



吊 環

中國技術體育

〔中級技術讀物〕

吊 环

楊 堡 編著

人民体育出版社

统一书号: 7015·1039

〔中级技术读物〕

吊 环

杨 强 编著

*

人民体育出版社出版·北京体育研究所

(北京市书刊出版业营业登记证出字第043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 1/32 30千字 印张2³/₃₂

1980年2月第1版

1980年2月第1次印刷

印数: 1—2000

定价(9.0.26元)

*

封面设计: 庄秉英

出版者的話

短短几年，几十个运动项目相继开展，象球类、田径、体操、游泳等运动尤其广泛。在“鼓足干劲，力争上游，多快好省地建设社会主义”总路线的指导下，出现了波澜壮阔的1958年体育大跃进的局面，体育运动参加者已达亿人以上。

在广大体育爱好者中间，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，他们都想提高技术，坚持锻炼。特别是国家体委颁布了“运动员等级制”以后，争取做个等级运动员，成了他们共同的心愿。

要想成为等级运动员，必须按照科学的方法进行锻炼，不断提高运动技巧。那么，在这里我们考虑到这样的问题：如何帮助大家首先提高到三级和二级运动员的水平；在各地缺乏教练员的情况下，如果有一套相应的技术书籍作为大家自学和参考是十分必要的。这就是我们编辑出版这套中级技术读物的着眼点。

这套读物一经出版，也许对某些教练员的教练工作有些帮助，对那些体育学校和青少年业余体育学校的教学和训练亦将有所裨益。

目 录

摆盪吊环

一、摆的方法.....	1
二、由悬垂至支撑的动作.....	4
三、摆盪中轉肩.....	11
四、轉体.....	15
五、由支撑至悬垂的动作.....	21
六、下法.....	24
七、摆盪吊环的动作编排.....	35

静止吊环

一、基本支撑、悬垂和摆动.....	36
二、上法.....	38
三、由支撑至悬垂的动作.....	49
四、回环和轉肩.....	52
五、用力慢起的动作.....	57
六、下法.....	60

有关练习的几点意見

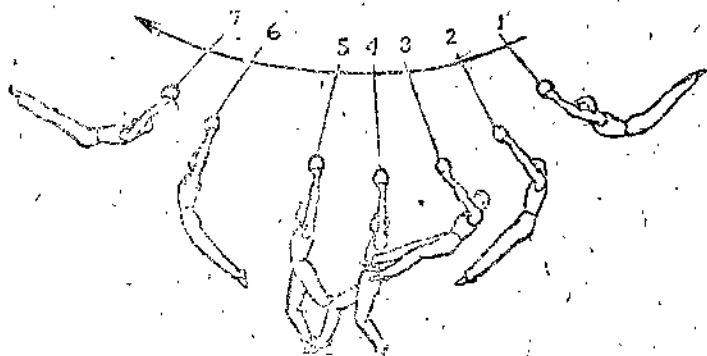
擺盪吊環

運動員練習擺盪吊環時，身體在空間運動的範圍是很大的，借助這種擺盪的慣性來完成動作，較靜止吊環所用的力量要小一些，所以它最適合女子和初學人練習。

由於擺盪吊環來回擺動的距離較長，擺的速度也較快，所以常常練習能使我們動作靈活，在複雜的環境中準確地判斷方向，並且能培養勇敢和果斷等品質。

一、擺的方法

1. 蹬地擺盪（圖一）



圖一

在中等高度的吊環上，多用這種方法做為開始起擺，或

用它在动作中间加大摆盪。

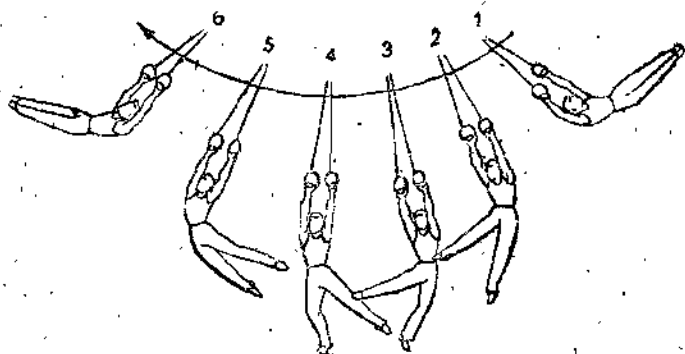
当身体摆到后方最高处时(图一之1),两臂应伸直,腿用力后摆使身体尽量挺出。在身体开始下落时,腿随着前摆,就象完全放松了一样地落下。这时肩不要塌下,保持一定的紧张和稍向上提起的力量。身体摆到图一之3的位置时,肩的力量要大一些,以便使腿摆向身体前面,准备做快速有力的蹬地动作。蹬踏点最好能保持在垂直部位附近,太靠前或偏后就会由于身体的高度增加而使蹬地的力量受到影响。到图一之4、5,两腿依次向后蹬地,以便连续不断地增大身体摆盪的力量,同时借两腿摆动之势把身体抛得更高。

