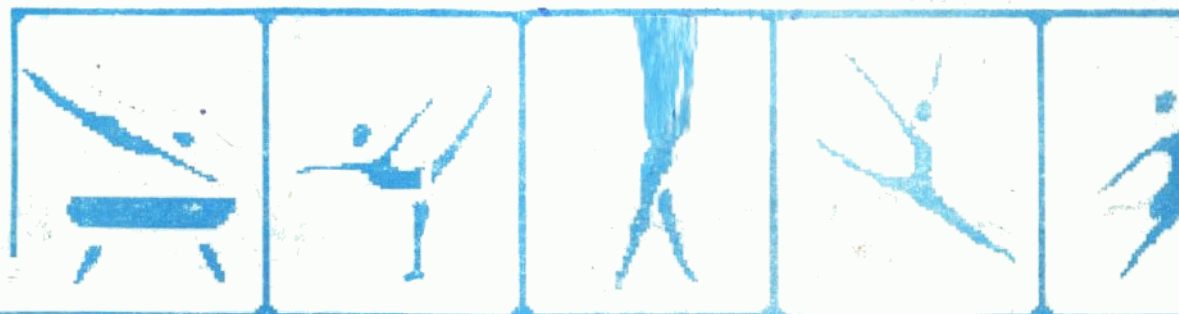


体育与健康教育系列教材

健身 体 操

林 海 编著



湛江师范学院体育系

编写说明

本书是根据国家教委审批的,湛江师院体育系承担的“世行贷款师范教育发展项目改革课题——体育与健康教育融为一体教育专业改革”所制定的《教学计划》和《体操教学大纲》,并总结我系多年体操教学改革经验的基础上编写的。

本书从如何增强体质,如何提高健康水平的角度编写,旨在使体育教育专业的学生在健身体操范围内掌握这方面的基本理论、基本知识、基本技能。特别注重将体操动作作为身体锻炼的一种手段,同时将科学锻炼和健康教育的理论渗透到每一个教材内容之中。它不同于一般的竞技体操教材。在理论专题的选择上突出了师范性,重点放在“健身体操练习的安全及保护帮助”、“中学健身体操教学”、“中学健身体操课外活动”和“中学群众性健身体操竞赛”等方面。在体操健身手段、方法部分,从其锻炼的功能和作用进行分类,以形体训练和身体基本活动能力训练内容构成教材体系。主要有以形体训练为主的“队列、队形练习”、“徒手体操练习”、“健美体操练习”,以及以身体基本活动能力训练为主的“支撑、悬垂练习”、“攀登练习”、“平衡练习”、“翻腾练习”、“跳跃、腾越练习”等项目。

本书对健身体操动作的选编,以中学现行体操教材内容为基础,同时选编了一些现行体育教育专业同类教材少见的,但经实践证明确实很受中学生欢迎而又切实可行,很有锻炼价值的动作。例如:“低单杠杠后站立悬垂跳起后倒前摆弧形下”;“双杠杠端跳起前摆下互相追逐”;“双人后软翻”等。同时,对每一个动作的“预备姿势”、“动作过程”、“动作规格”、“技术重点”、“要领口诀”、“难点”、“技术原理”、“保护与帮助”、“教学与健身方法”、“常见错误与纠正方法”等均作了细致的阐述。在每章的后面,还提出了针对健身知识和健身方法的复习思考题。充分体现了师范性和大学教材科学性的特点。这对高等师范体育教育专业的学生来说,是一本较为全面的实用的教材。对于大、中、小学体育教师,全民健身指导员,以及体操爱好者来说,也是一本很好的参考书。

