

艺术体操



广州体育学院

PDG

艺术体操

曾傳諒 劉仕娣 編

勘 误 表

页 数	行 数	错 误	正 确	页 数	行 数	错 误	正 确
引青	16	逐渐	迅速	45	20	左脚后低地	左脚后点地
引青	25	指出指出	指 出	46	26	接着经腿经屈膝	接着左腿经屈膝
3	21	来抛接	来做抛接	48	2	脚半屈点地	脚屈膝点地
3	24	自终	至终	48	5	两臂左侧	两臂经左侧
5	21	②靠和柄	带和柄	53	6	球不能	球不能
5	23	结合带柄	结合。带柄	58	3	左脚半蹲站立	左脚半蹲
7	17	经一位	经一位	59	15	双手接球	双手抱球
8	22	起踵立	起踵立	60	4	起踵立	起踵立
8	26	起立二位站	二位起立	60	20	右膝向右侧	左脚向左侧
8	31	起踵立	起踵立	60	21	侧迈半蹲	侧迈一步半蹲
14	1	无腿	压腿	61	1	1—	1—4
14	7	II 1-8同I 1-8	II 1-8同I 1-8	61	6	同时左脚	同时右腿
15	3	VII 1-2 (图)	VII 两图次序对调	61	8	左脚	左腿
16	2	同III	同V	61	11	右脚下跪	右腿下跪
17	1	<4>下腰练习	<4>下腰练习	61	12	左脚	左腿
17	3	挺身	挺胸	61	19	双脚	两腿
17	27	举侧落	举后侧落	61	20	双脚	两腿
21	4	前摆胸前	前摆到胸前	61	22	右脚跪立, 左脚屈膝	右腿跪立, 左腿屈膝
21	6	臂后	臂后				
22	9	向前半蹲脚尖部	半蹲脚尖步	64	10	右脚左前	右脚在左脚前
22	18	全脚掌时	全脚掌站立时	64	28	起踵立	起踵立
23	13	向前弹臂步三次	向前弹臂步二次	65	3	持球经上举	持球上举
23	14	屈膝站立, 右脚	屈膝半蹲, 右腿	66	17	眼看右臂(左臂)	眼看右臂(左臂)
24	2	图II 5-6 7-8 IV-2	图II 1-2 5-6 7-8	66	23	跑三次	跑三步
25	20	左腿	左脚	66	31	向右侧移大弓步 落成半臂腿	向右侧迈步落成半 劈腿坐
31	3	两臂由下经体前	两臂下摆经体前				
31	3	左脚	左腿	70	15	主动上岸	主动上举
31	4	左脚屈膝	左腿屈膝	70	20	举手	单手
31	10	左脚伸直	左腿伸直	70	22	操圈……至右	持圈……至左
31	13	两臂交叉又在体前 下摆至侧平举	两臂下摆经体前交 叉摆至侧平举	70	24	操圈	持圈
31	14	右脚	右腿	71	1	双手操圈左右摆 动转体360°	双手持圈左右摆动 接转体360°
34	12	左脚后举	左腿后举	73	1	右脚	右腿
34	26	左脚偏腿	左腿偏腿	73	3	重复1-2动作	重复1-4动作
38	3	两臂交叉经下摆体 前至侧平举	两臂下摆经体前交 叉至侧平举	74	17	成左脚在前	成左腿站立
38	21	由左经上绕环	由左经上向右绕环	75	7	3-4……外偏……	3-8……外踮腿……
42	30	眼看左手	眼看右手	79	23	左脚屈膝半蹲, 右脚 后伸成弓步, 右手操圈……	左腿屈膝半蹲, 右腿后 伸成弓步, 右手持圈……

