

技巧造型

WAIWAOXING

人民体育出版社



技 巧 造 型

周玉乾 王序良 编著

人 民 体 育 出 版 社

技 巧 造 型

周玉乾 王序良 编著

人民体育出版社出版

天津新华印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/16 200千字 9印张

1980年12月第1版 1980年12月第1次印刷

印数：1—3,100册

统一书号：7015·1810 定价：0.74元

封面设计：周绳武 责任编辑：徐乐

编 者 的 话

技巧造型是一项集体的体育运动项目。通过技巧造型的练习，可以培养少年儿童团结互助的集体主义精神和勇敢、果断、坚毅的意志品质，对发展少年儿童的力量、耐力、灵敏、协调、柔韧等身体素质也有很大的作用。开展技巧造型，不受场地器材限制，而且能够引起少年儿童的练习兴趣。经常参加技巧造型活动，又能给学习、掌握高难技巧动作打下良好基础。在运动会上或其它集会上进行技巧造型表演深受群众欢迎。通过技巧造型的表演还能起到宣传体育运动的作用，因此，在广大中小学开展技巧造型活动是有很大大意义的。

为了切合中小学体育活动实际，根据中、小学生的生理特点和身体素质情况，书中所介绍的造型和单个动作都力求简单易行、优美多样。文字说明力求简明、通俗、易懂，绘图形象。本书包括女子、男子、男女混合三种造型，共计二百七十五例，在中小学体育教学和体育活动中均可采用。

由于水平所限，难免有错误的地方，希望读者提出批评指正。

一九七九年七月

新 书 介 绍

《技 巧 运 动》

这本书介绍单人动作65套，包括滚翻、手翻、软翻、空翻和静力性、平衡各类型动作。双人及团体项目动作105套，包括抛接、空翻、牵引、用力、造型各种类型动作。这本书是以摄影图片为主的一本技术书籍，运用连续图片的形式。实为体操教学必不可少，有长期的使用价值。该书采用国内最先进的印刷术，图片清晰，真实生动，连续性强，有利于直观教学。拍摄对象为全国十省优秀技巧运动员，所以动作规格、姿势优美，并配有简短的文字说明，介绍技术要领、教法、易犯错误。

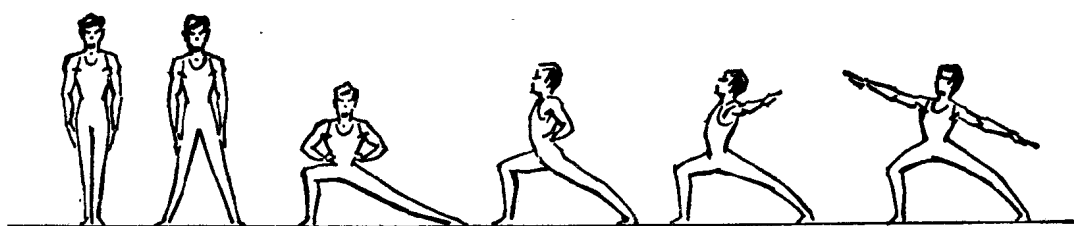
每本定价2.95元。人民体育出版社出版，新华书店北京发行所发行，各地新华书店经售。读者也可以直接向人民体育出版社读者服务部函购。

目 录

技巧造型的基本姿势和基本动作	1
技巧造型的身体训练和准备活动	7
技巧造型的保护与帮助	14
技巧造型的教学和训练方法	16
女子造型	18
男子造型	47
混合造型	112

技巧造型的基本姿势和基本动作

一、基本姿势和基本动作



图一

图二

图三

图四

图五

图六

(一) 直立 (图一)

动作方法与立正相同。要求姿势正确，精神振奋。

(二) 分腿站立 (图二)