本书在编写过程中得到湛江师范学院各级领导和李祥、高顺生、宋亚炳、项颂国、左铁儿等专家教授的支持与指导,在此表示诚挚的感谢。

由于编者的水平所限,又属改革性的新型教材,缺点和错误在所难免,欢迎广大师生提出批评和修改意见。

编者

1997年10月

目 录

第一章 健身体操概论	1
第一节 健身体操的概念.....	1
第二节 健身体操的内容与分类.....	1
第三节 健身体操的特点.....	3
第四节 健身体操在学校体育中的地位和作用.....	3
第五节 我国健身体操发展概况.....	4
第二章 体操术语	7
第一节 体操术语的意义和基本要求.....	7
第二节 徒手体操动作术语及其运用.....	7
第三节 器械体操、技巧和跳跃动作术语及其运用.....	12
第三章 健身体操练习的安全及保护帮助	21
第一节 正确对待健身体操练习的安全问题.....	21
第二节 影响健身体操练习安全的主要因素.....	21
第三节 健身体操练习的安全措施.....	22
第四节 保护与帮助的意义和作用.....	25
第五节 保护与帮助的基本方法.....	26
第六节 保护与帮助的运用.....	28
第七节 对保护与帮助者的要求.....	31
第四章 中学健身体操教学	33
第一节 中学健身体操教学的任务.....	33
第二节 中学健身体操教学的组织.....	33
第三节 健身体操动作技能形成各阶段的教学.....	37
第四节 健身体操动作的教学方法.....	40
第五节 中学健身体操教学条件的创设.....	47
第五章 中学健身体操课外活动	51
第一节 开展中学课外健身体操活动的目的任务.....	51
第二节 早操与课间操.....	51
第三节 课外体育活动的健身体操练习.....	52
第六章 中学群众性健身体操竞赛	54
第一节 中学群众性健身体操竞赛的特点和作用.....	54
第二节 中学群众性健身体操竞赛的组织.....	54
第三节 中学群众性健身体操比赛及评分.....	56
第七章 队列队形练习	60
第一节 队列队形练习的意义和作用.....	60
第二节 队列队形练习的内容.....	60
第三节 队列队形练习的基本术语.....	61
第四节 队列队形练习动作要领.....	61

第五节	队列队形的教学.....	69
第八章	徒手体操练习.....	73
第一节	徒手体操的特点及其锻炼作用.....	73
第二节	徒手体操的基本姿势和基本动作.....	73
第三节	影响徒手体操动作效果的因素.....	76
第四节	徒手体操动作的编排.....	77
第五节	徒手体操的组织教学.....	85
第九章	健美体操练习.....	89
第一节	健美体操的特点.....	89
第二节	徒手健美体操编排的结构特征.....	91
第三节	徒手健美体操的教学.....	95
第四节	徒手健美体操范例.....	95
第十章	支撑、悬垂练习.....	109
第一节	支撑、悬垂练习的锻炼作用.....	109
第二节	支撑类练习动作技术与教学.....	110
第三节	悬垂类练习动作技术与教学.....	140
第四节	支撑悬垂混合练习动作技术与教学.....	145
第十一章	攀爬练习.....	159
第一节	攀爬练习的锻炼作用.....	159
第二节	攀爬练习动作技术与教学.....	159
第十二章	平衡练习.....	162
第一节	平衡练习的锻炼作用及注意事项.....	162
第二节	平衡练习动作技术与教学.....	163
第十三章	翻腾练习.....	184
第一节	翻腾练习的锻炼作用及注意事项.....	184
第二节	翻腾练习动作技术与教学.....	186
第十四章	跳跃、腾越练习.....	230
第一节	跳跃、腾越练习的锻炼作用.....	230
第二节	跳绳练习动作技术与教学.....	230
第三节	弹板练习动作技术与教学.....	233
第四节	支撑跳跃腾越练习动作技术与教学.....	234

第一章 健身体操概述

第一节 健身体操的概念

健身体操是体操中的重要一面。“体操”一词来源于古希腊语Gymn'os，意为赤身，后演化为赤身锻炼之意。“体操”本来就是身体的操练，专门为健身服务。提出“健身体操”的概念问题，是基于目前竞技性体操的发展，它与健身体操虽有很多共同之处，但其任务和要求与健身体操已大有差别。而且一般人总把竞技体操与健身体操混为一谈，对目前的竞技体操的高难动作和惊险镜头，望而生畏，因而对健身体操产生了误解，认为健身体操运动高不可攀，自己与体操无缘。为了明确区分“竞技体操”与“健身体操”的概念，使健身体操更科学、更广泛地得到应用，更好地完成健身体操自身的任务，很有必要将健身体操独立出来，专门研究。这关系到体操理论与实践的发展和应用，有着现实的指导意义。

参考19世纪末和20世纪初，世界各国生理学家、医学家和体育家对体育运动进行深入研究和科学区分，对体操的定义，健身体操应是：根据人体解剖、生理特征，通过徒手、手持轻器械或在器械上进行的各种身体操练，完成各种类型的、较低难度的、具有一定艺术性的单个动作或成套动作，专门为实现身体锻炼任务的一种手段。

第二节 健身体操的内容与分类

健身体操的内容十分丰富，练习的方式也多种多样，主要表现在完成动作的方法、动作的形式、对人体的作用及表现的形态不同上。健身体操从其练习的条件看，有徒手练习、持轻器械练习、专门器械练习、器械练习、垫上运动、跳跃等。从人体基本活动能力看，可分为基本练习；支撑、悬垂、攀登练习；平衡、翻腾练习；跳跃、腾越练习。下面就从人体基本活动能力角度简介健身体操的内容。