注意事项:

(1) 身体在两极点开始向另一方向摆盪时,应当放松,以便很快地回摆。

(2) 腿似乎超过了垂直面时,才向下蹬踏,以便很好地结合蹬地力量使身体腾起。

2. 蹬地侧摆盪(图二)



图二

侧摆盪的蹬地力量和時間都与正的摆盪相同,所不同的

仅仅是如何保持身体始终成侧向的姿势。

运动员做侧摆盪时，由于握环后身体向一侧（右或左）转动，使吊环的绳子交叉后，有了回轉力量，所以在动作过程中，应当注意肩关节尽量伸展开。在摆至两边最高点时，手应当压住环，使身体尽量向侧上方摆起，以固定肩的方向。这样可以使身体不易回轉。

3. 屈伸摆盪（图三）

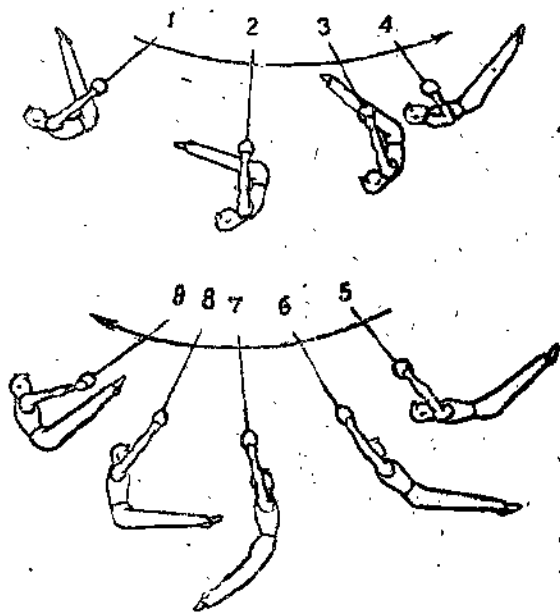


图 三

开始由帮助人推动起摆。身体接近后方极限时，迅速用力弯屈髋关节，成屈体悬垂姿势。接着向前摆过垂直面以后又开始伸展髋关节（图三之1—3）。在身体继续前摆时，应

隨着屈肘，以便把身體送出得更高更遠。伸展腕關節的動作不應做得很猛烈，腿是向前上方（按運動員自己身體運動中所處的部位為準）而不是挺腹。

在身體向後回擺時，肘應隨着伸直，使身體自然地向後擺。在以挺身姿勢擺過垂直部位的時候（圖三之7），更應注意在繼續擺動中利用兩腿後振的反作用力彎屈腕關節。在向前提腿的同時，兩臂用力向下壓，使肩和頭盡量向上抬。在每一次擺盪的兩極點，應當借助身體屈伸的動作使擺盪的幅度不斷增大。

