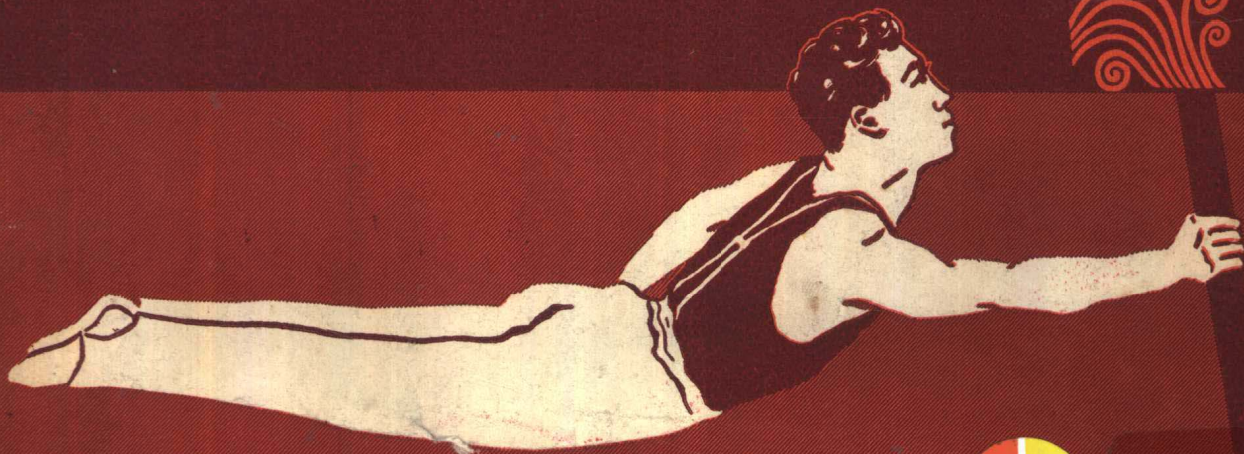


日本男子体操运动员 自选动作图解

陆恩淳 楊健民 徐仁杰 记录



一、
 二、
 三、
 四、
 五、
 六、
 七、
 八、
 九、
 十、

18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525
 526
 527
 528
 529
 530
 531
 532
 533
 534
 535
 536
 537
 538
 539

日本男子体操运动员自选动作图解

参加1957年第五届国际青年友谊运动会

体操比赛的自选动作

• 陆恩淳 楊健民 徐仁杰记录 •

人民体育出版社

目 录

前言.....	1
对日本体操运动员的各项动作简评.....	1
自由体操.....	4
单杠.....	20
双杠.....	30
吊环.....	38
鞍马.....	46
支撑跳跃.....	54

统一书号: 7015·568

日本男子体操运动员自选动作图解

(参加1957年第五届国际青年友
谊运动会体操比赛的自选动作)

陆恩淳 杨健民 徐仁杰 记录

*

人民体育出版社出版

北京体育编辑

(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 1/32 18千字 印张3 $\frac{8}{16}$

1958年3月第1版

1958年3月第1次印刷

印数: 1—4,000

定价 [10] 0.48元

责任编辑: 欧陽良瑞 封面设计: 庄素英

目 录

前言.....	1
对日本体操运动员的各项动作简评.....	1
自由体操.....	4
单杠.....	20
双杠.....	30
吊环.....	35
鞍马.....	46
支撑跳跃.....	51

统一书号: 7015·568

日本男子体操运动员自选动作图解

(参加1957年第五届国际青年友
谊运动会体操比赛的自选动作)

陆恩淳 杨健民 徐仁杰 记录

*

人民体育出版社出版

北京市海镜路

(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 1/32 18千字 印张3 $\frac{8}{16}$

1958年3月第1版

1958年3月第1次印刷

印数: 1—4,000

定价 [10] 0.48 元

责任编辑: 欧陽良瑜 封面设计: 庄素英

前 言

1957年8月，我們參加了在莫斯科舉行的國際青年友誼運動會的體操比賽，在這次比賽中，我們觀摩了世界各國優秀體操運動員的技術，我們學到不少新的東西。日本體操運動員，在這次比賽中表現出高超的技術水平，引起了世界各國體操指導員和運動員的注意。他們在1952年第十五屆奧運會上僅是第五名，但在第十六屆奧運會上就獲得了世界亞軍的稱號。今年同樣僅次于蘇聯而取得亞軍。他們所以取得這些成績，正如蘇聯教育碩士——姆·耳·烏克蘭所說：“日本體操運動員是蘇聯教學法最徹底的擁護者，他們大多數的運動員在比賽前的高度工作能力，與蘇聯功勛運動員朱卡林和穆拉托夫比賽前的訓練量一樣。”由此，我們可以看出蘇聯的先進經驗，不僅被社會主義國家學習和採用，而且廣泛地被世界各國（包括資本主義國家）學習和採用。

