



# 平衡木

中国技术出版社



〔中級技術讀物〕

# 平 衡 木

孫伯梅 編著

人民體育出版社

统一书号：7015·1029

〔中级技术读物〕

平 衡 木

孙伯楹 编著

\*

人民体育出版社出版·北京图书馆藏  
(北京市各刊出版登记证出字第010号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

\*

787×1092 1.82 36千字 四张

1980年2月第1版

1980年2月第1次印刷

印数：1-12,000册

定价〔9〕0.32元

\*

封面设计：庄森葵

## 出版者的話

短短几年，几十个运动項目相繼开展，象球类、田徑、体操、游泳等运动尤其广泛。在“鼓足干劲，力爭上游，多快好省地建設社会主义”总路綫的指导下，出現了波瀾壯闊的1958年体育大跃进的局面，体育运动参加者已达亿人左右。

在广大体育爱好者中間，有两千余万劳卫制証章获得者，有成千上万的工厂、学校、机关、农村等基层单位的运动队，他們都想提高技术，坚持鍛炼。特别是国家体委頒布了“运动員等級制”以后，爭取做个等級运动員，成了他們共同的心愿。

要想成为等級运动員，必須按照科学的方法进行鍛炼，不断提高运动技巧。那么，在这里我們考感到这样的問題：如何帮助大家首先提高到三級和二級运动員的水平；在各地缺乏教練員的情况下，如果有一套相应的技术書籍作为大家自学和参考該是十分必要的。这就是我們編輯出版这套中級技术讀物的着眼点。

这套讀物一經出版，也許对某些教練員的教練工作有些帮助，对那些体育学校和青少年业余体育学校的教学和訓練亦将有所裨益。

11.43/22

## 目 录

一、平衡木运动的作用和一般特点	1
二、平衡木器械的规格与基本部位名称	2
三、平衡木的动作和技术	5
(一) 基本平衡练习 (基本体操)	5
(二) 竞技体操中的平衡木动作技术	18
上    法	18
木上动作	32
下    法	59
联合动作	69
四、辅助练习	70
五、练习方法及注意事项	73
六、参加比赛的注意事项	77
七、自选动作的编排方法	78

## 一、平衡木运动的作用和一般特点

平衡木运动是一项很有价值的运动。经常从事平衡运动的练习，能促进和改善中枢神经系统及平衡器官的机能，增强肌肉的感觉和辨别空间方向的能力，并能培养在各种不同的环境下控制身体平衡的能力。练习平衡木还能培养果断、勇敢等优良品质。这对生产劳动和国防建设都有实用意义。

平衡动作一般是在一定高度和宽度的器械上进行的。同时也可以在地面上或行进中练习。持物、通过障碍物或负重，也可练习平衡动作。经常练习这些基本的平衡动作，可以打下良好的基础，帮助学好竞技性的平衡木运动。

平衡木是女子体操比赛特有的运动项目之一，这一项目最适合于女子生理与心理的特点。平衡木运动包括各种不同的体操动作、技巧运动及舞蹈动作。在练习和比赛时，要求这些动作做得有韵律、协调、连贯、姿势优美而准确。它与自由体操动作有相同之点，但也有不同之点，因为它的动作是在一定的高度，一定长度和宽度的器械上进行的，所以要求运动员必须有高度的平衡和控制身体的能力。平衡木动作多数是下肢活动，因此腿部要有力量，运动员在平常练习时，一定要注意多从事腿部肌肉的练习，否则不能很好地掌握平衡木的技术。

## 二、平衡木器械的规格与 基本部位名称

平衡木是一条窄长的独木，长5米、宽10厘米、厚16厘米、高1.20米（图一）。初学时，根据具体情况可将高度降低。在练习时，人的身体与平衡木的关系和位置，有纵、横之分；身体的左肩到右肩是身体的横轴，平衡木的此端到彼端最长一条直线是器械的横轴。两横轴相平行为正，人体肩轴与器械轴垂直为侧。

