由手倒立落下成头倒立

大纲上的文字：

下面人——一脚侧出，屈臂，把上面人放下，使上面人的头着地。

注：(1) 做这个动作时，下面人两臂的肌肉做退让性的收缩——屈臂，身体稍后屈，慢慢的将上面人放到自己胸部，上面人也同样的屈臂，尽量用自己的胸去和下面人的胸接近，但不要接触，然后下面人翻转手腕将上面人顶着自己的身体放下成头倒立。



(2) 动作过程中两个人的身体不允许接触，否则按错误进行减分，同时这个减分还相当苛刻，规则上规定：轻微的、不显著的滑动的触及同伴就视为显著错误，如果在做这个动作时有了附加支撑，那就视为动作失败了。

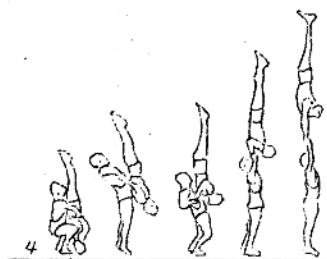
做这个动作时要使身体不接触同伴比较困难。这需要下面人和上面人的两臂有极大的控制力量，特别是在下面人翻转手腕后更为突出。

(3) 做这个动作时上面人要始终保持身体的紧张，特别是背部和大腿后面肌肉的紧张，也就是说要坚持着手倒立的姿势，一直到头落地。

四、由头倒立下面人拉起成手倒立

大纲上的文字：

下面人——头部触及上面人两腿时，两臂和两腿迅速屈伸，把上面人向上拉起，并腿；上面人——两臂屈伸成手倒立（停止不动）。



注：(1) 做这个动作时的要求是这样的：

下面人做好蹲动作，迅速蹬直腿，上体要保持正直，两臂急速的拉上面人——向上向自己胸部拉，然后，下面人再做下蹲动作，并急速的向上翻转手腕，使上面人成手倒立（下面人

的手应在水平部位时翻腕，这样使上面人容易），之后，下面人腿伸直，利用慢推的力量或用快速推起动作将上面人推起。上面人在下面人做拉起动作时，应当保持两臂和肩部肌肉的紧张，当下面人在水平部位翻转手腕时，要急速的拉下面人。

(2) 掌握这个动作以后，需要把它复杂化——上面人在下面人手上做手倒立，下面人屈臂，稍后屈，将上面人慢慢的沿着自己身体放下，上面人保持手倒立姿势，当上面人的头接近地面时，下面人就开始提起动作，使上面人重新进入手倒立姿势。

(3) 当上面人在做头倒立的时候，两个人的臂是微屈的，这不算做错误。

(4) 做这个动作时，两个人的身体始终不能接触，更不能有支撑或停顿动作。

(5) 这个动作对下面人来讲需要力量和协调，因此，在开始学习这个动作的时候，应当寻找一些练习来发展这方面的素质和体会技术，把杠铃提起上肩的动作对这个练习有帮助。通过这个动作的练习，应当使练习者体会到在做拉起动作时，不只是两臂和肩带力量，而更重要的是应充分的使用上两腿和腰部动作，这一点顺利的完成这个动作非常重要，除此而外，还可做一做提起重铃的动作，这在某种程度上来讲是更接近了这个提起动作。

除上面所提到的以外，我们还可以找出更多的辅助练习，虽然这样，但在学习这个动作时最主要的方法还是要在教练员的帮助下实际来做这个练习。事实证明，这样的学习方法使学习动作时间缩短了许多。

教练员在帮助时，应当根据运动员对该动作掌握的情况来确定所应给予的力量，应当记住，在任何情况下，教练员的帮

助也不应过大，否则，就等于不是运动员在做动作而是教练员在那里完成该练习了，这样，运动员是不会正确地体会到动作要点的。

帮助的方法是：帮助者站在运动员前面，用手扶住上面人的腿，或腰，或两手托住上面人的肩部，当下面人在做拉起动作时，两手帮助向上推动来减轻下面人的负担，动作一旦攀上后，要由帮助变为保护。