日本體操運動員在體能與身材方面和我國體操運動員有近似的特点，同時在技術與動作組織編排方面也是值得我們學習的。因此，我們在練習與比賽期間，將他們男子體操運動員各套自選動作記錄下來，並用圖解的方式向大家介紹，供我國體操指導員和運動員研究參考。書中包括男子6項43套動作。由於是記錄整理，雖然保證了整個動作組織結構的正確性，但在動作細節上難免有些出入。同時在繪圖和動作說明方面可能還會有缺點，希望讀者批評指正。

對日本體操運動員的各項自選動作簡評

一、自由體操自選動作的特点是：（1）開始和結束動作，他們都選用了驚險、困難的動作，這樣可以給裁判員和觀眾留下良好而深刻的印象。在開始動作中一般都採用一連串的翻騰動作，以便更明顯地表達出動作的驚險與優美。（2）他們選用了國際比賽中不多的慢起用力的動作。例如他們選用的有“單臂慢起手倒立”、“倒十字支撐”、“直臂水平支撐”等動作。（3）充分利用身體矮小、靈活的特点選做一些複雜的轉體動作。例如，原地跳起轉體 180° ，然後經胸滾至俯撐。這個動作是適合於身體矮小的人做的。在動作的結構上也是有快有慢、節奏明顯、干淨利落的。例如，從快速的單腿回旋後，馬上接俯平衡的靜止動作，這都是他們的獨特之處。（4）在做翻騰動作之前，先做一些吸引力很強的動作。例如，相原信行在做翻騰動作之前，就先做了一個平衡接單臂慢起手倒立的動作，然後才開始做一連串的翻騰動作，這樣就給觀眾留下深刻的印象。這點不僅是他們的獨特之處，而且也是他們的比賽戰術。（5）自由體操的路綫與方向也是變化多端的，因此使得整套動作的表現活潑、有力。

雖然日本體操運動員的自由體操有許多獨特之處，但也有一定的缺點，如用力的動作用得過多，造成了過多的停頓，而破壞

了全套动作的連貫性等。

二、單杠自选动作的特点是：(1)在做摆振动作时，他們特別注意了振幅的大小，并充分利用摆振来节省体力。他們虽然身材矮小但动作的振幅却很大，因此动作都比較美观。(2)他們的落地方法都較好。全队8人都采用向前大回环分腿跳下或折体跳下的动作。这样下杠时，面向前方，便于掌握重心，同时他們能在落地前的騰空阶段做好收腹的动作，以便使身体重心降低，落地时，容易站稳。

單杠自选动作也还有些缺点，如向前大回环分腿跳下以前的振浪还有挺腹的現象。根据目前世界上最新的技术要求，身体应伸直，这样才会使动作更輕松有力。

三、双杠自选动作的特点是：(1)动作数量較多，因为他們充分利用了杠下的反振动作来节省体力，以便完成更多的动作。例如，何野昭和塚协深作兩人的自选动作，就用了四个杠下反振动作，因此他們就可以有較充分的力量来完成13—15个單独动作。(2)日本体操运动员的耐力和力量等身体素质都很好。例如，相原信行最后还能做直臂水平支撑接直臂慢起手倒立的动作。这个动作是需要極大的力量才能完成的。另外，他們在做动作时，也表现出高度的沉着和自信，尤其表現在做單臂手倒立这动作时，除做得非常准确外，并且能停留三秒鐘以上。(3)在运用連接动作上，他們和欧洲运动员有着不同的風格，他們避免了过多的虛摆动作。如欧洲有些体操运动员都喜欢用向前分腿摆越，后摆接前摆起再接前騰翻的动作；而日本体操运动员，一般都用前摆轉体至掛臂前摆起再接前騰空翻下的动作。这样的連接法是比较好的。

双杠自选动作缺点是动作重复較多。例如何野昭的一套动作，其中有兩個前摆轉体180°成支撑；又如塚协深作的一套动作其中有兩個向前弧形摆至掛臂支撑。因而影响了整套动作的美觀和新穎。

