



藝術體操

SHU TIAO

南京师范学院体育系资料室



南京航空航天大学体育场馆网宣

前 言

本资料是我系邵纪森老师在其所编《艺术体操》讲义的基础上，参考有关资料，结合本人教学实践经验与体会编写而成的。

根据师范学院体育系培养目标和中小学体育工作的需要，本资料着重编选了艺术体操的基本理论知识、基本动作和简单的组合，以供读者在中小学开展艺术体操时应用，同时，为便于我系学生和中小学体育教师自学和运用本资料，在实践部分除对每个动作的做法作较详细的说明和必要的图示外，还提出了教法建议、易犯错误和纠正方法，供读者参考。

本资料在编写过程中，得到了我系领导和老师们积极支持和热情帮助，朱健同志提供了乐谱，钱志明同志制作插图，还有许多同志作了不少具体工作，特此表示感谢。

由于水平有限，编写时间紧促，难免疏漏错误之处，敬请读者指正。

南京师范学院体育系资料室

1982年5月

目 录

理 论 部 分

第一讲：艺术体操概述.....	(1)
一、艺术体操的起源与发展.....	(1)
二、艺术体操的特点、种类和内容.....	(5)
三、艺术体操的比赛和评分.....	(9)
第二讲：艺术体操的音乐.....	(11)
一、艺术体操动作与音乐的表现方法.....	(11)
二、艺术体操和音乐配合时应注意的问题.....	(14)
第三讲：艺术体操组合(成套)动作和轻器械小型团 体操的创编.....	(16)
一、艺术体操组合(成套)动作的创编.....	(16)
二、轻器械小型团体操的创编.....	(18)
第四讲：艺术体操的教学方法.....	(22)
一、艺术体操教学的基本要求.....	(22)
二、艺术体操的教法步骤.....	(25)
三、艺术体操教学方法的特殊手段.....	(26)

技 术 部 分

一、各种基本练习.....	(29)
(一)手臂的基本位置.....	(29)
(二)手臂基本动作.....	(30)
(三)脚的基本位置.....	(32)

(四)把竿的基本动作和小组合.....	(33)
(五)基本转体和跳步.....	(61)
(六)中国舞蹈基本练习.....	(69)
二、各种基本步伐、舞步和变化.....	(87)
三、徒手动作小组合和成套动作.....	(132)
(一)手臂组合.....	(133)
(二)迎风展翅四个部位和组合.....	(135)
(三)弓箭步组合.....	(138)
(四)柔软步配合手臂练习.....	(139)
(五)脚尖步配合手臂波浪练习.....	(139)
(六)波浪组合.....	(142)
(七)小跑步组合.....	(144)
(八)变换步组合.....	(145)
(九)三步旋转加垮转360°.....	(146)
(十)跑跳步组合.....	(147)
(十一)华尔滋步组合.....	(149)
(十二)交换腿跳组合.....	(154)
(十三)波立卡步组合.....	(155)
(十四)跑华尔滋步组合.....	(157)
(十五)前加洛泼步、踏跳、后举腿组合.....	(157)
(十六)弹簧步组合.....	(158)
(十七)双跳单落组合.....	(159)
(十八)踏跳步组合.....	(159)
(十九)击步组合.....	(160)
(二十)华尔滋, 平衡, 跳跃组合.....	(161)
(二十一)跳跃动作和技巧动作组合.....	(163)

(二十二)徒手成套练习.....	(164)
(二十三)集体舞.....	(169)
(二十四)成套动作.....	(173)
(二十五)成套表演组合.....	(182)
四、几种轻器械的基本动作和小组合.....	(187)
(一)球.....	(187)
(二)藤圈.....	(199)
(三)绳.....	(206)
(四)彩带.....	(211)
(五)火棒.....	(214)
(六)纱巾.....	(220)
五、艺术体操伴奏乐曲.....	(224)

理 论 部 分

第一讲 艺术体操概述

“艺术体操是徒手、手持轻器械的练习和舞蹈基本动作组合的竞技运动项目。”艺术体操是女子特有的运动项目，它既不是单纯的体操，又不是芭蕾或民间舞蹈，而是体操和音乐、舞蹈、美术等艺术形式高度结合的综合体。

一、艺术体操的起源与发展

艺术体操一名于二十世纪五十年代由苏联传入我国。美、英、德等西方国家称它为现代韵律体操，在日本叫它新体操。近几年来，在国际上统一称它 Sportive Rhythmic Gymnastics。东欧一些国家把它看作是一种通过身体动作进行自我表现的艺术，所以称之为艺术体操。