两脚左、右或前、后分开站立。要求两腿伸直，上体保持正直。

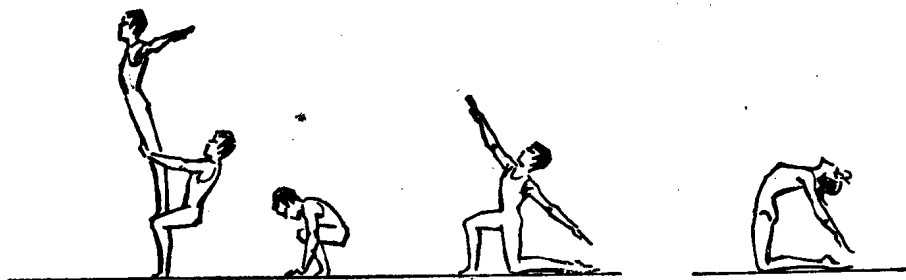


(三) 弓箭步 (图三、四)

一脚向前或向侧迈出一大步，膝关节弯屈。要求向前或向侧迈出腿的小腿与地面垂直，另一腿充分伸直，上体保持正直。

图七

弓箭步动作在技巧造型中应用较多。做弓箭步时可加做各种臂的动作：如前弓箭步，两臂侧平举（图五）。侧弓箭步，一臂侧上举，另一臂侧下举（图六）。前弓箭步，上体前倾，两臂上举（图七）等。



图八

图九

图一〇

图一一

(四) 蹲立 (全蹲和半蹲)

在技巧造型中通常采用半蹲立。做半蹲立时，要求上体正直，全脚掌着地。但在腿上站人时，上体应稍后仰（图八）。

(五) 蹲撑 (图九)

由蹲立开始, 两手在体前撑地。要求两臂撑直。

(六) 跪立 (单膝和双膝的跪立)

在技巧造型中, 一般采用单膝跪立 (图一〇)。这一动作要求上体正直。女学生可做双膝跪立、体后屈 (图一一)。



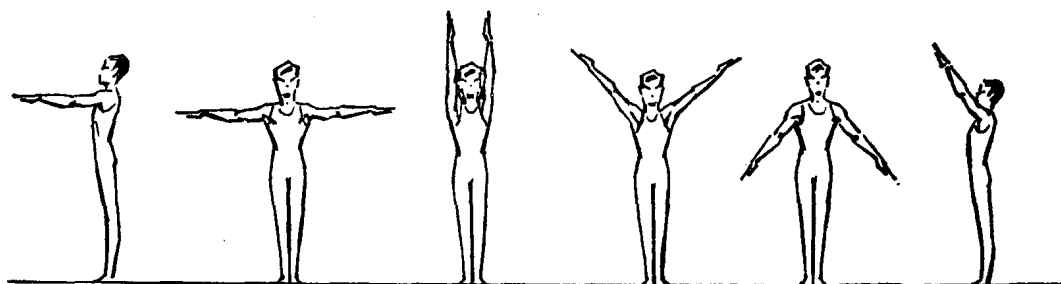
图一二

图一三

图一四

(七) 跪撑 (单膝和双膝的跪撑)

做跪撑时, 要求臂伸直、顶肩、塌腰, 大腿和地面垂直 (图一二)。在双膝跪撑的基础上, 可做单膝跪撑 (图一三)。女学生可做单臂支撑的单膝跪撑 (图一四)。



图一五

图一六

图一七

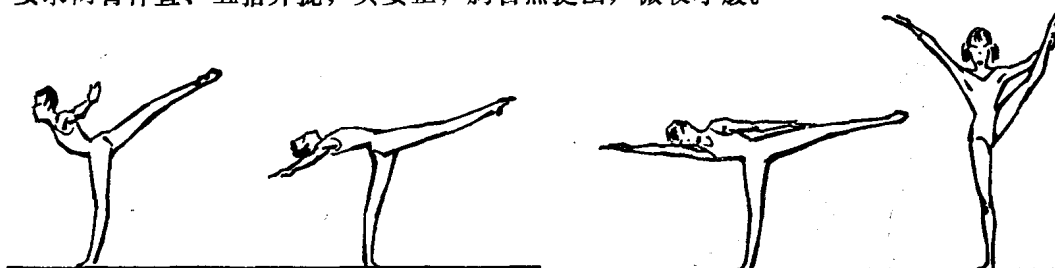
图一八

图一九

图二〇

(八) 臂的动作

技巧造型中常采用的臂的动作有前举 (图一五), 侧举 (图一六), 上举 (图一七), 侧上举 (图一八), 侧下举 (图一九) 和前上举 (图二〇) 等。做臂的动作时, 要求两臂伸直、五指并拢, 头要正, 胸自然挺出, 微收小腹。



