

# 《自由体操》

(男女兼用)

作者：金子明友(日本)

译者：金国斌

广州市体操技巧协会  
广东省高教体科组

1983.1

## 敬告读者

由北京体育学院体操教研室讲师金国斌同志翻译的日本“金子明友”教授编的《自由体操》一书，其内容丰富，有动作要领，教学要求，各种教学手段，教法步骤……等。每个动作都有完整插图、教法插图说明，也有高级运动员的成套动作的插图。技术教学由浅入深，由易到难，由初级到高级，它是“金子明友”教授在训练过程的教本，是他流汗的结晶。该书对从事体操教学、训练的老师、教练员备课有指导帮助的作用，并有一定的参考和研究的价值。特印成资料册子以供推广。

对金国斌老师不计报酬和无偿的辛勤劳动并将成果提供我们参考学习，深表感谢！

广州市体操技巧协会

广东省高校体科组

1983年10月

## 编译说明

这本书是日本筑波大学教授、国际体操协会技术委员会付主席金子明友编写的。金子明友是日本国内有代表性的理论家，他所著《自由体操》一书是一本较理想的运动员和教练员的参考教材。

教材的技术比较新，系统性强，在教材安排和教学方法方面也有些独到的见解。书中除介绍动作要领和教法外，还对某些技术的发展知识和动作技术概念作了一些介绍，在学术讨论方面也是一本有参考价值的书籍。原书图文并茂，每个动作都配有简明图解，所绘图解中还特别提示了动作的主要部份。

全书共分十五个教程，每个教程三个课题，每个课题又有三个应用问题，这些动作绝大多数都是以小联合形式出现的。所以可作为低级运动员自由体操来院训练教材；也可供高级运动员编排自由体操自选动作时参考。

第一教程至第十教程是针对初学者的自由体操基础训练部分；第十一教程至第十五教程逐步进入高难动作的训练。所以本书可供各级专业或业余教练员参考。对于体育院系的专业学生，也是一本较理想的系统性较强的参考书籍。

自由体操是体操运动员的基础训练项目，目前我国尚缺少这项专用的系统教材。由于以上原因，译者才决心将本书译出。由于原著篇幅较大，在不损原著的原则下，删掉了个别简单动作的动作过程以及某些应用问题与本课题动作的重复论述。此外，每个课题的提问部分没有译出。

由于翻译水平有限，译本一定会有很多问题，望同志们指正。

译者 金国斌

1981. 12.

## 前 言

本书是为了解决没有教练员的少年体操爱好者的自修而编写的。三年前出版了《吊环》，《自由体操》是《竞技体操》的第五卷。

作为没有教练的少年体操爱好者要求最迫切的自由体操指导书，本书可能是问世最早的一本。可是自由体操运动的发展速度，是其它项目不能比拟的。六十年代是空翻转体360度的全盛时代，可是从六十年代末期，进入七十年代以后，技术发展的速度，急骤加快。心情上是想尽量以新的技术编写，但是编写速度总是赶不上技术发展。在此期间，技术不仅向高难度发展，而且作为少年运动员必修的基本技术，也在不断地改进和发展。这方面是需要慎重对待的。

众所周知，自由体操中的翻腾动作内容比其它项目多而复杂。如果都要学，那是没有边际的事。因此本书通过精选，把主要的翻腾动作及其组合以及技巧动作的组合编写成教程。至于成套动作的编排结构和翻腾类动作的连接，就不再编入本书了。考虑用本书最后的《著名运动员成套动作图解》补充这一部分欠缺。

本书众多篇幅的动作连续图，是由森直幹执笔，根据作者选出的动作阶段描划出来的。森氏是运动员，对动作有深刻体会，又是运动学的研究者，由于他的亲身经历和知识见解，一定会把每个动作的运动经过，鲜明地再现于读者的面前。卷末的《著名运动员成套动作图解》也是森氏根据电影反文献资料编制的。在此，对森氏的大力协助，表示衷心的感谢。

这本书自订立出版合同以来，多蒙不味堂社长宫胁泰轩及期待本书发表的全国青少年们的支持与催促，这是对怠惰的笔者的信赖，笔者对此万分感谢。

1977年春

著者 啟

## 本书的使用方法

本书不是书架上的装饰品，也不是只供阅读的书藉，而是在体育馆边读边练的指导书。在汗水滴达滴达地污染了本书的同时，书中的精华就溶解于各位选手的动作之中了。这时，书也就变为无用的废纸，使命也告完结。