一、基本练习

（一）队列队形练习

队列队形练习包括队列动作和队形变换、图形行进等内容。通过队列队形

练习，对形成身体的正确姿势，培养良好的纪律作风，训练整齐一致的动作和节奏感，有特殊的作用，队列队形教学技能是中学体育教师必须掌握的一项重要基本功。

（二）徒手体操练习

徒手体操是以徒手进行的，由举、摆、振、屈、伸、转、绕和绕环等身体各个部位的各种简易动作组合练习。健美徒手体操、保健体操、生产体操等都属于徒手体操范畴。徒手体操具有内容丰富，动作简便，易于普及，适合不同年龄、性别和训练水平的人，不受场地的限制，可单人、双人或集体进行练习的特点。它对于促进人体正常发育、增强体质、发展柔韧、协调等一般身体素质，和培养正确的身体姿态，塑造健美体型，增强中枢神经系统，调节循环呼吸和消化系统功能，提高人体基本活动能力等都有积极的作用。

二、支撑、悬垂、攀登练习

支撑、悬垂、攀登练习主要是在双杠、单杠、高低杠、吊环、鞍马、肋木、竿（绳）等器械上做各种支撑、悬垂、摆动、回环、屈伸、攀登爬越等动作练习。支撑、悬垂、攀登练习是强身健体的主要手段，由于练习者往往是在悬垂或支撑状态中完成各种生活中不常遇到的摆动、屈伸、回环等动作，所以对培养人的勇敢、顽强等意志品质，发展上肢、腰腹等肌力和协调性，提高中枢神经系统的灵敏性和空间控制能力，以及提高人们在生活、工作、劳动、军事活动等过程中的活动能力都具有特殊的作用。

三、翻腾、平衡练习

翻腾、平衡练习的主要内容，包括在垫上或平衡木上做各种滚翻、手翻、转体、倒立、单腿站立平衡等动作。翻腾、平衡练习是发展人体的力量、灵巧、协调、空间方位与平衡感觉控制能力等素质，提高人体基本活动能力的重要手段。

四、跳跃、腾越练习

跳跃、腾越练习的主要内容有跳绳、弹板练习、支撑跳跃等。通过跳跃、腾越练习可有效地发展人体的弹跳、腾越障碍等基本活动能力，增强下肢和肩带肌力，提高循环、呼吸、前庭等器系的功能，培养勇敢、果断，不怕困难等优良品质。

第三节 健身体操的特点

健身体操不同于其它体育运动项目，具有其本身的特点。只有了解这些特点，才能充分发挥体操对增强人民体质的作用。

（一）丰富多样的特点

健身体操的内容丰富，练习形式多样，动作项目、类别多样，动作技术多样，这是任何其它运动项目不可比拟的。仅器械体操一项，就有数以百计不同难度、不同类型和具有实用价值的动作。人们可以根据不同的要求，不同年龄、性别、身体条件和训练水平，选择不同项目和动作进行练习，以达到增强体质和提高健康水平的目的。因此，健身体操是一项富有吸引力和易于普及的体育运动。

（二）全面和重点锻炼的特点

健身体操动作很多，完成动作的方法灵活多样。可以根据不同的目的、任务选择有关项目和动作，既有效地提高人体各器官和系统的功能，促进身体的全面发展，又可有所侧重地锻炼身体的某一部位或发展某一种身体素质，以保证身体的全面发展。

（三）保护与帮助的特点

由于健身体操动作多有异于日常生活动作，技术性较强，为了更好更快地掌握和提高动作技术，防止伤害事故，因而保护与帮助在健身体操教学和训练中被广泛采用，这是健身体操的一个突出的特点。

（四）艺术性特点

健身体操动作要求协调自然、舒展大方、姿态优美、韵律性强。既是自身美的追求，也给人以美的享受。尤其是健美操，必须根据完成动作的技术质量和身体姿态来评定成绩，特别是女子体操，在艺术性上要求更高，更体现出体操的艺术特点。

（五）创新性特点

竞技体操动作的难度、质量以及组织编排等，都在不断地推陈出新。健身体操也是在不断的创新变化中发展。例如建国以来推行了将近二十套广播体操，就是在原有的基础上不断变化发展起来的。虽然健身体操与竞技体操在难度、规格等方面要求不同，但竞技体操中的一些初级动作本来就是健身体操的内容，而且目前体操教学工作者正在不断研究设计更多更新的，符合广大青少年儿童锻炼的，低难多变、对场地器材要求不高的动作，使得健身体操更具自身特点。

