

艺术体操基础



北京师范大学出版社

艺术体操基础

谢三祥 袁丽丽 编

北京师范大学出版社

艺术体操基础

谢三祥 袁丽丽 编

北京师范大学出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京市怀柔县印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 10.375 字数: 216 千

1984年2月第1版 1984年2月第1次印刷

印数: 1—15,000

统一书号: 7243·178 定价: 1.10元

前 言

艺术体操，是一项适合女子特点的体育运动项目，日益受到我国广大群众特别是女青少年的热爱和欢迎。近年来，由于国家的重视，这一运动项目不仅得到了进一步的普及，而且运动水平也有了明显的提高。全国各体育系科较普遍地开设了这门课程，一些高等院校和中学也开展了这项运动。当前，主要矛盾是缺乏教材和教学参考书籍。为了有助于这一问题的解决，以推动这一运动项目的开展，我们大胆地作了这一尝试。

本书主要内容：概述了艺术体操的基本理论知识；阐述了各种器械及徒手的基本动作、常用动作和教法；探讨了成套动作的编创原则；并编创了低、中、高三种不同水平的成套动作，配有详细的文字说明，图文并茂。可供体育系科，高等院校及中学艺术体操课堂教学和课外训练时参考。

由于水平有限、时间紧迫，难免有不妥之处，欢迎大家批评指正。

目 录

第一章 概 述	1
一、什么是艺术体操.....	1
二、艺术体操的发展简况.....	1
三、艺术体操的任务和作用.....	2
四、艺术体操的特点.....	4
五、艺术体操的内容和分类.....	6
第二章 徒手基本练习	8
一、身体的方位、手脚头的位置和动作练习组合.....	8
(一)身体的方位.....	8
(二)脚的基本位置.....	8
1.芭蕾舞脚的基本位置.....	9
2.古典舞常用脚位.....	10
(三)手臂的基本位置(芭蕾舞手位).....	11
1.手臂的基本位置.....	11
2.手位练习组合.....	12
(四)头的基本位置.....	13
1.头的基本位置.....	13
2.头位练习组合.....	15
二、把杆的基本动作和练习组合.....	17
(一)双手扶把练习组合.....	17
(二)单手扶把练习组合.....	26
(三)把杆的教法注意事项.....	43
三、徒手基本动作.....	46

(一) 基本步伐.....	46
(二) 常用动作.....	55
(三) 波浪动作.....	58
(四) 转体动作.....	67
(五) 弹性动作.....	70
(六) 松弛练习.....	74
四、徒手成套练习.....	77
(一) 练习一.....	77
(二) 练习二.....	82
第三章 轻器械基本练习	92
一、纱巾.....	92
(一) 握法.....	93
(二) 基本动作.....	93
1. 摆动.....	93
2. 绕环.....	95
3. 抛接.....	95
(三) 纱巾的教法注意事项.....	96
(四) 纱巾成套练习.....	97
1. 练习一.....	97
2. 练习二.....	106
二、球.....	115
(一) 握法.....	115
(二) 基本动作.....	115
1. 转动球.....	115
2. 绕“8”字球.....	115
3. 拍球.....	116
4. 滚动球.....	117
5. 抛接球.....	118

(三) 常用动作	120
(四) 球的教法注意事项	122
(五) 球成套练习	124
1. 练习一	124
2. 练习二	132
3. 练习三	139
三、圈	147
(一) 握法	147
(二) 基本动作	148
1. 摆动圈	148
2. 旋转圈	149
3. 转动圈	149
4. 抛接圈	150
5. 跳圈	150
6. 滚圈	151
(三) 常用动作	152
(四) 圈的教法注意事项	157
(五) 圈的成套练习	158
1. 练习一	158
2. 练习二	165
3. 练习三	175
四、带	185
(一) 握法	185
(二) 基本动作	186
1. 摆动	186
2. 绕环	188
3. 蛇形	188
4. 螺旋形	191