图二一

图二二

图二三

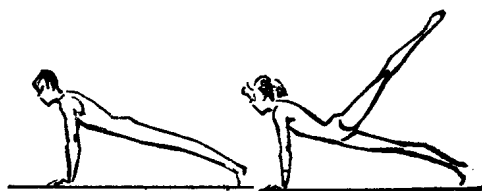
图二四

(九) 平衡

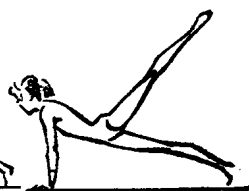
通常采用的有俯平衡 (图二一), 仰平衡 (图二二), 侧平衡 (图二三), 女学生亦可做搬腿平衡 (图二四、二五)。做平衡时, 要求支撑腿伸直、全脚掌着地, 另一腿尽力高举。平衡动作要停止不动。



图二五



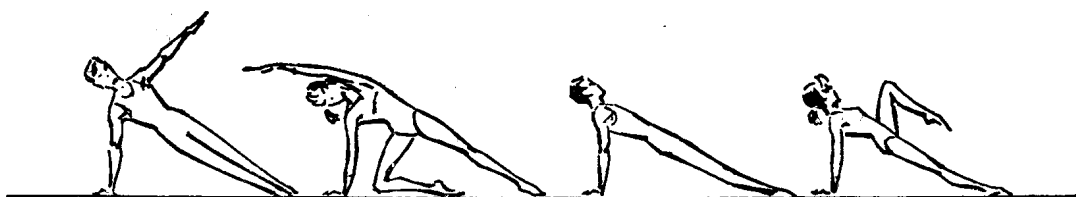
图二六



图二七

(十) 俯撑 (图二六)

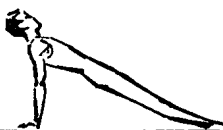
做俯撑时，要求两臂与身体伸直，不要塌腰。女学生亦可做举单腿的俯撑（图二七）。



图二八



图二九



图三〇



图三一

(十一) 侧撑 (图二八)

要求方向正，支撑臂与身体伸直。女学生可做一腿跪立、另一腿伸直的侧撑（图二九）。

(十二) 仰撑 (图三〇)

要求身体与两臂伸直、头要正。女学生可做举单腿的仰撑（图三一、三二）。



图三二



图三三



图三四



图三五



图三六

(十三) 仰卧 (图三三)

要求身体伸直，脚面绷直。在技巧造型中，通常采用仰卧举腿（图三四），仰卧屈膝举腿（图三五）和屈膝仰卧（图三六）等。



图三七



图三八



图三九

(十四) 劈腿

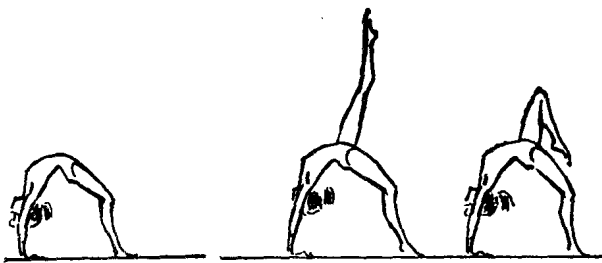
包括前后劈腿（图三七），左右劈腿（图三八）和半劈腿（图三九）。

(十五) 桥 (图四〇)

适合女学生做。做桥时应尽量体后屈、腿蹬直、肩充分拉开，抬头。也可以做举单腿的桥 (图四一四二)。

(十六) 头手倒立 (图四三)