五、由手倒立慢落下至肩上站立

大纲上的文字：

上面人——两腿和两臂弯曲落下，两脚踏在下面人的肩上，身体直立，两臂弧形上举；下面人——两手抱上面人小腿的后面（靠近脚跟部分，大拇指向内），左脚后跟脚尖点地。



注：这个动作在前面讲到基本练习时已经分析过，在这里就不重复了。

六、站在肩后空翻下

大纲上的文字：

上面人——两臂向前弧形后举，半蹲；下面人——两腿屈伸，把上面人向上送出，接着两臂放下直立；上面人——两臂向前上方摆起，向后团身空翻。落地，两臂下垂，直立。



注：（1）在做由肩后空翻下时必须先学习，由下面人肩上做离开和跳下的练习，不掌握这个动作来做空翻下是不允许的。

这个动作的做法是：

开始姿势：上面人站在下面人肩上，前脚掌稍向下压，脚跟并齐，膝关节微屈，同时有点向外分，身体和头是正直的，但不要僵硬，两臂下垂靠在大腿两侧。

下面人身体正直，两肩稍向后引，两手握上面人的小腿，头保持正直，两脚前后分开右脚在前左脚在后，两腿微屈，身体重心平均的放在两脚上。

做法：上面人给一个信号（一吐），例如用手打自己的腿做为信号，下面人听到信号后给一个回答，例如说“好！”，让上面人知道马上要做抛的动作了。下面人下蹲随即蹬直两腿，用肩将上面人向上抛起，这时两手还不要松开，上面人在下面人做下蹲时，也稍屈膝立即伸直腿，蹬离下面人肩，然后用伸直的两腿落在下面人肩上，为缓冲重量可以稍屈膝。

下面人及时用肩接住上面人，同样也稍屈膝来减轻负担。

当上面人有了支撑的感觉，可以有力的蹬下面人；而下面人也感到上面人能正确的离开自己肩的时候，就可以转入学习肩上空反下的练习了。

(2) 关于由肩上做后空反下的要点

下面人下蹲，同时立即蹬直，身体重心移到左脚上（后脚）用肩向上抛上面人，在抛起时，下面人的手是随着上面人的小腿移动的，上面人在下面人下蹲时，用脚踏他的肩，同时，两臂用力向前上方摆，伸直身体微向后仰，向上腾起后团身做后空反，当翻转过头后伸直身体，两臂上举，提气，用前脚掌轻轻落地。

(3) 在做双人动作时，通常都利用“双节藕”这个动作：所谓“双节藕”是指在做某个练习时，上面人和下面人同时做

一吐：离开动作熟练以后，就不需再做信号，而就直接完成练习了。

的一个必要的协调动作。例如：在做肩上离开动作时，上面人和下面人要同时协调的做下蹲随即蹬直腿的动作，这样一个动作就保证腾起动作做的有力而正确，那么这个配合动作我们就临时给它起个名字叫“双节奏”，节奏这个词在单人跳毯中有，而在双人中来运用时就在前面加一个“双”字，因为它是两个人配合着做的。

第二套

这套动作和苏联健将级练习完全相同，它包括了下面四个动作：

- 一、对面握倒立。
- 二、由手倒立下面人屈臂，坐下，仰卧。
- 三、由仰卧站起。
- 四、分腿跳下。

一、对面握倒立



大纲上边文字：下面人和上面人——两臂向外弧形上举，用对面握法互相握手，两臂向外弧形下垂，半蹲，两臂稍屈；下面人——两腿和两腿伸直，把上面人向上举起；上面人——向上跳起，两臂和两腿屈伸成手倒立，停止不动。

注：(1) 两人握手以后，同时做“双节奏”动作，这个动作

更做的协调而迅速，接着上面人向上跳起成在下面人手上的支撑，下面人把上面人举成在自己前面的支撑，上面人由在下面人手上支撑开始，团身，推起成手倒立。

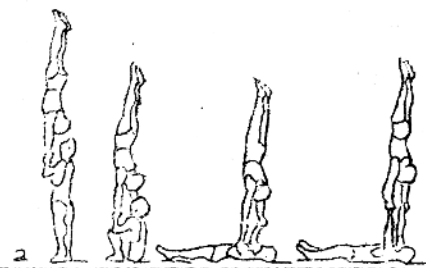
(2) 在整个动作过程中下面人的始终是并拢的。

二、由手倒立下面人屈臂，坐下，仰卧

大纲上的文字：下面人——屈臂，坐下（脚跟靠拢两膝分开），仰卧，两臂和两腿伸直，保持上面人手倒立姿势。

注：(1) 动作的要点；

做好手倒立后，下面人屈臂，两手靠近肩，並用力固定，在肩部，之后屈膝下蹲，下蹲时尽量使臀部靠近脚跟，抬头（抬头动作很重要），为了更好的下蹲，下面人两脚的内侧可以向外张开，膝盖分开，待臀部接触或支撑地面时，伸直腿，上体向后躺下，然后两臂向上推直。