第四节 健身体操在学校体育中的地位和作用

健身体操在中学体育教育中占有重要的地位。我国的教育方针是使受教育者在德、智、体、美、劳等几方面得到全面发展，成为社会主义建设的“四有”人才。国家教委根据我国的国情，制定并颁布了我国全日制中学体育教学大纲，对有关体育教学内容作了安排，在实践部分的基本教材中，包括田径、基本体操、支撑跳跃、技巧、器械体操、舞蹈和韵律体操、武术、游泳、球类等共九个项目，其中健身体操及与健身体操相关的项目有五个，占56%；在选用教材中，包括技巧、支撑跳跃、单杠、双杠、排球、手球、游泳、滑冰、武术等九个项目，其中健身体操及与健身体操相关的项目也有四个，占44%。另据统计，中学六个年级各项练习动作共为642个，其中健身体操练习动作为268个，占41.8%；大纲规定总教学时数为266—370学时，其中健身体操教学时数为147—183学时，占49%—55%。以上数据充分表明，健身体操教学在学校体育中占有十分重要的地位。

健身体操教学在中学体育教学中之所以占有如此显著的地位，是因为它具有其它体育运动项目所不能代替的作用。例如基本体操，它以徒手体操和轻器械体操为主，内容丰富，灵活多样，易教易学，不受条件限制，锻炼身体的实效性强，对培养学生健壮的体格和正确的身体姿态具有重要作用；技巧和器械体操对发展学生协调、灵敏、时空感、力量、柔韧等素质和增强骨骼、肌肉的功能具有独特的作用。适当地提高体操教材的难度和要求，能更有效地培养学生刻苦、勇敢、顽强等意志品质。至于韵律体操由于它千姿百态，绚丽多彩，优美动人，具有强烈的感染力和时代性等特点，对锻炼学生的身体，陶冶美的情操和培养健美体态等都有其特殊作用，深受学生（尤其是女生）的喜爱。

第五节 我国健身体操发展概况

一、古代健身体操

我国健身体操有着悠久的历史，根据文物史料的记载，我国古代健身体操可归纳为两类：

第一类属于强筋骨防疾病的体操。其中较典型的是古代医学名著《内经》中的“导引养身术”，把身体活动和呼吸活动作为健身防疾病的方法。长沙马王堆出土的一幅西汉时期的帛画“导引图”，描绘了不同性别和年龄的人做直臂、下蹲、收腹、弯腰、深呼吸等40多种动作。由此可见，早在两千多年前，中国已有了与现代医疗体操相类似的健身手段。东汉末期，著名医学家华佗改编的“五禽戏”，模仿了虎、鹿、熊、鸟的动作；北宋时期的“八段锦”，就很象今天的徒手体操。

第二类是反映在古代歌舞、戏剧、杂技和流传于民间的技巧运动。出土的西汉乐舞杂技陶俑中，就有手倒立、后手翻、桥、空翻等动作。唐宋以后，技巧运动有了进一步发展，出现了双人和集体动作，并有许多复杂的翻腾动作与杂技表演结合起来。清代有了木制单杠和近似吊环的“皮条”器械，至今仍保留在某些杂技团中。

二、近代健身体操

近代健身体操于十九世纪六十年代从国外传入我国。当时清政府中洋务派为编练新兵、开办军事学堂，引进了英、美、德、日等国的“军操”，废除了过去传统的骑射、弓、刀、石、技、勇等练兵方法。主要内容有木棒、哑铃、平台、木马、单杠、双杠等。同时外国人在中国设立教会学校、教堂，成立基督教青年会，开展了一些体操活动，客观上对近代体操的开展起到了推广和促进作用。另外，清政府为了维护其没落的封建王朝，实行了所谓“新政”，编练新军、废科举、兴学堂等措施，规定“公立学堂一律练习兵式体操，以肆武事”。因而各类学堂都设有体操一科，内容是根据瑞典、德国体操和一些轻器械体操编成的，有准备法、矫正法、徒手、哑铃以及球、竿、棍棒等体操。还有由美国传入日本，再传入中国的柔软体操及器械体操等。

1906~1908年，创办了江苏两级师范体操专修科、河南体操专修学堂、上海中国体操学校和中国女子体操学校等。办学时间最长的是上海中国体操学校，从1908~1927年共办了36届，毕业生达1500多人，对推动体操运动的发展起到了一定的积极作用。