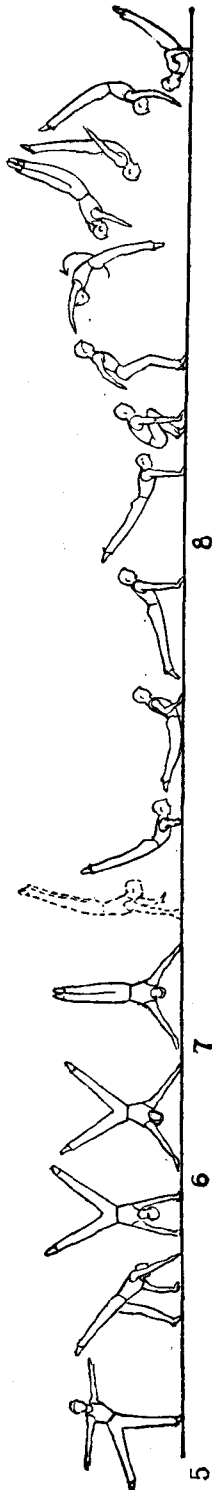
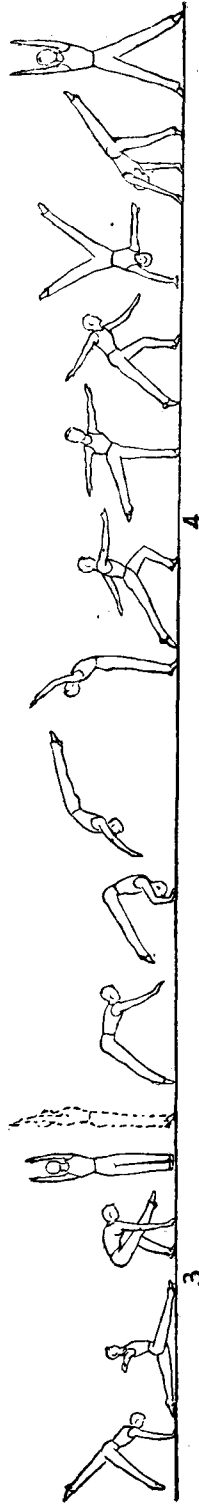
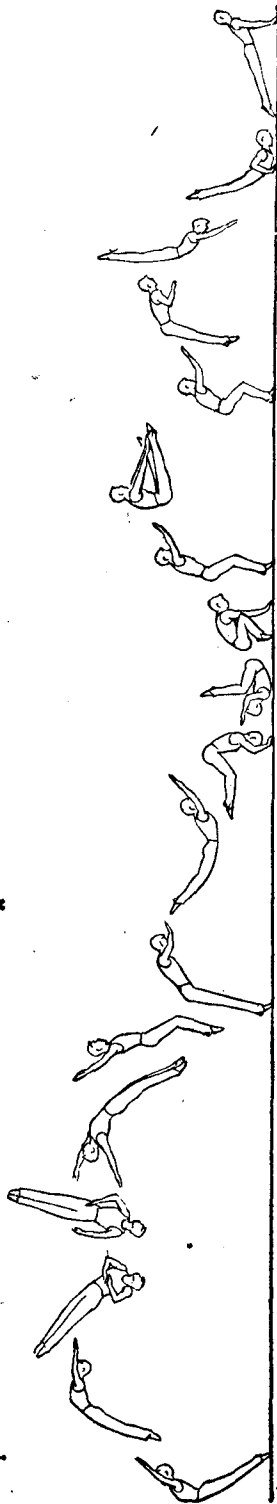
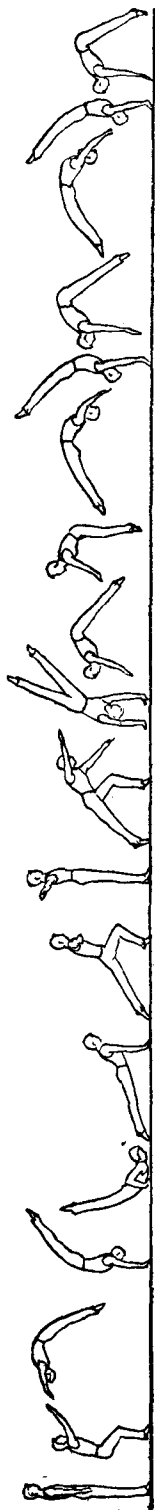
四、吊环自选动作的特点是：(1)力量的表現是相当惊人的。他們大部分动作，都是以用力的动作为主，这样不但动作惊人，又能保持吊环的稳定。他們每人几乎都有五、六个以上的静止动作。静止时间加起来达到15秒鐘以上。如果没有强大的力量是不能完成这些动作的。(2)創造性地采用了一些新的过去国际比赛中所沒有的动作，例如馬場清彦的“由倒立十字支撑”，接着向前摆浪屈体快速后回环二周，再接仰水平悬垂”。这个动作在这次体操比赛中是日本体操运动员独有的。