艺术体操起源于十九世纪末，廿世纪初的欧洲，它是从韵律体操和舞蹈发展起来的，而韵律体操和带有舞蹈形式的体操又来源于自然体操。自然体操起源于德国，最早在巴泽多夫（1773—1790）创办的慈幼院里出现。在这所学校的体育课中，强调以自然的身体动作为基础进行体操练习，深受学生欢迎。

德国的著名体操家古茨穆茨（1759—1839）对体操的自然动作的发展又作出了贡献，具有深远的影响。在他的著作中曾强调指出：“体操应能使人感到愉快，体操练习应能使人得到全面发展。”十九世纪中叶，德国的德尔沙特（1811—1871）

为了帮助演员改善表演姿势而建立了一个体操体系。这个体系的练习特点是动作富有美学感和表情。德尔沙特的美国学生斯特宾斯把这个体操体系引进美国。她在教学实践中，综合了德尔沙特体系和瑞典体操学派创始人林氏(1776—1839)的体系，创造出她自己一套体操体系。她的目的是使身体练习成为一种可以用来表现优美的艺术表情的工具。这个体系对现代女子体操和舞蹈产生了强烈的影响。与此同时，瑞士日内瓦音乐学校的音乐家台尔克罗兹(1865—1950)设计了一种身体练习和音乐节奏感情相吻合的韵律体操，芬兰的博乔尔克斯坦在芬兰的学校中进行了贯彻。法国的生理学家乔治·德迈尼认为瑞典体操不是建立在充分科学基础上的，他们的动作是不自然的和静止的。而体操应该培养人体的正确姿态、发展柔韧性、提高运动技巧和动作的艺术性。在这些学者和学派的影响下，德国舞蹈教师拉班(1877—1958)在理解动作的韵律方面和强调动作自然性方面也创造了一些方法。德国现代体操代表人物博德(1881—1907)、梅道(1890—?)和威伯等著名音乐家、体育家、舞蹈家都对韵律体操的发展作出了贡献。其中博德为女子体操创造了有价值的身体波浪动作。由上可见，十九世纪末，二十世纪初就有通过音乐、舞蹈的手段在体育运动中解决美育的问题的设想；而韵律体操的理论和技術日趋丰富和完善，为现代艺术体操的形成创造了条件。

艺术体操真正成为体育的一种手段，是在苏联十月革命后通过多年实践逐步形成的。第二次世界大战后，艺术体操在苏联及东欧诸国得到了广泛的开展，并逐步发展成为竞技运动项目。1950年苏联制定了艺术体操运动等级大纲，比赛

规则，每年举行全苏艺术体操锦标赛，并写出了系统的理论；明文规定艺术体操为女子体育的手段之一。列入中小学及高等学校的体育教学大纲。

在1948、1952、1956年三届奥运会竞技体操比赛和1954年的世界体操锦标赛中，已有六人团体轻器械操的比赛，这就是艺术体操国际比赛的最初形式。

1962年，国际体操联合会（F.I.G）把艺术体操定为独立的女子竞赛项目，并成立了技术委员会。1963年在匈牙利的布达佩斯举行了第一届艺术体操世界锦标赛，以后每两年举行一次比赛。历届世界艺术体操比赛简况如下：

届次	举行时间	举办国家和地点	参加国家	运动员人数
一	1963年	(匈)布 达 佩 斯	10	28
二	1965年	(捷)布 拉 格	12	32
三	1967年	(丹)哥 本 哈 根	14	39
四	1969年	(保)瓦 尔 纳	17	44
五	1971年	(古)哈 瓦 那		63
六	1973年	(荷)		
七	1975年	(西班牙)马德里		
八	1977年	(瑞士)巴 塞 尔		
九	1979年	(英)伦 敦		
十	1981年	(西德)慕 尼 黑	近30个	