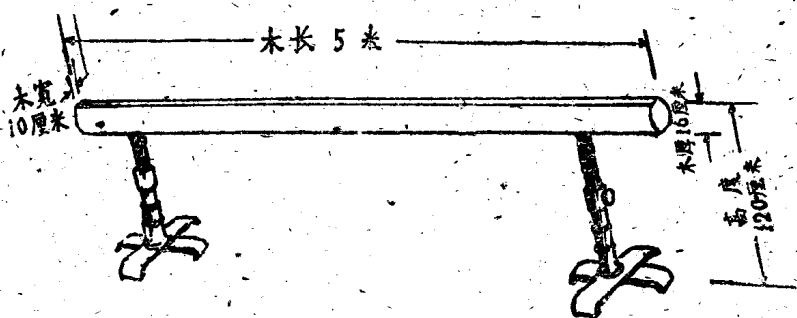


图 一

在练习平衡木各种动作时，首先应该了解平衡木的基本部位名称和握木的方法，这里把一些主要的部位和握木方法介绍于下，作为大家练习时参考。

### （一）人与器械的关系

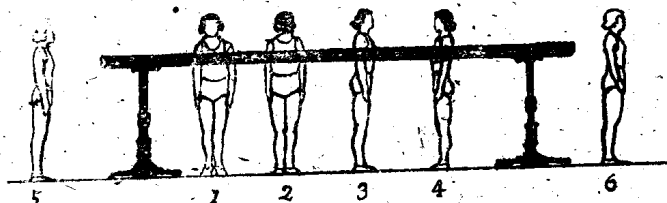
1. 前正立：即面向平衡木站立，肩轴与器械的横轴成平行（图二的1）。

2. 后正立：即背向平衡木站立，肩轴与器械的横轴成平行（图二的2）。

3. 右（左）侧立：即身体的右（左）侧向平衡木站立，肩轴与器械轴成垂直（图二的3、4）。

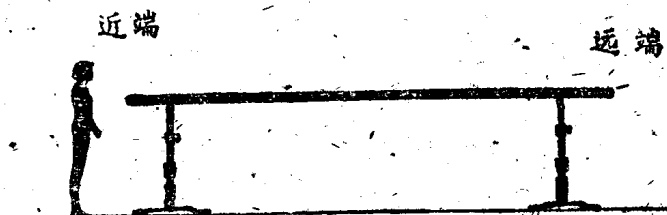
4. 前侧立：即站立于平衡木的一端，面向器械，肩轴与器械的纵轴成平行（图二的5）。

