

983
35

歡迎德意志民主共和國
體操隊來穗訪問表演

學習筆記



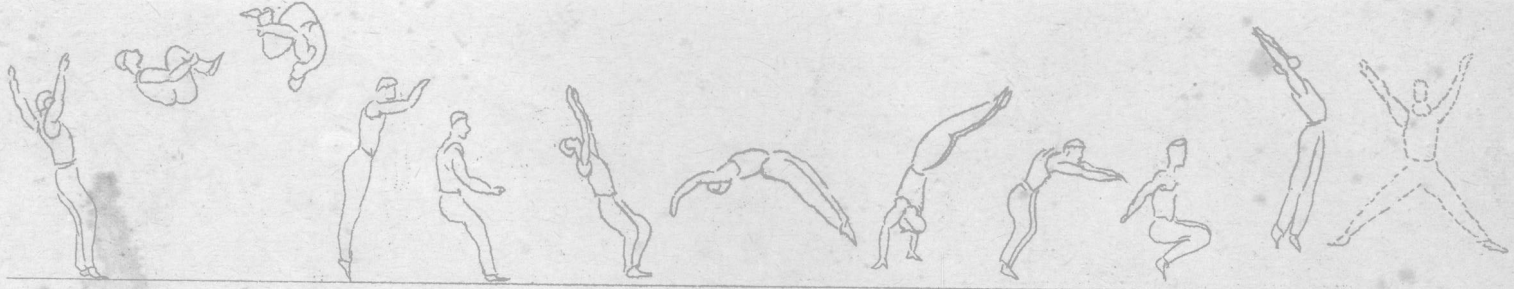
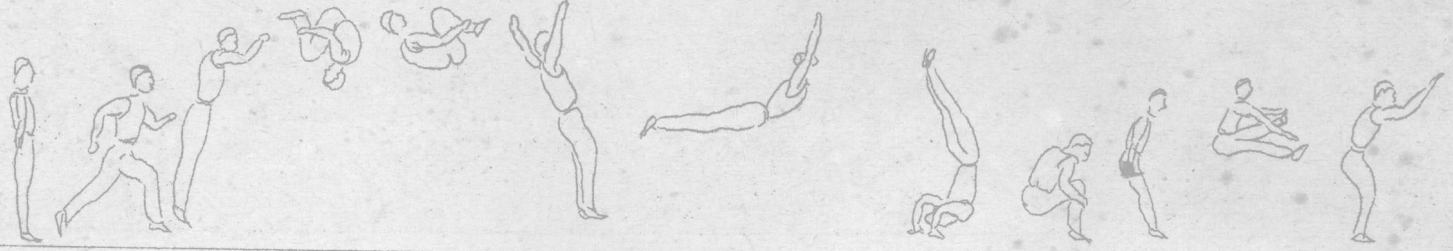
學委會編印

1955·10

自由體操 (男子組)

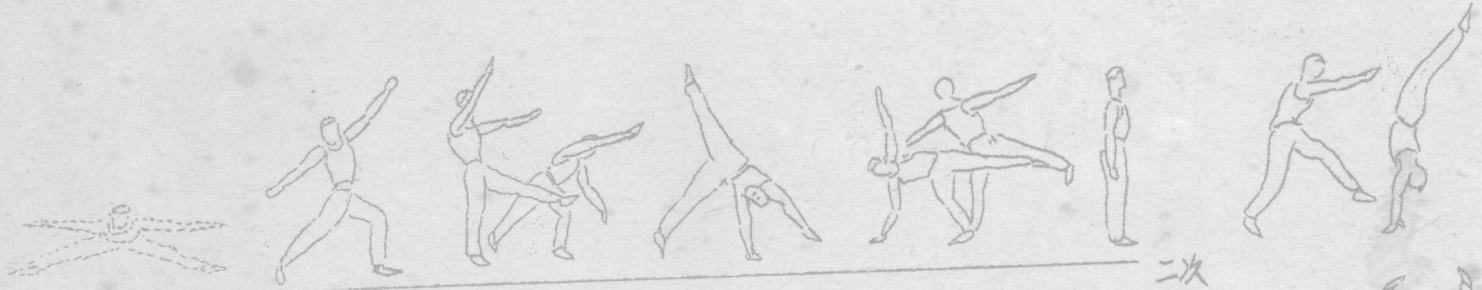
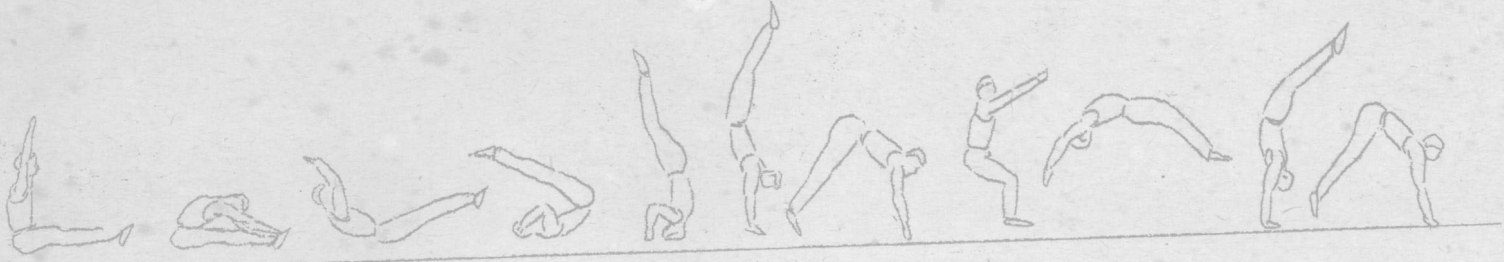
1

