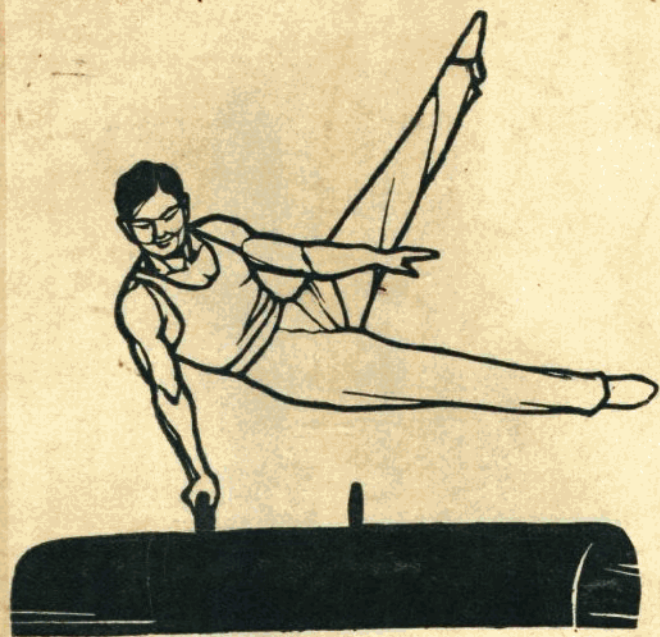




馬鞍

—— 中級技術讀物 ——

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1953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间，有两千余万劳卫制证书获得者，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。

AAZ 33/19 05

目 录

一、基本动作的技术和练习	1
(一) 上法	1
(二) 支撑中的单腿全旋	12
(三) 后撑中的单腿全旋	15
(四) 交叉	18
(五) 两腿全旋	22
(六) 下法	24
二、保护和帮助的方法	37
三、练习方法	41
四、练习和比赛时应注意的问题	45

一、基本动作的技术和练习

(一) 上 法

1. 站立支撑跳起，两腿向右摆越成后撑（图 1）

跳起时稍为提起臀部，右手推环把体重移到左臂上，两腿向右前方摆去，使臀部前送，并伸直身体。当两腿越过鞍马后右手立刻撑环，以便两腿能在后撑姿势中向左摆，然后把体重移在右臂上，以便连接下一动作。

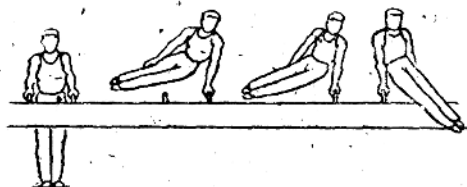


图 1

容易发生的错误：

(1) 两腿摆起时，臀部很远地离开左臂（支撑臂），不能使体重充分移到左臂上。这说明跳起时右手未用力推环。

(2) 两腿摆越后，右手撑环晚和无力的，引起停顿和坐在马上。

(3) 两腿摆起时，身体没有伸直，上体稍向左后倒。这样很容易从器械上掉下来。

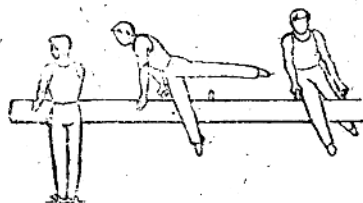
練習：

(1) 由站立支撐跳起，向右侧騰越。

(2) 直接練習。

(3) 这个动作可接左腿向后摆越，右腿向左摆越，两腿向左摆越，向左后直角下。

2. 站立支撐，右手反握左环，左手撑馬身——跳起，左腿向后摆越，同时向左轉体180°成騎撐（图2）



图、2

由站立右手反握左环，左手撑馬身跳起，体重要移在右臂上，用右大腿接触馬身，成上体稍向右前傾的俯撐姿势。同时左腿向后摆越左手推馬身，向左轉体180°。当左腿摆越左环时，左手迅速撑环变成两手撑两环的右腿騎撐姿势。这时体重主要移在右臂上，并随着通过騎撐姿势移往左臂上。最后要尽量保持两腿向右摆动，以便連接下一动作。