5. 后侧立：同上，唯背部向器械站立（图二的6）。



图二

6. 近端和远端：即人与器械成侧立部位时，靠近身体的一端为近端，离身体较远的一端为远端（图三）。



图三

## （二）握木的方法

1. 正立时的握木方法



(1) 正握：练习人在器械上成支撑的姿势时，两手的大拇指相对，掌心向下，两手距离同肩宽（图四）。

(2) 反握：与正握姿势相反，两手的大拇指向外（图五）。

(3) 正反握：一手正握，另一手反握（图六）。

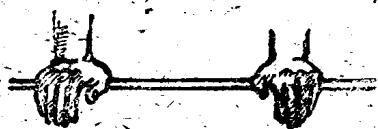


图 四

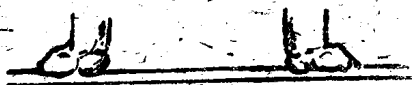


图 五

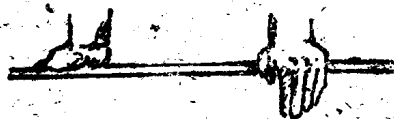


图 六

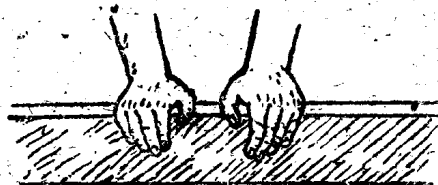


图 七

(4) 窄握：两手握木时，其距离小于肩宽（图七）。

(5) 宽握：两手握木时，其距离大于肩宽（图八）。

(6) 两臂屈肘握：两手掌贴于木的下沿，手指用力勾住木的侧面（图九）。这种握法，胸倒立动作常采用，其他动作很少用。

## 2. 侧立时的握木方法

(1) 正握：两手在支撑平衡木时，两大拇指并拢在一起，其余四指握木的两侧（图十）。

(2) 不同握：左手正握，右手握木的下沿（图十一）。

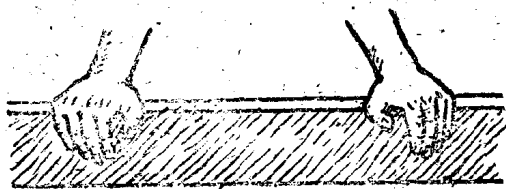


图 八



图 九

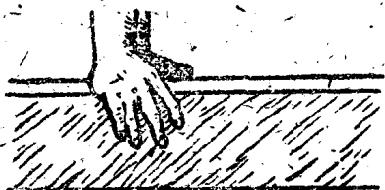


图 十

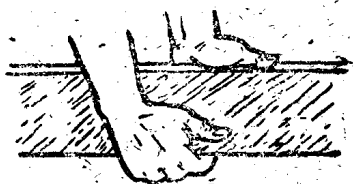


图 十一

### 三、平衡木的动作和技术

#### (一) 基本平衡练习 (基本体操)

##### 1. 立

(1) 两脚前后站立 (侧) 两腿完全伸直, 前后分开, 其距离可大可小, 用全脚掌踏于平衡木上、两臂上举, 以保持平衡 (图十二)。

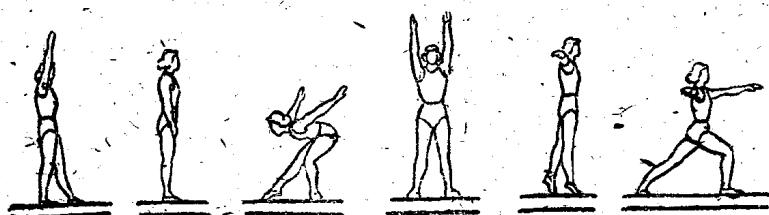
(2) 两脚并拢站立 (正或侧) 两脚并拢, 两腿伸直, 两臂自然下垂, 上体正直, 胸部自然挺出, 头部保持正直, 两眼前平视 (图十三)。

(3) 右脚前出，脚尖点木，上体前屈，左腿半蹲，两臂斜后举，重心放于左脚上（图十四）。

(4) 两脚左右开立（正） 两脚左右分开，距离与肩同宽，两腿伸直，以脚掌踏于木上，两臂上举，重心落在两腿上（图十五）。

(5) 脚尖站立（正或侧） 两脚并拢或前后站立，脚跟提起，使身体重心支撑在脚前掌上，上体保持正直，胸部自然向前挺出，两眼向前平视前方（图十六）。

(6) 箭步 两腿前后分开，右腿屈膝，左腿伸直，以全脚掌踏于木上，上体保持正直，左臂前平举，右臂侧平举（图十七）。



图十二 图十三 图十四 图十五 图十六 图十七

### (7) 单脚平衡站立

① 站立于平衡木的一端，两臂侧平举，右脚站立，左腿屈膝前举，小腿下垂，大小腿之间的角度应大于  $90^\circ$ ，脚面稍向外转，身体重心支撑在右腿上（图十八）。

② 上体正直，单脚站立，腿前举（图十九的 1），腿侧举（图十九的 2）或腿后举（图十九的 3），两臂姿势不限。

③ 右脚前出一步，成站立姿势，接着左腿屈膝后举，同时髋关节尽量展开，右臂上举，左臂前平举（图二十）。

④ 俯平衡 一腿站立，上体前倒，另一腿后举，这个动作

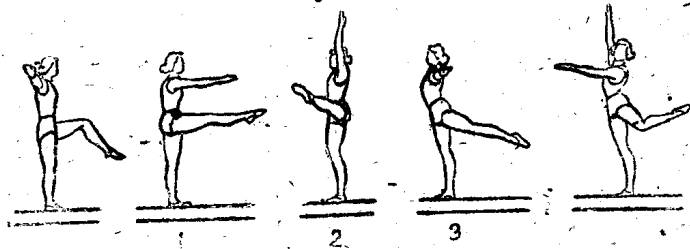


图 十八

图 十九

图 二十

在平衡木中运用很广泛。可由侧面和正面站立做，两臂姿势不限。在侧面做时，以全脚掌踏于木上。正面做时，仅以脚前掌踏于木上。两臂可前举(图二十一的1)、上举(图二十一的2)、侧举(图二十一的3)、后举(图二十一的4)、一臂前举，另一臂后举(图二十一的5)。