第十届世界艺术体操锦标赛我国第一次派出艺术体操代表团参加比赛获第十六名。

第十一届比赛将在法国的斯特拉斯堡举行。比赛项目：团体赛用六个“球”；个人赛为“绳”、“圈”、“棒”、

“带”。目前艺术体操已流行于全世界,水平较高的是苏联、捷克、保加利亚,在亚洲,朝鲜民主主义人民共和国和日本进步很快。

艺术体操在我国也是逐步发展起来的。全国解放以前开展很少,只是在一些大学、体育专业学校、女青年会中开展过柔软体操、女子地板练习等类似艺术体操的一些活动。在中、小学以及节日活动或运动会上,也有一些花环、球、杆、彩旗等轻器械体操,和叠罗汉、堆宝塔以及有队形变化、配乐进行的团体操等活动。解放后,起初从苏联引进过一些艺术体操的基本动作,一九五五年北京体院请了苏联教员开设了艺术体操班,举办了全国艺术体操、舞蹈教练员训练班,接着各体院都开设了艺术体操的课程。自一九五六年至五八年,在历次全国体操比赛和全国体院的体操比赛中,规定参加比赛的六名运动员必须参加轻器械团体操的比赛,同时,各地不少学校把艺术体操的一些基本动作列为体育教材,从而使艺术体操在我国得到了一定的发展。以后,由于国际上一度取消了这种团体项目的比赛,我国又退出了奥委会,因此艺术体操在我国的开展中断了十多年,但是艺术体操的基本内容和中国舞蹈基本功,芭蕾舞基本功等,作为竞技体操运动员基本功训练和辅助性训练手段,一直被重视和运用,它对于培养体操运动员的基本姿态和体操动作的表现力等方面都起了积极的促进作用。

一九七八年,是我国开展艺术体操的转折年。在这一年里,国际体联恢复了我国的合法席位,我国邀请了加拿大和朝鲜民主主义人民共和国艺术体操代表团来华访问表演,国家体委组织了学习班,并决定先在体院开展起来。一九七九

年十月请了加拿大教练多林钟来北京体院教学训练三个月。我国还派一名代表首次参加了一九七九年十二月二十三日在美国举行的国际艺术体操技术委员会全体会议。一九八一年我国第一次派队参加了第十届世界艺术体操锦标赛，事前还专门进行了全国性的选拔赛。几年来，随着我国体育事业的飞速发展和实现四化的要求，艺术体操活动无论是普及还是提高都有了一定程度的发展，例如全国许多城市举办了各种形式的短训班，培养了一批业余的艺术体操骨干，不少学校开始把艺术体操的一些基本动作作为女生体育课的教学内容，有的学校还建立了艺术体操代表队，北京、上海等地的高校、中学举行了艺术体操比赛和表演。我国的艺术体操优秀运动员在原有基础上，正朝着难度大、编排巧、质量高、动作美、音乐配合协调的方向努力向世界先进水平迈进。但是，这仅仅是开始。由于艺术体操在我国开展不久，目前还不很普及，我国艺术体操水平与世界先进水平相比还有一定差距，至于如何根据“洋为中用”“古为今用”的精神创立具有我国民族特点与风格的艺术体操体系，尚待深入探讨与研究。这些都需要我们共同努力，予以解决，才能使艺术体操这朵“健美之花”，在我国开放得更加娇艳，更加茁壮。

二、艺术体操的特点、种类和内容

(一) 艺术体操的特点：

高度的艺术性是艺术体操突出的特点。这一特点首先表现在艺术体操是在音乐、舞蹈、美术（如造型、队形变化、图案、服装等）等艺术形式密切配合下进行各种身体活动，因而使这些身体活动有了美的含义和价值。其次，艺术体操是女子独有的一项运动，它的单个动作和成套练习都是根据女子

生理、心理特点创编的。女子性格温柔、爱美，身体的柔韧性、协调性好，韵律感、节奏感较强。根据这些特点编成的艺术体操动作，姿势优美、柔和协调、舒展大方、节奏鲜明，能充分显示人体的动作美、健康美以及心灵美。因此，人们观看艺术体操可以得到美的感受，受到美的教育。艺术体操的具体特点反映在以下三个方面：

1. 艺术体操是以节奏为中心，以自然性动作为基础的有节奏的运动。节奏就是动力在时间、空间上得到合理的分配，用最省的力量完成最大的动作，而紧张和放松是节奏的根本原则。节奏运动最基本的动作是摆动、弹性和波浪动作。所以说，波浪起伏，流动及节奏是艺术体操的主要特点。

2. 艺术体操要利用轻器械。器械对动作来说是起辅助作用的，它是身体的延长，可以加大整个动作的幅度，使动作更加美观、更有节奏，达到优美的效果。在任何情况下都要使器械动作与整个身体融为一体，通过身体中部发力传递到手中的器械。