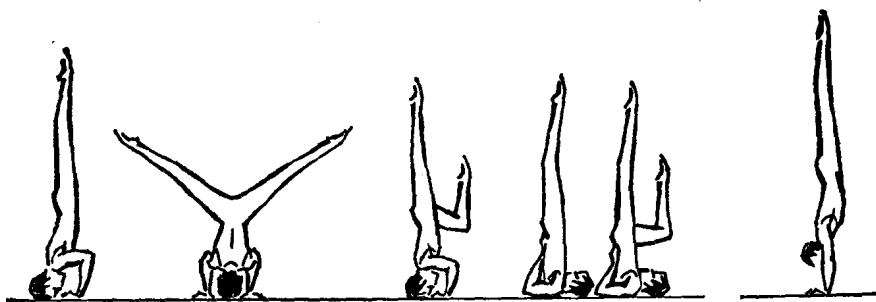
做头手倒立时，身体应尽量伸直。可做分腿头手倒立 (图四四)，屈单腿的头手倒立 (图四五) 等。



图四〇

图四一

图四二



图四三

图四四

图四五

图四六

图四七

图四八

(十七) 肩肘倒立 (图四六)

做肩肘倒立时，身体应尽量伸直，脚面绷直。也可做屈单腿的肩肘倒立 (图四七)。

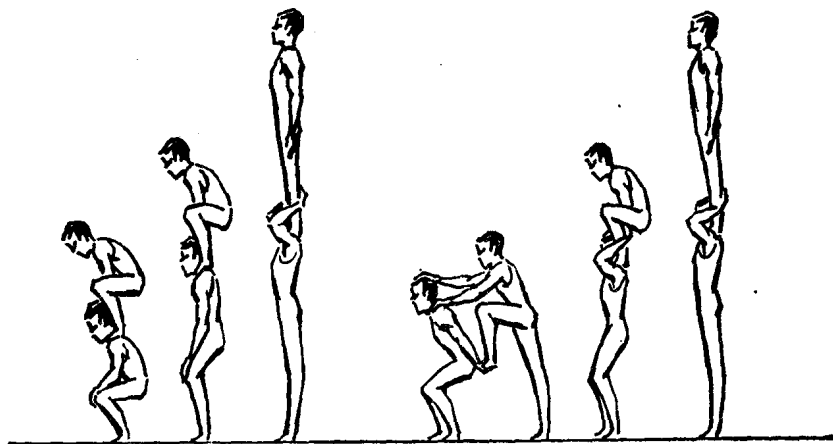
(十八) 手倒立 (图四八)

做手倒立时，两臂要伸直、顶肩，身体伸直。注意不要塌腰、屈臂。

二、上法和握法

(一) 上肩方法

上肩方法即攀登到同伴肩上的方法。上肩的方法很多，根据学生的训练水平、动作性质和学生习惯，可以采用不同的上肩方法。在技巧造型中一般常采用以下几种：

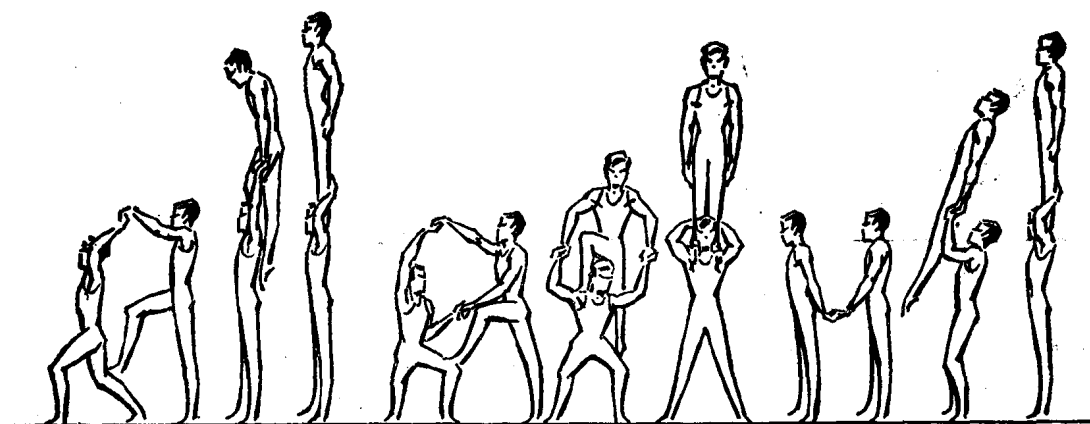


图四九

图五〇

1. “下”半蹲立，两手按膝。“上”从“下”的背后，两手撑“下”头，两脚依次踏在“下”的肩上，成在“下”肩上的蹲撑。“下”两手按膝起立，而后两手依次换握“上”的小腿。“上”起立（图四九）。

