

全國體育教師體操進修班

體操教法作業

1957年8月 大連

正 誤 表

頁次	行次	正	誤	頁次	行次	正	誤
1	13	(亦有不分区域…)	(亦有不分)区域…	33	16	屈臂支撐摆动, 后摆……	屈臂支撐摆动……
6	11	……內容所組成……	……內容即組成……	33	倒10	去掉第二个逗号「,」	
6	11	連貫	联貫	33	倒4	即要用两手握杠	所要用两手
7	17	或者	或且	35	18	两手用力推杠	两手用力握
7	倒9	前脚掌应先着地	前脚掌应 着地	36	5	轉体90°成正手倒立	轉体成90°正
8	倒2	同时臀部向后移	同时臀部向后移	36	7	……上体移到……	……上体举
9	1	左右腿交换作	膝下击掌, 右脚在前落地	37	倒7	能量不灭定律	能量不灭定
10	13	臀部离木	臀部离木	40	15	并且	关且
10	14	成右腿在前上平衡木	成右摆上平衡木在前	43	倒1	前滚反腿留在……	前滚右腿留
10	倒11	是左膝弯屈的	是右膝弯屈的	44	11	后摆	后提
11	15	……要与足配合	……要与手配合	44	倒7	两手稍向内	两手稍面内
11	16	右腿成……	后腿成……	45	倒12	这样小	这样少
11	20	向右轉体180°两臂……	向右轉体 两臂……	46	倒10	(即柔軟性練習) 时須	(即柔軟性) 时后
13	19	臂后举……	臂后峰……	46	倒9	去掉括号「(」	
14	16	臂經前平举……	臂往前平举……	47	倒2	肋木	助木
16	2	屈臂	屈臀	47	倒1	同上	同上
16	3	臀部沒提起	臀部沒提起	47	倒1	向下	向后
16	13	右脚开始……	右腿开始……	49	倒5	右手很快地……	左手很快地
17	倒7	……仰臥姿勢作,	……仰臥姿勢, 作	50	倒7	去掉「5」	
19	14	右脚站立	左脚站立	51	倒13	……直角下	……角直下
20	2	在低級運動員……	在高級運動員……	57	倒8	以右臂为軸	以左臂为軸
20	6	掌心相对	掌心拍对	57	倒7	將左字都改为右字	
22	16	惰性能率	惰性能率	57	倒6	同上	
22	18	同上	同上	57	倒5	两腿摆过馬身时左手……	两腿摆过馬身……
22	倒12	同上	同上	57	倒4	体重移在左臂上	体重移在右
24	3	前摆成分腿仰撑	前摆或分腿仰撑	59	4	吊环运动的特性与价值,	吊环運動員与价值,
26	20	即轉为支撑的姿勢	即屈轉为支撑的姿勢	59	9	甚至	會至
26	倒2	这使两腿向前…	这使后两腿向前…	60	1	拉籠	拉籠
27	18	抬头动作	指头动作	61	倒12	两臂側分	两腿側分
30	倒5	并向右轉体180°	并向左轉体90°	63	倒3	多半	多般
30	倒2	右手换握到支撑	右手摆握到支撑	68	6	后轉肩	后轉轉
31	16	練習二	习二	68	倒2	距离要窄一些	距 要窄一些
33	8	上体又左倒左手握杠	上体又左倒右手握杠	69	3	系一繩	糸一繩
				71	倒9	推手前騰空	按手前騰空

