

技巧运动健将级运动员规定动作图解



G833/15

技巧运动健将級运动员 规定动作图解

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社

统一编号: 7013.914

技巧运动健将级运动员规定动作图解

中华人民共和国体育运动委员会审定

*

人民体育出版社出版·北京体育印刷厂

(北京市书刊出版业营业登记证出字第049号)

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店发行

*

787×1092 1/16 30千字 印数1万

1959年5月第1版

1959年5月第1次印刷

印数: 1—20,000

定价 [10] 0.20 元

*

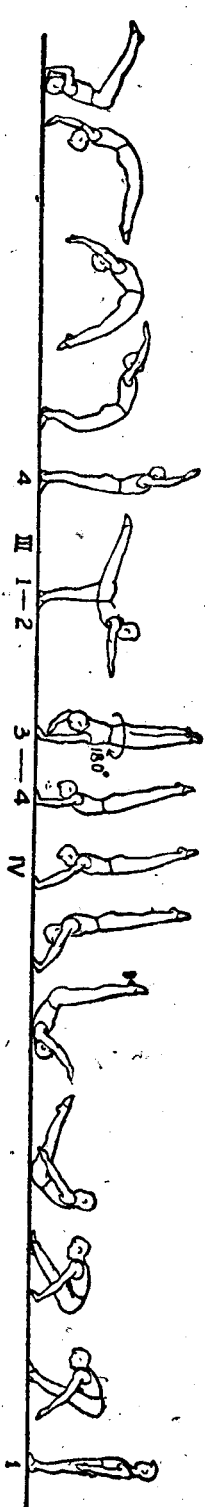
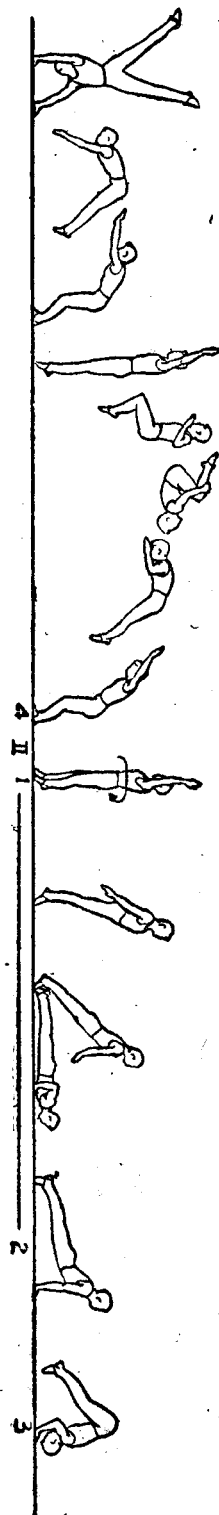
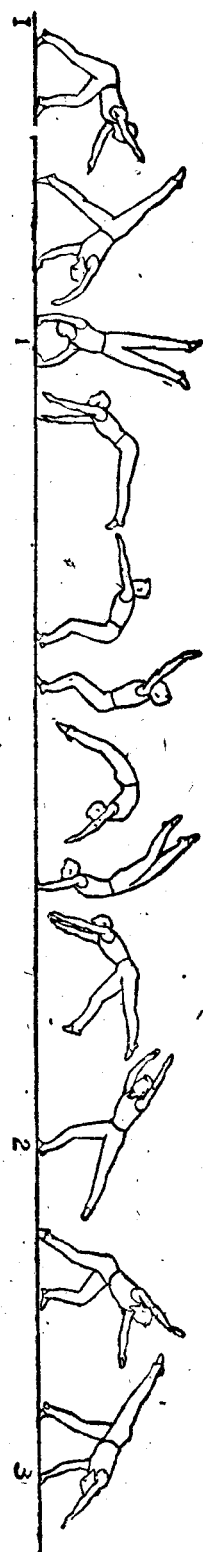
责任编辑: 欧阳良瑞

封面设计: 庄素英

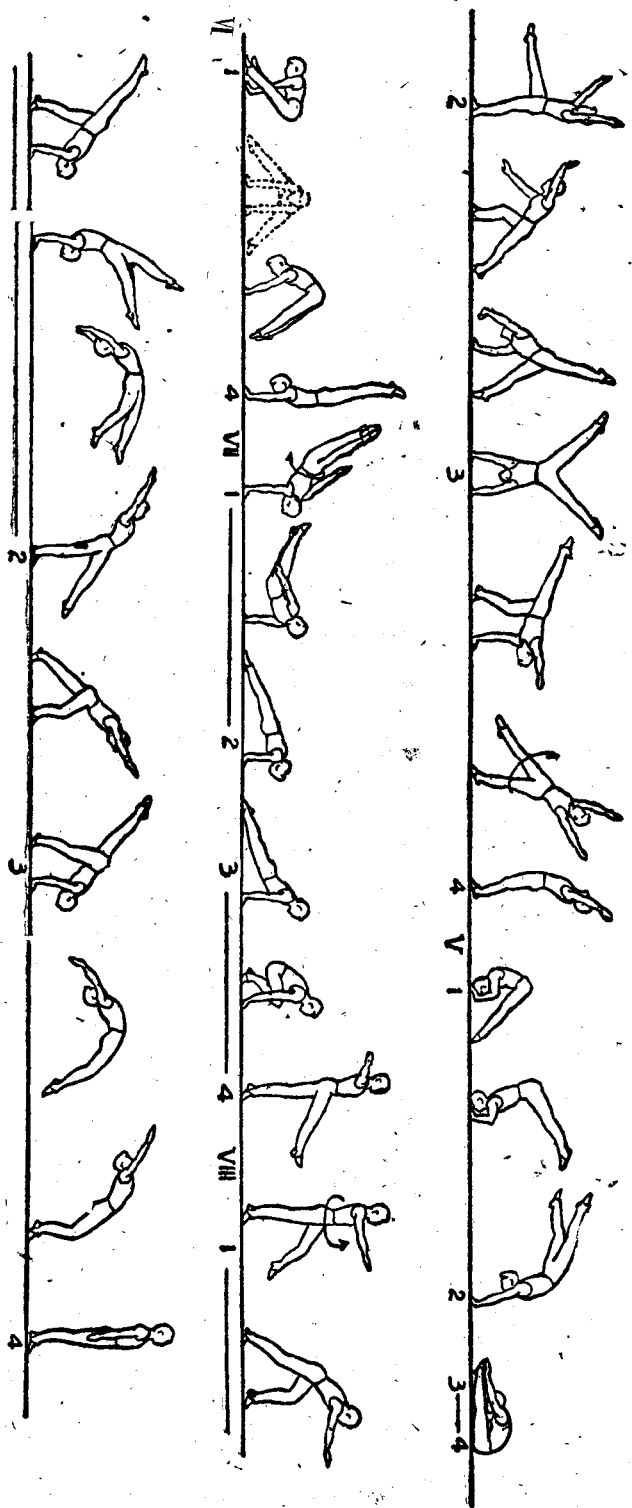
目 录

男子自由体操	(1)
男子单人动作	(3)
男子双人动作	(5)
男子团体动作	(8)
* * *	
女子自由体操	(11)
女子单人动作	(13)
女子双人动作	(15)

