



王丙显編著

跳橡皮筋

TIAO XIANGPIJIN

少年儿童出版社



跳橡皮筋

王丙显 编 著

少年儿童出版社

内 容 提 要

跳橡皮筋是一种健康活泼的游戏，既可以几个人在一起进行游戏，也可以组织团体表演。女少年们十分喜爱这种游戏。

这本书里向你介绍三十多种跳橡皮筋的基本动作，还有十种团体表演的范例。为便于大家掌握，每一种基本动作和团体表演都附有插图。读了这本书，不但可以学会跳橡皮筋游戏的各种基本动作，而且还可以发展和创造新的跳法。

跳 橡 皮 筋

王 丙 显 编著

毛用坤等绘图 樊韵文装帧

少年儿童出版社出版

(上海延安西路1538号)

上海市书刊出版业营业许可证出 014 号

上海市印刷三厂印刷

新华书店上海发行所发行 各地新华书店经售

书号：活 2087 (中、高)

开本 787×1092毫米 1/32 印张 211/16 字数 89,000

1965年5月第1版 1965年5月第1次印刷 印数 1-73,000

统一书号：R7024·172

定价：(6) 0.20 元

前 言

跳橡皮筋是一种健康活泼的游戏，由于它简单易学，不受年龄、人数的限制和季节、场地的影响，所用的器材简单，是用一根或几根由许多橡皮圈连起来的长橡皮筋，因此受到广大女少年儿童的欢迎，乐于进行这项游戏。

本书分为三部分。第一部分简单扼要地说明一下跳橡皮筋游戏的意义以及进行这种游戏要注意的一些问题。第二部分介绍三十八种跳橡皮筋的基本跳法，这些基本跳法都是目前全国各地少年儿童中较流行的。第三部分介绍十种跳橡皮筋团体舞的范例，供学校、少年之家等单位在节日作团体表演时参考。

本书可供小朋友们学习跳橡皮筋游戏用，也可作为中、小学教师和幼儿园教养员指导儿童开展跳橡皮筋游戏的参考材料。由于本人的水平所限，缺点和错误一定不少，恳切希望读者批评指正。

編著者 1964年8月

目 录

一	大家来跳橡皮筋	1
二	跳橡皮筋游戏基本跳法	5
	(一)单脚跳	5
	(二)里外点点	5
	(三)弹棉花(又叫拉小车)	6
	(四)两面倒转	7
	(五)一面倒转	8
	(六)拱(又叫钻大桥)	9
	(七)伸舌头	10
	(八)过来过去(又叫荡秋千)	11
	(九)打花鼓	12
	(十)正绞花	14
	(十一)反绞花	15
	(十二)手压板儿	16
	(十三)脚压板儿	17
	(十四)扭秧歌	18
	(十五)扭秧歌快跳	19

(十六)单脚扭秧歌	20
(十七)双脚扭秧歌	21
(十八)扭秧歌不出来	23
(十九)扭秧歌转转	24
(二十)扭秧歌挽花	25
(二十一)跪腿跳	27
(二十二)采棉花	28
(二十三)转转跳	29
(二十四)踏地板(一)	31
(二十五)踏地板(二)	32
(二十六)踏地板(三)	32
(二十七)两根快跳	33
(二十八)两根绞花跳	34
(二十九)两根交换跳	36
(三十)两根弹棉花	37
(三十一)两根荡秋千	39
(三十二)过铁丝网	40
(三十三)两根俯臥跳	42
(三十四)两根弹棉花后软翻	43
(三十五)两根跨越弹棉花	45
(三十六)三根快跳	46
(三十七)三根过来过去	48
(三十八)三根弹棉花后软翻	49

三 跳橡皮筋团体舞	52
(一)红绸帕舞	55
(二)小白兔舞	57
(三)团结舞	58
(四)丰收舞	60
(五)红五月舞	61
(六)友谊舞	64
(七)迎春舞	67
(八)欢乐舞	70
(九)秧歌舞	73
(十)花鼓舞	76