页 数	行 数	错 误	正 确	页 数	行 数	错 误	正 确
79	28	同时手持圈	同时两手持圈				
80	5	按圈转动	按圈垂直转动				
80	7	滚沙圈	滚沙圈				
80	14	滚沙圈	滚沙圈				
83	3	按圈	按圈				
83	20	同时右转360°	同时左转360°				
84	15	右腿跪坐右脚前 伸点地	左腿跪立右腿屈膝 点地				
84	20	左腿屈膝	左腿屈膝跪立				
92	9	左下摆至……左脚上	左下摆绕至……右腿上				
92	10	下摆至右侧……	下摆绕至左侧……				
94	10	成右腿屈膝	成右腿屈膝				
97	18	……前一步	……前一步过带				
97	19	……上前一步	……上前一步过带				
99	14	右脚	左脚				
104	4	两手持绳子的中段， 两手持绳子的两端，	两手持绳子的两 端，				
111	24	右手握绳	右手持绳				
112	17	左脚	左腿				
112	19	成左脚	成左腿				
112	22	两臂在后松左手	两手在右腿后松左手				
118	4	加大……	有大……				
118	9	加高抛……加双棒	有高地……有双棒				
122	5	接上落棒	接下落棒				
123	14	左腿屈膝在右脚 后	左腿屈膝在右腿 后				
123	22	小绕一次	小绕环一次				
123	23	左脚弓步，右脚后 伸点地，	左腿半蹲，右腿屈 膝后点地，				
123	24	两手胸前	两臂胸前				
123	27	在体后……	在体前……				
124	6	接交换腿	做交换腿				
124	8	后伸	后落				
124	14	左脚	左腿				
124	16	左脚后摆	左腿后摆				
124	18	右脚屈膝后举并 于左脚	右腿屈膝并于左 腿后举				
124	32	右脚	右腿				
124	34	后下	后下绕				

引 言

艺术体操是我国女子体育项目中的一朵新花。它在一九五九年前曾被我国列为竞技体操比赛团体项目之一。由于某些原因，使艺术体操中断了一个较长的时期。打倒“四人帮”以后，在党的阳光沐浴下，这个项目已逐步发尸起来了，并将会以更绚丽的风采，为在我国体育事业的百花园里，增添异彩。

艺术体操是以艺术和优美为特征的这项运动，是在音乐伴奏下，以优美的体操动作，进行有节奏的这动和造型，使健和美融和谐地结合起来，给人以美的感受。因此，进行艺术体操训练，无疑是一种美育教育的良好手段，欣赏艺术体操则是对美和艺术的享受。广泛普及开展艺术体操运动，将有效地促进我国精神文明的建设。目前，由于这个运动项目主要是根据女性的生理和心理特点来选择，所以，成为当代女子独有的竞技性体操项目之一。由于它需要的器械简单、轻便、造价不高，又不受场地限制，近年来，这项运动在各学校逐步开展起来。

为了推动艺术体操的迅速普及和提高，它和其他体育项目一样，必须从青少年抓起。为此，特编写这本小册子，供学校体育教师和艺术体操爱好者，作为基础训练的参考。全书分为两部份：第一部份包括艺术体操的任务、内容和分类、教学要点、编操的几点基本要求。第二部份编辑了示范教材，并附有单线图解，以帮助读者易于理解。

由于这是一个新兴的体育项目，我们在理论的探讨和实践上仍缺乏丰富的经验，而编写这本小册子也是我们初次尝试，因此，无论在内容、编排、以及表达方式等方面，如果出现一些缺点是在所难免的，望读者指出指出宝贵意见，以便今后改进。

编 者

一九八二年三月

目 录

艺术体操的任务	1
艺术体操的内容和分类	1
艺术体操的教学要点	2
编操的几点基本要求	3
竞技性艺术体操器械的规格	4
示范教材	5
把杆练习	6
基本步法	20
跳 步	29
徒手动作	37
球 操	52
圈 操	69
绳 操	104
棒 操	117