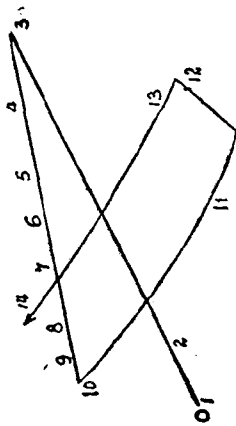
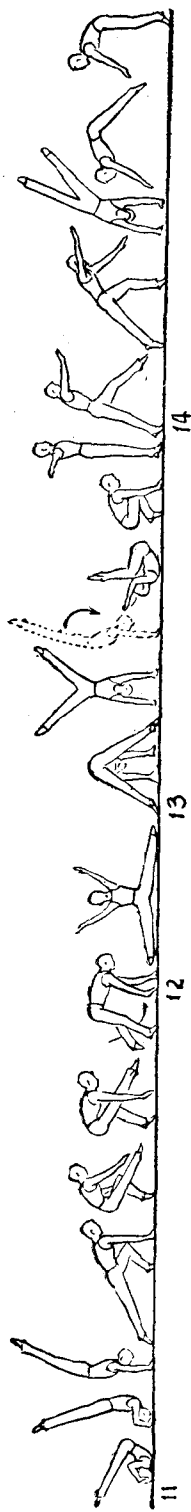
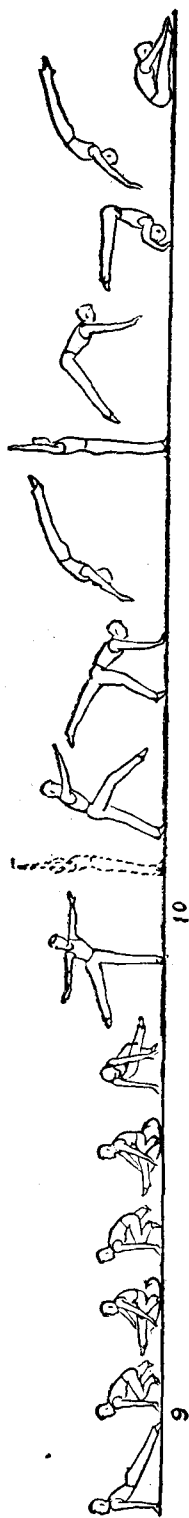
五、鞍馬自选动作的特点是：(1)由于他們身材矮小，做动作时，支撑点高于臀部，因此他們不得不加快速度，縮短支撑的时间，使身体尽量伸向远处。(2)由于他們的身体条件較差，而不得不使他們特別注意增加动作的难度来取胜于入。他們每人几乎都有环上轉体360°的动作，同时也有个别运动员做出更高級的馬头轉体360°接腹騰越下等动作。所以仍然有个別的运动員在比賽中取得了較前的名次。

六、跳馬自选动作的特点是：（1）跳馬的动作比較協調，特別是起跳和落地的技術都較正確。在起跳時，都能做到兩腳向前踏板，促使身體彈得更高；同時當兩手扶馬的一剎那能保持含胸和稍彎屈髖關節，然後兩手很快地推馬、挺胸，而使身體部位升得更高。（2）他們的落地動作和單杠的下法技術一樣，一般都很穩當，因為他們能保持上體稍向前的姿勢，以便更好地降低身體重心，落地站穩。

自由体操

須田清





預備姿勢：基本站立

動作：

1. 原地右手翻經手倒立，貼胸下成俯撐，起立成右腿在前的弓箭步，兩臂側平舉。
2. 助跑，手翻轉體 180° ，兩次右手翻，接直體挺身後空翻，並轉體 180° 兩腳落地。接做魚躍前滾翻，向上分腿跳起（兩手扶腳尖）。落地後再向上躍起，然後手落地貼胸下成俯撐。接着向後擺腿，右腿從中間穿過成前右劈腿，兩臂側平舉——稍停。
3. 抽右腿起立，向左轉體 45° 兩臂上舉。接着