一 亨利 桑塔兒

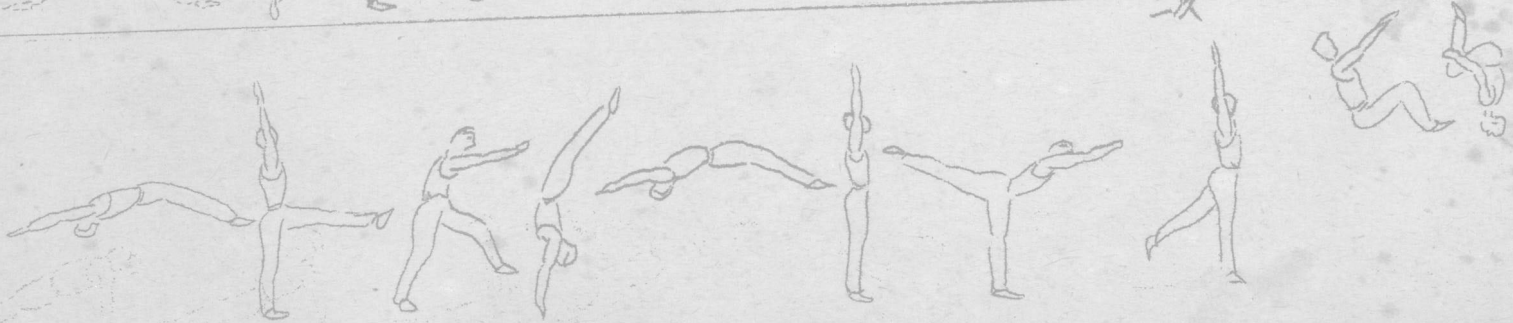


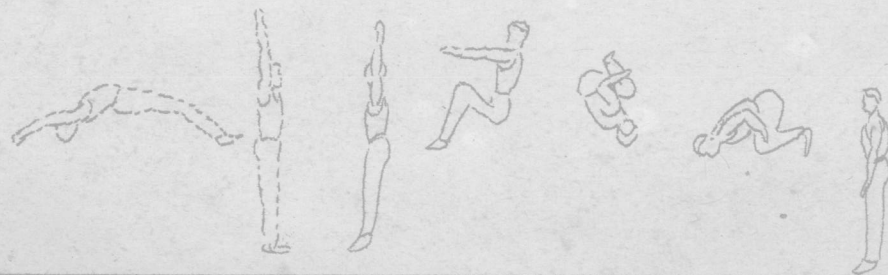
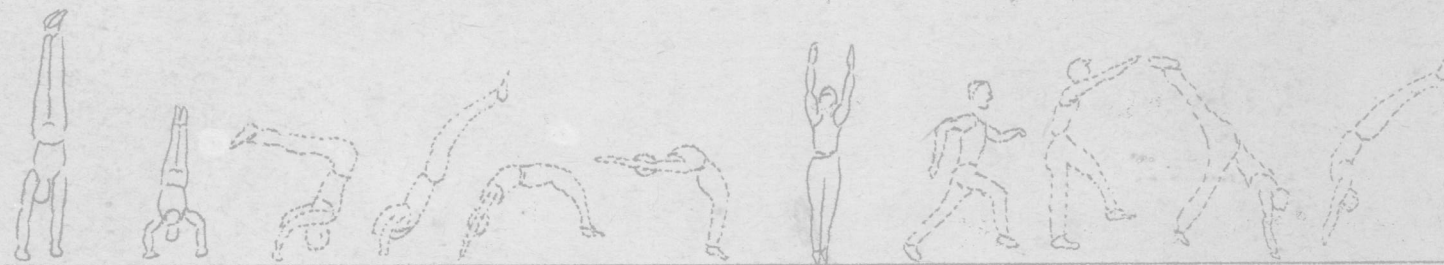
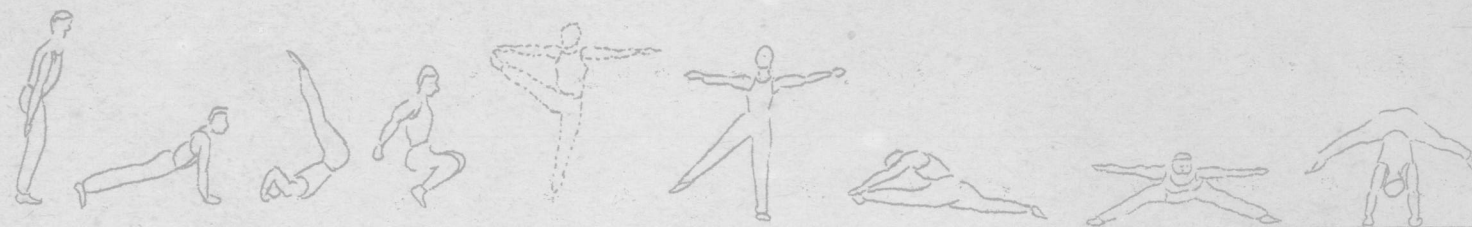
自由體操 (男子組)