艺术体操的任务

〈一〉艺术体操和其他体育项目一样，通过练习，增强体质。在练习过程中，加强思想教育，树立正确的审美观点，促进精神文明的建设。

〈二〉培养正确的身体姿势。通过艺术体操的练习，使学生有良好的健美型态感，改变不必要的低头、驼背的不良习惯，使之型态健美。

〈三〉通过艺术体操的练习，增强内脏器官功能，并可发展身体各部分的素质，包括柔韧、力量、弹跳、耐力等，以及手臂、躯干、腿部等动作的协调配合。

〈四〉培养练习者的协调性、韵律感和丰富的想象力、以及开朗、大方、健康而优美的表现力。

〈五〉艺术体操的集体练习是强调动作的一致性，是一个有机的整体，通过集体配合，培养和加强集体主义观念。

艺术体操的内容和分类

根据艺术体操动作的性质和特点，可分为徒手动作和手持轻器械动作两大类。

〈一〉徒手动作：包括各种手臂的基本动作、腿的基本动作、躯干的动作、午蹈的基本步伐和各种走、跑、午踏步、摆动、弹性、波浪、跳跃、平衡、转体、柔软等基本技能练习。这些动作可以单个进行，也可以编成联合动作，综合性小组合练习。

徒手操是艺术体操的入门基础，是掌握手持轻器械练习，提高质量的关键，务必把基础打得扎实、牢固。应经过徒手操动作的严格训练后才过渡到手持轻器械练习。

〈二〉手持轻器械动作包括：手持跳绳、球、彩带、圈环、火棒、纱巾、扇子、小旗、哑铃、体操棒等物做各种动作。手持轻器械做动作，更能体现出动作的幅度、灵敏和熟练性，动

作更富于变化和讲究实效。

国际上艺术体操比赛项目只有跳绳、球、圈环、彩带、火棒五种。但目前各国都根据本国的情况，为了开垦群众性的体育活动和达到锻炼身体目的，而又根据不同年龄组的特点，因而器械是多样化的。

艺术体操教学要点

(一) 要循序渐近。安排教学内容和教法步骤时，应注意系统性和科学性。一般来说，应由易到难、由浅到深、由慢到快、由简到繁。先掌握好基本的单个动作，然后再进行组合的练习，逐渐过渡到成套动作；先学会徒手动作，打好基础，然后再学习手持轻器械的动作，同时适时地更换难度动作，不断提高对动作的要求，使之达到稳、准、美。

(二) 左手与右手动作和各类型的动作都应穿插进行。艺术体操的各类动作都有一定的纵横关系，动力性与静力性的动作要交替进行，使之有起有伏。编排动作时应使全身各关节和肌肉群都得到锻炼。

(三) 要认真抓好三基（基本姿态、基本动作、基本技术），严要求，一丝不苟，要力求使动作规范化，高标准。在做动作时应注意头部动作、手臂动作与身体动作协调配合，并运与自如，敢于表现，使动作与音乐、感情融洽成一体。

(四) 要充分利用音乐。音乐是表达感情的一种手段，艺术体操与音乐是一个有机联系的整体。随着音乐的节奏进行练习，使练习者心情开朗、动作舒展、协调、柔和、健美。

(五) 因人而异、因地制宜。艺术体操内容丰富多彩，应根据各学校的实际情况，选择不同内容进行练习。但把杆练习、基本步伐、各种跳跃、徒手练习是基础，务必掌握好。然后才逐渐学习球操、圈操、彩带操等，在普及的情况下，发现好的苗子，加以重点培养和提高。

(六) 抓好柔韧、协调、弹跳力、耐力的专项素质。根据这个项目的特征，没有较好的腰、腿、髋、胸、肩的柔韧性，是体现不到动作优美、幅度大、难度高。没有协调性，动作与

动作之间，身体与器械之间，同伴之间就难以配合好。艺术体操团体项目一套动作要在2'30"—3'钟内完成，个人项目一套动作要在1'—1'30"内完成，并在12见方的地毯上奔跑做动作，没有较好的腿部力量和耐力，也是难以完成的，所以务必抓好这几项专项素质练习。