正 誤 表

頁次	行次	正	誤	頁次	行次	正	誤
33	16	屈臂支撐摆动, 后摆……	屈臂支撐摆动后, 摆……	72	9	一般橫器械	一般为橫器械
33	倒10	去掉第二个逗号「,」		74	8	习形式而变动, 总之……	习形式, 而变动总之……
33	倒4	即要用两手握杠	所要用两手握杠	77	2	外	处
35	18	两手用力推杠	两手用力握杠	77	3	落地前	落地后
36	5	轉体90°成正手倒立	轉体成90°正手倒立	79	19	推手后上体沒有……	推手, 上体沒有……
36	7	……上体移到……	……上体举到……				
37	倒7	能量不灭定律	能量不灭定律定律	81	10	而男子佔72%,	而男子佔, 72%
40	15	并且	关且	83	倒4	否則蹬地有摆动	否則蹬地沒有摆动
43	倒1	前滾反腿留在……	前滾右腿留在……	84	5、6	左手握杠	右手握杠
44	11	后摆	后提	84	倒8	退讓性	推讓性
44	倒7	两手稍向內	两手稍面內	85	2	同 上	同 上
45	倒12	这样小	这样少	85	8	背弓	背高
46	倒10	(即柔軟性練習) 时須	(即柔軟性习練) 时后	85	16	右腿蹬地翻上	右腿, 翻上
46	倒9	去掉括号「(」		88	14	不远	不运
47	倒2	肋木	助木	91	12	或同时反握杠	或同时握杠
47	倒1	同上	同上	91	倒1	右脚	左脚
47	倒1	向下	向后	93	3	左臂上举	左臂前举
49	倒5	右手很快地……	左手很快地……	94	10	托臀部	托臀部
50	倒7	去掉「5」		94	20	臀部	臀部
51	倒13	……直角下	……角直下	94	倒7	180°	180°
57	倒8	以右臂为軸	以左臂为軸	102	8	屈腕过早	屈腕过早
57	倒7	將左字都改为右字		102	倒9	併腿后摆, 两臂…	併腿, 后摆两臂…
57	倒6	同 上		106	倒11	測量	側量
57	倒5	两腿摆过馬身时左手……	两腿摆过馬身的右手……	107	6	举起的脚	举起的腿
57	倒4	体重移在左臂上	体重移在右臂上	108	7	手臂	手背
59	4	吊环运动的特性与价值,	吊环运动员的特性与价值,	108	倒4	首先做好	首先做为
59	9	甚至	曾至	112	倒4	挺身至倒悬垂	挺身至, 悬垂
60	1	拉攏	拉隴	113	倒5	仍不直臂	仍不曲臂
61	倒12	两臂側分	两腿側分	113	倒3	后盪成悬垂	后盪的垂直
63	倒3	多半	多般	114	17	練習二也可……	練習, 也可……
68	6	后轉肩	后轉轉	116	7	時間	時間
68	倒2	距离要窄一些	距, 要窄一些	118	4	前跳下	后跳下
69	3	系一繩	糸一繩	119	倒4	向前上方展体时	向前上方屈体时
71	倒9	推手前騰空	接手前騰空	120	4	托其臀部	托其臀部
				123	14	不能使臀部	不能使臀部

目 錄

1、高等学校体育課教学大綱体操中的跳跃.....	1
2、高等学校体育課教学大綱体操中的平衡木.....	6
3、高等学校体育課教学大綱和等級分类大綱中的双杠.....	21
4、技巧运动.....	37
5、等級大綱中鞍馬練習.....	48
6、等級運動員吊环規定动作.(男子).....	59
7、等級大綱中支撐跳跃运动.....	71
8、女子竞技体操等級大綱中单杠練習.....	81
9、高低杠等級運動員規定动作.....	89
10、女子等級大綱中摆盪吊环.....	104
11、保护与帮助.....	117
12、体操比賽的組織工作和裁判工作.....	125

高等學校體育課

教學大綱體操中的跳躍

北京體育學院體操教研組 施 福 民

一、跳躍分類:

1. 普通跳躍: (單純的、不支撐的跳躍)
有跳動、跳高、跳遠跳深、(從高處跳下)用彈跳板的跳躍,和聯合跳躍動作。這些可以原地進行或有助跑的進行。
2. 跳繩: 有兩種: 一、短跳繩(一般是自己一人進行)
二、長跳繩•可以幾隊做或集體進行,
3. 支撐跳躍: 用腳蹬地外,還用手支撐器械。
包括: ①器械: 有山羊,跳箱,跳馬,跳桌,可以橫的或縱的進行,
②有向前跳,向後跳,向側跳,
③手推器械遠端和近端的跳躍,(亦有不分)區域的跳躍——側手翻)
支撐跳躍分三個組:
①正面跳躍: 身體是正面通過器械,
如: 分腿,屈腿,屈體,後屈腿,直角,分腿向後,水平跳……
②側面跳躍: 身體是側着越過器械,
如: 側騰越,斜進挺身騰越,斜進直角騰越等等,
③身體沿水平軸旋轉的跳躍: 身體經過頭,翻越器械(手翻跳躍)
如: 屈臂屈體手翻,屈臂直體手翻……