容易发生的錯誤：

(1) 上体过于向右前方傾倒，右臂弯屈。

(2) 左腿向后摆越与轉体180°的动作配合不協調，产生动作的緩慢現象。

(3) 当左腿摆越左环后，左手撑环太晚，影响連接下一动作。

練習。

(1) 站立支撐，右手反握左環，左手撐馬身——跳起，左腿向后擺越，同時向左轉體 180° 成騎坐姿勢。

(2) 直接練習。

(3) 這個動作可接右腿向后擺越，向右反交叉，右腿向后擺越，同時向右轉體 180° 下等。

3. 站立支撐，左手反握右環，右手撐馬身——跳起，左腿擺越，同時向右轉體 180° 成騎撐，接着兩腿向左擺起（圖3）

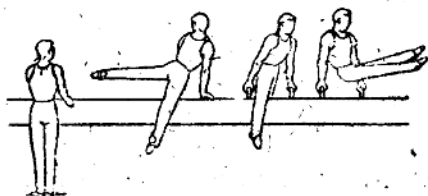


圖 3

由左手反握右環，右手撐馬身的站立支撐開始跳起，兩腿左擺。此時左腿應向側高擺，把體重移到左臂上，使左腿擺越。擺越時要伸直身體，同時右手推離馬身向右轉體 180° 。接着右手迅速撐環變成兩手撐兩環的右腿騎撐姿勢。此時應不停頓地把兩腿向左擺起，特別注意左腿向左侧上方高擺，使體重主要移到右臂上，以便有把握地連接下一動作。

容易發生的錯誤：

(1) 跳起時體重未充分地移到左臂上，使身體過多的傾倒。

(2) 轉體和擺腿的時間配合不協調，右手撐環過晚，引起在騎撐中停頓和坐在馬上。

(3) 右腿經過騎撐姿勢不正確（兩腿未對稱放置，臀部

在馬的后面)，使右大腿在馬身上，直接影响了兩腿向左擺起的高度。

練習：

(1) 左腿騎撐，向右轉體 180° 然後兩腿向左擺起。

(2) 兩手撐前環側騎坐，向右轉體 90° 成右腿騎撐，接着兩腿向左擺起。

(3) 站立支撐，左手反握右環，右手撐馬身——跳起，左腿擺越，同時向右轉體 180° 成騎撐，然後兩腿再向左擺起。

(4) 直接練習。

(5) 這個動作可連接向右反交叉，右腿向左擺越，向左正交叉，右腿向後擺越，同時向右轉體 90° 下等。

4. 站立支撐，右手反握左環，左手撐馬身——跳起，右腿全旋，同時向左轉體 180° 成右環上的分腿支撐（圖4）

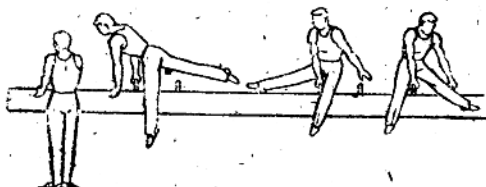


圖 4

由右手反握左環，左手撐馬身的站立支撐開始跳起，體重主要移在右臂上，上體稍傾向左前方，右腿向右侧方擺起，使身體伸直。接着左手推離馬身，右腿向前擺越，同時繼續向左轉體至 180° 。當右腿擺越後，左手迅速撐環變成兩手撐兩環的左腿騎撐姿勢。此時應不停頓地把兩腿向右擺，右腿繼續向前外擺越，成右環上的分腿支撐，使體重移到右

臂上，上体也向右移，并稍向左轉，以便上体处在右环上的位置。在分腿支撑时，两腿不应放得过低，以便連接下一动作。

容易发生的錯誤：

一般是分腿支撑姿势不正确。右大腿在右臂上，两腿放得过低，連接动作困难。其他和前一动作相同。

練習：

(1) 由站立支撑跳起，左腿摆越——右腿外摆越成右环上分腿支撑。这个动作可以連續做，或向相反方向做（图5）。



图 5

(2) 直接練習。

(3) 这个动作可以連接左腿向后摆越，右环上反交叉，或右腿向后摆越；向左反交叉，或左腿向后摆越——右腿向后摆越，向左直角下等。

5. 站立支撑跳起，左腿全旋，同时向右轉体 180° 成左环上的分腿支撑（图6）

站立支撑跳起时，左腿向侧上方高摆并伸直身体，同时用力推左手，把体重移在右臂上，肩倾向左前方。左手立刻換撑右环的前半部（要求在站立支撑时，右手握左环的后半部）。然后向右轉体 90° 成俯撑的姿势，并立刻把体重移在左臂上再向右轉体 90° 。此时右手撑左环，体重移在右臂