2



二次





直立 前跑向前騰空翻魚躍前滾翻空中分腿拍脚雙足跳

1

2

向後騰空翻後手翻跳起大開

文體前倒臂側舉

3

前倒俯撐分腿擺越至仰撐後倒挺起倒立後手翻大開立臂側舉

4

右

臂內旋至斜上舉右轉體 $\frac{1}{4}$ 屈右膝左臂斜下舉

5

向右侧手翻兩次轉體 $\frac{1}{4}$

6

前跑單腿前

手翻前手翻燕式平衡單足後空翻

7

前倒伏撐前

滾翻右腿側高舉右手搬腿左臂側舉平衡(靜止)

8

向右轉體 $\frac{1}{4}$ 前後分腿坐向左轉體 $\frac{1}{4}$ 至大開立

接直臂分腿慢起倒立

9

前滾躍足起

10

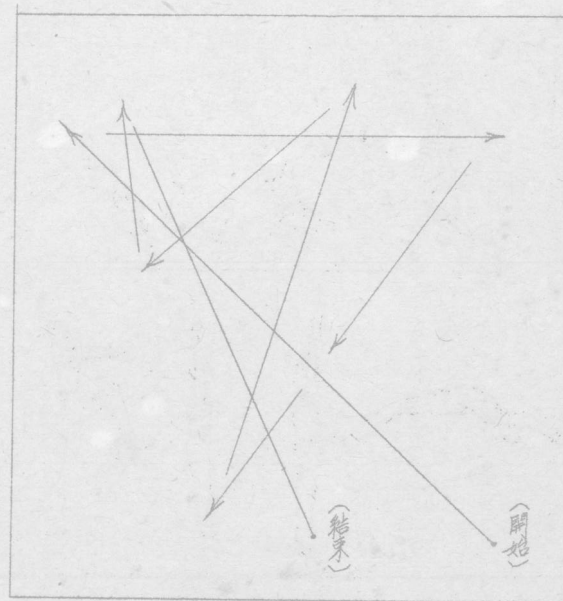
前跑前

手翻向左轉體 $\frac{1}{2}$

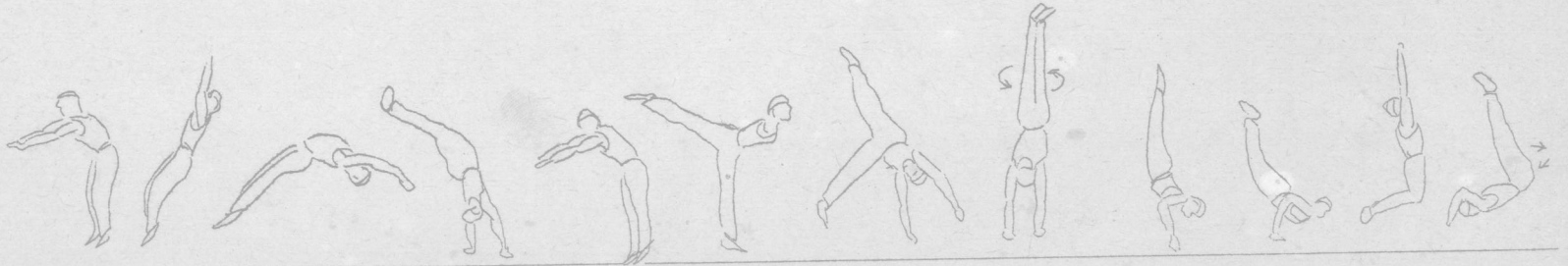
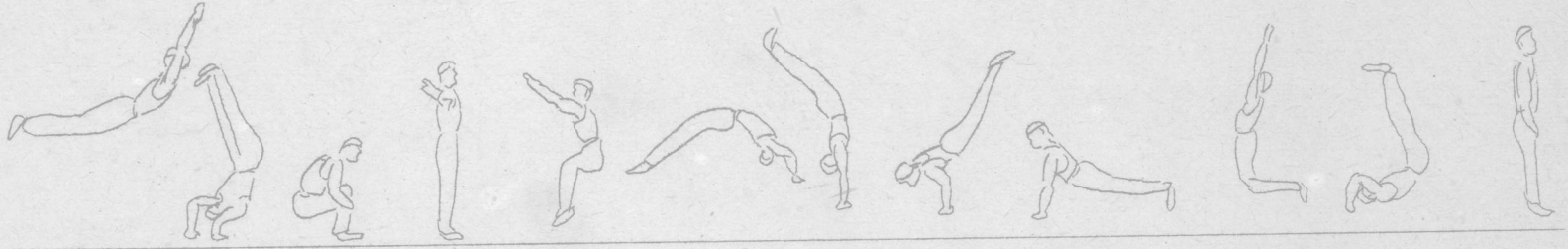
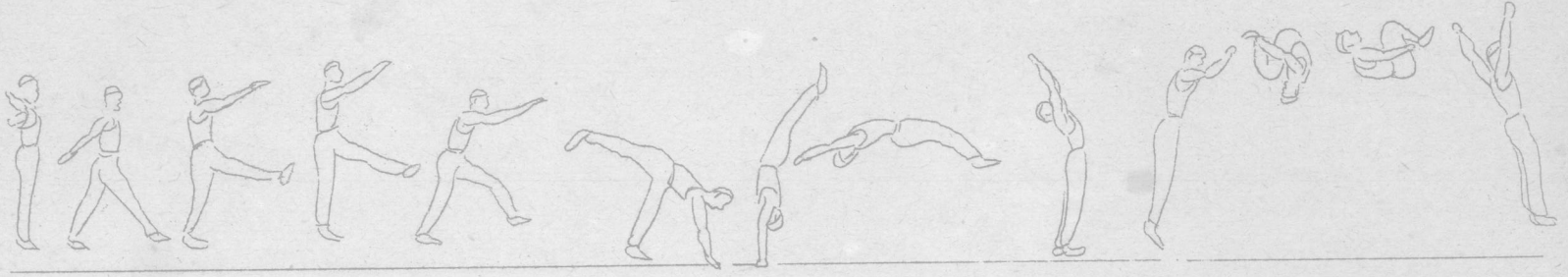
11