二、跳躍動作技術分析:

(一) 正面跳躍:

向前直角騰越

特點: 和其他直線助跑的騰越動作是不同的,它單腳踏跳,助跳板放在離器械約一腿遠的地方,(不是絕對的);助跑速度快。

要點: 單腳踏跳,摆动腿伸直向上踢,同時上體稍後仰,踏跳腿應立即併上,兩腿躍過器械時展體迅速推手挺胸跳下。

保护：一般可由二人，一人在后侧面，另一人在前侧面防止后或向前摔，或者一人保护，站在后面侧即可，这要根据具体情况决定。

教学步骤：①在横鞍马上练习，（有环的）

②在横跳马上练习，

③在横箱上练习，

常犯错误：①踏跳没有力量，摆动腿没有摆起，

②两腿光向前伸，上体没有后仰，

③推手太晚，

④手扶器械过早，使臀部落在支撑点的后面，（跳不起）

⑤分腿

辅助练习：①直线助跑直角跳越横竿，对沙坑进行，开始不宜太高。主要体会踢腿和上体稍后仰动作，

②在单杠和鞍马上（低）后撑前跳下动作，（训练推手力量）

（二）侧面跳跃：

1. 侧腾越：

特点：助跑速度不要太快，在器械上身体平行器械支撑，支撑时间较长，助跳板是放在器械的前面，距离是根据各个人有所不同，器械的高低亦有关系，高就远些。

要点：双脚踏跳，两臂支撑，稍屈体提臀向侧上方摆去，推开一手立即挺身，身体重心交于支撑臂，当身体下落开始时推开支撑的一臂成背向器械着地。

保护：站在支撑臂的一侧，后面，一手抓上臂，一手托髋关节部位。对学会了的人，可一人站在支撑臂的前侧方保护即可，

教学步骤：①在地上侧坐撑挺身侧撑。

②俯撑跳成侧撑：

③在器械上侧向器械的侧卧撑——侧跳下。

④在横鞍马上学习。

常犯错误：①肩向前塌（衝力太大）

②两腿侧摆不够（踏跳力量小）

③重心远离支撑点（腿光向侧方送出去了）

④支撑的一臂推手太晚，亦有落地不正。

⑤屈臂，分腿

加强难度的练习：①转体 $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ ……

②增加高度，或放上实心球；

③兩側都学会。

2. 斜进直角騰越:

特点: 踏跳板是斜放的, 兩手交換支撐快, 推手力量小, 助跑距离較短, 身体几乎是成仰臥撐姿勢越过器械。

要点: 外側脚踏跳, 摆动腿向側上方摆起, 稍屈体后仰, 兩手支撐交換要快, 推手同时作挺身动作。

保护: 站在支撐臂的后側, 一手抓大臂, 另一手托背部或者站一人在前側方亦可(学会了的)

教学步驟: ①斜綫助跑, 跳或坐撐于器械上, 跳下。

②不要求挺身的跳过去。

常犯錯誤: ①向上摆腿不夠, 而是向前踢, 失去重心;

②上体沒有后仰;

③交換支撐不協調(一般是太慢太晚)沒有挺身, (臀部往下落);

④屈臂, 沒有很好支撐到器械。

一般指示: ①这个練習的正确姿势应是一直挺身的, 不过很难做。对于直角的問題不能理解为刻板的东西。

②可在器械的一头放上实心球进行練習, 提高兴趣和加强难度亦可加轉体。

③先在跳箱上做, 再到橫鞍馬上練習(因抓环較困难)。

3. 挺身騰越

特点: 助跑是斜进的, 腿后摆接近手倒立部位, 挺身姿势保持到落地, 要求較高的協調性和踏跳力量, 支撐時間較长。

要点: 双脚踏跳, 兩手扶远端, 胸对器械, 稍屈髋关节向上提臀摆腿, 身体在器械上方时挺胸, 重心移到一臂上, 推手跳下。

保护: 站在支撐臂后側方, 一手扶大臂, 一手托腹部或托大腿上部外側,

教学步驟: ①屈体俯撐箱上, 单腿摆起併腿跳下;