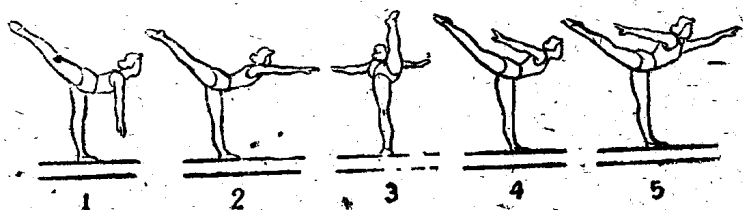


图 二十一

⑤仰平衡 上体后倒单脚站立，另一腿前举，左臂上举，右臂前举(图二十二)。

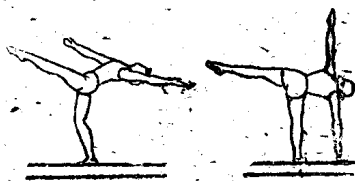


图 二十二

图 二十三

⑥侧平衡 上体侧倒单脚站立，另一腿侧平举，举腿与支撑腿成直角(图二十

三)。

## 2. 坐

(1) 直腿侧坐 两腿并拢伸直，上体正直，两臂侧平举（图二十四）。

(2) 左侧坐 上体正直，左腿屈膝，以大腿坐于木上，右腿向后伸直与左腿的小腿成平行，右臂斜上举，左臂斜后举或两臂侧平举（图二十五）。

(3) 半劈腿坐 单腿屈膝跪于木上，另一腿后伸，臀部坐在屈腿的脚踵上，两臂侧平举或一臂前平举另一臂上举（图二十六）。



图二十四



图二十五



图二十六

(4) 右膝盖坐，左腿向前伸直，上体前屈两臂前伸触及脚尖（图二十七的 1）或两臂后举（图二十七的 2）。



图二十七

(5) 直角坐 上体稍后倾背要伸直，两腿向上举起与上体约成 $45^\circ$ ，尽量收腹，两臂侧平举，目视平视（图二十八的 1）或两腿举起，同时两手握住脚踵（图二十八的 2）或两腿屈膝前举，两脚尖离木，两臂侧平举（图二十八的 3）。

二十八的 2）或两腿屈膝前举，两脚尖离木，两臂侧平举（图二十八的 3）。

(6) 分腿侧骑坐 (或正面做) 两腿伸直左右分开, 置于平衡木两侧, 以臀部坐在木上, 两臂侧平举 (图二十九)。

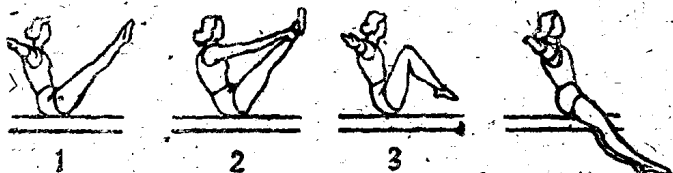


图 二十八

图 二十九

### 3. 跪

(1) 跪撑。以两臂、膝部和脚面撑在平衡木上, 上体与大腿和两臂之间必须保持直角 (图三十), 两腿和两臂与地面垂直。

(2) 屈体跪撑 作法同上, 唯上体前屈, 低头, 臀部稍接近小腿和脚踵 (图三十一)。

(3) 单膝跪撑 右腿屈膝跪于木上, 左腿后举, 抬头, 两臂伸直撑木两侧, 目视平视 (图三十二的 1), 或成单臂撑木, 跪腿同侧臂上举 (图三十二的 2)。

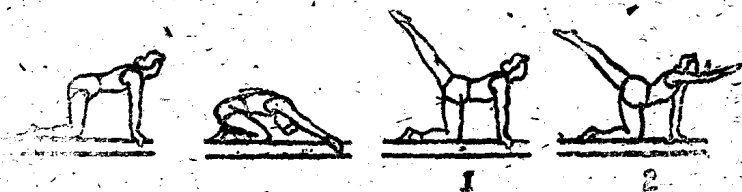


图 三十

图 三十一

图 三十二

(4) 单膝跪立平衡 上体前倒, 单膝跪在木上, 另腿后举, 重心放在跪立腿上, 两臂侧平举 (图三十三)。

(5) 单膝跪立仰平衡 作法同上，方向相反（图三十四）。



图 三十三



图 三十四

(6) 单膝跪立 右膝跪立，左腿屈膝踏在木上，两臂侧平举（图三十五的 1），或上体向左转，同时向左侧屈左手触右脚踵，右臂前斜上举（图三十五的 2）。或上体正直，右膝跪立，左腿伸直斜下举，两臂侧平举（图三十五的 3），以上动作重心完全放在跪立腿上。