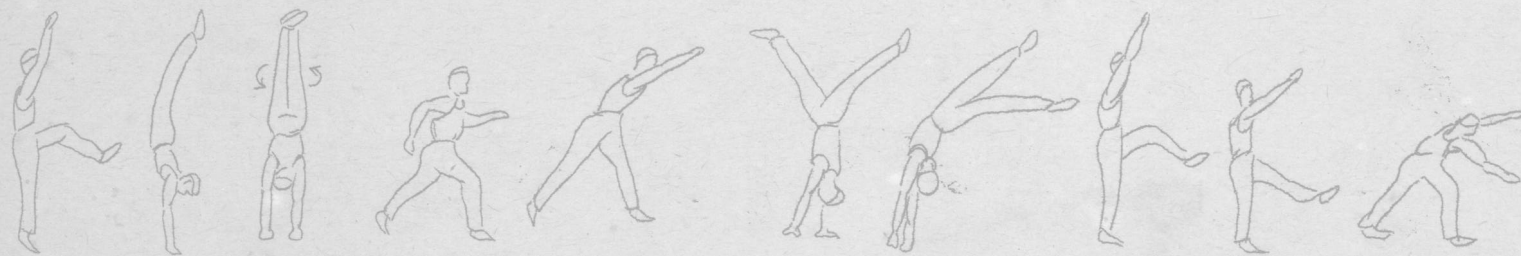
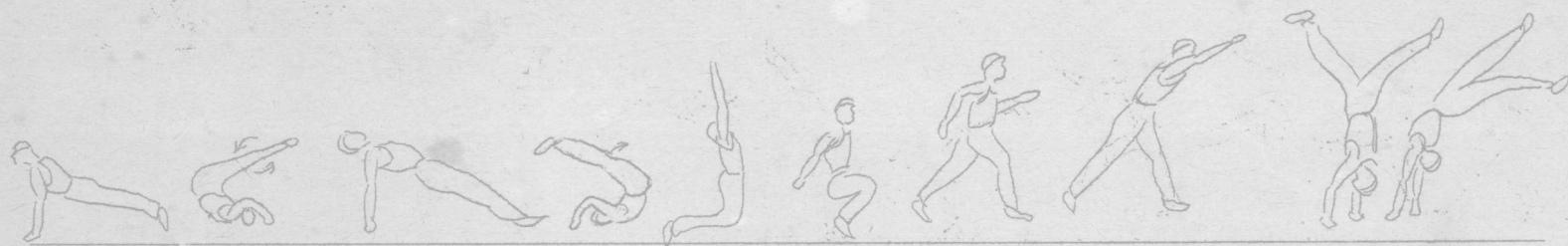
向後騰空翻直立

12



二 沃爾夫岡·吉甫塞爾





自由體操 (男子組)