编操的几点基本要求

〈一〉要突出艺术体操的特点。在编排整套动作时，应充分表现出健与美。

〈二〉队形和路线应变化多样，充分利用场地。艺术体操的队形、路线变化，是重要组成部分之一。所以，要选择多种不同方向、不同节奏、不同幅度、不同难度动作，构成不同的队形、不同路线、不同图案，衔接要自然，采用交换器械和各种不同队形的变化，使整套动作显得多姿多彩，生动活泼，提高了表演效果。一套动作较简单，队形的变化应多样复杂些，动作较难或复杂，则队形变化可稍简单。

〈三〉根据各器械的特点，选择动作。不同器械有不同的特点，在整套动作中，从始到终应充分发挥其器械特点，并对队形图案的设计，动作的高潮都应加以全面考虑。例如：纱巾操和彩带操，主要特点是挥动、波浪起伏、结合舞姿组成各种图案。为了加大纱巾和彩带的难度动作，可增加一些旋转、跳跃、抛接等动作。又例如：球操的特点是利用各种动作来抛接、滚动作和拍球等。

〈四〉器械不能看成装饰品，而应包括在身体动作之中，自始至终都能看到器械，器械只能在地上稍行。

团体项目必须统一器械，同一难度动作，节奏、步调一致。但为了表现动作变化多样美观，可以向不同方向做动作，或采取不同舞姿做相同的配合动作。

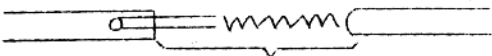
〈五〉这动作的分配要合理。整套动作能否完成得称心如意，合理分配这动作是较关键的。在编操时，应结合练习者的水平，注意难、易、简单、复杂、动、静、起、伏交替进行。使练习者得到合理的间歇，又不失整套动作的节奏和连贯性。

〈六〉选择音乐要与山城特点相结合。艺术体操不同于午蹈表演，艺术体操幅度起伏变化多。应选配轻松、活泼、节奏性强的音乐。过多选配抒情柔和的曲子，难以表达出艺术体操应有的特点。

〈七〉敢于创新。艺术体操的编排，除了要包括各种走、跑、跳、转体、平衡、屈伸、柔韧、摆动、环绕等动作外，要充分表现出运动员的柔韧性、协调性、以及幅度和速度之间和谐配合的关系，使全套动作新颖独特。

〈八〉全套动作不允许有竞技体操中典型技巧动作。例如：单、双臂倒立；单、双臂侧手反；各种形式的手反；后手反、空反等。但可以把近似技巧动作与山城运用相结合。例如：允许做朝各种方向的滚动；单、双臂过渡性支撑，双腿不允许垂直通过；过渡性劈腿。上述这些动作不能停顿、中断，要连续、圆滑过渡。而且不允许采用典型民间午蹈，现代午或古典芭蕾午的动作。

竞技性艺术体操器械的规格

项目	重量	长度	直径	材料	颜色	其他
球	至少400克		18~20厘米	橡胶或塑料(抗静电)	任意	
圈	至少300克		圈内径80~90厘米	木质或塑料	选择	圈宽8~12毫米。 四面长方形带 椭圆形
绳		一般是280cm,还可根据运动员身高增减	1厘米	麻	但金、银、铜色除外。	两端无柄,可有小结头。或用塑料带缠,在中段30~40厘米之间可加粗。
棒	至少150克(每根)	40~50厘米	握棒小球直径最多为3厘米	木质或塑料	铜色	瓶状,粗的一端是棒体,细的部分是颈,末端是棒头。
彩带	至少35克(棍和圈是装置除外)	棍长50~60厘米(其中色括圈是环)。带长6米	握柄最长粗部分,最大直径为1厘米,圆锥体或圆锥体或两者结合带宽4~6厘米	棍:木质、竹、塑料、玻璃、纤维带、绳子或其它类似材料。	除铜色外。	① 带的长度为7米,必须是一整块绸子。固定彩带的一端折叠成双层,折叠的最大长度为1米,折叠处两边用线缝合,缝合后彩带总长为6米。 ② 靠和柄之间有7厘米以内的连接处  7厘米以内 ③ 棍的柄端可以裹上一层防滑橡皮膏,最大长度为10厘米,但直径不能超过一厘米。