保護方法：

（1）保護人最好站在前方，或是在稍後的地方再安排一個保護人，防止運動員由於屈伸動作要領不對而急振脫手。

（2）初學者可以戴上鐵形腕套，防止脫手。

（3）保護者應當集中注意力觀察運動員動作的變化，隨時移動自己的位置，站在運動員可能跌落的地方。

二、由懸垂至支撐的動作

擺盪吊環動作比做靜止吊環動作要省力和容易得多。但在學習這些動作時，還應特別注意身體處在擺盪中各部位的姿勢和掌握動作的時機，才能很好地完成動作。

由懸垂上成支撐的各種動作，在初學階段除了努力完成動作或避免發生意外事故之外，還應注意穩定支撐姿勢。因為初學時最容易在不能穩定支撐的情況下，向前或向後倒下來。

1. 立肘上（圖四）

身体向后摆盪时，开始就做两腿后摆的动作（图四之2）。接着借两腿向前回摆的力量屈肘向上引体（图四之3）。引体时，除了迅速地用力屈肘外，同时还要含胸、收

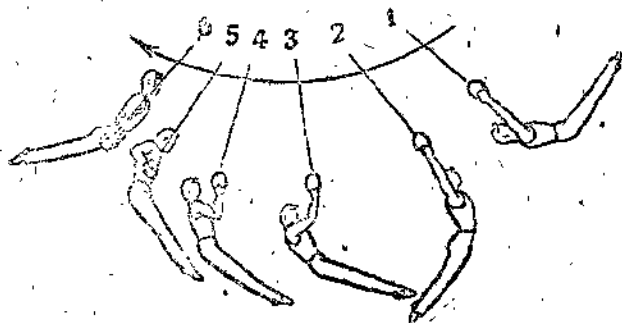


图 四

腹使臀部提起（图四之4）。这时借身体继续向后摆盪和身体向上运动的惯性，两手用力将环向两侧分撑，并积极迅速地上翻肘部，同时上体前倾。经过屈臂支撑的姿势，在后方最高处时，使两臂充分伸直，身体挺起，并将环靠住身体两侧（图四之5—6）。

注意事项：

（1）从用力的感觉来说，开始向上引体时，腿好象是向前摆，身体后仰。翻肘时上体迅速前倾，好象有一个较大的摆动似的。

（2）一定要将环拉至胸部再翻肘，而不要太早分环。

（3）翻肘时不要太早地弯曲腕关节。否则，会影响上体的上升。

2. 后摆前摆上（图五）

身体摆到前方时，可以保持较大的屈体姿势，以便给后

盪中兩腿後擺的動作儲備力量（圖五之1）。向後盪盪時，兩腿隨着緩慢地下落，使身體展開。在達到圖五之2的部位時，兩腿開始疾速有力地向後甩，而且這個體後屈的姿勢要

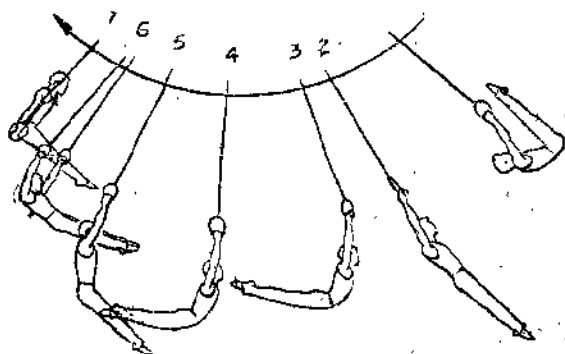


圖 五

堅持到擺過垂直面以後，再開始向前擺腿，並接着制動。同時借身體後盪之勢以伸直的兩臂由上向兩側下壓，以保證身體的穩定上升（圖五之6）。有些運動員在壓環時，常常是把環向胸拉，這就容易將前擺上變成急振上了。

注意事項：

（1）為了尽可能地伸直臂而且迅速地上成支撐，身體的振動就要做得大而有力。

（2）由懸垂轉為支撐時，手腕要很快地翻起，形成似乎深握才更便于用力。

（3）分環壓上的動作要連續完成，中間不要停頓，不要含胸。

保護方法：

（1）在吊環的側後方放一較高的器械，保護人站在上面，當運動員開始後盪動作時，借勢托舉腰背部，助其上至

支撐。

(2) 保护人站在吊环垂直部位稍微偏后的地方。运动员后摆时，向后推一下，助其后振。在运动员上至支撑后，注意防止运动员不能巩固支撑而向前倾倒。

3. 前摆前摆上 (图六)

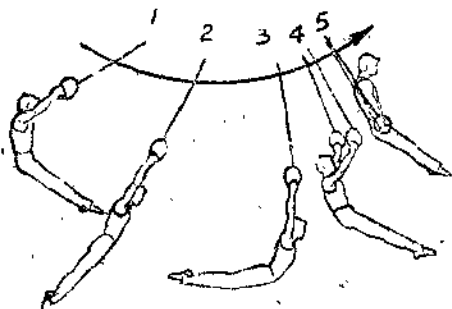


图 六

身体向前摆盪时，应当使腿稍微前摆 (图六之 1)。当摆过垂直部位后，就应当猛力挺身 (图六之 3)。这个动作越大，反振力就越大，就更便于两臂伸直地由两侧压环，使身体上升成支撑姿势。