本书的特殊点是，作者就是教练，读者是运动员。所以运动员要象对待教练那样接受本书的指导，回答本书提出的问题。文体是采用谈话的笔调，所以有时可能抓不到要领，这时，可以在感受较深的地方划上线，记下来。经过一段时间的练习，重读时，可能会有新的理解，这就是读者的提高过程。书中需要进一步说明的地方，通过自己的理解，可以记录在空白处，这就成了自己的观察记录。

在看书时，必须边看文字边看动作过程图。如果光看书，不加添动作过程的印象，是不能应用于练习中去的。要努力作到，可以根据文字在脑子里描绘出鲜明的动作过程图来。对课题后边提出的问题，要能以清楚的印象作出确切地回答。

本书由十五个教程组成，每个教程包括三个课题。课题编了顺序号，但不是练习的绝对顺序。每个教程的第一、二课题是翻腾类动作及其组合；第三个课题是由技巧类动作组成。技巧类动作与柔韧性、力量有密切关系，必须坚持长时间的练习，要在每天早操和补充训练中一点一点地提高有关技能。

全书以三分之二的篇幅说明基本动作。可以说从第一教程到第十教程是自由体操的基础动作部分。其中阶段练习和应用问题都是针对初学者进行说明的。从第十一教程开始，逐步进入高难动作，在应用问题中也不断地出现新课题。所以进入本阶段练习以后，更要多开动脑筋，加强独立思考。最后还提出了尚未出现的难新动作，这是上届奥运会（蒙特利尔奥运会）的优胜者，向日本运动员敲起的警钟，是急需解决的问题。

初学者要从预备教程开始，踏踏实实地，一步一步地提高。要做到，有问，必能做出良好地回答。万一回答不出来，既使用几个月的时间，也要把那个课题练习好。如果只作为体会动

作，各教程的练习动作进度再快，也不能增长技术实力。

读者回答问题时，作为“教练”的本书作者是听不到的，读者敷衍地回答也没有人知道。但是相信，读者有高度的学习技术的热情，绝不会自己欺骗自己。

作为有一定运动水平的运动员，运用这本书时，要探求自己所需的技术，但还没有达到相应水平的情况下，最好先把遗留的问题解决之后再去练习。可以根据有关章节提出的问题进行解答。

以上是对本书使用方法的大略说明，但是使用其它方法应用本书也是可以的。当然教练员也可以应用本书作为指导运动员的参考。一线运动员也可以作为检查自己动作的指导书籍。女子也可以使用其中的翻腾动作。

总之，这本书是带到体育馆边练习边阅读的，这是本书最好的使用方法。

# 目 录

---

## 第一教程

课题 1	前滚翻——跳起转体 360°	5
课题 2	分腿曲体跳——后滚翻	9
课题 3	基本姿态练习	11

## 第二教程

课题 4	直腿后滚翻	16
课题 5	侧滚翻	18
课题 6	蹲撑单腿全旋	21

## 第三教程

课题 7	直眼前滚翻	25
课题 8	侧手翻	27
课题 9	单腿平衡	30

## 第四教程

课题 10	挺身鱼跃前滚翻	32
课题 11	倒立	37
课题 12	屈伸起	41

## 第五教程

课题 13	后滚翻成手倒立	44
课题 14	头手翻	49
课题 15	劈腿	52

## 第六教程

课题 16	前手翻	54
课题 17	后手翻	58
课题 18	分腿屈体跳——鱼跃跳起	62

### 第七教程

课题 19	连续后平翻 (三次以上)	65
课题 20	侧翻内转 —— 向后跳起转体 180° 鱼跃前滚翻	68
课题 21	前软翻	74

### 第八教程

课题 22	连续前手翻 (三次以上)	77
课题 23	侧翻内转 —— 后手翻 —— 团身后空翻	80
课题 24	后软翻	85

### 第九教程

课题 25	团身前空翻	88
课题 26	前手翻 —— 团身前空翻	93
课题 27	单腿全旋 —— 分腿屈体直臂倒立	98

### 第十教程

课题 28	侧翻内转 —— 团身侧空翻	101
课题 29	侧翻内转 —— 后手翻 —— 直体后空翻	104
课题 30	分腿曲体慢起手倒立	110

### 第十一教程

课题 31	侧翻内转 —— 后手翻 —— 蹙式慢翻	114
课题 32	屈体前空翻 —— 双足起跳前手翻	119
课题 33	倒立 —— 屈体向前摆越成高举支撑	122