7

沃尔夫岡·吉甫塞爾動作說明：

1. 直立前跑前手翻前空翻

2. 展躍前滾翻直立臂側舉

3. 後手翻胸滾跪立

4. 前滾翻頸翻

直立

5. 後手翻燕式平衡

6. 側手翻倒立

7. 倒立轉 180° 胸滾跪立

8. 頸翻轉體伏撐

9. 頸翻轉體 180° 仰撐

10. 蹬足起跪立

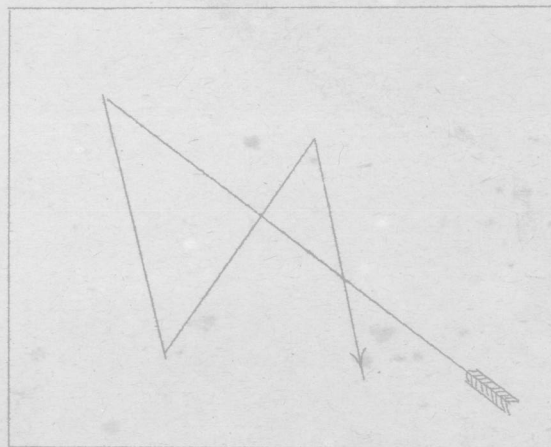
11. 跪立起單腿前手翻

12. 倒立轉體 180° 直立

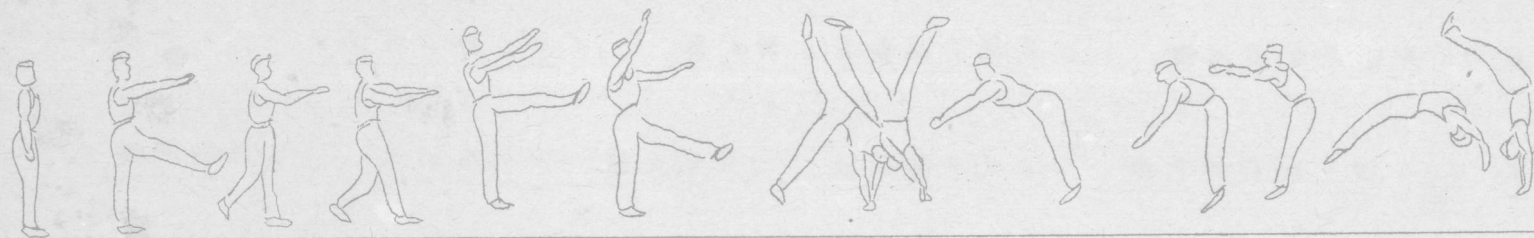
13. 單腿前手翻

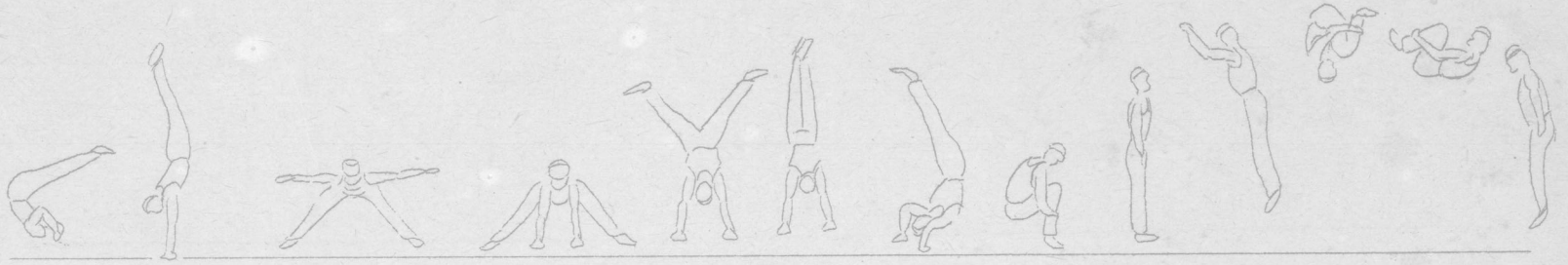
14. 側翻內轉體後空翻直立

附動作路線圖



三、亨斯·奧托維爾納





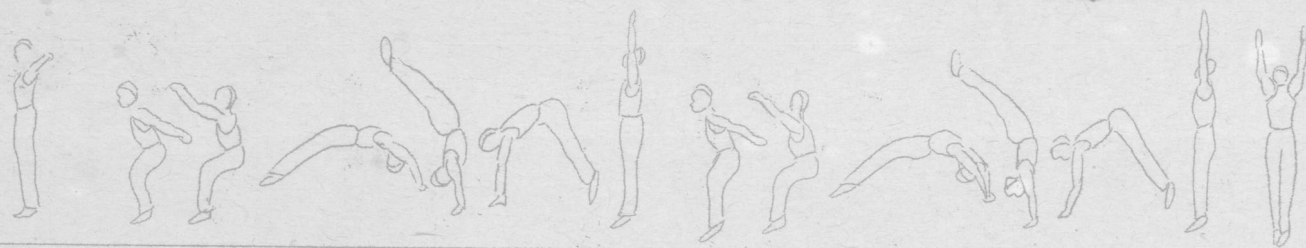
2



3

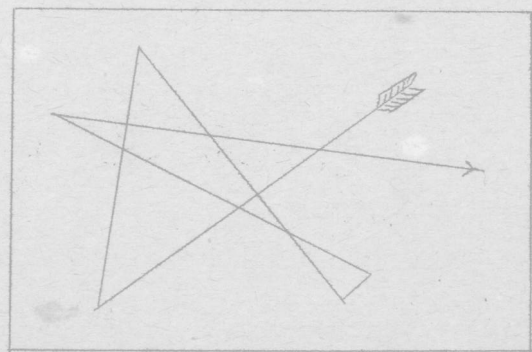


自由體操 (男子組)