男子自由体操



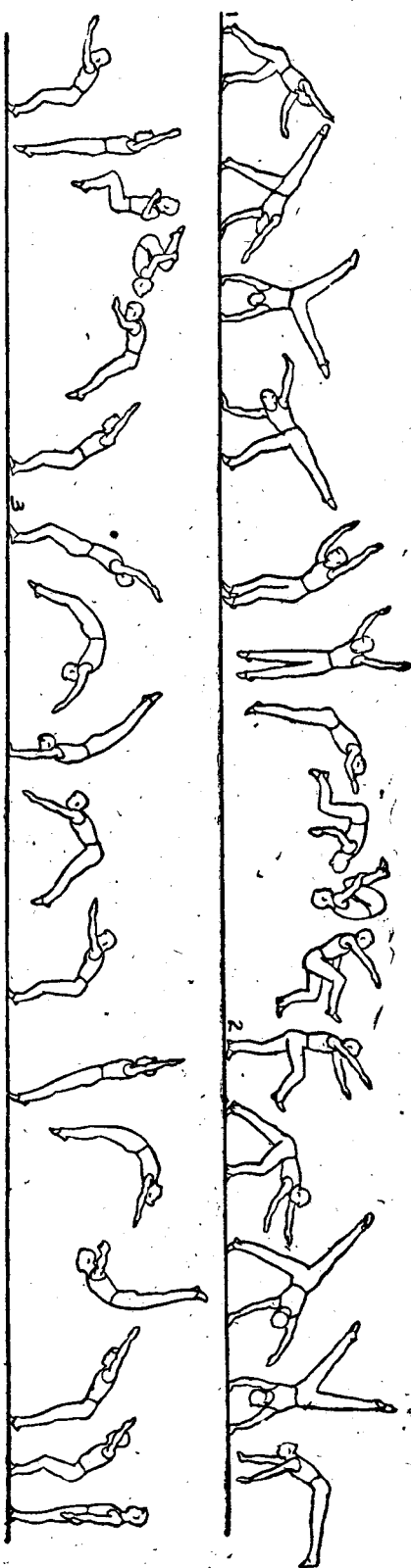
节	数	动作说明	评分	节	数	动作说明	评分
I	1-2	助跑手翻内转，接后手翻，单脚落地，同时向外转体180°。	3.5	III	3-4	头手翻。	0.5
	3-4	手翻内转接团身后空翻。			1-2	两臂上举的俯平衡。	
II	1-2	右腿在左斜前的交叉，起踵以脚尖为轴，向左转体180°，同时两臂向外弧形至后斜下举接着前倒成团臂俯撑，紧接着两臂推直。	3.5	IV	3-4	以左手支撑向左转体180°成手倒立。	1
					1	前倒直膝前滚翻。	



节	数	动 作 说 明	评分	节	数	动 作 说 明	评分
V	2-4	向右侧手翻, 左脚落地, 同时向外转体90°。.....	0.5	Ⅷ	3	向左转体180°成俯撑。	2
	1-2	头手翻成分腿坐。.....			4	起立, 两臂侧平举, 右(左)腿前举。	
	3-4	停止不动。			1	助跑一步。	
VI	1-2	由分腿坐接直臂屈体慢起手倒立。	1		2	前手翻单脚落地。.....	
	3-4	停止不动。.....			3	前手翻双脚落地。.....	
VII	1-2	左手离地向左转体180°成仰撑。.....	1		4	直立。	