3. 艺术体操必须有音乐伴奏。音乐可以说是艺术体操的灵魂，它不仅可以使动作节奏更加鲜明，而且可以激发起练习者的情绪，还有助于发展想象力和表现力，培养节奏感，韵律感。

（二）艺术体操的种类：

艺术体操可分为竞技性艺术体操和一般性艺术体操两种，其作用是一致的，前者以竞技为主，有一定的特定条件，难度较大，要求较高。而后者则不受年龄、人数、场地、器械等条件的限制，主要是用以锻炼身体，增进健康，可以在大、中、小学及工矿企业中开展。

(三) 艺术体操的内容:

艺术体操的内容包括徒手的练习和各种轻器械的练习两个大方面。

一、徒手练习: 包括各种走、跑、舞蹈步; 摆动、弹动、波浪, 跳跃, 转体, 平衡; 地上技巧动作: 柔软、松弛及倾倒等基本技能练习。这些练习可分为单个动作、联合动作、综合性的组合及成套动作。

徒手练习是艺术体操的基础, 必须严格地进行训练, 为

项目	重量	长度	直径	材料 质	色	其 他
球	400 克以上		18—20 厘米	胶皮 塑料		
圈	300 克以上		内径 85—90 厘米	木、 塑料		切面呈长方型 带椭圆型
绳		按身 长而定	1 厘 米内	麻、棉		两端无握柄, 有小结 头, 中段可缠30—40 厘米布条、胶布
带	绸带重 35 克	柄带: 50 6 米 60 厘米	柄带宽: 1 5 厘米内 6 厘米	缎、 绸		①靠柄端一米的带 双叠 ②带和柄之间有 7 厘米以内的连接 处 ③手握部分防滑可 缠胶布10厘米
火棒	150 克以上	40—50 厘米	握 3 棒 厘 米小 球内	木、 塑料		

进行成套练习打下扎实的基础。

二、器械练习：一般性艺术体操可根据条件来选择和制作器械，种类不限，以效果为主。而竞技性艺术体操的器械在国际比赛中是有规定的，下面将几种器械的规格和各项的基本技术内容介绍如下：

(一)器械规格：(见上表)

(二)各种器械的基本技术：

1.球：

(1)拍球：单、双手拍球，有节奏的拍球。在原地或移动中做。

(2)转动球：地上转动球，双手拿球向前或向左、右转动球，空中转动球。

(3)摆动、绕环及绕“8”字：双手拿球在体前做螺形“8”字绕及单手体前“8”绕及单手螺形“8”字绕等。

(4)抛接：向上、前、侧抛，原地或移动中做小跑步或跨步抛接球。

(5)滚动球：地上向前、侧、后滚动球，身上、胸前、背后、臂上、体侧的滚动球。这是球的基本技术中最典型的技术。除此以外还有脚夹球，踢球，臂弹球等。

2.圈：

(1)摆动、绕环、绕“8”字(体侧、体前后)。

(2)旋转：三个面上前后、左右旋转。

(3)翻转：即围绕器械直径的旋转。地上垂直转，单双手翻转，单手手中垂直转及空中翻转。

(4)抛接：三个面的摆抛，旋转抛，定点接和跳起接。

(5)跳钻圈：摇圈跳跃，空中钻圈。

(6)滚圈：地上前、后、往回滚圈，身上体前，背后的滚圈。

3.带：

(1)摆：前后、左右、上下摆。

(2)绕：三个面上绕大圈，体前大“8”字绕等。

(3)螺形：三个面上的垂直、水平螺形。

(4)蛇形：三个面上的垂直、水平蛇形。

(5)“8”形。

(6)抛接：直接抛棍或拿带转动棍抛出。

4.火棒：

(1)摆：向前、后、内外。

(2)绕环：大、中、小绕环。小绕环为最典型的基本技术。在上、侧、下举位置做三个面上的不同轴的小绕环。可以同、异方向或依次做。

(3)抛接：单手抛单棒、单手抛双棒，依次抛接等，也可以向前、后、侧或背后抛等。

(4)打击：火棒按节奏打击出声或两棒互击，或打击地面是此项特有的技术。

以上所列的仅是各项目基本技术的内容，练习方法，将在技术部分的轻器械基本动作部分介绍。

三、艺术体操的比赛和评分：

一般性艺术体操的比赛，可根据任务、条件制定比赛方法，或参照竞技性艺术体操比赛的方法，自行确定。下面所讲的是竞技性艺术体操比赛和评分方法。

在早期的世界艺术体操锦标赛中，包括有徒手体操和轻器械体操比赛，一九六九年以后，取消了徒手体操比赛。规

定的轻器械有球、圈、带、棒、绳五种，从七五年至今，每届取其中四个项目。比赛有团体赛和个人赛两种。团体比赛项目根据规程规定的器械，必须有六人组成同时完成。比赛有预赛和决赛，预赛中取得前八名的队可参加决赛。个人比赛也有规程规定器械，一般有四个项目，运动员必须参加全能。