上，变成两手撑两环的右腿骑撑。通过骑撑后把两腿向左移，并稍向右转，以便移至左环上，同时左腿外摆越成左环上的分腿支撑。最后两腿不能放下，以便连接下一动作。

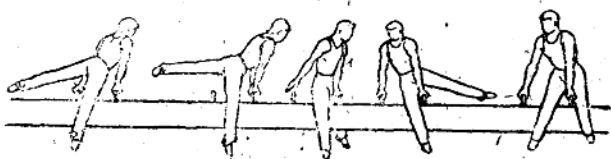


图 6

容易发生的错误：

(1) 站立支撑跳起时，左手未用力推环，左腿便摆越，并急于转体，造成用腿转体而无节奏。

(2) 身体移动不充分，未经过俯撑姿势，很容易停顿在马身上。

(3) 左环上的分腿支撑姿势不正确，两腿很低，无法连接动作。

练习：

(1) 站立支撑，左手反握右环，右手撑马身——跳起，左腿全旋，同时向右转体 180° 成右环上分腿支撑(参看图5)。

(2) 左腿骑撑，两腿向左摆时，左手换撑右环，右摆时，向右转体 180° 成两手撑两环的右腿骑撑，然后左腿外摆越成左环上分腿支撑。

(3) 直接练习。

(4) 这个动作可以接右腿向后摆越——左腿向后摆越——左腿向右全旋——向左直角下。也可接右腿向后摆越——左环上的反交叉，或右腿向后摆越——向左挺身下等。

6. 站立支撐，左手撐右環，右手撐馬身——跳起，右腿擺越，左腿外擺越成右環外的分腿支撐，右腿向后擺越，兩手同時撐右環，左腿向后擺越，右手換撐左環成支撐（圖7）



圖 7

由左手撐右環，右手撐馬身的站立支撐開始（兩手的距離不能超過肩寬）跳起，兩腿向右擺，但右腿應向右上側上方高擺，右手用力推離馬身，使體重移到左臂上。右腿擺越時，臀部前送並伸直身體，同時使上體向右移至右環上。擺越後右手立刻撐馬身（不要太远），使體重移到右臂上，變成右腿騎撐姿勢。此時兩腿向左擺，左腿外擺越成右環上的分腿支撐，上體稍向右轉，但兩腿不應太低。接着右手推離馬身，把體重移在左臂上，並利用上體稍向右轉的動作使右腿順勢向后擺越。在右腿下落的同时，上體向左移，右手立刻撐左環，臀部稍提起，使肩向前傾（在動作開始時，左手應握環的後半部或前半部，以便給右腿擺越後右手撐左環留出地方），在一環上保持平衡，兩腿向左擺，左手推環，使體重移到右臂上，左腿向后擺越，然後左手撐環變成環上支撐。以後要注意支撐中的擺腿，準備連接下一動作。

容易發生的錯誤：

(1) 跳起後右腿擺越時，未伸直身體，臀部未前送，同時右腿向右上側上方的高擺不高。

(2) 右手推離馬身的力量不足，或右腿擺越後撐馬身太

宽（一般与肩宽），这样不易推撑和迅速地转移体重。

(3) 两手同时撑在一个环上时，上体转动与腿向右移动的配合不协调，往往从器械上掉下来。

(4) 两臂同时撑右环时，右臂弯屈，或提臀太高和肩前移不够，使动作不能顺利完成。

练习：

(1) 站立支撑，右手撑马身，左手撑右环——跳起，右腿摆越——左腿外摆越成右环上的分腿支撑。

(2) 同(1)，以后右腿向后摆越，左腿向后摆越成支撑，然后再作(1)的动作，连续做。

(3) 直接练习。

(4) 这动作可接右腿摆越，向左正交叉，或左腿向右摆越，或左腿摆越——右腿外摆越成右环上的分腿支撑，然后向左侧跳下等。

7. 站立支撑，左手撑右环，右手撑马身——跳起，两腿向右摆起，同时以左臂为轴向左转体 180° ，接着左腿全旋成支撑（图8）

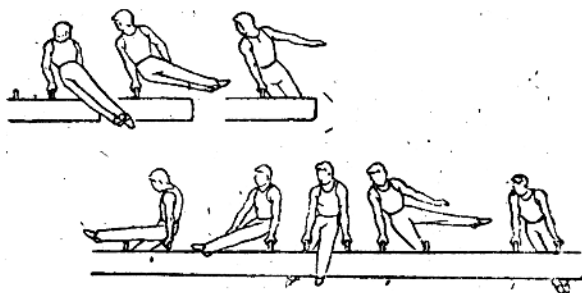


图 8

由左手撐右環，右手撐馬身的站立支撐開始（兩手的距離不能超出肩寬）跳起，體重移到左臂上，兩腿以繞旋形動作向右擺越。這時，把左臂伸直為轉動軸，然後使臀部靠於左手上面，左肩稍向後倒以保持平衡，同時向左轉體 180° 。當左腿擺越右環時，右手立刻撐環，成左腿騎撐。然後左手推環把體重移在右臂上，使兩腿向左擺。最後左腿向後擺越成環上支撐，並繼續向右擺，準備連接下一動作。