把杆练习，基本步伐，跳步、徒手动作组合练习，是艺术体操的基本功，是不可缺少的组成部分之一，虽然这些动作不可单独进行表演和比赛，但它却是艺术体操训练的一个重要手段，如果这方面的基础不扎实，就会大大的影响艺术体操的发展。

把杆练习

把杆练习首先是培养练习者的身体基本姿态，手臂的基本位置，腿的姿态，脚的基本站立和腿部的力量，控制，摆动，以及掌握身体的平衡，腰腹的控制能力等。它是艺术体操初学者的第一步。

一、脚的基本位置站立

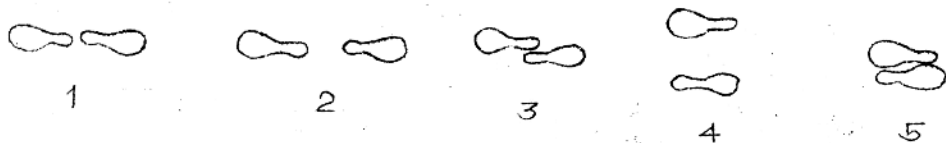
一位：两脚尖向外站在一条横线上，两腿与两脚跟靠拢伸直，重心在两脚上。

二位：两脚尖向外站在一条横线上，中间间隔一脚的距离，重心在两脚上。

三位：两脚尖向外，两脚跟相叠，两脚平行站立。

四位：两脚尖向外，两脚平行在一条直线上，前后脚间有一脚的距离，前后脚的脚尖与脚跟相对，两腿伸直，重心在两脚中间。

五位：两脚尖向外，两脚相叠，脚尖与脚跟并拢相对，两腿伸直靠紧，重心在两脚上。



二、手臂的基本位置

一位：两臂在体前稍微下垂成椭圆形，两手心向上。

二位：两臂前平举稍低于肩，两肘关节向外，两手心向前成椭圆形。

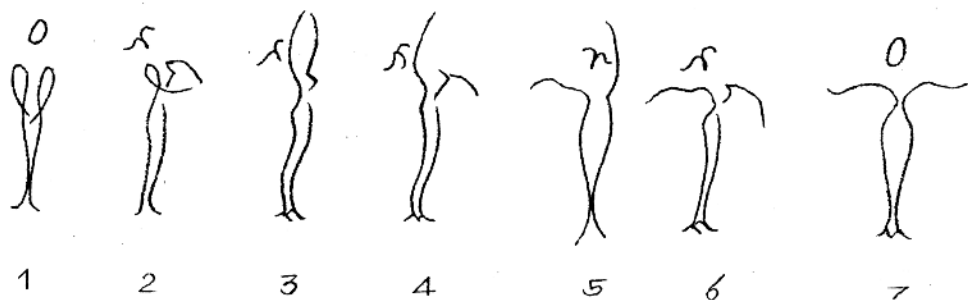
三位：两臂上举；两手心相对，两肘微曲成椭圆形。

四位：一臂上举，手心向内，同时另一臂前平举，手心向内，肘关节向外。

五位：一臂上举，手心向内，同时另一臂侧平举，手心向前，肘关节向后。

六位：一臂前平举，手心向内，肘关节向外，同时另一臂侧平举，手心向前，肘关节向后。

七位：两臂侧平举，两手心向前，肘关节向后。



三、扶把杆练习

（一）脚的一位至五位站立，加手臂动作。

预备：左手扶把，两脚一位站立，右臂一位经二位打开成七位。

I、1~6 脚一位站立不动，右臂下摆经一位，二位打开成七位。

7~8 脚一位不动，手臂七位不动。

II、1~6 同 I 1~6 动作。

7~8 手臂七位不动，右脚向右擦出成二位脚站立。

III、1~6 脚二位站立不动，右臂下摆经一位，二位打开成七位。

7~8 脚二位不动，手臂七位不动。

IV、1~6 同 III 1~6 动作。