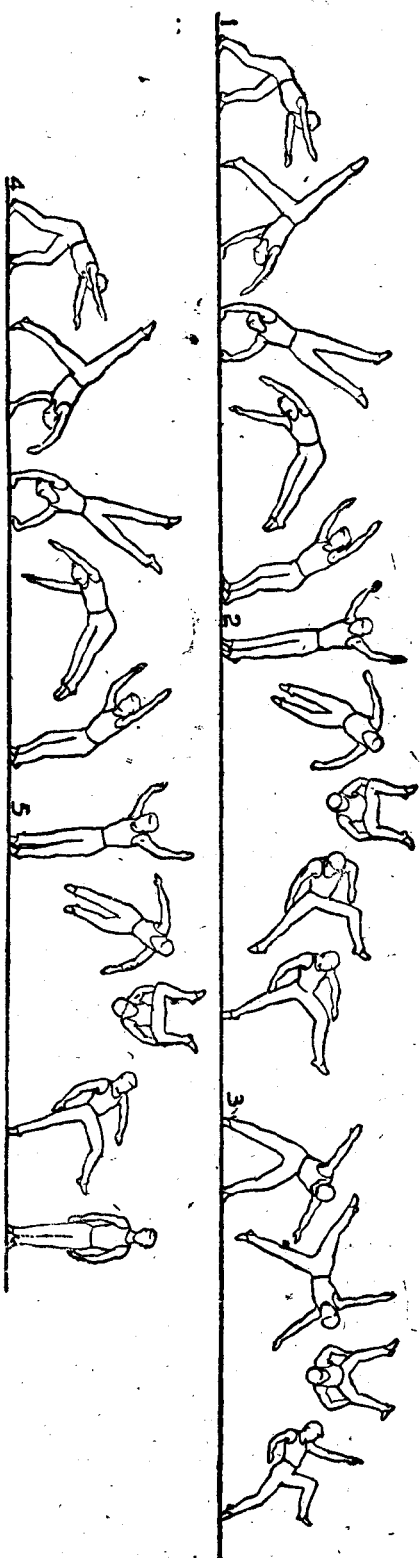
男子单人动作

练习一



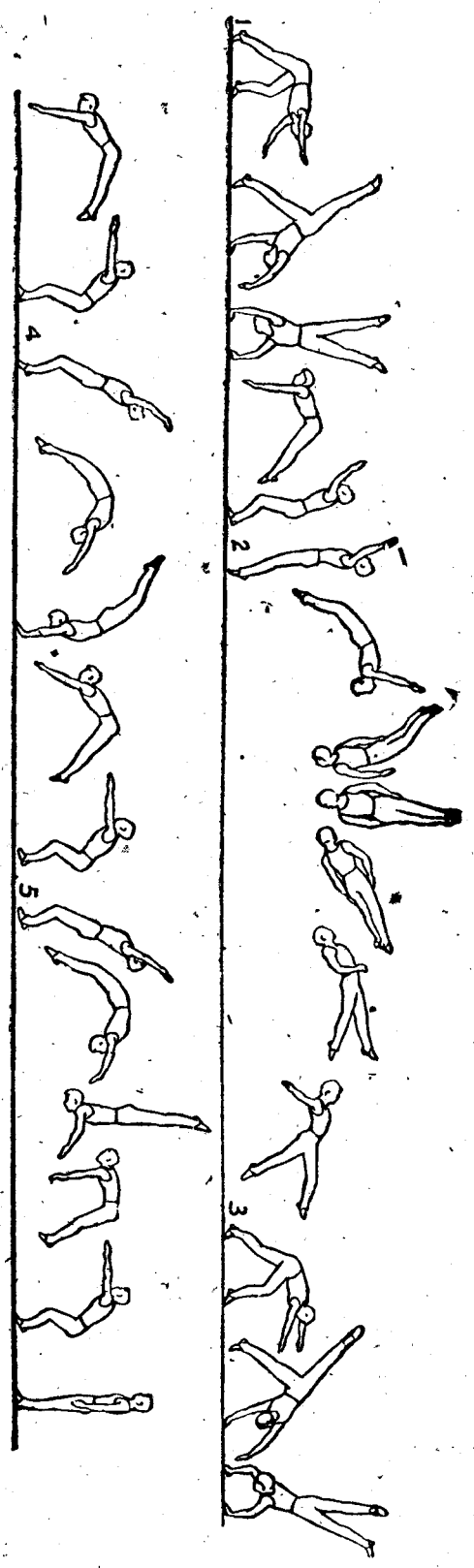
1. 助跑侧手翻外转体90°，接团身前空翻，两脚依次落地。...4.5分
2. 手翻转体180°，接团身后空翻。...1.5分
3. 向后挺身手翻。...1.5分
4. 向后直体空翻，直立。...2.5分

练习二



- | | | | |
|------------------|------|-----------------------------|------|
| 1. 手翻轉體91°。..... | 0.5分 | 4. 手翻轉體91°。..... | 0.5分 |
| 2. 側空翻。..... | 3分 | 5. 側空翻，落地兩腳併攏，兩臂下垂，直立。..... | 3分 |
| 3. 側空翻。..... | 3分 | | |

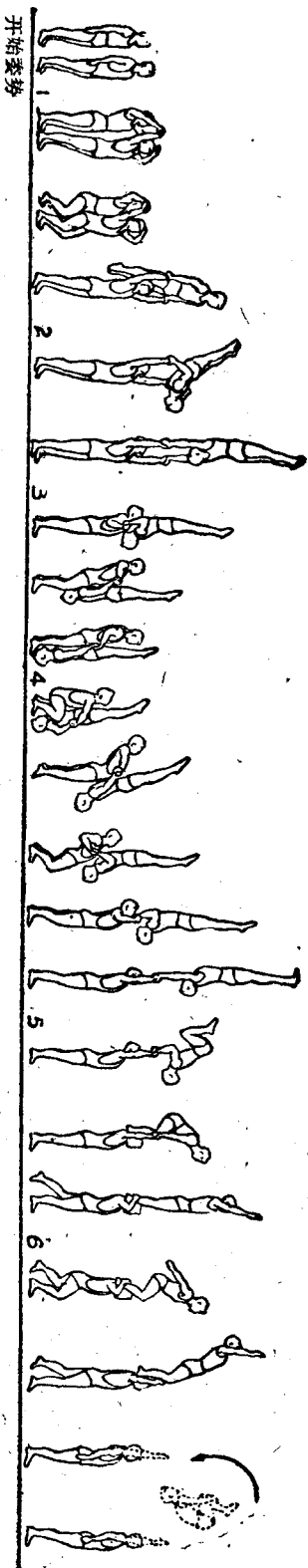
練習三



- | | | | |
|-----------------------------|------|-------------------|------|
| 1. 手翻轉體180°。..... | 0.5分 | 4. 向后挺身手翻。..... | 1.5分 |
| 2. 向后挺身空翻轉體180°兩腳依次落地。..... | 5分 | 5. 快速后空翻，直立。..... | 2.5分 |
| 3. 手翻轉體180°。..... | 0.5分 | | |