练习方法：

前摆上对两臂压撑的力量要求很高，为了能更快掌握动作，可以采用辅助练习：

(1) 将吊环降至与肩齐高，两臂侧伸握环。然后借腿蹬地跳起的力量，两臂用力压环上至支撑。在练习中逐渐减少跳的力量，增加两臂压环的力量。

(2) 将吊环降至胸部附近，以仰卧悬垂姿势将两臂侧分开拉环，并压起身体。反复练习。

(3) 以哑铃做两臂侧举的连续动作。

4. 屈伸上 (图七)

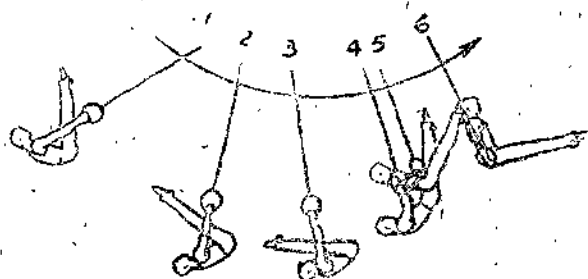


图 七

由屈体悬垂开始，在向前摆动中，腿应做一小的振动（身体再尽量折叠一下），来为伸的动作储备更大的力量（图七之1—3）。身体摆过垂直面，开始向上升时，要伸展髋关节，两腿要用力向前上方摆出，带动臀部接近吊环，达到支撑时的高度。同时肘部微屈，两手用力拉环，紧接着两腿开始制动，并将环向外翻一下，两臂随着压环。在压环当中上体要用力前倾，以便上成支撑。

注意事项：

(1) 腿一定要向前上方摆出。

(2) 腿摆出后，要迅速制动两腿，保持屈体姿势，不能挺腰或腿放松。否则，就会掉下来而不能上成支撑。

(3) 屈伸上的动作也可以在后摆中做（图八）。不过要特别注意在上至支撑时，上体不能过大地向前倾，而是似乎向后上方用力一样。

练习方法：

为了迅速掌握腿的伸屈方向和制动的要领，使腿不致很快掉下来，可在双杠上做挂臂屈伸上。腿伸展的方向要高，

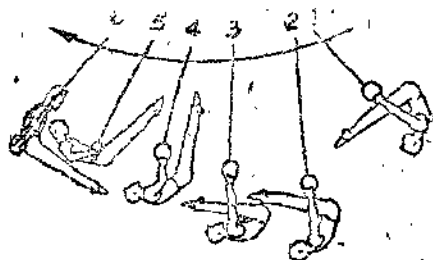


图 八

而且要使其停在高举腿支撑的姿势中。

保护方法：

保护时，应当注意腿摆出的方向是否是向前上方的。假如太低，就不能准确上到支撑姿势。有时甚至向前冲出，那就应当托他的胸腹防止跌下。

5. 后上（图九）

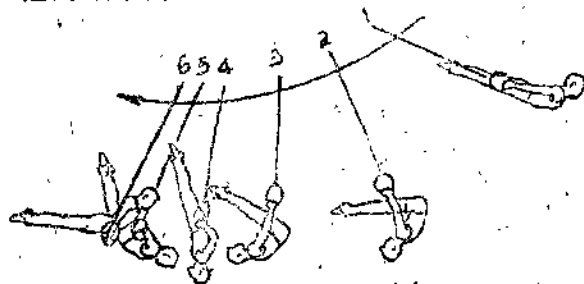


图 九

在吊环向后上摆荡时，由屈体悬垂的姿势开始伸展髋关节，两腿是沿着吊环向后上方伸出的。接着两腿迅速制动，背部用力向后上方急振（这时低头）。同时屈臂、引体、手。

環向外翻轉，但要靠住身體，以便借助振起之勢翻轉手腕成支撐。在支撐中要用力抬頭，挺胸，兩臂伸直。

注意事項：

(1) 腿一定要沿着吊環後上方伸展。太高或太低都很难完成支撐。

(2) 翻上時，環必須保持在腰的附近，并要靠住身體。否則，吊環離開了身體，就很难維持穩定的身體姿勢。

練習方法：

(1) 在雙杠上由屈體懸垂做腿向上伸展的動作，練習伸腿的方向。

(2) 在低吊環上由屈體懸垂姿勢，在保護人幫助下練習後上，熟練後再升高吊環練習。

6. 後盪後擺上 (圖十)