5. 抛接.....	191
(三) 常用动作.....	191
(四) 带的教法注意事项.....	193
(五) 带成套练习.....	197
1. 练习一.....	197
2. 练习二.....	205
3. 练习三.....	216
五、绳.....	233
(一) 握法.....	233
(二) 基本动作.....	233
1. 摆动.....	233
2. 绕环.....	234
3. 绕“8”字.....	238
4. 跳绳.....	238
5. 抛接.....	242
(三) 常用动作.....	242
(四) 绳的教法注意事项.....	243
(五) 绳成套练习.....	247
1. 练习一.....	247
2. 练习二.....	253
3. 练习三.....	260
六、火棒.....	269
(一) 握法.....	269
(二) 基本动作.....	270
1. 摆动.....	270
2. 绕环.....	271
3. 击打.....	272
4. 抛接.....	272

(三) 常用动作.....	272
(四) 火棒的教法注意事项.....	277
(五) 火棒成套练习.....	278
1. 练习一.....	278
2. 练习二.....	285
3. 练习三.....	294
第四章 艺术体操成套动作的编排原则.....	309
附录1 器械规格表.....	312
附录2 艺术体操评分规则简介.....	313

第一章 概述

一、什么是艺术体操

艺术体操是一项充分体现自然协调和优美的女子体操运动。它是一种在音乐伴奏下，结合舞蹈动作的徒手和手持轻器械的体操。

艺术体操是以芭蕾舞的基本动作为基础，并吸收了现代舞蹈和各国具有代表性的民间舞蹈、徒手体操以及杂技等动作的精华，逐渐发展成的一种独具风格的竞技性的体操项目。

二、艺术体操的发展简况

艺术体操起源于十九世纪末、二十世纪初的欧洲。四十年代传入美洲、大洋洲，五十年代传入朝鲜、中国。第二次世界大战后，在苏联及东欧各国得到广泛开展，并逐步发展成为竞技运动项目。一九五〇年，苏联制定了艺术体操运动等级大纲及比赛规则，并写出了系统理论。规定艺术体操为女子体育的手段之一，并列入了中、小学及高等学校的体育教学大纲。一九六二年，国际体操联合会把艺术体操定为独立的女子竞赛项目，并于一九六三年在匈牙利的布达佩斯举行了第一届世界艺术体操锦标赛。此后，每两年举行一次，至今已举行了十次。一九八一年，国际体操联合会正式批准，将艺术体操列入“奥林匹克运动会”的竞赛项目。为此，艺术体操更加引起了各国体育界的重视。

艺术体操在我国仍属一项新型的运动项目，虽然，解放前在一些学校也开展过火棒、红绸、哑铃等项目，并在节目和运动会上进行过表演，但作为一项独立的运动项目，乃是解放初期，从苏联引进过一些艺术体操的基本动作。一九五五年，北京体育学院开设了艺术体操班。接着，各体育学院也开设了艺术体操课。后来，由于我国退出了奥运会，艺术体操在我国被中断了十多年。一九七八年，国际体操联合会恢复了我国的合法席位，我国又邀请了加拿大、朝鲜、日本、西班牙等国艺术体操代表团来华访问表演。

近几年来，由于国家的重视，艺术体操在我国又逐渐开展起来，运动水平也有了明显的提高。一九八一年，我国艺术体操第一次登上了国际体坛，参加了第十届世界艺术体操锦标赛，在比赛中取得了第十六名。一九八二年，在新西兰举行的四大洲国际艺术体操邀请赛中，我国获得了第二名。

随着我国体育事业的迅速发展，艺术体操也得到了进一步的普及，特别是通过一九八二年全国大学生运动会艺术体操比赛的推动，艺术体操犹如雨后春笋，不仅已在全国体育院校、系科中全面地开展起来，甚至在一些普通中学和高等院校都开展了这一运动项目。

三、艺术体操的任务和作用

艺术体操是我国体坛上的一朵新花，需要阳光雨露的滋润，使它开出更加艳丽花朵，结出丰硕的果实。当前，摆在我们面前的主要任务是，大力搞好艺术体操的普及工作，并在普及的基础上提高，使艺术体操不断发展，在增强人民体质，建设社会主义精神文明和赶超世界先进水平上