国民党统治时期，于1912年颁布了“新学制”，规定中、小学校每周三学时体操必修课，其中“兵式体操尤宜注重”。由于学校的发展，全国公、私立体育师范学校相继成立，办学时间最长的是1916年在南京设立的南京高师体育科，即后来的中央大学体育系。该校体操教学项目有吊环、飞环、肋木、平梯、单杠、木马、平台、天桥、平行杠（双杠）等。但设备简陋，器械奇缺，技术低下，全国性比赛几乎没有举行过。1948年在上海举行的“第七届全国运动会”上，第一次把体操列为表演项目，内容只有单杠、双杠和跳箱，运动员人数很少，技术水平也很低。

1949年中华人民共和国成立后，党和政府对人民的健康非常关怀，体育运动得到重视，健身体操也得到了广泛深入地发展。1951年11月24日，国家体委公布了第一套成年人广播体操。中央人民政府于1954年3月1日发出<<关于在政府机关中开展工间操和其它体育运动的通知>>。1954年、1955年，国家体委又先后公布了第一套少年和儿童广播体操。三十多年来，国家体委已

公布成年人 8 套、少年 7 套和儿童 8 套共 23 套广播体操。体育工作者深入现场，根据不同工种的劳动特点，创编和推行了各种生产操。学校体育是整个国民体育的基础，健身体操在各级学校的体育教育中成为一个重要的组成部分，中小学体育教学大纲中有占比重很大的健身体操教材，学生有计划地学习和掌握体操最基本的知识、技术和技能。1954 年在全国普遍推行了“劳卫制”，对健身体操在学校的开展起了很大的促进作用。1979 年教育部和国家体委联合颁发试行《学校体育工作暂行规定》，为青少年一代身心健康成长、为增强中华民族的体质、为实现四个现代化作出了积极的贡献。

复习思考题

- 1、什么叫健身体操？
- 2、健身体操有哪些特点？
- 3、简述健身体操的内容和分类。
- 4、进行健身体操练习对青少年儿童的身体主要有哪些作用？
- 5、你认为在中学应如何开展健身体操运动？（请写一书面总结或建议）

第二章 体 操 术 语

第一节 体操术语的意义和基本要求

体操术语是记述体操动作或概念的专门用语。如“近端”、“反握”、“后滚翻”、“全旋”等。体操术语具有一定的科学性，与一般词汇不同，只能有一个含义，如“蹲撑”、“侧手翻”、“直体后空翻”等。体操术语是在体操运动长期发展中，同步形成的统一用语，是体操基础理论中重要内容之一。体操术语是体操运动中专用的特定语言，具有国际性。正确地运用体操术语，不仅有助于理解和掌握体操技术，提高教学与训练效果，而且对于普及和提高体操运动水平，开展体操竞赛，促进体操科学研究工作，发展和丰富体操理论都具有重要意义。

随着体操器械的演变和技术的发展，以及人们认识的不断提高，为使体操术语更加完善，使人们运用得更准确、更方便。因此，对确定和运用体操术语提出了统一的基本要求：

- 1、**准确性**。要确切说明概念的本质，动作的性质、结构和表现形式。
- 2、**简练**。即语言和文字要简明精炼。
- 3、**易懂**。即要使人容易理解。

- 4、**统一**。所用的概念和动作名称既要符合我国当前的习惯，又须与国际用语相适应，以利于术语的推广和国内外交流。

第二节 徒手体操动作术语及其运用

一、徒手体操动作基本术语

（一）动作方向术语

1、**基本方向**：前、后、左、右、上、下等六个方向（图 ）。方向是相对于人体在标准解剖站立姿势及其水平面、额状面和矢状面确定的。人体直立时，胸对的方向为前，反之为后；人体左侧所对的方向为左，反之为右；头顶所对的方向为上，反之为下。