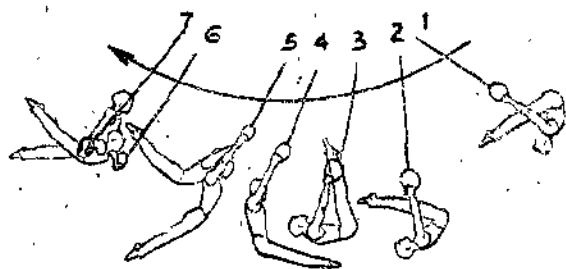


圖 十

後盪的開始是屈體懸垂姿勢。經過垂直面後 (圖十之 1—2)，伸展髖關節 (圖十之 3)，并不停地使腿向後甩。這個甩腿動作可使身體前挺和順利地將兩腿向後上方擺起。兩腿擺得越高越好 (圖十之 5)。在後盪接近極限時，兩臂迅速向兩側分環，并用力壓起。兩臂開始用力壓環是伸直的。

最后进入支撑时，可以稍微弯曲，使环迅速靠拢至体侧（图十之6）。

注意事項：

（1）由悬垂上至支撑的过程中，身体要始终保持前挺的姿势。否则，收腹过早，腿必然下落，将大大影响两臂压起的力量，甚至由于腿的前摆使身体向后回轉，反而容易把身体拉下来。

（2）在上至支撑的过程中，要尽量保持环由两侧压起，不要在开始时单纯屈肘引体。

保护方法：

（1）保护人可站在后面较高的器械上，运动员做后摆起分环压上的动作时，就向上托举他的腿和腹部。

（2）在练习的人上至支撑后，保护人要特别注意，当他不能控制住环而使身体向前倾倒时，要及时扶托胸部。

练习方法：

这个动作最困难的是一直保持着挺身压起。因此，可以先在单杠上做后摆上，但两手握杠要尽量宽一些，在摆动中要始终保持身体前挺的姿势。

三、摆盪中轉肩

凡是在摆盪中以肩为軸的回环动作，对运动员肩关节的力量和灵活性要求很高，所以运动员应当在学习这类动作之前，很好地锻炼肩关节的力量和灵活性。每次练习之前，应当对肩关节进行充分的准备活动，以免发生扭伤事故。

这类动作是回环性质的，为了稳定动作的节奏，不致于出现“急振”（不适时的身体振动）现象，运动员应当先在

摆盪中体会用力的时间。暂时可不改轉肩动作，一定要等待清楚地感受到动作时间和明确动作过程之后，再果断地去做。这样动作就会顺利完成。

对保护者来说，“急振”现象出现，必须进行保护。运动员翻轉的时间不恰当或犹豫不决，最容易产生“急振”。为了避免“急振”，可以在运动员练习中以信号引起注意。

1.后盪中向前轉肩（图十一）

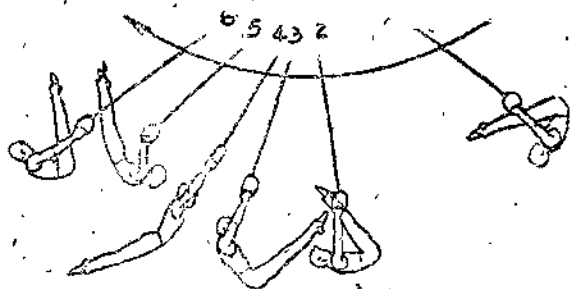


图 十一

由屈体悬垂开始向后摆盪经过垂直面后，腿向前落下，并迅速而有力地向后甩（图十一之4），使身体后摆的高度逐渐增加。这时两臂伸直分向两侧，并积极用力翻轉，把手掌翻向侧下方。同时肩要紧张地向前挺和抬头，并随着直臂向侧的弧形繞动，使肩关节扭轉，把吊环收攏成后悬垂（图十一之5）。接着迅速低头屈体，成屈体悬垂（图十一之6）。

保护方法：

保护人在运动员做轉肩动作时，主要防止身体不能充分轉至后悬垂时，借势托他的腹部，助其完成。

练习方法：

(1) 在静止的低吊环上試做直臂向侧弧形繞环 的 动作