向前魚躍頭手翻或左腳向前一步的弓箭步，

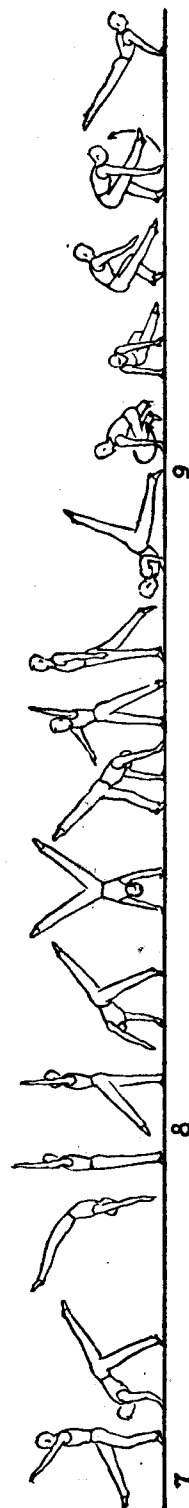
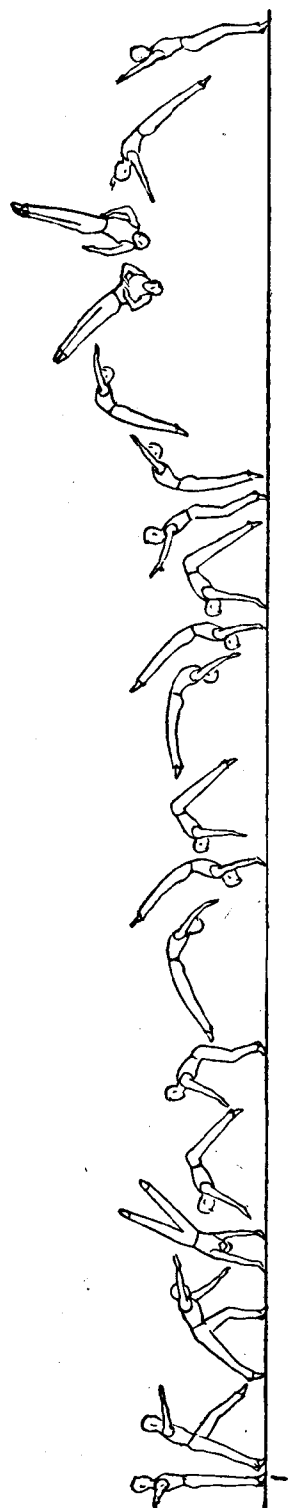
右臂前平舉，左臂斜後舉。

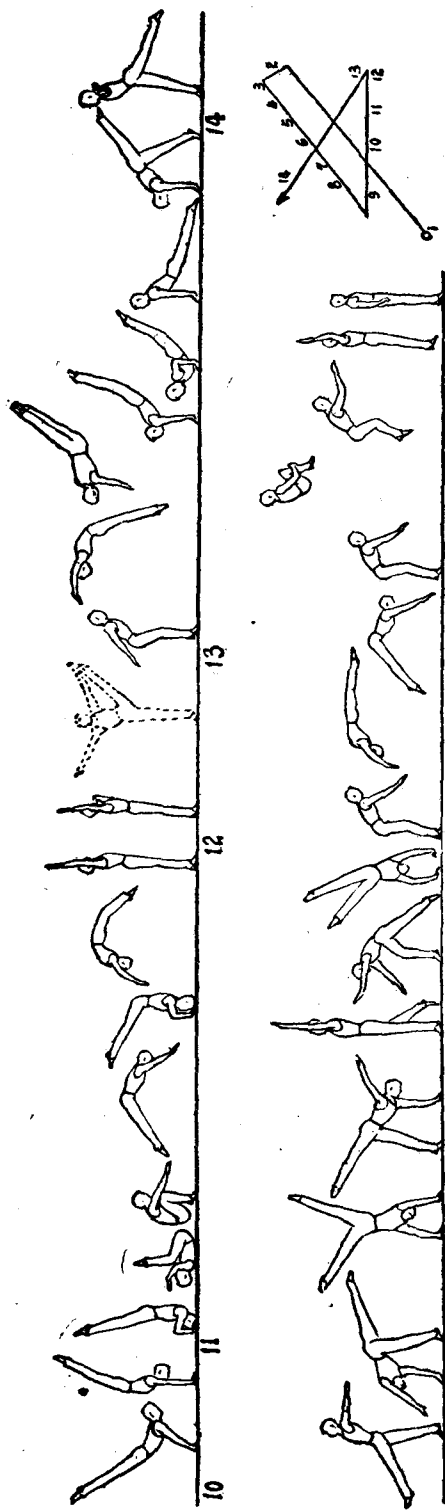
4. 以左手扶地向左側手翻，成兩臂上舉的分腿站立。
5. 接着再向左侧手翻成手倒立——停止不動。
6. 兩手左右移動分開，成分腿“倒十字”——停止不動。
7. 兩腿并攏，貼胸下成俯撐。
8. 向後擺腿至蹲撐。原地向上方跳起，同時轉體 180° 成俯撐。
9. 左腿蹲撐，右腿側伸向內旋繞兩圈。接着起

立（左腿站立），兩臂側平舉。

10. 右腿并攏墊步向前手翻，接魚躍頭手翻至并腿坐，兩手扶腳尖。
11. 後滾翻經手倒立落下，成屈左腿、右腿在後伸直的蹲撐姿勢。然後右腿向內旋繞一圈。
12. 接着成左右劈腿，兩臂斜上舉——稍停。
13. 分腿直臂弓身慢起手倒立——稍停，前滾翻起立。
14. 助跑，手翻轉體 180° ，後手翻接團身向後騰空翻至直立。