男子双人动作

练习一



开始姿势：上面人站在下面人身后（均直立）。

动作

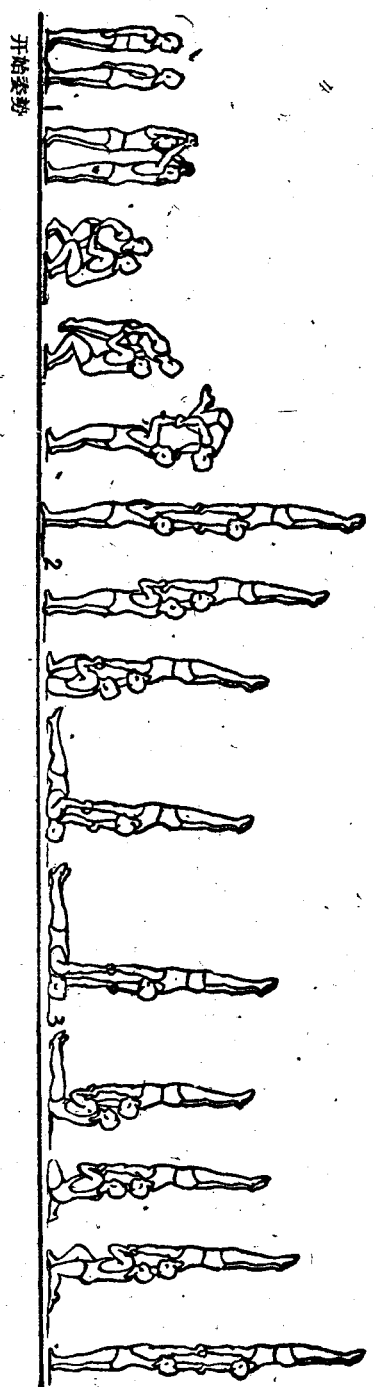
1. 上面人和下面人——两臂向外弧形上举，用普通握法互相握手，两臂和两腿弯曲；上面人——向上跳起在下面人的两手上支撑；下面人——两臂上举。…… 0.4
2. 上面人——挺身，屈臂慢起手倒立（停止不动）。… 2.5
3. 下面人——脚侧出，屈臂，把上面人放下，使上面人的头着地。…… 0.8
4. 下面人——头部触及上面人两腿时，两臂和两腿迅速

屈伸，把上面人向上拉起，並腿；上面人——两臂屈伸成手倒立（停止不动）。…… 3.5

5. 上面人——两腿和两臂弯曲落下，两脚落在下面人的肩上，身体直立，两臂弧形上举；下面人——两手抱上面人小腿的后面（靠近脚踵部分，大姆指向内），左脚后由脚尖点地。… 0.3

6. 上面人——两臂由前弧形后举，半蹲；下面人——两腿屈伸，把上面人向上送出，接着两臂放下直立；上面人——两臂向前上方摆起，向后转身空翻，落地，两臂下垂，直立。…… 2.5

练习二

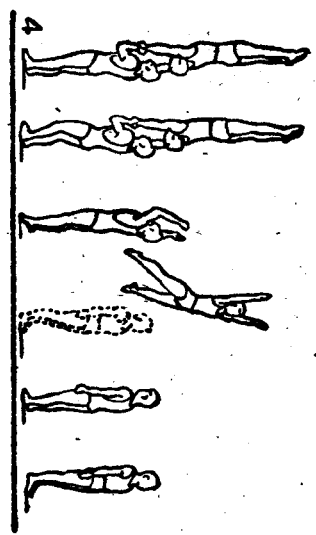


开始姿势

开始姿势：上面人和下面人对面直立，距离一步。

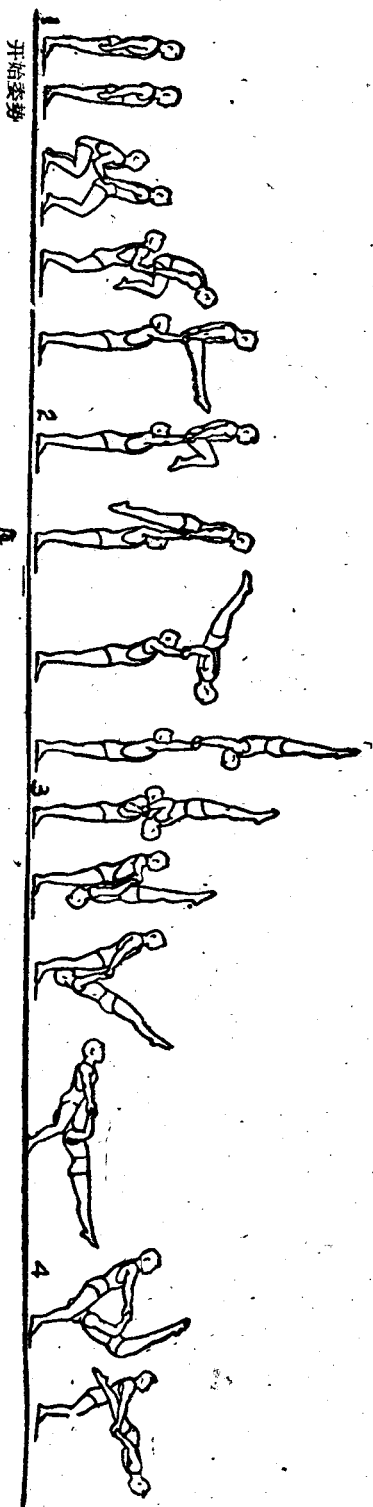
动作：

1. 下面人和上面人——两臂向外弧形上举，用对面握法互相握手，两臂向外弧形下垂，半蹲，两臂稍屈；下面人——两腿和两臂伸直，把上面人向上举起；上面人——向上跳起，两臂和两腿屈伸成手倒立，停止不动。.....0.5分
2. 下面人——屈臂，坐下（脚跟并拢两膝分开），仰卧，两臂和两腿伸直，保持上面人手倒立姿势。.....3.5分



3. 下面人——屈臂坐地，起立，两手向上推起，两腿併攏伸直，保持上面人手倒立姿势。.....4.5分
4. 下面人——两臂屈伸，把上面人向上抛起并越过自己接着成直立；上面人——分腿腾越下面人落地，直立。.....1.5分