一 大家来跳橡皮筋

跳橡皮筋是一项很好的体育游戏。因为这项游戏动作简单易学,不受年龄、人数的限制和季节、场地的影响,器材简单,因此受到广大女少年的欢迎。

跳橡皮筋游戏对增强体格有很多好处。首先,它能增进身体的下肢和腰部各关节的柔韧(rèn)性。跳橡皮筋的时候,都是利用下肢来踢、压、挑、拨、勾、绕,使下肢各关节的韧带和肌肉受到拉长和缩短的练习。久而久之,这些部分的肌肉韧带弹性丰富了,柔韧性也增强了,动作也灵活了。另外,随着跳橡皮筋的动作难度和幅度增大,单靠下肢还不能完成较高级的动作,需要运用骨盆的前倾、后倾、侧倾的变化来增大下肢活动的幅度,这样,腰部的肌肉、韧带等也受到一定的锻炼,增进了身体的健康和发育成长。

其次,能培养神经与肌肉活动准确协调的反应能力。一根长长的、弹跳不定的橡皮筋,我们要在最

有利的一刹那来控制它，作各种跳跃动作，过早或过迟了就要失败，这就要求做到准确灵敏。

此外，通过跳橡皮筋，可以培养组织性、纪律性、团结友爱和互助合作的精神。

在进行跳橡皮筋游戏时应注意几个问题。

第一，在选择学跳橡皮筋的每个动作时，要先学容易的，再学难的；先学单根橡皮筋的，再学双根以上的；先学低的，再学高的；先学一个人跳的，再学多人跳的。

第二，跳的时候要注意身体条件，年龄小的跳的时间要短一些，动作要简单一些；年龄大的，以前学过的，跳的时间可以长一些，动作可以复杂一些。不要一时高兴，而跳得精疲力尽，造成身体负担过重，而影响身体健康。

第三，在选择场地时，不要靠近河边、井边或湖边，不要在沙土很多或很脏的地方跳，场地大小要合适，要注意清洁卫生。

跳橡皮筋游戏也可以组织小型的比赛，增加游戏的兴趣。比赛可以个人之间进行，也可以组与组之间比赛。下面介绍几种比赛方法，供大家选用。

一、比谁跳的次数多。这种方法是在跳的时候，看谁每次跳得最多而没有失误的为最好。另外

也可以规定连跳几次,看谁在这几次中跳的总数最多为优胜。以后以此类推。

二、看谁跳的时间最长。这种方法是在跳一种方法或几种方法中,看谁跳的时间最长,谁就是第一名,以后以此类推。

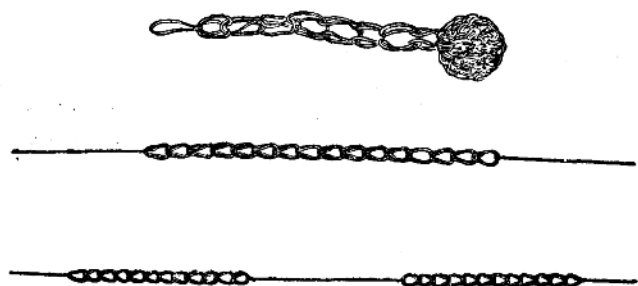
三、看谁跳得最高。这种方法是这样的,开始将橡皮筋牵在膝部高度,等参加游戏的人全部用一种动作跳过去以后,把橡皮筋加高到腰部高度,再由全部参加者用一种动作跳过去,然后再加高到胸部高度、肩部高度、头顶高度,最后到举起手来的高度,谁在某一个高度时失误了,就不能继续跳下去,最后看谁跳得最高,并且不失误,谁就是优胜者,以后依次类推。

四、看谁跳的花样最多,即为优胜者。

在比赛中应该注意游戏规则,要大家遵守,这样会玩得更好,否则会把比赛搞乱的。规则要根据比赛内容和动作自己来规定,如怎样算失败,怎样算成功。

跳橡皮筋游戏的主要设备是橡皮筋,大家可以根据不同的条件和情况,自己来制作和准备。一般用橡皮圈一个接一个地套起来,接成一根4米左右长的橡皮筋即可。如果橡皮圈不够,可做得短一些

(1米左右),在橡皮圈的两端,各接上一段细绳子或较粗的玻璃丝。也可以把橡皮圈连成3—5条半米左右的橡皮筋,每条橡皮筋之间再接上一段同样长度的彩色玻璃丝,做成一根长橡皮筋,这样既可供单人跳用,也可以使几个人同时在一根橡皮筋上跳。另外还可以用长条的细橡皮筋和细一些的玻璃丝合起来,打成像辫子形状的,4—5米长即可,既美观,又经济耐用。