艺术体操比赛的裁判组织：个人比赛，每个项目一个裁判组，其中裁判长一名，裁判员四名，视线二名，计时一名。团体项目比赛时有二个裁判组，其中裁判长二名，裁判员八名，视线二名，计时一名。各裁判组评分的计算方法是取两个中间分数的平均值作为最后得分（最高10分）。A组评定组织编排，B组评定完成情况。然后相加就是团体项目的成绩（最高分为20分）。将预赛和决赛的得分相加，就是团体赛的最后成绩（最高分为40分）。

个人赛包括全能比赛和单项比赛。全能赛中四个单项的得分总和为个人全能得分（最高为40分）。全能赛的各单项前八名参加单项决赛。各单项预赛得分加决赛得分为该单项的最后成绩（最高为20分）。个人赛时裁判组评分的计算方法与团体赛相同。

比赛要求有二块十二米见方的场地，一块是地毯，另一块是地板。场地四周有50厘米到100厘米宽的同样质量和厚度的不同颜色的边。运动员可以任选场地。

比赛的时间规定：个人项目为一分到一分半钟，团体项目为二分半到三分钟。不足一秒扣0.05分，超过时间则扣0.3分。

比赛的难度要求：所有自选动作必须包括A、B、C、D、E、F、G、H、I、J、K、L、M、N、O、P、Q、R、S、T、U、V、W、X、Y、Z、AA、AB、AC、AD、AE、AF、AG、AH、AI、AJ、AK、AL、AM、AN、AO、AP、AQ、AR、AS、AT、AU、AV、AW、AX、AY、AZ、BA、BB、BC、BD、BE、BF、BG、BH、BI、BJ、BK、BL、BM、BN、BO、BP、BQ、BR、BS、BT、BU、BV、BW、BX、BY、BZ、CA、CB、CC、CD、CE、CF、CG、CH、CI、CJ、CK、CL、CM、CN、CO、CP、CQ、CR、CS、CT、CU、CV、CW、CX、CY、CZ、DA、DB、DC、DD、DE、DF、DG、DH、DI、DJ、DK、DL、DM、DN、DO、DP、DQ、DR、DS、DT、DU、DV、DW、DX、DY、DZ、EA、EB、EC、ED、EE、EF、EG、EH、EI、EJ、EK、EL、EM、EN、EO、EP、EQ、ER、ES、ET、EU、EV、EW、EX、EY、EZ、FA、FB、FC、FD、FE、FF、FG、FH、FI、FJ、FK、FL、FM、FN、FO、FP、FQ、FR、FS、FT、FU、FV、FW、FX、FY、FZ、GA、GB、GC、GD、GE、GF、GG、GH、GI、GJ、GK、GL、GM、GN、GO、GP、GQ、GR、GS、GT、GU、GV、GW、GX、GY、GZ、HA、HB、HC、HD、HE、HF、HG、HH、HI、HJ、HK、HL、HM、HN、HO、HP、HQ、HR、HS、HT、HU、HV、HW、HX、HY、HZ、IA、IB、IC、ID、IE、IF、IG、IH、II、IJ、IK、IL、IM、IN、IO、IP、IQ、IR、IS、IT、IU、IV、IW、IX、IY、IZ、JA、JB、JC、JD、JE、JF、JG、JH、JI、JJ、JK、JL、JM、JN、JO、JP、JQ、JR、JS、JT、JU、JV、JW、JX、JY、JZ、KA、KB、KC、KD、KE、KF、KG、KH、KI、KJ、KK、KL、KM、KN、KO、KP、KQ、KR、KS、KT、KU、KV、KW、KX、KY、KZ、LA、LB、LC、LD、LE、LF、LG、LH、LI、LJ、LK、LL、LM、LN、LO、LP、LQ、LR、LS、LT、LU、LV、LW、LX、LY、LZ、MA、MB、MC、MD、ME、MF、MG、MH、MI、MJ、MK、ML、MM、MN、MO、MP、MQ、MR、MS、MT、MU、MV、MW、MX、MY、MZ、NA、NB、NC、ND、NE、NF、NG、NH、NI、NJ、NK、NL