取得新的成绩，开创新的局面。

具体来讲，艺术体操的任务和作用可以概括为以下方面：

（一）增强体质，培养健美体型

艺术体操是体操美，舞蹈美和音乐美等多方面的结合体。其练习内容丰富多彩，有各种跳步、转体、波浪、平衡等动作，可徒手做也可持轻器械进行练习，动作节奏有快速的，也有缓慢的，是一种全身运动。因此，进行艺术体操练习不仅对人体诸器官和系统有良好的影响，能增强体质，改进健康状况。同时，通过艺术体操的艺术性训练，还能培养人的健美体型，使人体朝着人们所喜爱的健美方向发展。

（二）进行美育，提高审美能力

对学生进行审美教育，是当前学校教育中的一项重要任务。爱美，是人的天性。青少年女子正处在长身体、长知识的阶段，对美的向往和要求表现得尤为强烈。她们希望向美的方向发展，用美来丰富自己的生活，这是正常的。关键在于教师怎样去引导她们选择正确的美。而艺术体操正是进行美育的一种良好的教育手段。

艺术体操是一项以优美为其特征的运动项目。它是以美为核心，以人体的自然动作为基础，以节奏、韵律为生命的竞技运动项目。通过艺术体操的教学和训练，可以陶冶学生的情操，引导良好的兴趣，锻炼坚毅的性格，培养开阔的胸怀，树立正确的审美观念，形成健美的体态。因此，在体育教学中开展艺术体操运动，正是学校造就新一代，进行美育，搞好精神文明建设的良好手段。

（三）抓好训练，提高运动技术水平

努力提高艺术体操的运动技术，使我国迅速赶上世界先进水平，是我们的一项重要任务。为了达到这一目的，在艺术体操教学训练中，要抓好基础训练，严格要求，一丝不苟；重视艺术修养，提高对音乐、舞蹈的欣赏能力；改进成套动作的组织编排，重视选材；努力发掘动作的深度，提高动作的质量；加强“美的意识”培养。根据“外为中用”、“古为今用”的精神，创立具有我国民族特点与风格的艺术体操体系。

四、艺术体操的特点

艺术体操具有以下特点：

（一）艺术体操是女子独有的运动项目

艺术体操，动作优美，节奏明快，是适合女子开展的运动项目。女子与男子无论在生理上或心理上都存在着差异。女子的肌肉力量比男子差，但关节韧带较松弛，这就决定了女子关节灵活，动作幅度大。女子脊柱韧带装置的弹性较好，因此，有一定的柔韧性和曲线。另外，女子的肌纤维不如男子粗壮，而脂肪比较厚，故女子身体丰满，肌肉圆滑。在心理方面，女子特别喜爱优美、柔和、韵律性强的动作，也善于表达感情。她们对动作的处理较为男子更为细腻和富有美感。

艺术体操的动作设计和编排，就是以女性的生理和心理特点为基础，并充分发挥各种器械的特性，要求充分显示女子的气质、活力及个性，因而，女子乐于接受。

（二）艺术体操具有群众性

艺术体操，动作优美动人，配上多彩异样的轻器械就更

加吸引人们的兴趣。特别是一般性艺术体操，不受年龄、人数、场地、器械等条件的限制。可个人做，也可集体做；可在地毯上练习，也可在地板上或土地上练习；运动量可大也可小，体力上随时都可以适应。因而，不仅青少年女子喜爱这一项目，就连幼儿和成年女子对它也有亲切感。

另外，艺术体操没有惊险性较大的高难动作，因而不容易发生伤害，这对人们就具有更大的魅力，因此，深受广大群众的欢迎。

（三）“美”是艺术体操的生命

艺术体操是艺术性的体操，而艺术性的集中表现就是美。如果艺术体操不美了，就失去了艺术性，也就失去了它的生命。因此，它不同于其他的运动项目，而是以音乐作诗，用身体作画，通过女子的健美身躯，配上服装器械的艳丽色彩及优美动人的乐曲来实现的一项体育活动。通过丰富多彩的动作和节奏变化，给人以健与美的享受。

（四）音乐是艺术体操不可分割的部分

音乐是艺术体操的灵魂，没有音乐，艺术体操就不能存在。

音乐、舞蹈和体操，在长期发展的过程中就是互相补益，溶为一体的。从济南市北郊无影山南坡发掘的出土文物中，就发现了一盘西汉时期的乐舞杂技陶俑。这盘群俑，由二十一人组成。其中八人操着吹打之类的乐器，为场中央表演的体操和舞蹈配乐。由此可见，我国早在公元前二世纪，音乐和体操就是紧密结合的。