除上述基本方向外，尚有下列派生的方向名称：

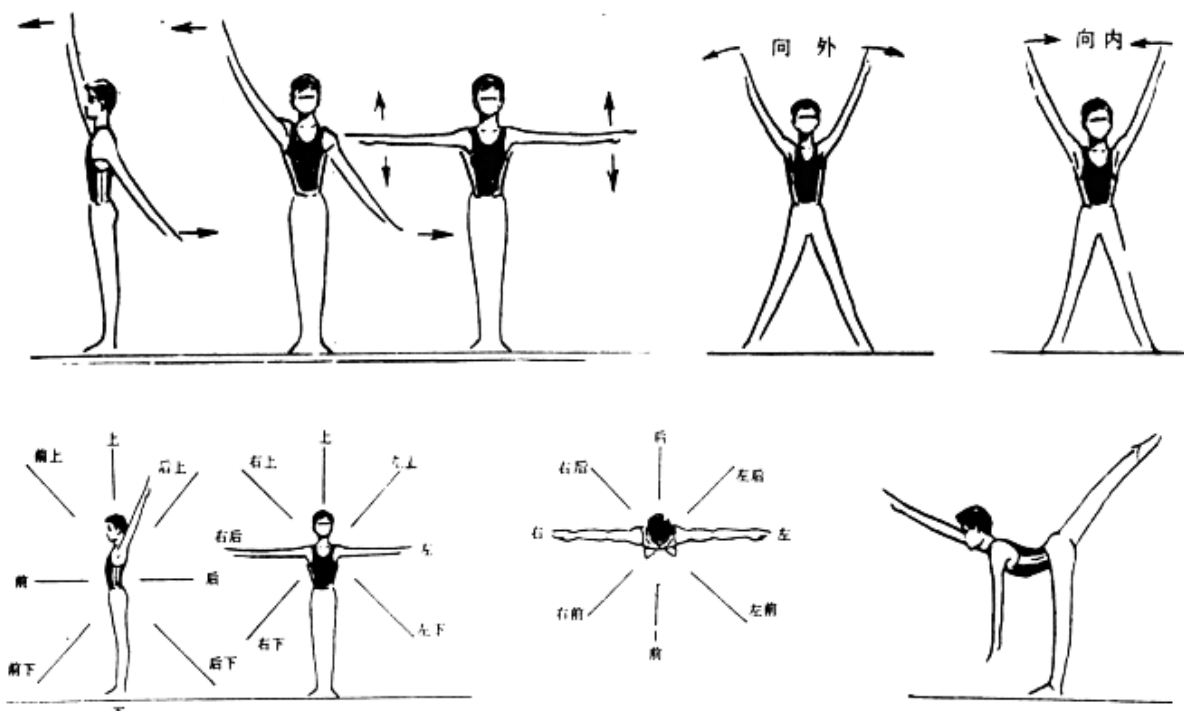
侧：分左侧和右侧。身体左边所对的方向为左侧，反之为右侧。

同侧：是指同一侧的上肢和下肢。如“一腿前举，同侧臂侧举”意思是当

左（或右）腿前举时，左（或右）臂侧举。

异侧：与同侧的意思相反。是指不同一侧的上肢和下肢；如“一腿前举，异侧臂也同时前举”意思是当左（或右）腿前举的同时，右（或左）臂也前举；

内与外：上肢或下肢动作，开始运动方向是指向人体正中线的为内，反之为外。【注】：徒手体操中的臂向内（或向外）绕环，其内或外的确定必须以上举位开始为准。



2、**中间方向：**即与基本方向成45度角的方向。如前上、前下、侧上、侧下等。中间方向的名称由两个基本方向名称组合而成。如“前上”是基本方向“前”与“上”的组合。

3、**斜方向：**是指三个互成90度的基本方向之间的方向。如前侧上、前侧下、后侧下等。斜方向的名称由三个基本方向名称组合而成。

这里要特别指出的是：当体位不是直立时，四肢的方向仍由它们与上体的关系来确定。如左腿立俯平衡时右腿后举，左臂前举，右臂上举。

（二）基本姿势术语

1、立

（1）**直立：**与队列中的立正基本相同，但要求五指并拢伸直。

（2）**并立：**两脚并拢的直立。

（3）**开立：**两脚左右分开同肩宽的立。其他小开立、大开立、前后开立等应指明。

(4) **交叉立**: 两腿交叉的立。

(5) **点地立**: 一脚侧出, 脚尖点地, 重心落在另一腿上的立。前、后点地立等应指明。

(6) **起踵立**: 两脚跟提起的立。

2、**蹲**: 屈腿站立的姿势。大、小腿后夹角小于 45° 称全蹲, 约 90° 的称半蹲。成蹲的姿势时, 一般应是两腿并拢, 全脚掌着地等, 如还有其他要求时, 则要另加说明。

3、**跪**: 两膝弯屈, 膝与小腿的前侧着地的姿势。成跪姿时一般应是两膝并拢同时着地。如采用单膝跪, 要另加说明。

4、**撑**: 用手或手与身体其他部位同时撑地的姿势。有俯撑、仰撑、蹲撑、跪撑、侧撑、屈体立撑等。

5、**坐**: 臀部着地, 上体不着地的姿势。成坐姿时一般应是两腿并拢伸直, 上体与地面垂直。如有其他要求, 要另加说明。

6、**卧**: 整个身体贴地的姿势。有仰卧、俯卧、侧卧等。

7、**弓步**: 两脚分开一大步, 一腿屈膝约 90° , 另腿伸直的站立姿势。有前弓步、后弓步、侧弓步之分, 由屈膝腿相对于人体的方向决定。

(三) 徒手体操基本动作方法术语

1、**举**: 臂或腿由低至高上移不超过 180° 到某部位时停止不动的动作, 或臂(腿)固定在某一部位上的姿势。如前举、侧举、上举、后举、侧上举、侧下举等。描述举的动作时, 要说明其运动方向, 例如, 两臂“经侧”至上举, (经前的举可省去“前”字。如是由高至低, 最后停在某部位时, 一般用“落下成……”的描述法, 以示区分。例如, 两臂由上举落下成侧举。另外, 对掌心的方向也要说明, 如掌心向上或向下或相对等。