7~8 手臂七位不动，右脚回收成三位脚站立。

V、1~6 脚三位站立不动，右臂向上摆经三位下摆绕至平举（七位手）。

7~8 脚三位不动，手臂七位不动。

- VI. 1~6 同V 1~6 动作。
7~8 手臂七位不动，右脚前伸成四位脚站立。
- VII. 1~6 脚四位站立不动，右臂向上摆经三位下摆绕至侧平举（七位手）。
7~8 脚四位站立不动，手臂七位不动。
- VIII. 1~6 同VII 1~6 动作。
7~8 手臂七位不动，右脚收回成五位脚站立。
- IX. 1~6 脚五位站立不动，右臂下摆经一位，二位打开成七位。
7~8 脚五位站立不动，手臂七位不动。
- X. 1~6 同IX 1~6 动作。
7~8 右臂下摆一位付住结束。

（二）下蹲练习

预备：左手扶把，一位脚站立，右臂一位经二位打开成七位。

- I. 1~2 向下半蹲两膝朝外，右臂下摆一位。
3~4 起立，右臂经二位打开成七位。
5~8 同 1~4 动作。
- II. 1~4 向下全蹲，两脚起踵，两膝朝外，右臂下摆至一位。
5~8 落脚跟，恢々起立，右臂经二位打开成七位。
- III. 1~8 同II 1~8 动作。
- IV. 1~6 一位脚双足起蹲点，两臂三位不动。
7~8 落踵一位站立，接着右脚侧擦出成二位脚站立，左手扶把，右臂向外落下七位。
- V. 1~2 二位半蹲，两膝朝外，右臂下摆至一位。
3~4 起立二位站，右臂经二位打开七位。
5~8 同 1~4 动作。
- VI. 1~4 二位全蹲，右臂随着下摆一位。
5~8 二位起立，右臂恢々经二位打开七位。
- VII. 1~8 同VI 1~8 动作。
- VIII. 1~6 二位双足起蹲立，两臂七位不动。
7~8 左手扶把，两脚踏踵站立，接着右脚收回前

五位站立。

- IX 1~2 五位半蹲，右臂下摆至一位。
 3~4 五位起立，右臂经二位打开七位。
 5~8 同1~4动作。
- X 1~4 五位全蹲，两脚起踵，右臂随着下摆一位。
 5~8 五位起立，右臂依次经二位打开七位。
- XI. 1~8 同XI~8动作。
- XII. 1~6 五位双足起踵立，两臂前上举不动（右臂稍高）。
 7~8 落踵至五位站立，左手扶把，右臂下摆经七位至一位结束。