二 跳橡皮筋游戏基本跳法

(一) 单脚跳

预备姿势：跳者右侧靠近橡皮筋站立。

- 动作：
1. 右脚屈小腿从后从上向右侧跳进橡皮筋落地(橡皮筋压在脚踝关节部位),左脚在原地低跳一次。
 2. 右脚屈小腿从上从后跳出橡皮筋落地,左脚再原地低跳一次。



以后动作与上面相同,这样继续不断地跳下去,直到失误为止,看谁跳的时间最长、数量最多,谁就是优胜者。

(二) 里外点点

预备姿势：跳者右侧靠近橡皮筋站立。

- 动作： 1. 右脚屈小腿从后从上向右边跳进橡皮筋落地(橡皮筋被压在踝关节部位)。
2. 左脚屈小腿从后从上向右边跳进橡皮筋落在右脚后。
3. 右脚屈小腿从前从上跳出橡皮筋落地。
4. 左脚屈小腿从后从上跳出橡皮筋落地,还原成预备姿势。



以后动作与上面相同,直跳到失误为止,看谁跳的时间最长。

(三) 弹棉花(又叫拉小车)

预备姿势: 跳者背向橡皮筋方向站立,离开橡皮筋约半步左右。

- 动作： 1. 右脚屈小腿从上向后勾住橡皮筋落地(橡皮筋勾在脚背部位)。
2. 左脚屈小腿从上向后勾住橡皮筋落

地(橡皮筋勾在踝关节部位)。

3. 右脚屈小腿从上向前跳出橡皮筋落地。
4. 左脚屈小腿从上向前跳出橡皮筋落地,成预备姿势站立。



以后动作与上面相同,直跳到失误为止,看谁跳的时间最长。也可以进行高度比赛。

(四) 两面倒转

预备姿势: 跳者右侧靠近橡皮筋站立。

- 动作:
1. 右脚屈小腿从后从上向右边跳进橡皮筋落地,左脚原地低跳一次,成骑橡皮筋状。
 2. 左脚屈小腿从后从上向右边跳进橡皮筋落地,右脚原地低跳一次,成左侧靠近橡皮筋站立。
 3. 右脚屈小腿从后从上跳出橡皮筋,

并向右转体 180 度落地,成骑橡皮筋状。

4. 同 2。

5. 同 3。



这样继续不断地跳下去,直跳到失误为止。看谁跳的时间最长,谁就是优胜者。

(五) 一面倒转

预备姿势: 跳者右侧靠近橡皮筋站立。

动作: 1. 右脚屈小腿从后从上向右边跳进橡皮筋落地,左脚原地低跳一次,成骑橡皮筋状。

2. 左脚屈小腿从后从上向右边跳进橡皮筋落地,右脚原地低跳一次,使跳者左侧靠近橡皮筋站立。

3. 右脚屈小腿从前从上跳出橡皮筋落地,左脚原地低跳一次。

4. 左脚屈小腿从后从上跳出橡皮筋落

在右脚左侧,右脚原地低跳一次。

5、6. 抬右脚在橡皮筋旁向右转体360度落地,左脚跟着转过来落在右脚旁。



以后动作与上面相同,直跳到失误为止,看谁跳的时间最长为优胜者。



(六) 拱(又叫钻大桥)

预备姿势: 跳者右侧靠近橡皮筋站立,橡皮筋牵至胸前部位的高度。

动作: 1. 右脚屈小腿从后从上向右边跳进橡皮筋落地,左脚原地低跳一次。
2. 左脚屈小腿从后从上向右边跳进橡皮筋落在右脚旁,右脚原地低跳一

次,然后身体从右边钻过橡皮筋到左边,成预备姿势站立。



以后动作与上面相同,直跳到失误为止,看谁跳的时间长为优胜者。

(七) 伸 舌 头

预备姿势: 跳者右侧靠近橡皮筋站立。

- 动 作:
1. 右脚屈小腿从后从上向右边跳进橡皮筋落地,左脚原地低跳一次,成骑橡皮筋状。
 2. 左脚屈小腿从后从上向右边跳进橡皮筋落地,右脚原地低跳一次,使跳者左侧靠近橡皮筋站立。
 3. 右脚屈小腿从左脚前面从上从前向左边跳出橡皮筋落地,落在左脚前方,左脚原地低跳一次。
 4. 右脚屈小腿从前从上向右边跳进橡