容易發生的錯誤：

（1）跳起時右手推離馬身，未把體重充分移在左臂上。因此在進行轉體時，右手有再扶馬的現象。

（2）跳起時臀部提得太高，不可能靠近左手上方，致使在騎撐時停頓。

（3）跳起時，肩未向左後倒，上體前傾了，形成上體先轉動，然後腿再擺越，無法完成動作。

（4）左腿擺越右環後，右手撐環晚和無力，造成停頓現象。

練習：

（1）站立支撐，左手撐右環，右手撐馬身——跳起，左腿擺越，同時以左臂為軸向左轉體 180° 成左腿騎撐，然後左腿向後擺越。

（2）左手撐右環，右手撐馬身的後撐擺動，左腳向後全旋，同時以左臂為軸向左轉體 180° 成環上支撐。

（3）同（1），但是由左手撐右環，右手撐馬身的左腿騎撐來做。

（4）直接練習。

（5）這個動作可以連接以下動作：

①右腿擺越，向左正交叉。

②右腿向右全旋，向右挺身下。

③右腿外摆越成右环上的分腿支撑，向右直角下等。

8. 站立支撑，左手撑马身，右手撑左环——跳起，两腿向左全旋，同时以右臂为轴向右转体180°成环上后撑（图9）

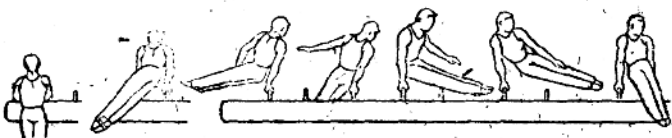


图 9

由左手撑马身，右手撑左环的站立支撑开始（两手的距离不能超过肩宽）跳起，左手推离马身，身体重心移在右臂上，两腿以绕旋形动作向左摆越。这时要伸直右臂为轴，向右转体180°。转动时，肩向左后倒，把臀部靠于右手上面，并保持平衡。当两腿摆过左环时，两腿放下；左手尽快地撑环结束转体，变成两手撑两环的后撑。这时两腿保持向右的摆动，体重移在左臂上，以便连接下一动作。

容易发生的错误：

(1) 跳起后左手推离马身时，体重移在右臂上不够。因此，在两腿向左摆越开始转体时，左手有再扶马的现象。

(2) 跳起时臀部提得太高，不能靠在右手上方，而是右大腿靠近右小臂，影响后撑中的摆动，无法接以后的动作。

(3) 跳起时，肩未向右后倒，而是上体前倾了，最容易从器械上掉下来。

(4) 上体和两腿的动作不协调，左肩过早转动，两腿落后于两肩的动作，转体便发生困难。

(5) 两腿摆越左环后，左手撑环无力和太晚，连接以后

动作有困难。

练习：

(1) 站立支撑，左手撑马身，右手撑左环——跳起，两腿向左摆越，同时以右臂为轴向右转体 180° ，然后右腿摆越成右腿骑撑。

(2) 直接练习。

(3) 可连接如下动作：

① 左腿向右摆越——向左正交叉。

② 右腿向后摆越——向左反交叉。

③ 两腿向右摆越或向右后直角下等。

9. 站立支撑，右手反握左环，左手撑马身——跳起，两腿向右挺身摆越，同时向左转体 180° 成支撑（图10）

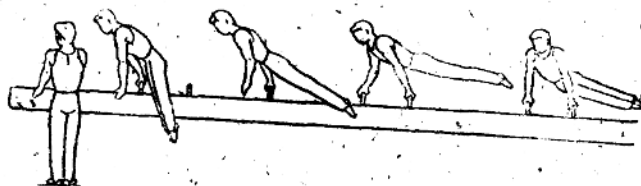


图 10

由右手反握左环，左手撑马身的站立支撑开始跳起，右肩向左侧前倾，体重移在右臂上，并提起臀部，稍微屈体，向左转体 90° 。此时两腿摆越，立刻左手推离马身，使整个体重完全移在右臂上，经过俯撑姿势稍微收腹，使两腿摆越马身后，左手立刻撑环。同时继续再转体 90° 变成支撑，两腿保持继续向右的摆动，以便连接下一动作。