(2) 下面人下蹲时脚跟不能抬起来，有些运动员韧带和肌肉的拉长能力不好因而蹲不下去，这需要做一些专门练习来发展这方面的素质。

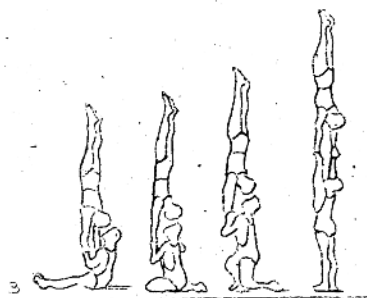
另外，在开始学习这个动作时，可以由上面人站在下面人肩上或手上和头上来做，事实上由支撑住上面人来做下蹲，坐下练习，往往比单独做还要显得容易，这是因重力移动的缘故。

三、由仰卧站起

大纲上的文字：下面人——屈臂坐地，起立，两手向上推起，两腿并拢伸直；保持上面人手倒立姿势。

注：(1) 要点：由仰卧的手倒立开始，下面人将两臂稍向前

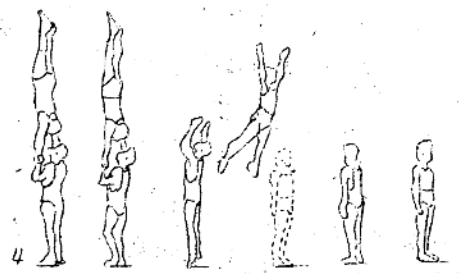
送，屈臂，随即抬起上体成坐的姿势，这时下面人仍然保持背部肌肉的紧张和抬头的动作，两腿向右侧（或左侧）摆，右腿直（或左）右腿弯曲（或右），之后将两臂稍向前送，这样就由于重心前移而使得跳起来也容易了，上面人稍向后移重心，下面人借着这个重心牵引力量站起来，同时要借着站起的惯性随即将两臂向上推直。



(2) 做这个动作时两腿动作可以按其他方法做，不无错误。

四. 由手倒立向前分腿跳下

大纲上的文字：下面人——两臂屈伸，把上面人向上抛起并越过自己，接着成直立；上面人——分腿腾越下面人落地，直立。



注：(1) 要点：下面人屈臂，随即做节奏动作，把上面人向上抛起，越过自己。上面人随着下面人的节奏和伸手向下的动作，臂仍保持伸直，之后直臂推离下面人的手，稍屈髋关节，分开两腿，然后猛烈的抬起上体，伸直髋关节，落地成直立。

(2) 做这个动作时下面人的腿，应当始终是并拢的。

(3) 两个人的节奏动作要同时而协调，这样才能保证有空的腾空。

第 三 套

这套动作带有民族色彩，因为它是根据中国杂技团一些演员的建议而编成的。在这套练习中，有些动作在前面已经分析过了，为了节省篇幅就不再重复了，只提出几个新的动作来进行研究。

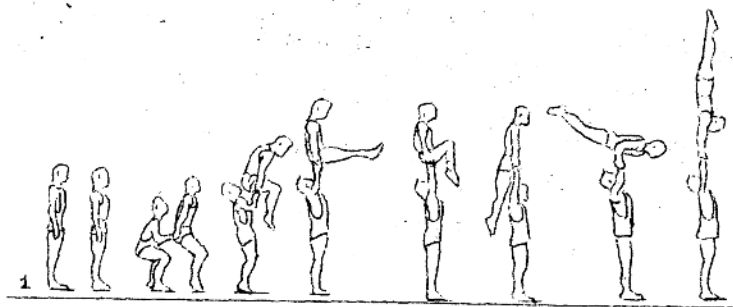
一、跳起成直角支撑并转成支撑。

二、水平平衡。

三、由水平平衡翻上成手倒立。

四、前空反弧形下。

一、跳起成直角支撑并转成支撑做屈臂挺身手倒立



大斜上的文字：下面人和上面人——用拇指握手两手相握半握。上面人——向上跳起，在下面人手上成直角支撑（停止不动）；下面人——两臂上举。

上面人——两膝弯曲，在下面人头后伸直成支撑（稍停）。上体前倒，屈臂慢起手倒立（停止不动）；下面人——两臂上举。

证：（1）下面人和上面人握手后，做节奏动作跳上成下面人手上的直角支撑，直角支撑的要求是：两臂撑直，上体抬起，头保持正直，臀部尽量向前送出。

20903