### 第十二教程

课题 34	侧翻内转 —— 后手翻 —— 直体后空翻 翻转体 360°	125
课题 35	跳起转体 360° 挺身鱼跃前滚翻	131
课题 36	双腿全旋	136

### 第十三教程

课题 37	侧翻内转 —— 后手翻 —— 直体后空翻转体 720°	139
38	侧翻内转 —— 挺身后跳起转体 180° 屈体前空翻	142
39	双腿全旋 —— 侧摆越成仰撑 —— 弹起转体 180° 成俯撑 —— 水平支撑	148



## 第十四教程

- |       |                              |     |
|-------|------------------------------|-----|
| 课题 40 | 侧翻内转 — 后手翻 — 后空翻两周           | 149 |
| 课题 41 | 前手翻 — 直体前空翻转体 $360^\circ$    | 154 |
| 课题 42 | 侧翻内转 — 连续快速后空翻转体 $360^\circ$ | 159 |

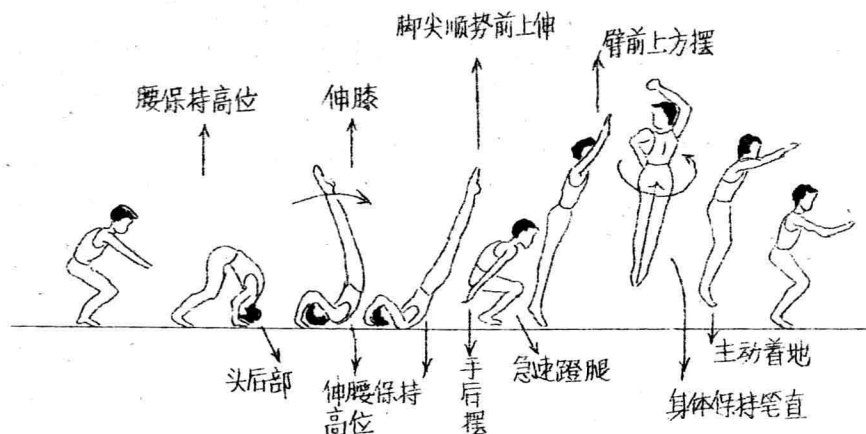
## 第十五教程

- |       |   |
|-------|---|
| 课题 43 | 侧翻内转 — 后手翻 — 直体后空翻转体 $1080^\circ$ — $164$           |
| 课题 44 | 侧翻内转 — 跳起转体 $180^\circ$ 团身前空翻两周— $167$              |
| 课题 45 | 侧翻内转 — 后手翻 — 跳起转体 $360^\circ$<br>团身后空翻两周 (“旋” — 译注) |



# 第一教程

## 课题1 前滚翻—跳起转体360°

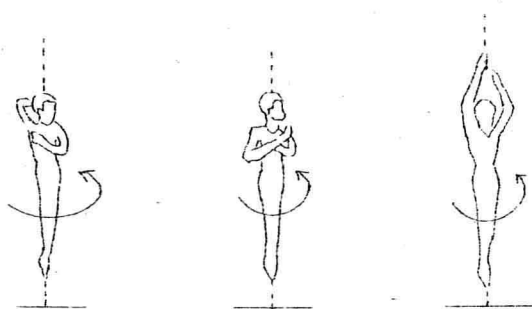


第一阶段练习。先做两个单个动作。

跳转360°的练习顺序是：

1. 先试做跳转180°。直立稍屈膝，跳起后，脸转向转体方向；同时向上领臂，并向转体方向扭转。转体180°是很容易完成的，主要是落地要稳定。身体在空中要保持笔直；两臂上举，靠近身体纵轴。