艺术体操以韵律、节奏动作为中心，伴奏效果的好坏具有很大的影响。一首美好的乐曲能激发练习者的感情，增强

节奏感、表现力。同时，还能感染周围的气氛，陶冶人的心灵。美的旋律将深深地留在人们的记忆里。

五、艺术体操的内容和分类

（一）艺术体操的分类

艺术体操根据它的任务和性质，可分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操两类。

一般性艺术体操主要任务是锻炼身体，增进健康，培养良好的身体姿态，树立正确的审美观点。一般性艺术体操，不受年龄、人数、场地、器械等条件的限制，除了徒手和竞赛所规定的五项器械外，还可选用纱巾、棍棒、旗帜、箭、扇子等，适宜在大、中、小学校女生中开展。

竞技性艺术体操，除了上述任务外，其主要任务是以竞技为主，难度较大，要求较高，正式比赛只限于绳、圈、球、火棒和彩带五种。分团体和个人赛，并有场地、时间、人数等特定条件的限制。（图1）

（二）艺术体操的内容

艺术体操的内容有徒手动作和轻器械动作。

1. 徒手动作：包括各种走、跑、舞蹈步、弹动、波浪、跳跃、转体、平衡、地上技巧动作等。

2. 轻器械动作：一般性艺术体操可根据条件来选择器械。而竞技性艺术体操的器械规定为五种，现将各种器械的基本动作介绍如下：

（1）绳：包括摆动、绕环、绕“8”字、跳绳、抛接等。

（2）圈：包括摆动圈、旋转圈、转动圈、抛接圈、跳

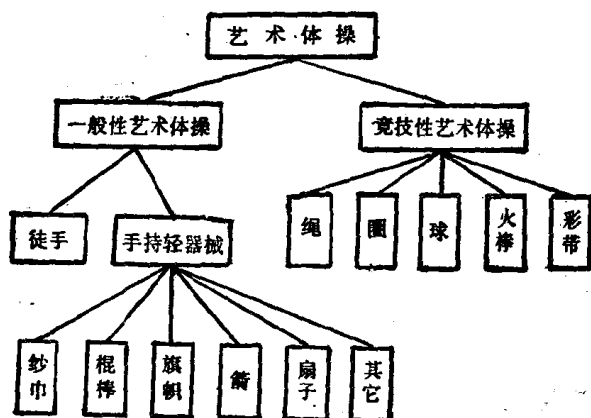


图1 艺术体操的分类

圈和滚圈等。

(3) 球：包括转动球、绕“8”字球、拍球，滚动球和抛接球等。

(4) 火棒：包括摆动、绕环、击打、抛接等。

(5) 彩带：包括摆动、绕环、蛇形、螺旋形和抛接等。

关于基本动作的内容及教法，将在后面的章节中详细介绍。

第二章 徒手基本练习

徒手练习是艺术体操的基础，通过徒手动作的训练，不但能掌握各类身体动作的技术，发展专项身体素质，培养艺术体操的专项意识，而且只有在掌握了徒手基本动作的正确技术基础上才能准确地、优美地和有效地完成各种复杂动作和持轻器械的练习。

一、身体的方位、手脚头的位置和 动作练习组合

（一）身体的方位

进行艺术体操徒手的基本训练，首先要有明确的方向概念。身体的方位，一般以学生自身为基点，以身对教员的方向为正前方，每向右转 45° 为一个方向，共分八个方向。本书为了记述方便，用1—8八个数字来代表八个方向，称作1点、2点……8点。见身体方位图(图2)。

（二）脚的基本位置

在徒手的基本训练中，脚的位置与自然状态有严格的区别，它有一定的规格和要求。脚的位置准确与否，直接影响到身体姿态和技术的准确性。在学习过程中要使学生熟悉和掌握每一个位置上两脚不同的距离、角度；身体的重心和方向；腿的肌肉用力；上身的感觉和眼睛所看的方向。

在艺术体操中，采用的是芭蕾脚位和常用的古典舞脚