②单腿踏跳另一腿摆动跳过器械。

常犯錯誤: ①踏跳力量小, 衝力太大, 屈臂, (失去了重心);

②提臀摆腿不夠;

③沒有倒手(造成身体斜着过器械落地);

④屈腿, 分腿。

一般指示: ①另有一种做法, 就是直体的, 沒有屈髋关节的过程, 要求踏跳后魚跃起来。当然, 是比較难做的, 还有一种是正面跳的加轉体来进

行。

②关于手扶器械的問題，正确姿势应该是手指有些弯屈扶在边上虎口向前。但太靠边是不对、太到当中亦不对。

③可以加强难度练习：加高器械，或者放上实心球。

(三) 身体沿着水平轴旋轉的跳跃——手翻一类动作。

屈臂屈体手翻：

特点：要有較快的助跑速度有力的踏跳，只用兩手支撑，支撑的过程比較長，身体要騰的高些，才能使动作做好。

要点：双脚踏跳，兩手扶箱，屈髋关节用力向上提臂摆腿，头应立即伸到器械前面去，当身体重心过器械垂直面时开始推手，保持抬头姿势。同时挺身，

保护：开始学习时有兩人保护，一人站在前侧面，一手抓上臂，一手托背部，另一人站在后面，防止他往回倒。或者托肩(防止他前面栽下来)扶腰背部。

教学步骤：①在縱箱上屈体站立做頸翻或头手翻。

②用頸部着器械的练习，

③用头部着器械的练习。

常犯錯誤：①踏跳力量小(翻不过去)

②伸展髋关节太早或太晚；

③推手时间过早或太晚；

④空中沒有保持正确姿势(下落时的抬头挺胸不够)

一般指示：①屈臂的程度：通常是肘关节成 90° (直角)

②可先用彈跳板进行练习，(省力)

③要特别注意推手和伸展髋关节的时间，

④加强难度练习：加高器械，跳越縱器械……

三、教法指示：

1. 体操跳跃练习一般是由简单到复杂，器械是由低到高的，先是橫的而后是縱的，特别是用山羊练习对其他跳跃有很大帮助。

如：分腿跳跃：山羊——橫馬——橫箱——縱箱——縱跳馬。

2. 在跳跃练习中特别注意用前足掌踏跳，而且要兩腿蹬直这是有很多种专门性的练习，因为这样踏跳弹性大，迅速而有力量，如果用全脚掌踏跳时就会造成停顿现象而影响下一部份的动作，所以用前足掌踏跳在跳跃中是最重要的一部分。

3. 要学会有力踏跳和柔軟落地，可以通过一些輔助练习来掌握，(这些技术，教法作业那本材料上有。)

关于柔软落地的問題，它可以使得平穩着地保持一定的正确姿势避免因着地过重而伤害关节，韧带以及內臟器管。尤其对一些較高的縱器械跳跃练习更为重要当然，不能在短時間內就学会有力踏跳和柔软落地的，需要經過較长的時間訓練，逐步掌握和改善的。

4. 跳跃中一般是最后一步应大些，要求变水平速度为垂直速度，使力量向上，才能有跃起的騰空阶段，这对要求有后摆的动作更为需要了。普通我們容易犯的毛病就是还没跃起来就手扶器械，往往是跳不好，摆不起腿来，（不要求后摆的动作除外）
5. 助跑的問題，是由慢到快的，应该沿直綫的，当中不要跳步和換脚，因为它会影响速度，身体各个部份不要緊張，尤其摆臂应自然。

助跑的速度和距离是取决于器械的高度和长度，同时也决定于跳跃的形式，一般橫跳跃器有7——8——公尺助跑即可，縱跃跳器有15——20公尺助跑即可。这沒有严格的规定，可根据各个人的条件而变化。

高等學校體育課 教學大綱體操中的平衡木

焦貴之 李民英 興連立

一、一般性的介紹：

平衡木是女子競技體操比賽中的不可缺少的一項練習，它很適合女子用來鍛鍊身體，因為它不須要特別大的支撐和懸垂的力量，主要是依靠下肢進行練習，男同志也在平衡木上作動作，但它是屬於一般發展練習的範疇，而且是作為競技體操中的獨立項目使用的。