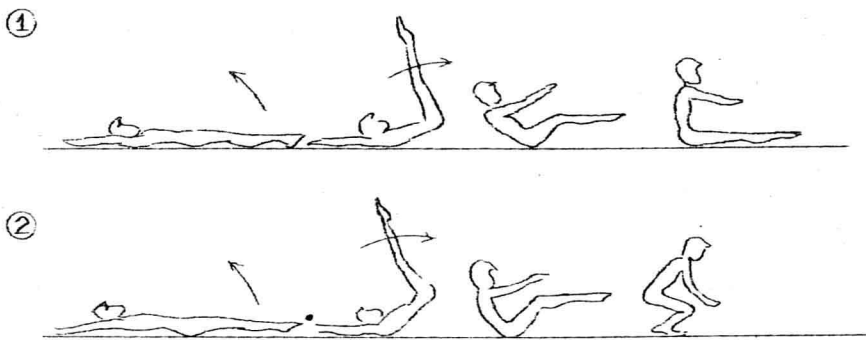
2. 转体180°的空中动作和落地动作都很平稳了，可试做跳转360°。开始姿势与跳转180°同。主要一点是加快转



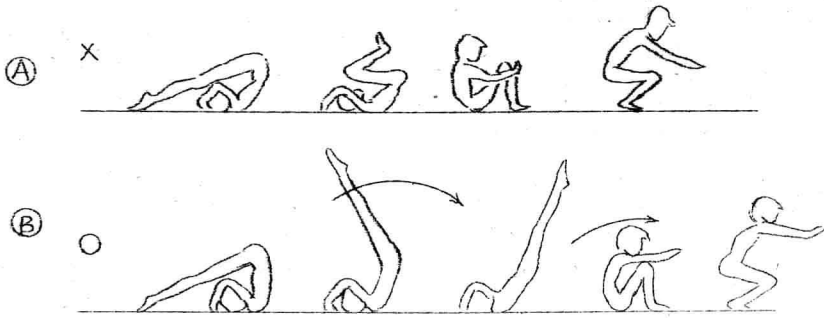
体速度。一般容易只注意转体，而空中身体弯屈，臂远离旋转轴，这种空中姿势对转体相当不利。落地动作的要求与 $180^\circ$ 相同。如 $360^\circ$ 的空中动作完整，落地又很稳，就要逐步增加跳起高度。

第二阶段练习。练习跳转的同时，也开始练习前滚翻。有的人可能从小时候就会这个动作，但是这里是作为自由体操的重要基本动作提出来的，是以掌握正确的技术为目标的。因此，不能满足于一般水平。这个动作完成得是否正确、熟练，直接影响以后各教程中，同类动作的学习。请按下列顺序练习。

1. 要想到象球一样的滚动。先做仰卧举腿，然后腿下摆至并腿坐。日常生活中是有过这样的动作经历的，但如果用正确的技术去完成，就会更省力了。他的正确技术是：在向上伸腿并运送时，充分利用屈伸的反作用力和向前的转动力顺势起立。如下图①至②。



2. 仰卧，臀部尽量举起，髋角尽量打开，手放头的两侧。腿尽量向前上方送出。这时背部尽量伸直远离垫子，要沿背与垫子的最大夹角向上伸腿。如下图所示，由于身体向前上方伸展不够，脚只经过了一个小小的弧线，起来的动力不够充分。另外，立起时手不要触垫子。