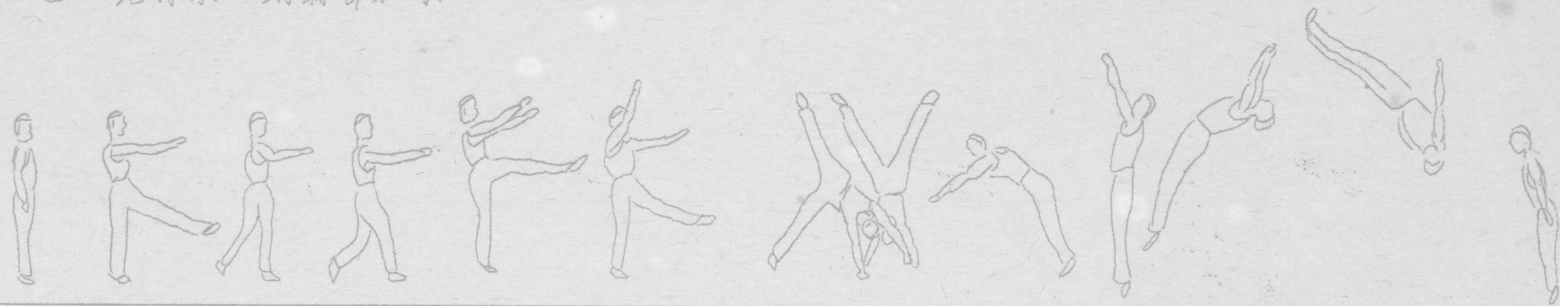


亨斯·奧托·維爾納，動作說明：

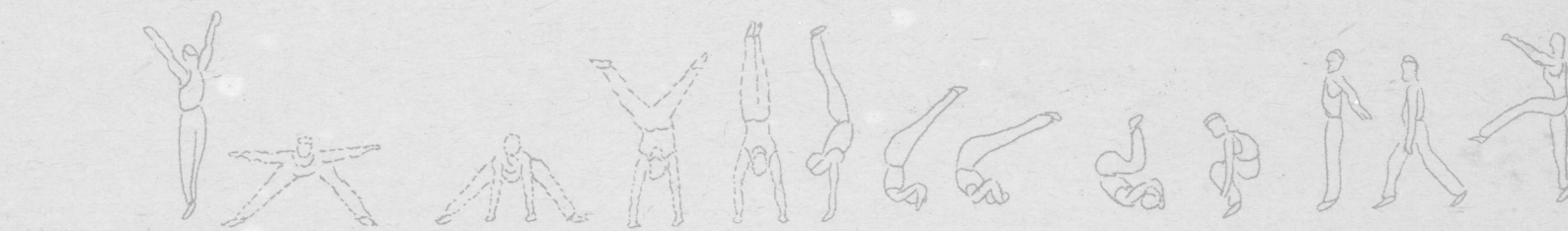
1. 真文前跑側手翻內轉體後手翻二次接後空翻跳起轉體 $\frac{1}{2}$ ，兩手前上舉兩膝屈左足前垂接着
弓箭步左臂前上舉右臂向下方斜舉
2. 側手翻內轉體接後手翻，俯撐兩腿向左擺越成仰
撐，後滾至手倒立，大開女體前倒兩臂側平舉，直臂弓身慢起倒立，前滾翻
體前倒，大開女體前倒兩臂側平舉，跑步前手翻跳起轉
體 $\frac{1}{2}$
3. 後滾翻
4. 前跑前空翻，後躍前滾翻成十字平衡向左轉
體接着三個後手翻直立。