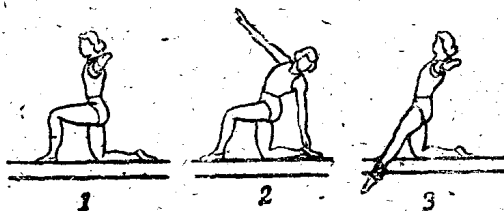


图 三十五

#### 4. 撑

(1) 俯撑 身体与地面成平行，面向地面。俯撑又分为屈臂、直臂和胸膝俯撑：

① 屈臂俯撑 两臂屈肘在胸前撑木，两腿并拢伸直，抬头，以腹部、大腿、膝部和脚面触及平衡木（图三十六的 1），或成屈臂俯撑举单腿（图三十六的 2）。

② 直臂俯撑 两臂伸直撑木两侧，抬头、挺胸，以大

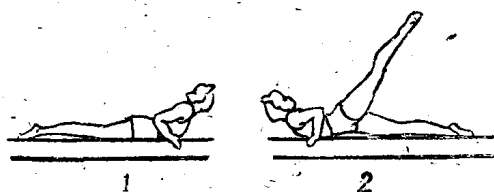


图 三十六

腿和脚面触及平衡木（图三十七的 1），或成直臂俯撑举单腿。这一动作只用支撑腿的脚尖支撑平衡木，举腿举的愈高愈好，身体重心完全放在两臂上（图三十七的 2）。

③胸膝部俯撑 由右膝跪撑姿势开始，上体前倒，左腿后举，右脚掌触及左膝（图三十八）。

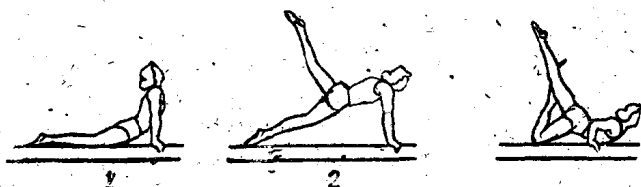


图 三十七

图 三十八

(2) 仰撑 背向地面，身体与地面成平行。仰撑也分为屈臂与直臂两种。

①屈臂仰撑 两腿并拢伸直平臥在木上，两臂屈肘在头后握木两侧，以头、背、臀、大小腿和脚踵触及平衡木（图三十九的 1）或成屈臂举腿姿势（图三十九的 2）。

②直臂仰撑 同上，唯两臂向后伸直撑木，全身伸直成一直线，以脚前掌踏木，用两手与两脚支撑体重（图四十）。

(3) 侧撑 全身伸直，体侧向木，以一手与一脚支撑体



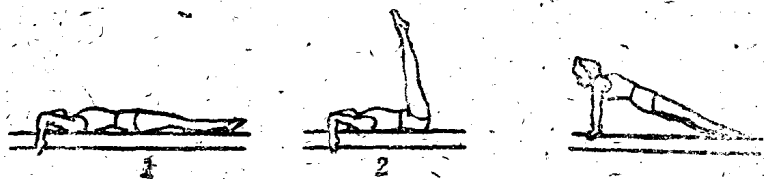


图 三十五

图 四十

重(图四十一)。做时,注意支撑臂应与木垂直。

(4) 正撑 身体伸直稍前倾,两臂伸直以手掌撑木,腹部靠木,并挺胸、抬头(图四十二)。

(5) 后正撑 背向木,两臂伸直,臀部靠于木上,同时上体稍向后倾,两腿向前下方并拢伸直(图四十三)。



图四十一



图四十二



图四十三

## 5. 卧

(1) 俯卧 俯卧木上,抬头、挺胸两臂侧平举,两腿并拢,以腹部着木(图四十四)。



图 四十四

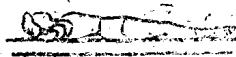


图 四十五

(2) 仰卧 以背部和臀部着木,身体仰卧于木上,两臂侧平举(图四十五)。

## 6. 蹲

(1) 半蹲、全蹲 半蹲时两脚前后站立,蹬离愈小愈好,