練習三



开始姿势：上面人站在下面人体前（均直立）。

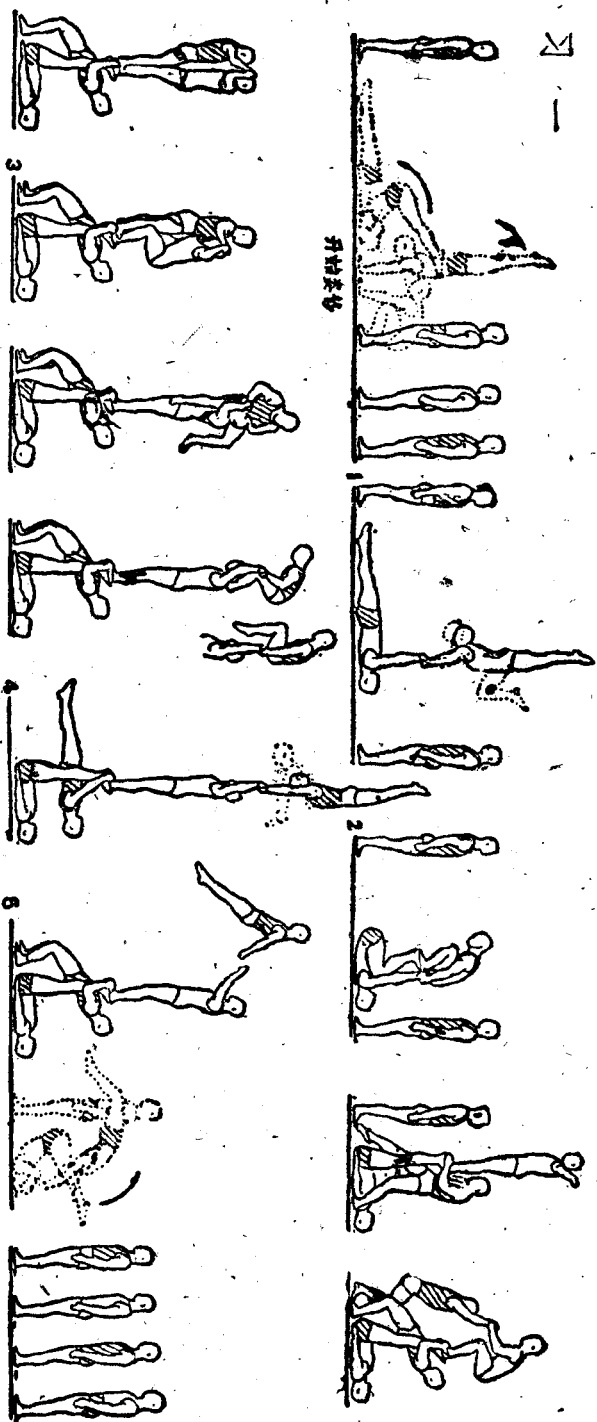
动作：

1. 下面人和上面人——用普通握手两手相握，半蹲。上面人——向上跳起，在下面人手上成直角支撑（停止不动）；下面人——两臂上举。 0.3
2. 上面人——两膝弯曲，在下面人头后伸直成支撑（稍停），上体前倒，屈臂慢起手倒立（停止不动）；下面人——两臂上举。…… 2.2
3. 下面人——一脚侧出，屈臂，把上面人放下，使上面人的肩部靠住自己的大腿的膝盖处，然后上体后倒；上面人屈臂，两腿下落成前水平姿势。…… 2.5

4. 上面人——收腹举腿，两腿插在下面人腋下，夹住下面人的体侧部位，然后屈臂、屈体，屈腿成手倒立（停止不动）；下面人——把上面人举起，两臂伸直，两腿併拢。…… 2.5
5. 上面人——两腿和两臂弯曲，向前跳落地上，并借落地的弹力向上跳起在下面人的两臂间向前空翻，弧形下；下面人——当上面人做弧形下时，向前跨一步，把上面人向前上方推出，接着直立；上面人——落地，两臂上举，随后弧形下垂，直立。…… 2.5

男子团体动作练习

练习一



开始姿势：上面人和下面人对面站立，距离3—4步，第一中间人站在下面人身后，第二中间人站在第一中间人身后（均直立）。

动作：

1. 下面人——蹲下，两脚蹬起成手倒立——稍停，接着前滚翻成仰卧，两臂前举；第一和第二中间人——向前两步。

第二中间人——两臂向外弧形上举接着前举，用普通握法握住下面人的两手，两脚蹬起，两臂和两腿伸直成手倒立——停止不动。

2. 下面人——屈腿分开，屈膝向前举起（膝部贴胸）；第二中间人和上面人——向前一步；第一中间人——屈腿落下成屈腿支撑，两脚蹬在下面人的脚掌上，两手松开，身体伸直，两臂前举；下面人——两腿伸直，两臂放下，两手放在臀部下。