2. “下”半蹲立，两手于背后交叉握。“上”右手撑“下”头，左手撑“下”的左肩，左脚踏“下”的手，右脚蹬地同时两手用力下撑，右腿迅速弯屈上提，使右脚踏在“下”的右肩上，接着左脚蹬离“下”手，踏在“下”的左肩上，成两手撑“下”头的蹲撑。“下”两手依次握住“上”的小腿，而后起立，接着“上”起立（图五〇）。



图五一

图五二

图五三

3. “下”做左腿在前的弓箭步，右腿弯屈，两臂弯屈上举（掌心向上）。“上”站在“下”的身后，两手握“下”的手（普通握），右脚蹬“下”的小腿上部，左脚用力蹬地同时两手拉撑“下”的手，左腿迅速上提，使左脚踏在“下”的左肩上，接着右脚踏在“下”的右肩上。“下”两手换握“上”的小腿，右脚上前一步，两腿伸直，“上”直立（图五一）。这种上肩方法一般称为“后上肩法”。

4. “下”分腿半蹲立，右臂弯屈上举（掌心向上），左臂体侧平屈（掌心向上），“上”面向“下”站在“下”的左前方，握“下”两手（普通握），左脚踏“下”的左大腿，右脚蹬地同时两手用力拉撑，使身体向上，左腿蹬直，向左转体，右腿迅速弯屈上提，使右脚踏在“下”的“右”肩上，接着左腿迅速向上，左脚踏在“下”的左肩上。“上”两小腿紧靠“下”的头部。“下”两手依次握住“上”的小腿，两腿伸直，“上”起立（图五二）。这种上肩方法一般叫做“侧上肩法”。

5. “下”站“上”身后半步与“上”成普通握。“上”两脚踏地向上跳起，“下”顺势将“上”推起。“上”经支撑两脚踏在“下”的肩上，“下”两手依次换握“上”的小腿，“上”起立（图五三）。这种上肩方法，一般叫做“前上肩法”。

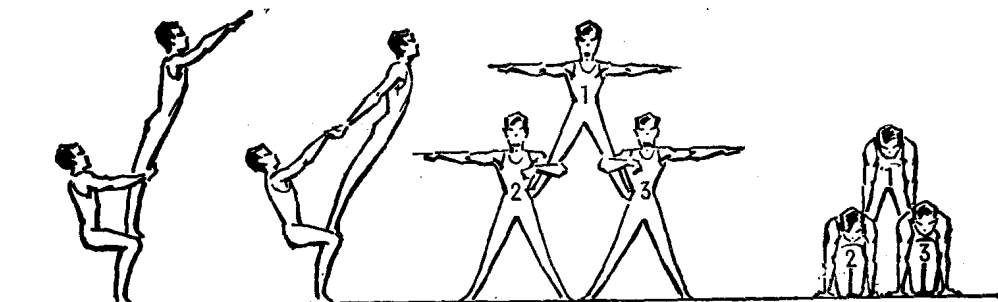
（二）常用的上法

1. “下”分腿半蹲立，两手托“上”腰。“上”向上跳起（借助“下”两手上提的力量），两脚站在“下”大腿上。“下”两手换握至“上”的膝上部，上体后移，同时“上”身体伸直、重心前移（图五四）。