策 丈 森 梢





预备姿势：基本站立

动作：

1. 助跑，手翻转体180°接后手翻、直体挺身
2. 左腿蹬撑向左转体180°成体前屈的分腿站立，两臂侧平举。
3. 直臂分腿弓身慢起手倒立——停止不动。
4. 两手左右移动成分腿“倒十字”——停止不

动。

5. 并腿，贴胸下成俯撑。

6. 前滚翻向上分腿跳起，两手触脚尖。

7. 向前手翻。

8. 向右侧手翻，同时转体90°前倒，右腿后

上举。

9. 右腿落下侧伸，左腿蹬撑。接着右腿绕圈两

个，转体接直臂水平支撑——停止不动。

10. 直臂直体挺身手倒立——稍停。

11. 前滚翻起立接鱼躍头手翻。

12. 右腿站立，成撇左脚的平衡姿势——停止不动。

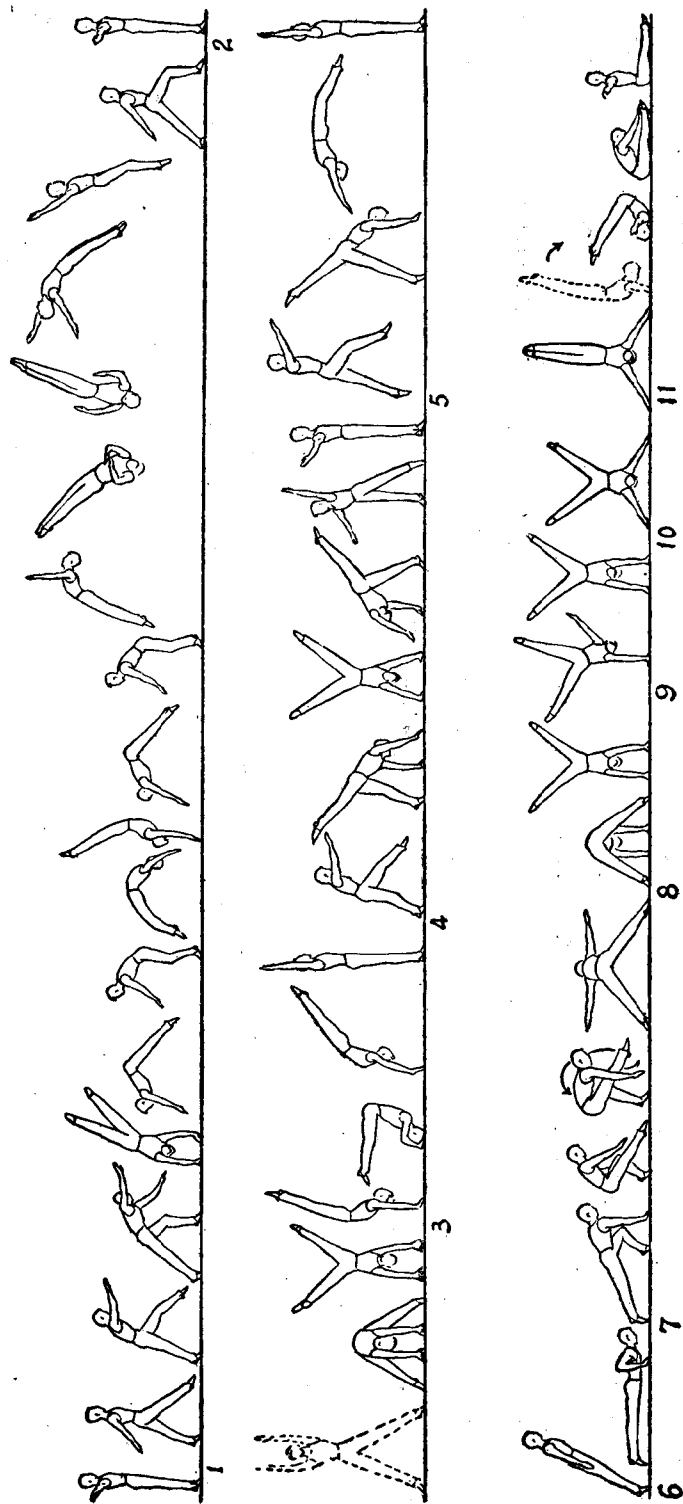
13. 原地向上跳起，同时转体180°成俯撑。

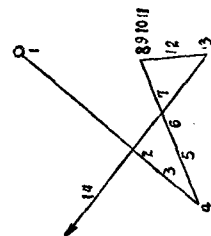
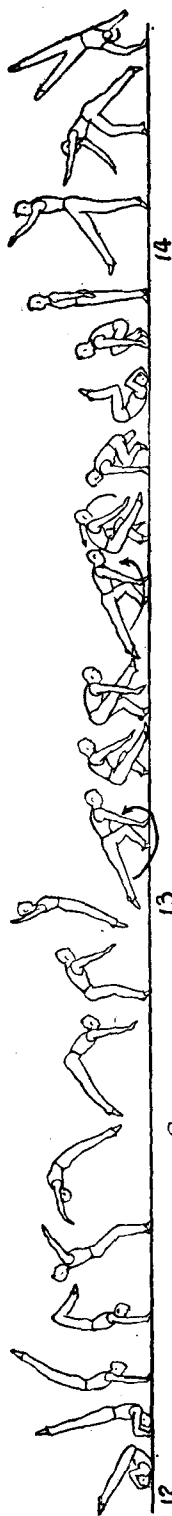