第二中间人——走向靠近下面人的两腿很远的地方，握住下面人的脚踵和第一中间人的脚尖，成屈臂下垂，依次把两腿穿在下面人的两腿间，分腿踏在地上。

第一中间人——两臂前举接着下垂；上面人——两臂向前弧形上举，用对面握法和第一中间人互相握手，两脚蹬地向上跳起，两脚落在第一中

间人的脚上，屈臂，紧紧地拉向第一中间人。半蹲，右臂穿在上面人的两腿间，抱住右大腿；上面人——左手按在第一中间人头上。

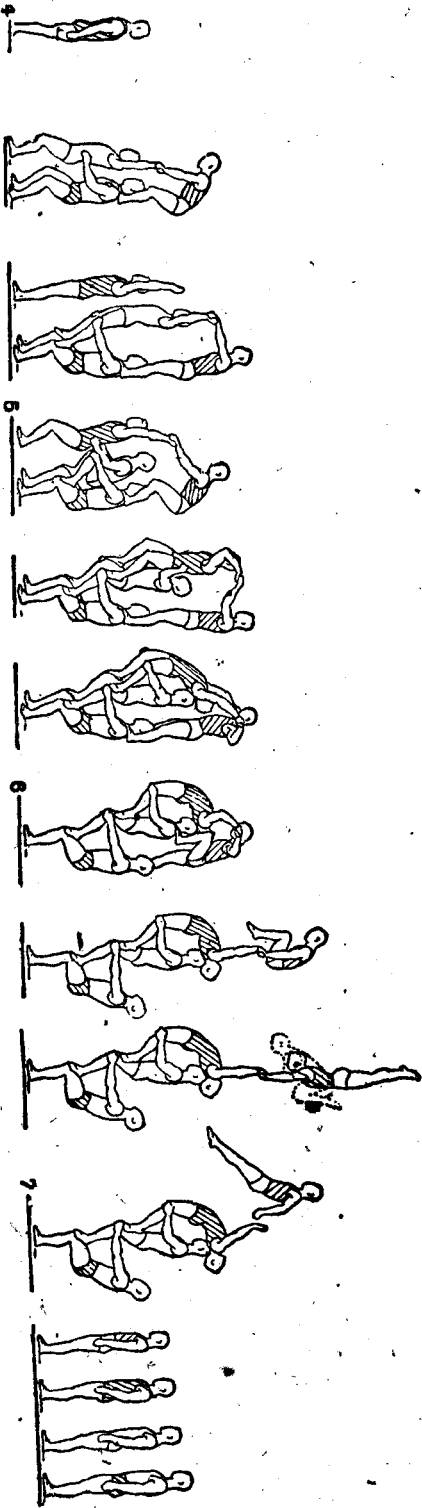
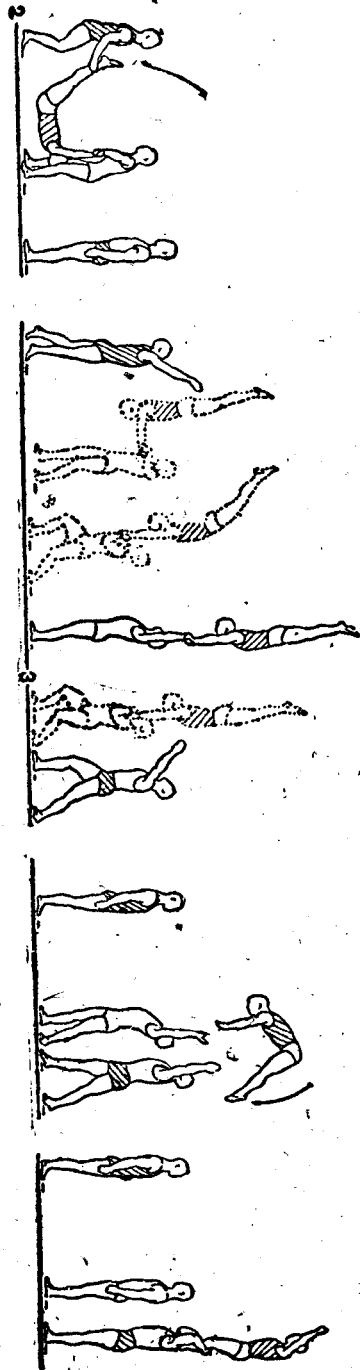
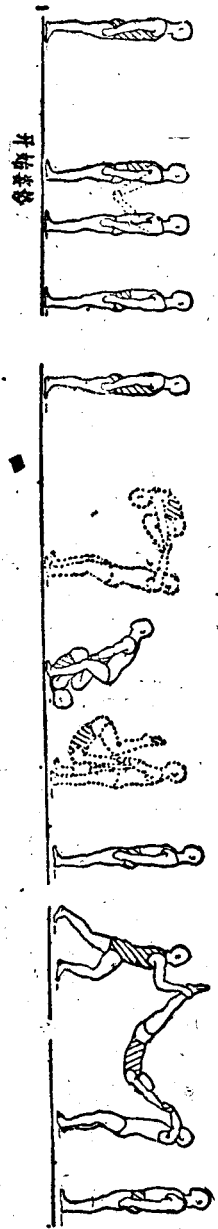
3. 第一中间人——把上面人举在自己右肩上；上面人——两手撑第一中间人的头和左手，骑在第一中间人的右肩上，接着成支撑，两脚依次踏在他肩上，以后两手依次换用普通握法握住第一中间人两手，接着成屈腿支撑——稍停。

4. 上面人——屈臂，然后两臂和两腿伸直慢慢起手倒立，停止不动；第二中间人——两臂伸直，两腿举起成第一中间人和下面人脚掌上的水平悬垂——停止不动。

5. 第二中间人——分腿落地；上面人——两腿和两臂弯曲落下成支撑，接着两腿伸直向前跳下；落地，直立；第一中间人——从上面人的脚上向前跳下，直立；第二中间人——手撑下面人的两脚起立，直立；上面人、第一中间人和第二中间人——各向前跨一步；下面人——屈体支撑，屈臂起，落地时两脚开立屈腿，接着直立。

6. 第二中间人——分腿落地；上面人——两腿和两臂弯曲落下成支撑，接着两腿伸直向前跳下；落地，直立；第一中间人——从上面人的脚上向前跳下，直立；第二中间人——手撑下面人的两脚起立，直立；上面人、第一中间人和第二中间人——各向前跨一步；下面人——屈体支撑，屈臂起，落地时两脚开立屈腿，接着直立。

練習二



开始姿势：上面人、第一中间人和下面人前后站立，距离一步。第二中间人面对上面人站立，距离2—3步（均直立）。

动作：

1. 第一中间人——分腿跳成开立，用普通握法握住上面人的两手；上面人——向前上方跳起，屈腿，膝部紧靠胸部，在第一中间人两手上做前空翻成直臂悬垂；

第二中间人——上体前倾，使上面人的身体穿在自己两腿之间。身体伸直，两臂前举，把上面人向前抛出（不松手）；上面人——两腿伸直。

第二中间人——右脚向前跨一步，用手握住上面人的小腿（紧靠脚），握时大拇指在内侧。

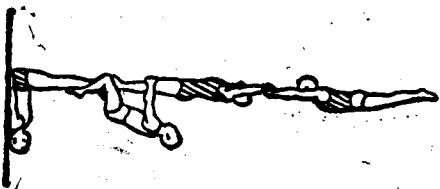
2. 第二中间人——並腿、下腿、屈臂，把上面人放下；上面人——屈髋关节臀部落下（不触地）

第二中间人——两腿和两臂伸直，把上面人向上掀起，接着向前跨两步；第一中间人——两腿和两臂屈伸，把上面人向上举起，並腿；上面人——手倒立，停止不动。……2.0分

3. 第一中间人——左腿后出，两腿和两臂迅速屈伸，把上面人向上掀起越过自己，两臂下垂；下面人——向前跨一步，两臂前上举。

上面人——在空中髋关节屈伸，两脚踏在下面人的两肩上，两臂上举；下面人——用肩接着上面人，两手握他的小腿后面，一脚侧出（同肩宽）。3.0分

练习三



4. 第一中间人——向后退一步，两臂向外弧形上举；上面人——两臂向外弧形下垂，握住第一中间人的两手。

下面人——半蹲，扶住第一中间人的腰部；第一中间人——向上跳起，两脚踏在下面人的膝上部；上面人两臂弯曲，身体伸直，拉起第一中间人；下面人——两手从第一中间人腰部换握他的膝部。