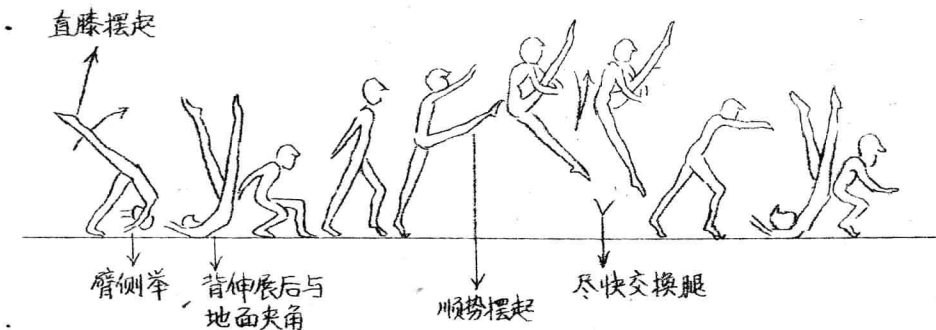


3. 做完整的前滚翻。蹲立，两手撑地，腰保持高位。用头的后部着垫子。滚翻的后半部，手不要撑垫子。

第三阶段练习。组合动作练习。先做前滚翻挺身跳。要加快滚翻速度，脚一着地上体立即起立跳起。如落点在起跳点之前，就可以加转体动作了。

最后可连续做这个组合动作。要做到，连接几次都能很稳定的不乱姿势。

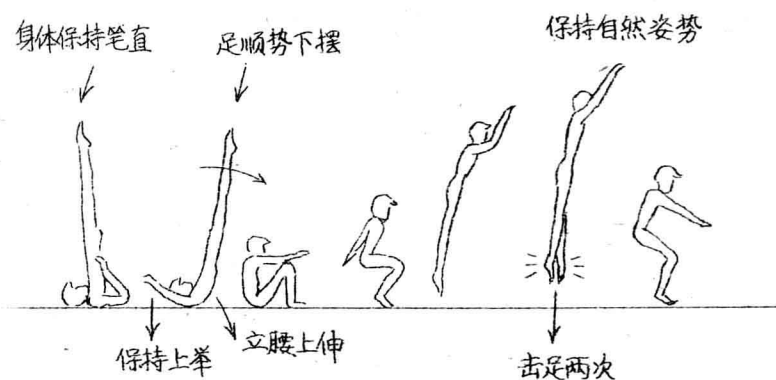
应用问题 1 前后分腿前滚翻—单腿上摆跳换腿—单腿依落地前滚翻



提示：第一个前滚翻手不撑地。（两臂分开，头后部着地）。这时摆动腿前上摆出，保持比较大的髋角，背不要下落要远送。前滚翻后半部，速度要快，单脚落地时，两臂放于体后，随第

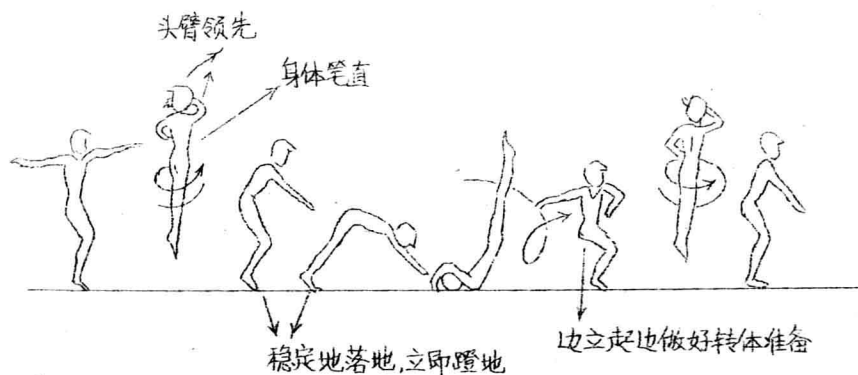
二脚落地，立即摆臂跳起。交换腿前摆跳，可先单独练习。

### 应用问题2 肩肘倒立—前滚成蹲立—跳起空中击足



提示：肩肘倒立保持一直线。开始前滚时不要收腿，脚尖充分前送，顺势下摆，借此得到应有的转动能力。跳起后，臂在空中自然上举，不要乱舞。空中两脚相击，开始时击一次，然后可击两次。

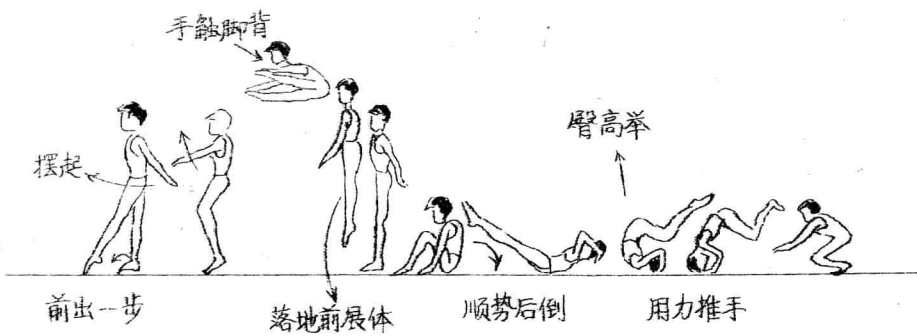
### 应用问题3 跳转 720° — 前滚翻 — 跳转 720°



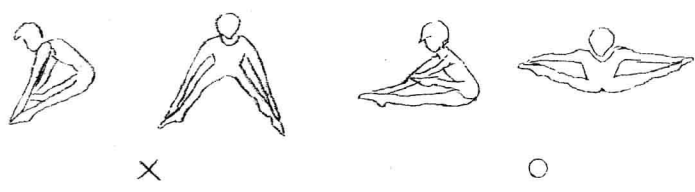
提示：这个组合，要有熟练的跳转 720° 的基础。先从直立，稍屈膝开始，跳起一气呵成转体 720°。旋转动作要快。