平衡木練習的內容包括各種的走、跑、跳、舞蹈步，上法，下法，靜止動作及技巧運動動作，轉體動作等。

平衡木的成套練習就是由上面的內容即組成的聯合動作，它要求動作協調，聯貫，姿態優美，動作準確，也正適合了女子的心理特點——在愛好上喜歡優美動作和柔軟練習，喜歡輕鬆的平穩的，圓滑的動作，同時也喜歡有節奏的去進行練習，因此平衡木是為廣大女同志所喜愛的一個體操運動項目。

二、學習平衡木練習的方法：

在平衡木上作練習時重心愈低，支撐面愈大愈容易維持平衡，教學順序首先應學走步，跑步，簡單的上法，下法，靜止動作轉體動作及跳步，舞蹈步等，以後再逐漸過渡到較複雜的技巧運動動作。

一、走步：

1. 自然走
2. 走中作臂的動作（擺動的繞環的）
3. 足尖走：要求足踵始終提起，腳面向外，前足掌着木
4. 側併步
5. 向側交叉步
6. 后退步
7. 抬頭走
8. 閉目走

9. 一腿屈膝另腿摆动走（摆动腿經木側）

10. 兩人对面走，

二、跑步，跳步，舞蹈步：

1. 用脚尖的普通跑：要求大拇指先着木，脚面向外，兩脚有騰空的时间步子不要太大。
2. 卡洛步
3. 变换步
4. 波利卡步
5. 原地跳
6. 原地交换跳
7. 向前，后的交换跳
8. 为了增加难度可在各种走、跑、跳中加轉体动作和抛接各种球，帶体操棍，或其它物品。

三、靜止动作：在規則上規定为稍停或停止不动的动作，包括各种的基本站立姿势，平衡动作，倒立动作等，如俯臥，仰臥，跪立，单膝跪撑另一腿后举，屈体坐撑，半劈腿，弓箭步，单脚站立平衡等。

四、上法：平衡木的上法很多，可以从正面，側面跳上，或且利用滾翻上等皆可，跳上后可以成单纯支撑或混合支撑都可以有：

1. 原地跳至支撑
2. 利用助跳板或体操凳跳上的
3. 直接跳上的，

五、下法：是用来結束一套練習时的动作，練習时应从简单的跳下作起逐渐的可过渡到利用技巧运动动作作下法，在作跳下时应特別慎重，平衡木愈高兩腿落地的負担量愈重，因此在練習前应充分的作好准备活动，脚腕，膝，髌，关节等处，落地时前脚掌应着地要柔軟的屈膝，以便緩衡下落的重力，此外应加强保护，跳下动作要求用前脚掌蹬离木，在空中姿势要清楚落地要穩定。

六、行进間練習的組成：在上平衡木后可过渡到各种坐，臥，騎撐，前后滾翻倒立，及舞蹈步，跳步，轉体动作，靜止动作來組成行进間的練習。

七、轉体动作：要求以脚掌为軸，腿部肌肉緊張，可由轉体 90° 、 180° 、 270° 过渡到 360° ，或是用单足作軸另一腿摆动來作，轉体时可向前出步轉，和向后出步轉，也可以連續轉体或跳起轉体，

初學者，在学新动作之前都应在地上作在翻过來的体操凳的槓竿上作，在低平衡木上作，再过渡到高平衡木上作，（高平衡木不能超过 150 公分）我国在比賽中

的規定高度为120公分。

为了更好的提高学习者的平衡技巧，可以增加平衡木練習的难度使平衡木練習复杂化，其方法有：

1. 改变器械的高度，改变器械的活动性，（使平衡木的底座不穩）改变器械的平面（把器械的一端垫高，使之成为斜面）
2. 搬运重物或人，或通过障碍（可放实心球，籐圈，鉄环等）或在平衡木上作遊戲，例：
 - ①站在平衡木上互击手掌
 - ②蹲在木上互推，
 - ③坐在木上互斗，
3. 改变身体的重心（可作跳的动作）或支撐面的大小（平衡时提足踵）改变移动的方法，采用不习惯的姿势走，有节奏的按音乐的节拍等进行練習。
4. 通过上面的練習后就可以逐漸的过渡到作各种各样的复杂的技巧动作，如滚反，手反，倒立等。