14. 右脚踏起，两臂侧平举，向右侧手翻接手翻

转体180°。然后再做后手翻、团身后空翻

至直立。

塚 協 深 作





預备姿势：基本站立

动作：

1. 助跑，手翻轉体 180° ，接后手翻、直体挺身后空翻并轉体 180° 成右腿在前的弓箭步，同时兩臂斜后举。
2. 兩臂上举，分腿站立，接做慢起分腿手倒立（手指支撑）——停止不动。
3. 并腿，手掌放平，接做头手翻起立，兩臂上举。

4. 向左側手翻。

5. 前手翻。

6. 前倒成俯撑。

7. 左腿蹲撑，右腿側伸繞圈，并成体前屈的分腿站立，兩臂側平举。

8. 弓身慢起分腿手倒立——稍停。

9. 單臂手倒立——停止不动。

10. 手倒立兩手左右移动成分腿“倒十字”——停止不动。

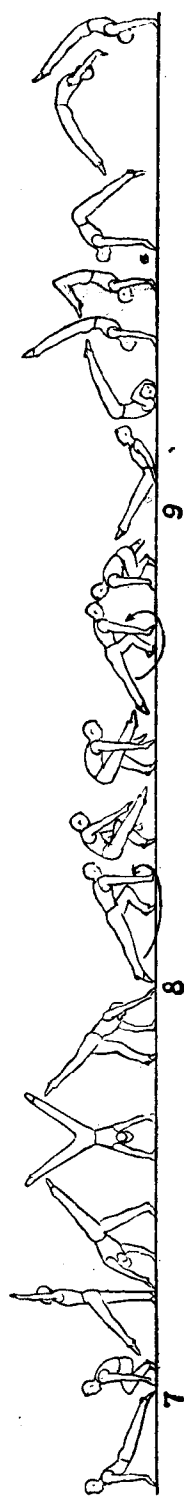
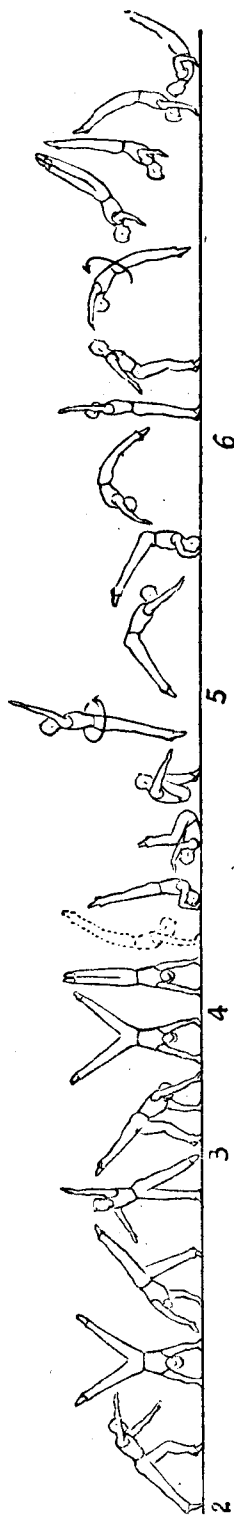
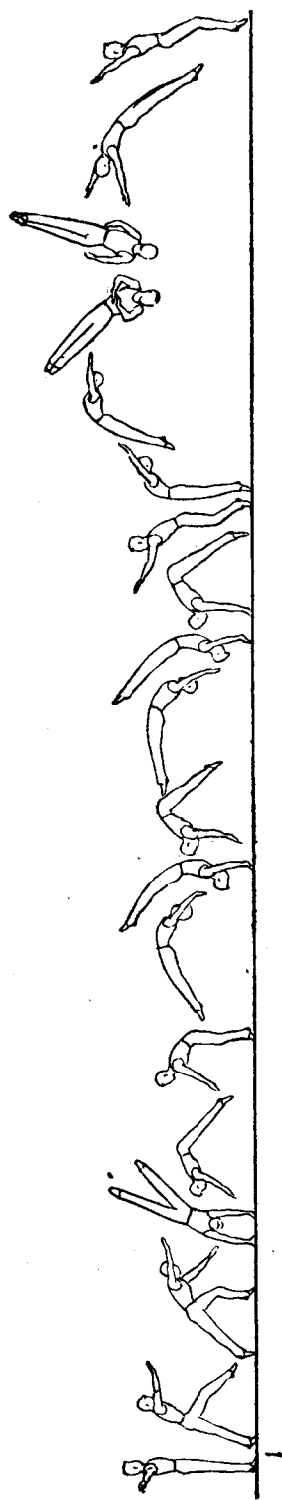
11. 倒立并腿前滾翻至并腿坐，兩臂側平举。