空中姿势不要乱。最后的跳转 720°，前滚翻以后，不要过早的进入跳转，否则就不容易保持正确的身体姿势，从而影响旋转效率。

### 课题 2 分腿屈体跳——后滚翻



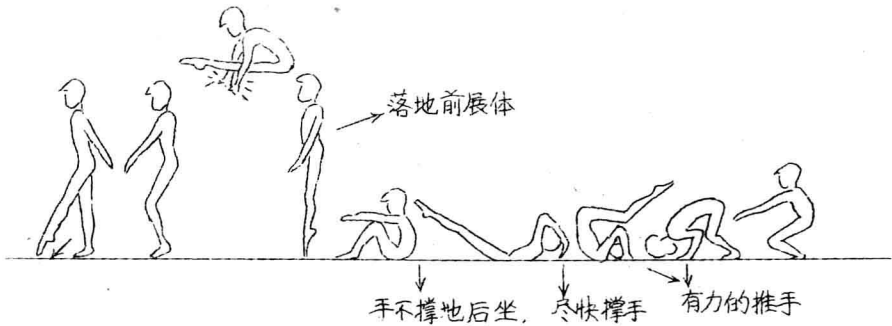
第一阶段练习：可先练习分腿击足跳。首先注意空中姿势。分腿跳起后，腿的高度要与地面平，腰稍低于腿。要在跳起的最高点显示这样的姿势，就需要随着跳起动作，立即向两侧大分腿腾起。在最高点显示完成后的分腿击足姿势后，立即展体，然后充裕地落地。



第二阶段练习：学习后滚翻。蹲立开始，臀部圆滑后坐，手不要撑垫子，然后低头急速后倒，两膝靠胸，身体团紧。这时，由于上体受到制动而诱发腿的旋转。

第三阶段练习：联合练习。直立开始，向前一步，有力的起跳，分腿屈体击足。然后，下落前，主动放腿展体。落地后，立即接做后滚翻。这个组合要做得轻巧、园滑，不要有声音。

应用问题 1 屈体跳（腿下击掌两次）\_\_\_后滚翻



提示：屈体跳对上体的前屈能力要求相当高。在空中要把身体叠成两段，腿保持与地面平行的角度。落地前要把身体展开，在展体姿势完了后落地。跳起后，在腿下击掌两次。这样，才算完成了这个主要动作。

应用问题 2 前滚翻 \_\_\_ 跳转 540° \_\_\_ 后滚翻



提示：这个组合要做得流畅园滑。前滚翻的向前远方的伸



送腿的动作，要做得充分，以便得到足够的旋转力。有了充分的旋转力，才能诱发出后面跳转 $540^\circ$ 的理想瞬间爆发力。要保持笔直的身体姿势，劲率良好的完成跳转 $540^\circ$ ，为后滚翻打下基础。

### 应用问题3 并腿坐 — 后滚翻 — 跳转 $540^\circ$ — 前滚翻



提示：就单个动作而言，与前一问题相同。困难的是，排列顺序全部改变了。后滚翻接跳转 $540^\circ$ 是相当困难的。主要难在节奏上。联接时不能有一点停顿。开始时可先做后滚翻—挺身跳，然后再做后滚翻—跳转 $180^\circ$ 。最后再接做跳转 $540^\circ$ 。后半部，跳转 $540^\circ$ 接前滚翻时，同样不能停顿，要在跳转落地后，圆滑连贯的进入前滚翻。自由体操的动作和动作之间的连接处，要协调紧凑，节奏合理。这一点，对成套动作的质量和效果有很大影响。

### 课题3 基本姿态练习

首先，明确基本姿态练习的重要性是很有必要的。

不管在翻腾动作中，还是技巧动作中，一般容易忽视身体姿态的要求。训练中只注意空翻，倒立之类的动作，而认为徒手动作没什么大的用处。但是将来在成套动作比赛中，训练有素的和不重视这方面训练的，将会有所差异。如全套动作的节