三、女子競技體操等級運動員規定動作圖解的教法

初學者練習一

一、动作名称与講解单个动作基本技术，开始姿勢：木端側立。

（一）左脚向前一步臂前平举，右脚向前，成弓箭步、臂側平举。

要求：1. 左脚向前一步是普通的一步，要踏直足面，先以足前掌触平衡木，然后向前移重心到左腿上。在出步的同时兩臂由側向前摆至前平举部位（手心相对）。

2. 右腿向前，成弓箭步，这一步要大一些，当右脚触木，立刻向前移重心，同时屈右膝，左腿在后伸直，以足尖点木，兩臂在出右足的同时向兩側分开，成側平举的部位，（掌心向下）。

（二）左腿跪立，然后成坐左脚踵上的体前屈姿勢（稍停）。

要求：1. 左腿跪立：即在身体后面的左腿屈膝跪在平衡木上同时兩臂由側平举的部位摆至前平举的部位。跪立姿勢的要求，兩腿都弯曲成直角，上体挺直，头正直、目前視。

2. 然后成坐左脚踵上的体前屈姿勢，應該注意几点：第一、上体前屈的同时臂部向后移，坐在左踵上，第二，手近右足，右膝微屈，全足掌触木，第三，要停1秒鐘之久。

(三) 右脚支撑起立，臂侧平举踢左腿，膝下击掌，右脚在前落地，臂侧平举，左脚前出一步臂前平举。

要求：1. 右脚支撑起立，要点：①重心向前移，②左腿伸直，③两臂自然侧开，④成右腿站立左足点平衡木两臂侧平举的姿势。

2. 膝下击掌的要求，①在击掌时两个腿的膝关节要伸直。②踢腿时注意足面踢直，③上体最好保持正直，④头正直、目前视。

(四) 左脚站立，右腿后举的左脚站立平衡，两臂向后绕至下垂姿势，停止不动。

要求：1. 先把右腿尽量后举，然后上体前倾，两臂的动作，由前至上往后弧形摆至前平举的部位。

(此地文字上是绕至下垂部位，但按术语学的讲法应该是前平举的部位，故用前平举比较恰当)。停止不动、在规则上的要求应停三秒钟。

2. 保护：站在两侧托手。

(五) 右脚下落向右转体 90° 臂侧平举，右足足尖着木。

要点：1. 转体时应以足掌为轴转体 90° 腿的肌肉要紧张。

2. 上体起立，臂由前平举的部位向两侧分开成侧平举。

(六) 向左侧併二次成左脚脚尖着木两臂侧平举，接着重心移在左脚上右脚脚尖着木体右侧屈。

说明：按文字没有前平举的部位，但按图有前平举的部位，根据这个动作看来，可能是文字写得不清楚，因此我们还是按照图来作此动作。

要求：在第一个侧併步时，两臂，由侧摆至前平举，在第二个侧开时，两臂由前平举的部位侧开做体右侧屈的动作，重心由左腿移至右腿，臂是侧平举的部位。

(七) 右脚向左脚併腿两臂侧平举向前分腿挺胸跳下。

要点：1. 以前脚掌蹬木的同时向前上方跳起，

2. 同时分腿在空中要挺胸措腿，手臂向斜上方举

3. 开始下落时併腿以脚掌先落地屈膝下蹲。

保护：站在落地点侧扶腹背。

注意点：成半蹲时，两臂由侧平举的部位，反掌使掌心向后作起跳之预备姿势。

初學者練習二

一、講解单个动作基本技术：

开始姿势：木端上侧立，

(一) 左腿向前一步左臂侧平举，右臂前平举，右脚向前成弓箭步右臂侧平举左臂前平

举。

要求：与初学者第一个动作相同，唯成弓箭步时，左脚是全足掌触木足尖向外，足跟向内。

(二) 两手扶木成屈臂俯臥撑姿势：

要点：1. 向前移重心，左足以足尖触木。
2. 当两手撑木时伸直右腿同时屈臂，成俯撑。

(三) 两腿下落成分腿坐，接着两手在体后撑木成屈腿坐撑姿势。

要点：1. 两腿下落同时上体起立，两臂伸直撑木手靠近身体，成分腿骑坐姿势。
2. 以后两手推木腿向前摆同时用力收腹举腿屈膝足不触木，两手靠近身体在体后支撑成屈腿坐的姿势。