、NM、NN、NO、NP、NQ、NR、NS、NT、NU、NV、NW、NX、NY、NZ、OA、OB、OC、OD、OE、OF、OG、OH、OI、OJ、OK、OL、OM、ON、OO、OP、OQ、OR、OS、OT、OU、OV、OW、OX、OY、OZ、PA、PB、PC、PD、PE、PF、PG、PH、PI、PJ、PK、PL、PM、PN、PO、PP、PQ、PR、PS、PT、PU、PV、PW、PX、PY、PZ、QA、QB、QC、QD、QE、QF、QG、QH、QI、QJ、QK、QL、QM、QN、QO、QP、QQ、QR、QS、QT、QU、QV、QW、QX、QY、QZ、RA、RB、RC、RD、RE、RF、RG、RH、RI、RJ、RK、RL、RM、RN、RO、RP、RQ、RR、RS、RT、RU、RV、RW、RX、RY、RZ、SA、SB、SC、SD、SE、SF、SG、SH、SI、SJ、SK、SL、SM、SN、SO、SP、SQ、SR、SS、ST、SU、SV、SW、SX、SY、SZ、TA、TB、TC、TD、TE、TF、TG、TH、TI、TJ、TK、TL、TM、TN、TO、TP、TQ、TR、TS、TT、TU、TV、TW、TX、TY、TZ、UA、UB、UC、UD、UE、UF、UG、UH、UI、UJ、UK、UL、UM、UN、UO、UP、UQ、UR、US、UT、UU、UV、UW、UX、UY、UZ、VA、VB、VC、VD、VE、VF、VG、VH、VI、VJ、VK、VL、VM、VN、VO、VP、VQ、VR、VS、VT、VU、VV、VW、VX、VY、VZ、WA、WB、WC、WD、WE、WF、WG、WH、WI、WJ、WK、WL、WM、WN、WO、WP、WQ、WR、WS、WT、WU、WV、WW、WX、WY、WZ、XA、XB、XC、XD、XE、XF、XG、XH、XI、XJ、XK、XL、XM、XN、XO、XP、XQ、XR、XS、XT、XU、XV、XW、XX、XY、XZ、YA、YB、YC、YD、YE、YF、YG、YH、YI、YJ、YK、YL、YM、YN、YO、YP、YQ、YR、YS、YT、YU、YV、YW、YX、YY、YZ、ZA、ZB、ZC、ZD、ZE、ZF、ZG、ZH、ZI、ZJ、ZK、ZL、ZM、ZN、ZO、ZP、ZQ、ZR、ZS、ZT、ZU、ZV、ZW、ZX、ZY、ZZ。

分值为1分，中难度动作为0.5分，难度的总分为5分。八个难度动作中至少有三个必须用左手完成（绳、棒除外）。

伴奏可以用钢琴或录音带，但必须是一种乐器的伴奏。

服装要求不透明，合身，不能带装饰品，领子不能太大，胯不能太高。团体项目六人必须统一，个人项目可以自行选择。

运动员可以兼个人项目和团体项目的比赛，也可不兼。

第二讲 艺术体操的音乐

艺术体操必须在音乐伴奏下进行。可以这样说，没有音乐，艺术体操就不能存在，两者是有机地联系着的，不可分割的整体。音乐是表达人们思想感情的一种手段。通过音乐伴奏，可以更加完善地表现艺术体操的特点和更好地发挥练习者自己的艺术体操水平。好的艺术体操表演，不仅动作吸引着人们，而且伴奏的音乐也使人陶醉，得到享受。

要学好教好艺术体操，必须懂得一些简单的，最基本的音乐知识，否则就很难使音乐和动作有机结合，更不能把音乐与艺术体操组成一个整体。关于音乐基本知识请读者自己找有关书籍学习或请音乐老师辅导，这里从略。下面着重讲艺术体操动作与音乐的表现方法；艺术体操和音乐配合时应注意的问题。

一、艺术体操动作与音乐的表现方法

通过音乐的各种音调、力度、旋律、音速能表达和培养动作的感情。如果要使音乐和动作能很好的吻合，就必须善于根据动作来选择和创编乐曲，反之很好的音乐也必须以相应的动作来配之。这些都必须正确地确定音乐的性质，分析