上面人——松开第一中间人的两手；第二中间人——走向第一中间人，接着转体180°，两臂上举。

5. 第一中间人——两臂向外弧形下垂，下蹲，扶住第二中间人的腰部；第二中间人——握住上面人的两手，向上跳起，两脚踏在第一中间人的膝部。

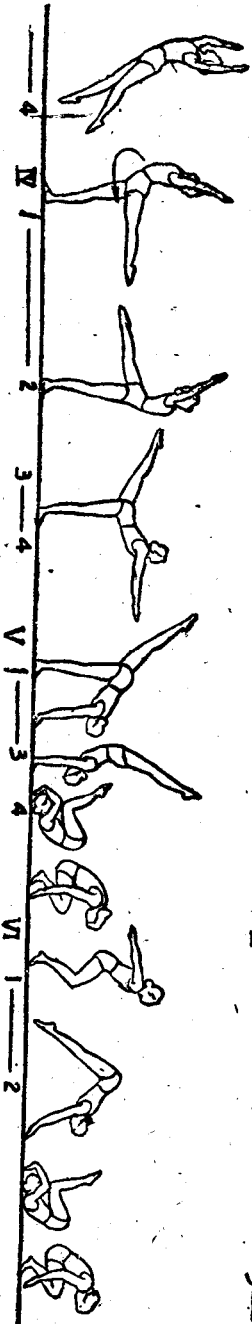
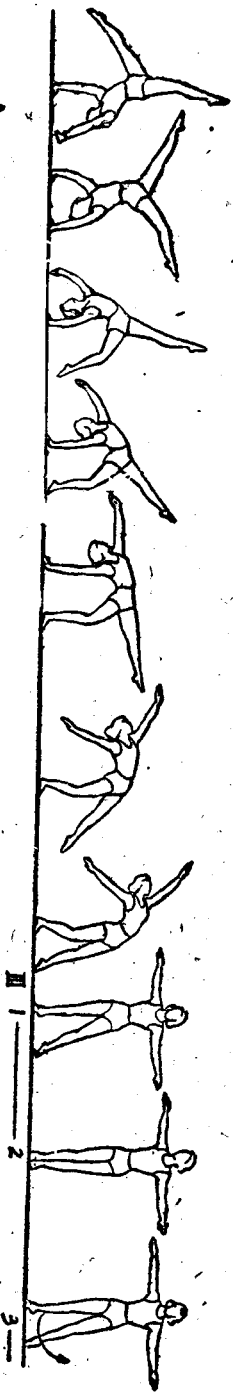
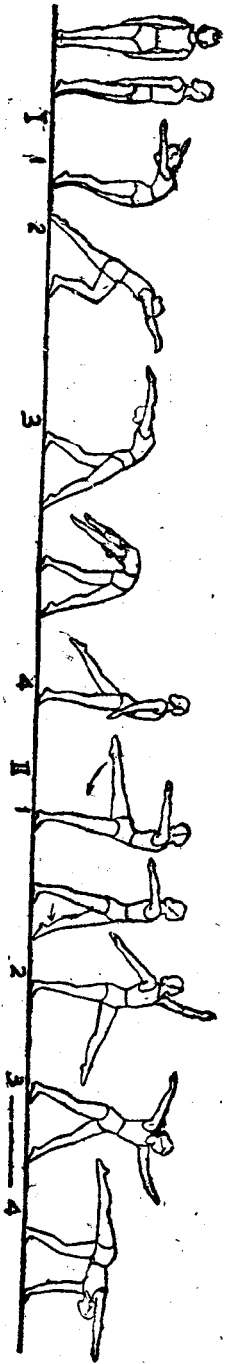
第一中间人——两手从第二中间人的腰部换握他的大腿或膝部；上面人——把第二中间人放下，使他做成颈部撑第一中间人头部的桥。

6. 上面人——手撑第二中间人的两手成在第二中间人手上的屈腿支撑（在做成支撑时，可以用一脚踏在下面人的头上），接着屈臂，然后伸直两臂和两腿慢起手倒立——停止不动。

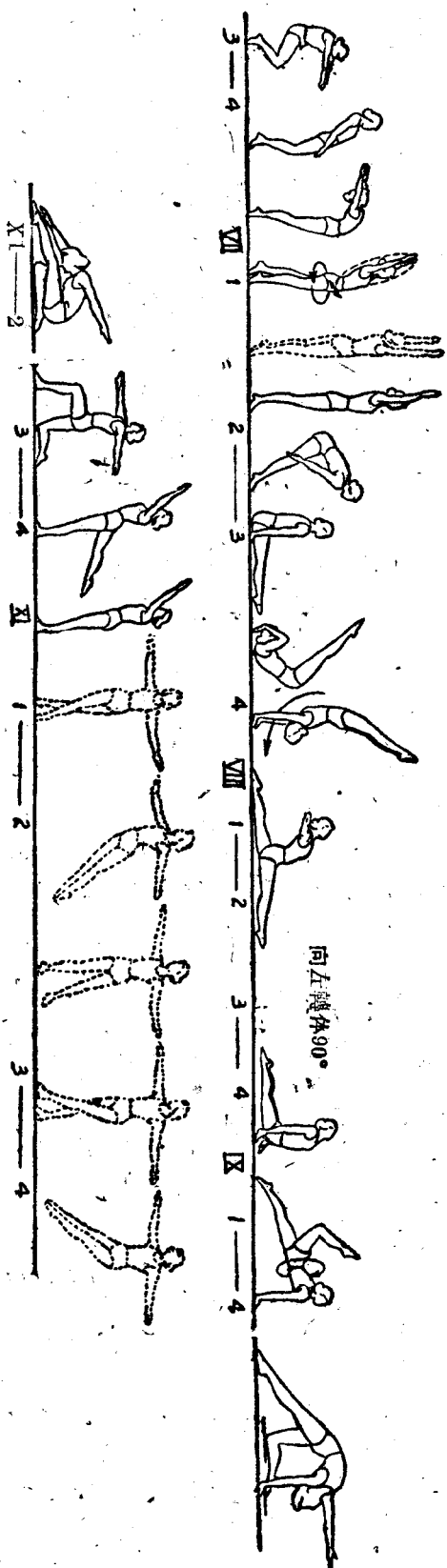
7. 上面人——屈腿慢落下在第二中间人的手上成支撑，两腿伸直，向前跳下，直立；第二中间人——身体伸直，两腿放下，向前跳下，直立；第一中间人——向前跳下，直立；下面人——伸直身体，直立。…5.0分