(四) 左腿下落踏木右腿钩于衡木起立成左脚站立，右脚在前脚尖着木，臂前平举。

要点：1. 左足下落踏木，右腿向前上方伸直。
2. 右腿下摆钩木，同时手推，上体前倾，臀部离木，
3. 成右摆上平衡木在前，左腿在后两臂前平举的全蹲姿势。

保护：站在做者的后侧，两手扶臀，助其臀部离平衡木

(五) 左脚向前一步两臂侧平举半蹲双脚交换跳二次。

要点：以足掌起跳，在空中迅速换腿，落木后立即屈膝以便维持平衡。

保护：两侧站人及自我保护。

(六) 右脚向前一步左脚再向前一步向右转体同时两臂经前上至侧平举接着体右侧屈两臂上举。

说明：体右侧屈两臂上举，照文字应理解为直膝的体右侧屈两臂上举，但照图解是右膝弯屈的，可能是文字有错误，我们还是按照图作。

(七) 臂向内绕环成侧平举，体左侧屈接着向左转体90°成蹲撑。

要点：1. 转体90°或蹲撑，是由体侧屈姿势直接做转体的动作。
2. 以前足掌为轴，两臂向下摆，上体前屈屈膝，同时重心由右腿移至左腿后，右腿向左足併腿蹲立，手撑平衡木。