2、**绕**: 身体某环节移动范围在 180° 以上, 但小于 360° 的弧形动作。描述绕的动作时, 应指出其动作方向和结束姿势。如两臂经前向上绕至后举。

3、**绕环**: 身体某环节移动范围达 360° 或大于 360° 的圆形动作。描述绕环动作的要求和描述绕的动作同样。

4、**摆**: 臂或腿在一个平面内自然地做近似匀速的动作。如右腿前摆转体成俯平衡等。

5、**振**: 臂或上体做快速用力的弹性动作。如两臂上举后振等。

6、**踢**: 指腿由低向高用力做加速的弹性摆动动作。踢腿一般要求膝、踝关节伸直。描述时应指明方向。

7、**屈**: 某关节角度缩小的动作。如上体前屈、后屈、侧屈等。

8、**伸**: 某关节角度扩大的动作。如由全蹲开始, 两腿伸直成屈体立撑。

9、**波浪**: 几个相连的关节依次并交替做柔和的屈伸动作。如两臂侧举波

浪。

10、**平衡**：一般指一腿站立，另腿高举，身体保持两秒以上静止不动姿势的动作。如俯平衡、侧平衡等。

11、**劈腿**：两腿分开成直线贴地姿势的动作。如纵劈腿（两腿前后分开）、横劈腿（两腿左右分开）、半劈腿（前腿屈膝，只用小腿和脚背着地的纵劈腿）。

12、**桥**：身体尽量后屈成弓形，手与脚同时撑地的动作。（也有用前臂和小腿撑地的桥形动作）

13、**倾**：指上体移动至与地面成 45° 左右部位而又不失去平衡的动作。如右腿后弓步上体后倾等。

14、**倒**：身体保持伸直由高向低做弧形下跌至地的动作。如前倒成一腿后举的俯撑等。

二、徒手体操动作名称的构成

一个完整的徒手体操动作名称是由开始姿势、身体部位、动作方向、动作方法和结束姿势等基本术语构成的。例如：

动 作 名 称	开始姿势	身体部位	动作方向	动作方法	结束姿势
两臂后绕至前举	（直立）	两臂	（向）后	绕	至前举
右脚前出成弓步	（直立）	右脚	（向）前	出（一步）	成弓步
跳成并立	（开立）	（两脚）	（向上）	跳（起）	成并立

注：1、表内加括号的是可以省略的字。

2、结束姿势一般用“成……”，在描述四肢做绕或绕环动作不是完整周数时，结束姿势用“至……”。

三、徒手体操动作的记写方法

（一）记写某一拍动作的方法

1、**记写内容**：记写内容一般按徒手体操动作名称构成内容（开始姿势、身体部位、动作方向、动作方法和结束姿势）书写。

2、**记写顺序**：一般是先下肢，然后是上肢，最后是躯干和头。在一拍动

作中，各部位的动作一般是同时进行的，“同时”两字可以省略。各部位动作如不是同时进行的，应按先后顺序记写并说明。如（1）左脚侧出一步以脚尖点地，（同时）左臂前举，右臂经侧上举，上体左侧屈。（2）左脚侧出一步以脚尖点地，左臂前举，右臂经侧上举，接着上体左侧屈。上述两例中，前者表示所有动作都是同时完成，“同时”两字可省略；而后者则表示前半拍先同时做腿和臂的动作，后半拍做上体左侧屈动作。

（二）记写一节动作的方法

1、**记写内容和顺序：**动作的序号、名称、拍数、预备姿势、每拍动作和结束姿势。

2、**还原动作的记写：**完全按原路线回到原位的动作，用“还原”两字表示。如：（1）直立，左脚侧出一步成开立，同时两臂侧举。（2）还原成直立。

3、**相同动作的记写：**完全相同的动作要重复时，用“同××”表示；当动作相同，但左右部位和方向不同时，用“同××，但方向相反”或“同××，但改出×脚”来表示。