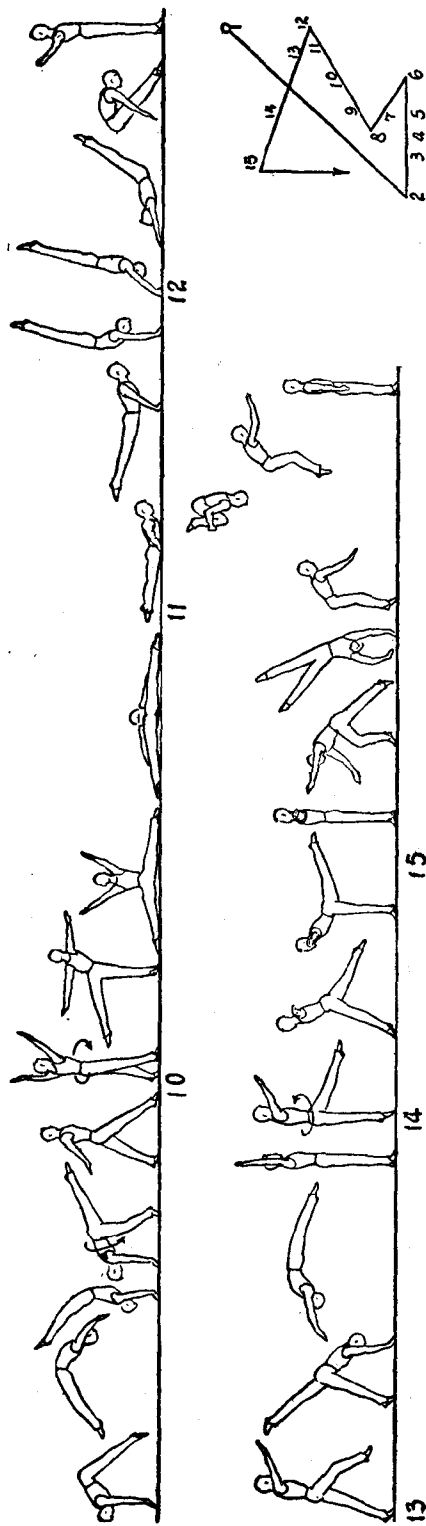
12. 后滾翻經手倒立，彈腿接后手翻向上挺身跳起。

13. 左腿蹲撑，右腿后伸接着繞兩個圈。在繞第三個圈時向左轉体 180° ，接着前滾翻起立。

14. 助跑，手翻轉体 180° 接后手翻、团身后空翻至直立。

八 島 正





預备姿势：基本站立

动作：

1. 助跑，手翻轉体 180° ，兩次后手翻接直体挺身后空翻，并轉体 180° 。
2. 向左側手翻。
3. 向左側手翻成分腿手倒立——停止不动。
4. 向前困身翻滚，跳起轉体 360° 。
5. 魚躍头手翻。

6. 原地向上跳起，同时轉体 180° 成俯撑。

7. 蹲撑起立，向右側手翻成左腿蹲撑、右腿后上伸的姿势。

8. 右腿繞一圈，同时轉体 180° 。

9. 接后滾翻經手倒立、彈腿，再接兩次后手翻。做第二个后手翻时，單腿落地，同时轉体 180° 。

10. 以左腿为軸向右轉体 270° 成左右劈腿兩臂

斜上举——稍停。

11. 直臂直体慢起手倒立——停止不动。

12. 直膝前滾翻。

13. 向前手翻。

14. 左腿前摆，向左轉体 180° 成左脚 站立的俯平衡——停止不动。

15. 助跑，手翻轉体 180° ，接团身后空翻至直立。

馬場清彦