(八) 向右前方挺胸跳下。

要点：同前（初学者一的下法）。所不同的地方，就是手推木的同时足就蹬木，在空中始终是併的。

三級練習一

一、动作名称及讲解单个的基本技术：

开始姿势：正立。

(一) 跳至正撐，向左轉體至俯撐，跳起至左脚在前的蹲撐。

要点：1. 握法正握，換左手為反握。

2. 以腹部為軸，始終措腿挺腹胸。

3. 右手推木同時轉體換握，成俯撐姿勢。

4. 兩臂由屈伸直，同時以足面壓木收腹提臀跳起成蹲撐

保護：一手握臂或托肩，另一手托大腿。

易犯錯誤：1. 轉體時不挺腹，手握得不对。

2. 跳成蹲撐時手沒伸直，足面沒有壓木，臀部沒有提

教法：1. 先在地上做收腹跳起成蹲撐。

2. 有人幫助在平衡木上作

(二) 起立，兩臂上舉，以兩腳掌為軸向右轉體 180° 成左脚在後站立，前面已講過。

(三) 右腳開始後退兩步兩臂向後繞至前平舉——右腳向後成弓箭步向後屈體——左臂前平舉右臂上舉。

要求：1. 向後走步時要伸直腿，踮直足面，以前足掌先觸木，然後向後移動重心，臂的路綫要与手配合。

2. 後腿成弓箭步時，步子要大一些，重心始終保持在左腿上（即前面的一隻腿），同時屈膝，右腿在後伸直，以前足掌觸木。觸木後開始把重心放在兩腿

3. 成弓箭步時，兩臂由前平舉姿勢右臂繼續向後繞至上舉都位。

(四) 起立，重心移至右腿，向右轉體兩臂側舉成左脚腳尖着木右腳在前站立。

說明：圖錯按照文字應該是足尖着木。

(五) 左腳向前一步臂上舉，——右腳向前一步成右腳站立平衡，臂向內繞環至側平舉。

前面已講過。

(六) 左腳向前一步臂上舉，舉右膝低頭兩臂由前弧形擺至後舉，右腿伸直向側後繞至弓箭步，兩臂前平舉。

要点：1. 舉膝低頭兩臂由前弧形擺至後舉，臂做這動作時不但低頭同時還要含胸，讓膝關節盡量靠近頭。

2. 成弓箭步時應特別注意先伸直腿，再向側繞，同時注意與手動作要配合。

3. 前平舉時手心向下。

(七) 手扶平衡木左腿蹲撐右腿後舉。

要点：1. 上體前傾以左足掌觸木，同時右腿伸直後舉，兩臂伸直靠近左足撐

木，肩稍向前。

3. 肩与手之握点不能垂直，故肩必须在两臂支撑点之前才能稳定此姿势。
4. 做好这动作以后最好停一下。

(八) 左腿蹲撑右腿全旋，加向左转体接着左脚蹬起直角跳下，成右侧立。

- 要点：
1. 当右腿开始向右做全旋时上体应向后移动以左足为轴。
 2. 当右腿全旋过木，上体向右倒，以右手在身后撑木，重心倒在右臂上，以右臂支撑旋转。
 3. 当右脚回旋到与木接近平行时，左足即蹬离平衡木，并在空中两腿併攏，此时髋关节应弯曲成直角。
 4. 当身体下落时，身体挺直，保持挺身姿势着地。

保护：立于木右侧当右腿全旋到木左侧时，用两手握住腰部这样可以帮助动作后半旋转，也能防止后倒。

- 教法：
1. 在地上做左足蹲立，右腿全旋转体；
 2. 在体操凳上做；
 3. 在低平衡木上做；

三級練習二

开始姿势：正立。

(一) 跳至正撑：同三級练习一；

(二) 左腿侧举，脚掌放在平衡木上向右转体 $\frac{1}{4}$ 右腿弯曲，左腿后举，左手换握成右膝跪撑；

- 要点：
1. 左腿侧举至平衡木上以足掌触木。
 2. 两手换握的同时转体，收腹提臀，屈右膝成右膝跪撑，左腿后举。

保护：在前面扶上臂，转体后一手握上臂一手托大腿。

(三) 左腿向后放在平衡木上，作右腿弯屈成半劈腿姿势，两臂侧平举。

- 要点：两手握点不动上体后坐，重心后移直至臀部坐在右足踵上，左腿直伸，放在平衡木上，上体直立，两臂由前举侧开至侧平举。

保护：同前，当左腿着木后换双手扶腰。

(四) 左腿向下，并前举放在平衡木上成坐右脚踵姿势，接着上体前屈，两手触及左脚尖；

- 要点：左腿向下应沿着木侧放在平衡木上以后，上体逐渐前屈，同时重心后移低头含胸，两臂至前举扶足尖。

保护：双手扶腰。

(五) 右膝跪立兩臂上举；

要点：随上体直立重心前移同时左腿屈膝换全脚掌踏木，大腿与小腿垂直，上体与平衡木垂直。

保护：双手扶腰。

(六) 左脚站立，右脚向前一步，左腿屈膝前举 右脚提脚踵，左臂侧平举，右臂前平举；

要点：屈膝前举的同时提脚踵，膝关节的角度应大于 90° 小于 180° 。脚面应踮直向外，支撑腿不可弯曲。

(七) 同上但换一方向；

要点：同上。

(八) 向前小跑几步；

要点：步子要小，应以大拇指先着木，脚面向外，重心始终在两脚掌上，足踵不着木。

(九) 右脚在前的跨步跳成右脚站立，左腿后举臂上举。

要点：右脚尽量向前方伸出同时左腿微屈蹬木跃起，两脚要有一个腾空阶段，在空中两脚尽量分大伸直，左脚蹬木后随着身体在空中移动，重心也向前移才能保证落地后重心落在右腿上，右脚微屈膝落木，以后迅速伸直成左腿后举，同时两臂弧形向外绕至上举。

(十) 左脚向右脚并拢成半蹲臂后峰接着作木端向前挺胸跳下；

要点：用前脚掌蹬木向前上方跳，在空中要挺胸，措腿，手臂斜上举，落地时以脚掌先着地，屈膝下蹲。

保护：站在前侧落地点一手扶背另一手托腹。

二級練習一

开始姿势：距助跳板数步远右侧立。

(一) 斜进助跑跳上同时双手在前撑木成右腿跪撑；

要点：1. 助跑的速度不要太大，用单跳双落起跳。

2. 手先撑木跳起，提臀、收腹、两臂撑直，以右足面先着木，重心放在手上；

3. 当右膝稍高于木时就可以屈膝跪在木上，在放腿时应注意手与膝的距离及上体与腿所成的角度应为 90° 。

4. 当右腿跪好后，左腿后举；

保护：站在起跳同侧的前侧方，一手握上臂，一手托腹部，