四 昆特爾·納赫梯加爾

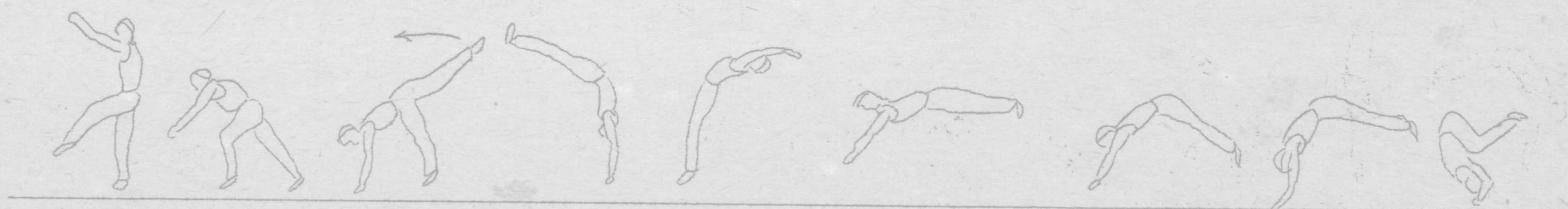


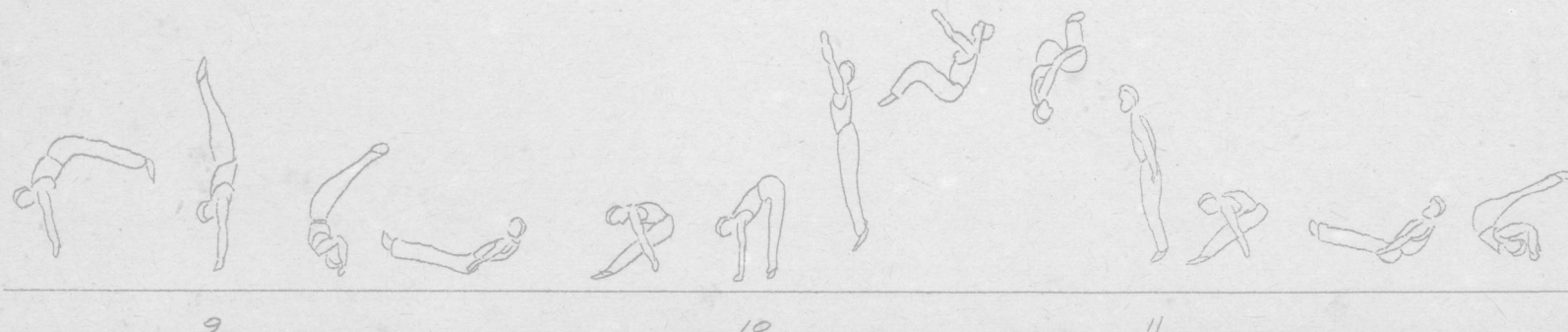
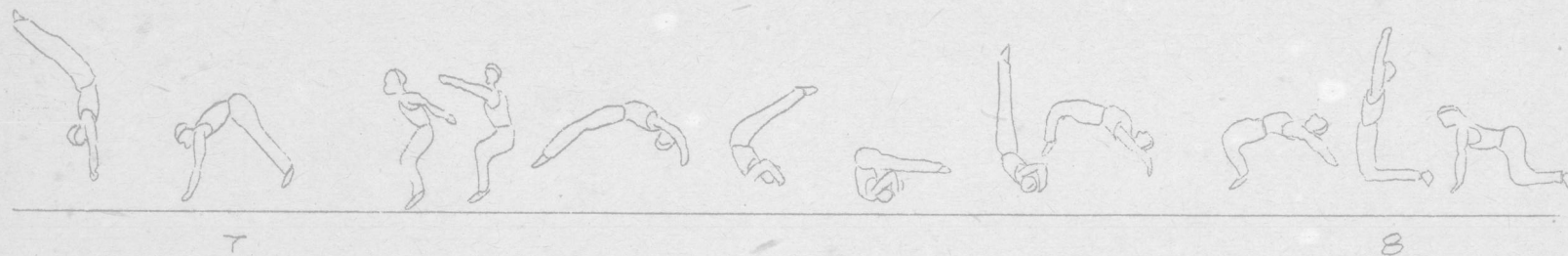
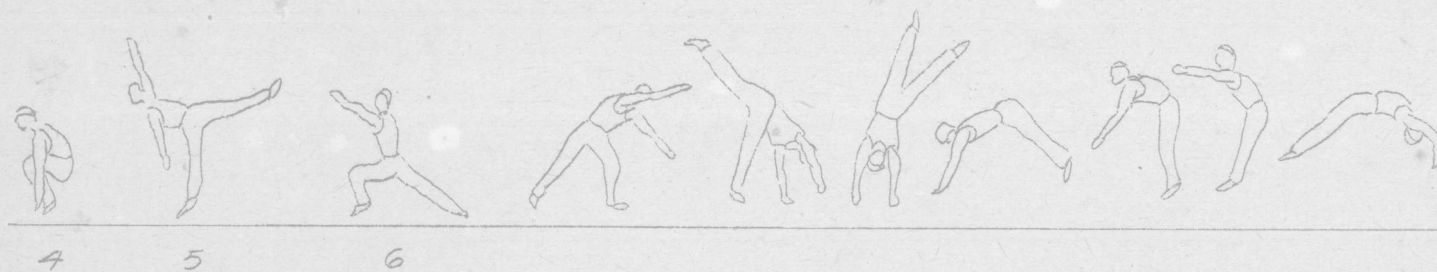
1