要求：

- ①一位、五位半蹲时脚跟不离地面，全蹲时才起踵。
- ②下蹲和起立过程中要依次起和蹲，要有相对抗的力量感觉。
- ③两膝和髋关节尽量打开，上体保持正直。



半蹲



全蹲

（三）擦地练习（以右脚为例）：

预备：左手扶把，脚五位站立，右臂一位经二位打开成七位不动。

I. 1——右臂七位不动，右脚向前擦出，脚尖绷直点地。脚跟稍外转。

2——右脚收回成五位脚站立，右臂不动。

3~8 同1~2动作。

II. 1——右臂七位不动，右脚向右侧擦出，脚跟朝上，脚尖点地。

2——右脚收回成五位脚站立，右臂七位不动。

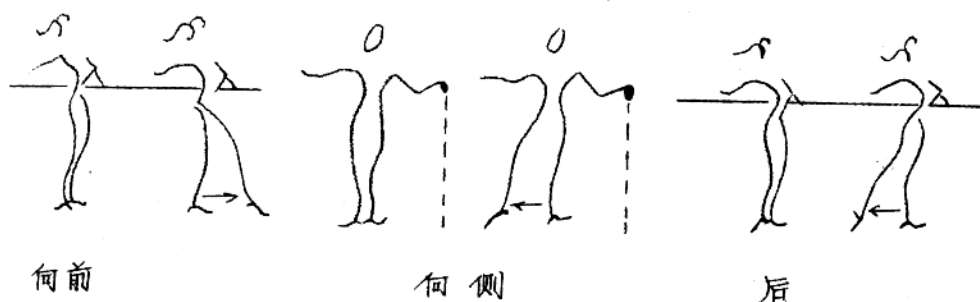
3~8 同1~2动作。

- Ⅲ. 1 — 右臂七位不动, 右脚向后擦出, 脚背向外点地。
2 — 右脚收回后五位脚站立, 右臂不动。
3—8 同 1—2 动作。

Ⅳ. 1—8 同 Ⅱ 1—8 动作。

1—2 右臂下摆成一位结束。

要求: 动力腿膝盖伸直, 用脚腕的力量擦出和收回。侧擦腿收回时第一、三个收在左脚前, 二、四收在左脚后。



〈四〉小踢腿 (以右脚为例):

预备: 左手扶把, 五位腿站立, 右臂一位经二位摆至七位不动。

Ⅰ. 1—2 右腿向前经擦地踢出 $25^{\circ} \sim 30^{\circ}$ 稍停顿, 右臂不动。

3—4 右脚下落经前点地收回五位站立, 右臂不动。

5—8 同 1—4 动作。

Ⅱ. 1—8 同 Ⅰ 1—8 动作。

Ⅲ. 1—2 右脚向侧经擦地踢出 $25^{\circ} \sim 30^{\circ}$ 稍停, 右臂七位不动。

3—4 右脚下落经侧点地收回五位站立, 右臂七位不动。

5—8 同 1—4 动作, 但收回在左脚后。

Ⅳ. 1—8 同 Ⅲ 1—8 动作。

V. 1—2 右脚向后经擦地踢出 $25^{\circ} \sim 30^{\circ}$ 稍停顿, 右臂同时下摆经一位至二位。

3—4 右脚下落经后点地收回五位站立。右臂二位

不动。

5—8 同 1—4 动作。

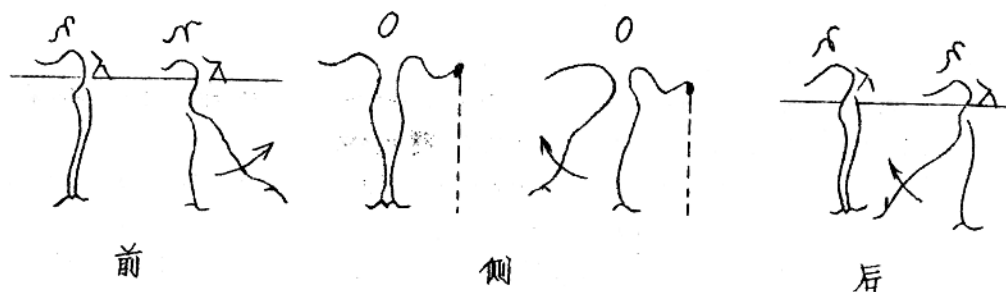
VI、1—8 同 V 1—8 动作。

VII、1—8 同 III 1—8 动作。

VIII、1—8 同 IV 1—8 动作。

1—2 右臂下摆成一位结束。

要求：踢出和收回腿部都要有力。



伍、弹腿练习（以右为例）：

预备：左手扶把，五位脚站立，右臂经一位二位打开成七位，接着右腿向侧踢出 25°，左右后收回成小掖腿。

I、1—2 右腿向前弹直，接着收回打击左小腿成小掖腿。

3—8 同 1—2 动作。

II、1—2 右腿向侧弹直，接着收回打击左小腿成小掖腿。

3—8 同 1—2 动作。

III、1—2 右腿向后弹直，接着收回打击小腿成小掖腿。

3—8 同 1—2 动作。

IV、1—8 同 II 1—8 动作。

右腿向侧弹直，接着右腿收回成五位。

要求：弹腿时不管收或弹出大腿和膝关节保持不动，只是小腿做动作，并且弹出和收回都要有力。