容易发生的错误：

(1) 跳起时，右肩未向左侧前倾和提臀、屈体，使挺身

摆越无法完成。

(2) 跳起两肩很快的轉了 180° ，不能做好挺身摆越的动作。在轉体时支撑臂弯曲，使动作无法完成。

(3) 一般練習时，未充分掌握体重的移动、臀部提起及屈体的动作。因此，摆越时无挺身动作，两腿摆越的高度不够。

練習：

(1) 站立支撑，右手反握左环，左手撑馬身——跳起，两腿向右挺身摆越，同时向左轉体 90° 下，或 180° 下。

(2) 两手撑前环的俯撑姿势开始跳起，两腿落下，同时向左轉体 90° 成在馬身上的俯撑。

(3) 直接練習。

(4) 可連接如下动作：

① 右腿全旋——左腿向右全旋。

② 右腿摆越——向左正交叉。

③ 左腿向右摆越——向左反交叉。

④ 两腿向右摆越接向左后直角下等。

(二) 支撑中的單腿全旋

1. 左腿全旋 (图11)

由支撑开始两腿向左摆起，左腿主动地用力向側上方高摆，同时左手推环把体重移到右臂上，使左腿摆越。摆越时要伸直身体，臀部前送。当左腿摆越后左手迅速撑环，保持两腿經過騎撑姿势向右摆，使体重逐漸移到左臂上。

两腿摆过垂直部位后，应把两腿向右侧上方摆起，但要特別注意右腿主动地用力向右上方高摆去带动左腿摆起。这

时右手要用力推环让左腿向后摆越。在摆越后右手立刻撑环，并要求右腿在垂直姿势以前并拢和继续左摆，以便连续下一动作。

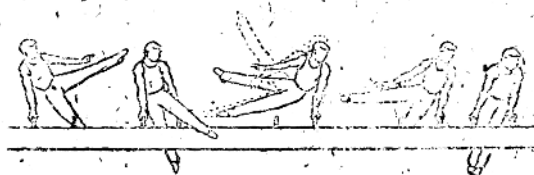


图 11

容易发生的错误：

(1) 未充分把体重移到左臂上，肩向右移了使左腿向后摆越时，脚接触马或踏马。

(2) 右腿没有主动用力向右侧上方摆起；而是向右前方摆。这样在全旋后很容易引起交叉。

练习：

(1) 在左腿骑撑摆动的第二次摆动时，做左腿向右摆越成支撑。

(2) 由站立支撑跳起，左腿全旋成站立支撑。

(3) 同(2)；但是成支撑。

(4) 站立支撑跳起，右腿外摆越和向后摆越——左腿全旋。

(5) 连续几个左腿全旋。

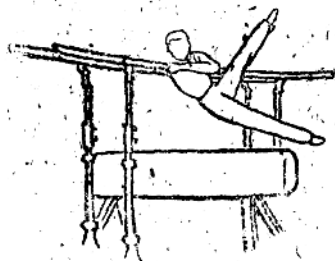


图 12

(6) 右腿向左全旋——左腿全旋。

(7) 左腿全旋——右腿向左全旋。

(8) 左腿全旋——向左挺身下。

輔助練習：双杠上挂臂支撐做左（右）腿全旋的模仿動作。此時最好安放鞍馬來作，效果最大（圖12）。

2. 左腿向右全旋（圖13）

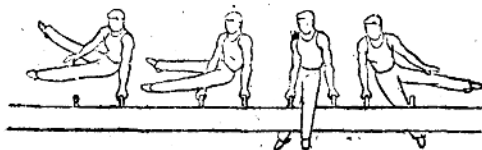


圖 13

由支撐開始，兩腿向右侧摆起，右腿主动地用力向右侧上方高摆，右手用力推环，立刻把体重移到左臂上。此时臀部向右移，左腿向右摆越，并把臀部前送。摆越后，右手迅速撑环，到右腿变成骑撑姿势时，逐渐地把体重移到右臂上。当两腿摆过垂直部位后，就用力向左侧摆起，并推开左手，使左腿向后摆越。摆越后左手撑环，要求两腿在垂直姿势以前并拢，经过支撑姿势继续向右摆，以便连接下一动作。

容易发生的錯誤：

(1) 体重沒有充分移到右臂上，肩向左移了。容易造成左腿向后摆越时脚接触馬或踏馬。

(2) 左腿向右摆越时，臀部未前送，同时右手撑环不及时和无力，容易坐在馬上。

練習：