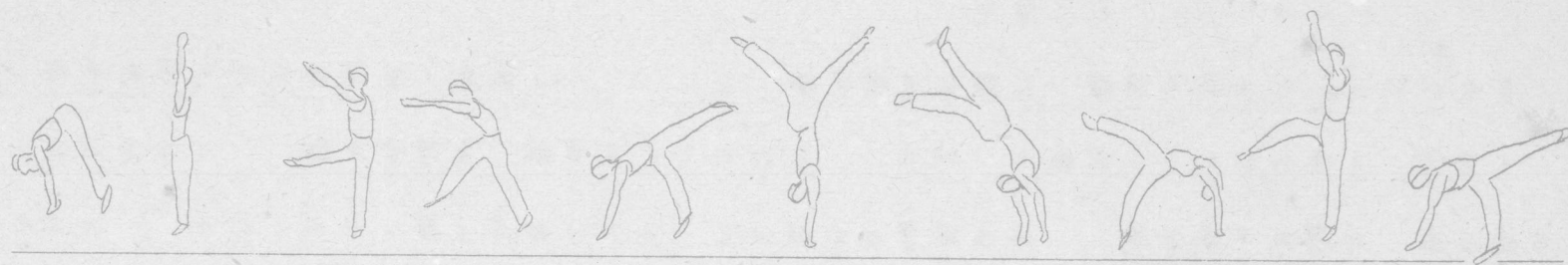


2

3

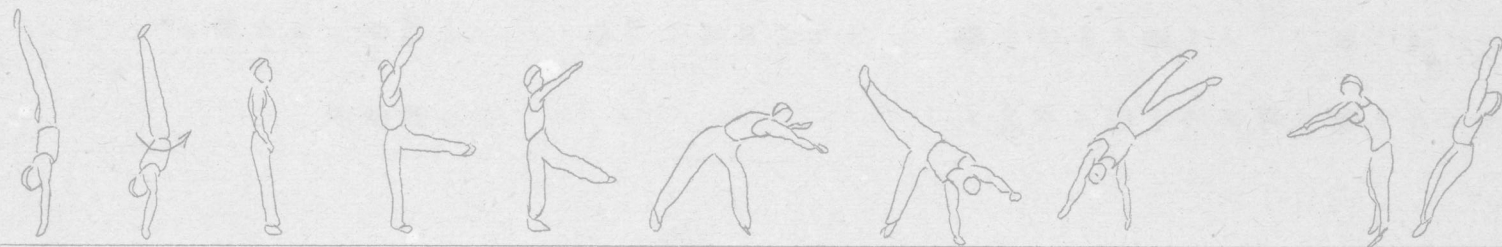




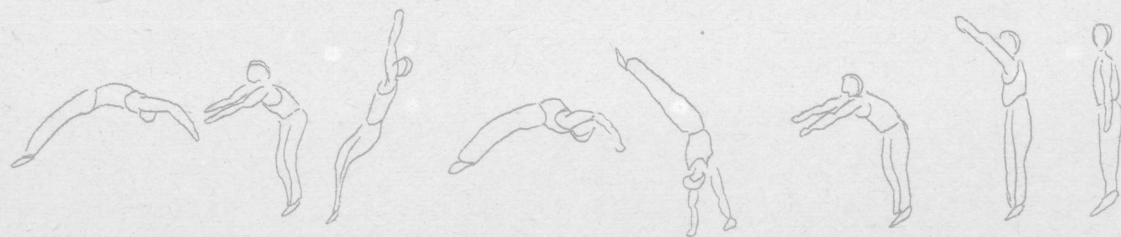


12

13



14



15

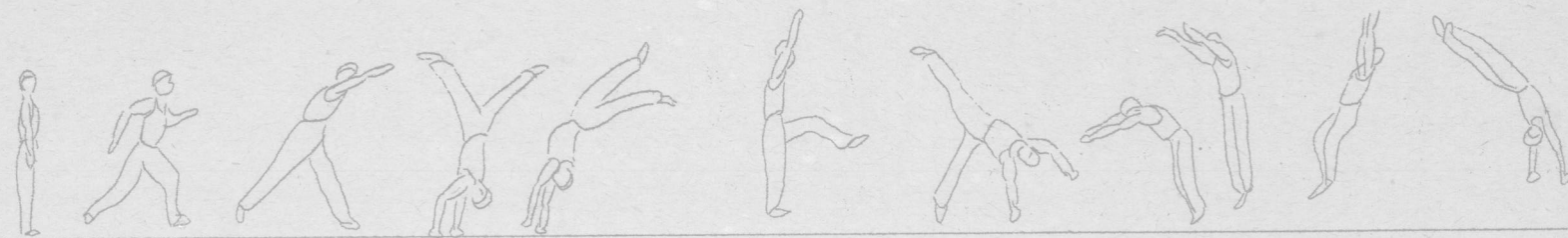
昆特尔·纳赫梯加尔

動作説明：

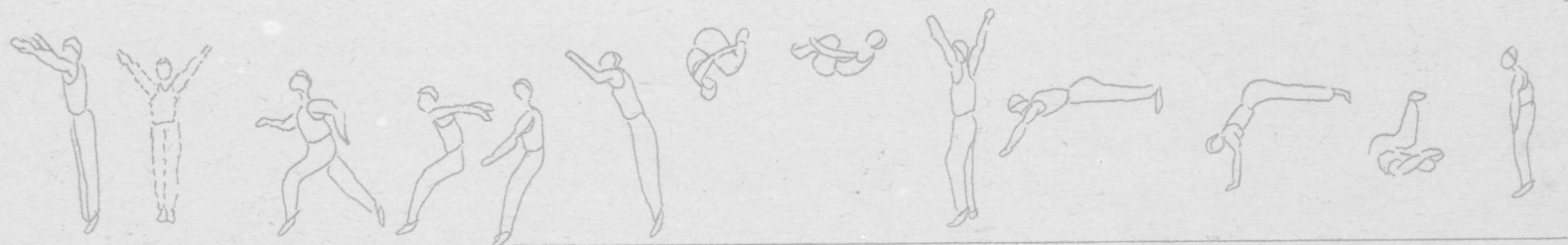
1. 真立前跑向左側手翻內轉體 · 真體向後騰空翻 · 真立 · 2. 跳起大開立 體前側兩臂側平舉
3. 直臂弓身慢起倒立 · 向前翻下 · 起立 4. 助跑向前直臂翻 · 滾躍前滾翻 5. 左足站立
- 右腿後舉 · 兩臂側平舉平衡 6. 左腿彎曲右腿伸直 · 兩手左斜前方舉 · 並成弓箭步 7. 右左
- 側手翻內轉體接後手翻 8. 向後跳倒蹬足起跪立 9. 彈起直臂倒立 10. 前滾翻直腿起立
11. 向後騰空翻 12. 直膝弓身後空翻 13. 向前單腿直臂翻 14. 直臂倒立 向左轉體180°起立
15. 向右侧手翻內轉體後手翻二次真立 · 動作路線圖

動作路線圖

五 洛塔海爾

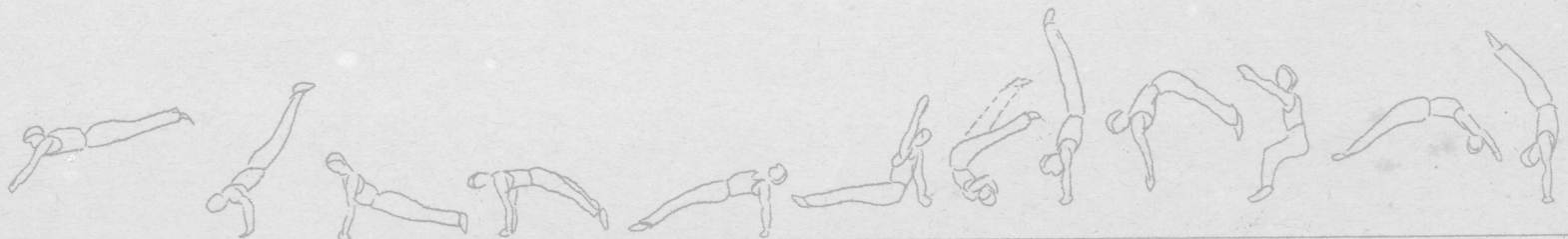


2



3

4



5

6