可用任何方法上去，成图上的姿势，停止三秒。

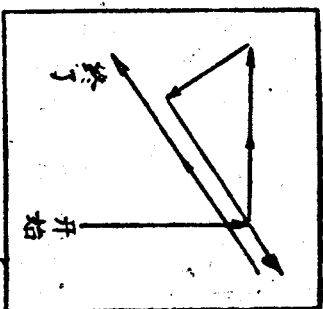
女子自由体操



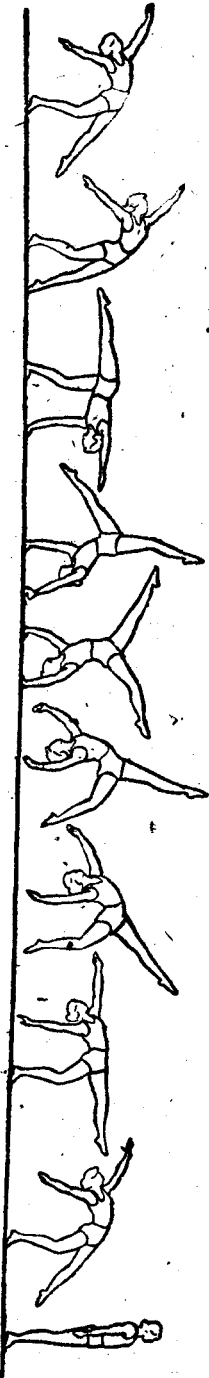
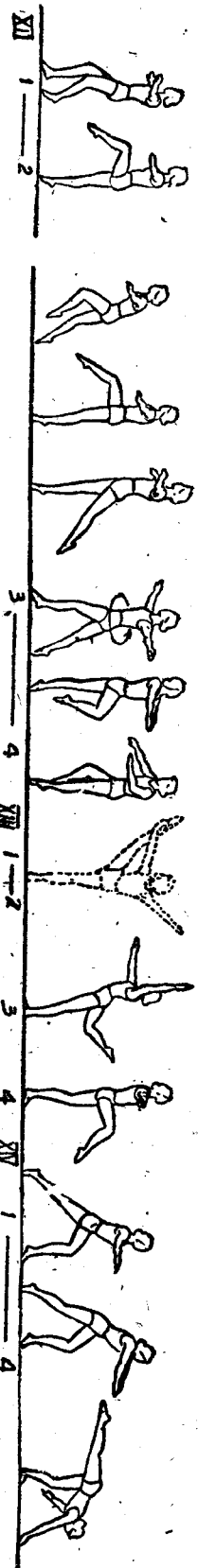
节	数	动作说明	评分	节	数	动作说明	评分
I	1	预备姿势：立正。	1.5分	II	1-2.	两臂向内弧形摆至侧平举，同时向左一次併步	3分
	2	两臂侧上举，同时举踵。			3-4.	左脚侧出一步並向左轉体90°。	
	3-4	右脚前出一步，成弓箭步，两臂上举含胸低头。			1-2.	交換腿膝轉体180°，右脚踏地再續轉180°。	
	1	重心移到左脚，右脚蹬直，身体后屈。			3-4.	成俯平衡。	
II	1	右脚站立，两臂弧形向后至侧平举手心向前，左腿后举。	1.5分	V	1-3.	停止不动。	3分
	2	左腿摆至前举。			4.	手倒立。.....	
	3-4	两手依次撑地，两脚依次蹬地向向前翻。.....			1-2.	鱼跃前滚翻。	



节	数	动作说明	评分
VII	3—4	波浪起，两臂斜上举。	1分 0.5分
	1	右腿向前交叉轉体315°，同时两臂弧形向內繞环至上举。	
	2—3	直体后坐接后滾翻推起手倒立。……………	
	4.	穿腿成右腿在前的劈腿两臂側平举。……………	
VIII	1—2	停两拍。	
	3—4	向左轉体 90° 成俯撑。	
IX	1—4	右腿后举、屈膝，向右轉体180°成右腿跪立上体后屈。	
	1—2	体前屈，臀部后坐于右脚踵上，左腿伸直，右臂上举手触脚尖，左臂后举。	
X	3—4	左臂向前弧形至上举，右臂向后繞环至上举，起立，右腿后举。	
	1—2	右脚向左斜前方方出一步，两臂側平举，向左侧作击步。	
XI	3—4	左脚向右前斜方方出一步，向右侧作击步。	
	3—4		



路線示意图

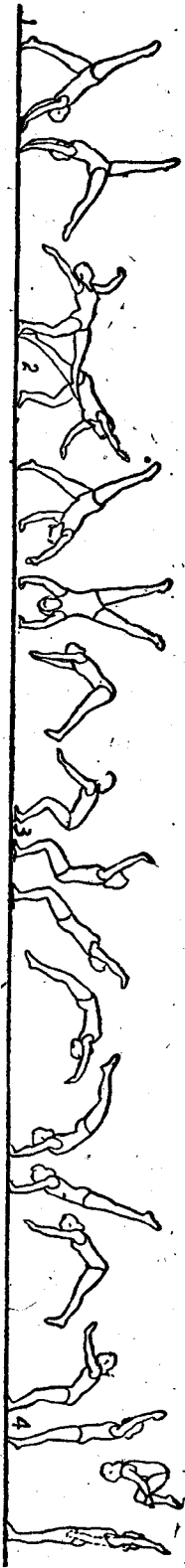


XI	1-2	右脚尖向前一步作屈膝交换腿跳,同时两臂经前向后绕环至侧举。
	3-4	左腿前出一步,以左脚为轴,屈右腿,两臂侧平举,向左转体360°成左腿站立,右腿向前侧屈膝。……………1分

XII	1-2	右手扳右脚成搬腿平衡,左臂斜上举。……………0.5分
	3	左脚站立,右腿后屈的平衡,左臂上举,右臂前平举。
	4	向右转体180°成左腿站立,右腿前屈,两臂侧平举。
XIV	1-4	向前跑两、三步,单臂前手翻,依次前手翻,起立。……………2.5分

女子单人动作

练习一



1. 助跑向前挺身手翻,一脚落地,接着转为另一脚落地。……1.5分
2. 前手翻加转体180°。……………1分
3. 向后挺身手翻。……………3分
4. 向后团身空翻,两臂上举接着下垂,直立。……………4.5分