记写一节徒手体操练习的范例（图 ）

第×节 体转运动（2×8）



预备姿势：直立

第一个八拍：

①左脚侧出一步成开立，两臂侧举；

②上体向左前屈，右手指触左脚尖，左臂侧后举；

③上体抬起向右转90°，右臂侧上举（掌心向上），左臂胸前平屈（掌心向下）；

④左脚并右脚，上体向左转90°，两臂下垂成直立。

⑤—⑧同①—④，但方向相反。

第二个八拍：同第一个八拍。



预备姿势：直立

第一个八拍：

- ①左脚侧出一步，两臂上举（掌心向前），上体后屈，抬头。
- ②上体前屈，两手触地，低头。
- ③还原成①的姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤—⑧同①—④，但改出右脚。

第三节 器械体操、技巧和跳跃动作术语及其运用

一、基本术语

（一）人体运动轴与器械轴术语

1、人体运动轴

- 1) **纵轴：**通过身体重心上下方向的直线。
- 2) **横轴：**通过身体重心左右方向的直线。
- 3) **前后轴：**通过身体重心前后方向的直线。
- 4) **肩轴：**通过两肩的连线。

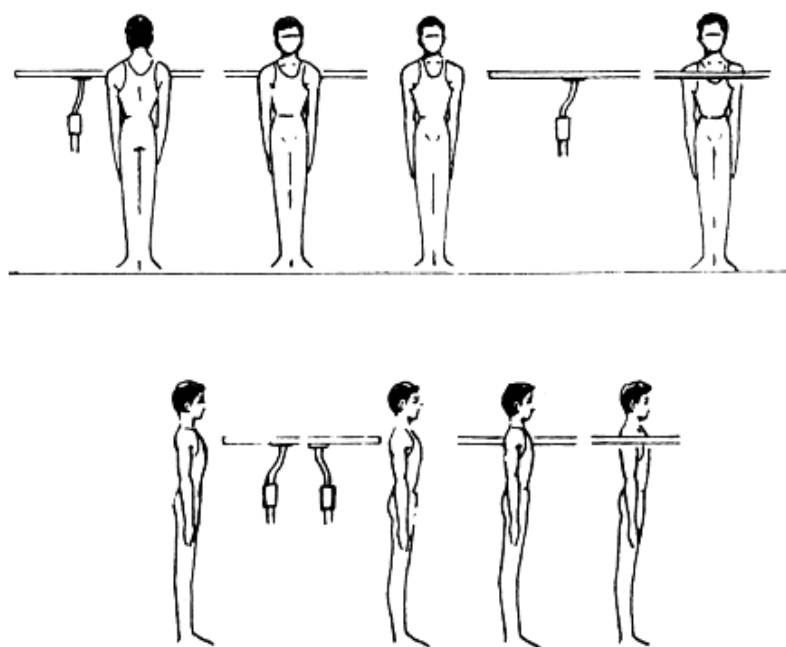
2、**器械轴：**指器械工作部分最长两端的中心连线。如单杠、双杠、高低杠的轴为杠两端中心连线；平衡木的轴为木两端中心连线；跳马的轴为马身两端中心连线；山羊的轴为纵向最长两端中心连线；吊环的轴是通过两握点的连线。

（二）身体与器械方向关系术语

1、**前、后：**胸向器械为前，背向器械为后。但在倒立或倒悬垂时，则反过来背向器械为前，胸向器械为后。

2、**左、右**：左肩当时所对的器械为左，右肩当时所对的器械为右。如人体方向改变，则所对器械的方向也随着改变。

3、**正、侧**：肩轴与器械轴平行的姿势为正，肩轴与器械轴垂直的姿势为侧。如单杠一般的支撑叫正撑，而双杠一般的支撑叫侧撑。



4、**内、外**：人在器械之中称内，人在器械之外为外。内与外的用语一般只用在双杠和高低杠的站位上。

5、**远、近**：指人体与器械某部位距离的关系。靠近人体的部位为近，反之为远。如在双杠正立时，靠近人体的一杠为近杠，远离人体的一杠为远杠；跳纵马时，靠近起点的一端马头为近端，另一端为远端。

6、**纵器械、横器械**：这点只对支撑跳跃器械而言。器械轴与助跑方向一致时，该器械称纵器械；器械轴与助跑方向垂直时，该器械称横器械。所以跳马、跳箱和山羊等器械有纵横之分。

（三）握器械方法的术语

1、**正握**：两手同握一杠，虎口向内相对。

2、**反握**：两手同握一杠，虎口向外相背。

3、**正反握**：一手正握，另一手反握。

4、**交叉握**：两臂交叉握杠。应指明那一臂在上。

5、**深握**：屈腕，以掌根部位扣压着器械的握法。

6、**从内握**：对双杠而言。指从两杠内侧握杠，掌心向外，掌背相对。