2. 二人同向站立、手互握（普通握）。“下”分腿半蹲立，两手向上托举，同时“上”向上跳起，两脚站在“下”的大腿上。“下”上体后移，“上”伸直身体，重心

前移成牵引姿势（图五五）。这个动作亦可面相对做。

3. 三人排成一横队，“1”后退一步，“2”、“3”分腿大开立（“2”、“3”两人的内侧脚相接触）。“1”两手按“2”、“3”肩向上跳起，两脚分别踏在“2”、“3”的腰髋部。“2”、“3”内侧手抱“1”膝部。“1”起立，两臂侧举。“2”、“3”外侧臂侧举（图五六）。



图五四

图五五

图五六

图五七

4. “2”、“3”并排站立，“1”站在“2”、“3”的背后。“2”、“3”成跪撑。“1”两腿依次跪在“2”和“3”的臀上部，两手撑“2”、“3”的内侧肩背部（图五七）。做跪撑时，要求两臂伸直，塌腰，稍抬头，不要弓背。上面人的两膝应跪在下面人的臀部上方，不可跪在腰上。

（三）握法



图五八



图五九



图六〇



图六一



图六二



图六三



图六四

1. 普通握（图五八）
2. 对面握（图五九）
3. 手指握（图六〇）
4. 大拇指握（图六一）
5. 两手直握（图六二）
6. 深握（图六三）
7. 大臂握（图六四）

技巧造型的身体训练和准备活动

一、身体训练的意义

在技巧造型中，身体训练的主要目的是全面发展青少年的身体素质，增进健康，促进身体的正常发育，以便更好地从事学习、工作和劳动，使学生“在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”

身体训练是指身体素质的训练。它包括全面身体训练和专项身体训练两种。由于《技巧造型》是一项具有广泛群众性的体育活动，其动作比较简单，具有一般身体素质便可完成动作，所以技巧造型的身体训练在要求上不同于竞技性的田径、球类及体操等项目，对专项身体训练的要求不是那么突出。但是由于技巧造型练习参加人数较多，其对象主要是青少年和儿童，因而广泛进行全面身体训练便显得十分重要。尤其是广大少年儿童，正处在成长发育阶段，从小重视和加强全面身体训练，使少年儿童的身体各部位、各运动器官、系统得到全面、均衡、协调的发展，这是有很大意义的。

少年儿童的新陈代谢旺盛，各器官、系统的发展迅速，是提高身体素质的大好时机。从小提高身体素质，有助于参加各项运动的训练，对不断提高各项运动技术水平都有很大作用。通过身体训练，还可以培养勇敢、果断、坚毅以及吃大苦、耐大劳的意志品质。同时，身体素质的全面提高，也有助于预防伤害事故的发生。

二、身体训练中应注意的几个问题

(一) 在身体训练中，应进行政治思想教育。说明发展身体素质对身体全面发展，掌握和提高各项运动技术的作用，调动学生为革命而练的积极性，培养学生不怕苦、不怕累的革命精神。

在训练中，所采用的方法要正确，目的要明确，要求要具体，要有计划有组织地进行训练，以保证完成教学和训练任务。

(二) 身体训练要科学安排。由于技巧造型不是单独的运动项目，一般没有比赛任务，但它同其它运动项目一样，能够起到增强体质的作用，因此应该科学地安排训练，不要只搞单一训练。身体训练亦可结合准备活动进行，也可在结束训练之前安排身体训练内容，以全面发展身体素质，提高健康水平。

(三) 身体训练应注意使身体得到全面发展。

在进行力量训练时，要注意使身体各部位的力量均衡发展，力量练习要采用不同速度进行，以快速练习为主，多采用动力性的力量练习，适当采用静力性练习，少年儿童尽量少采用或不用大强度的静力性力量练习。在力量练习中，应注意调节呼吸，练习后应做放松活动，以避免肌肉僵硬。

在进行柔韧性练习时，练习之前应做好充分的准备活动，身体发热后再进行，以免

拉伤。在身体疲劳的情况下,最好不进行拉长肌肉和韧带的练习,柔韧练习要动、静结合,逐渐增大幅度 and 速度,不可用力过猛。练习后要做放松练习。

在进行耐力练习时,运动量应逐渐加大,最好结合速度素质训练。在耐力训练的初期,不要每天连续进行。

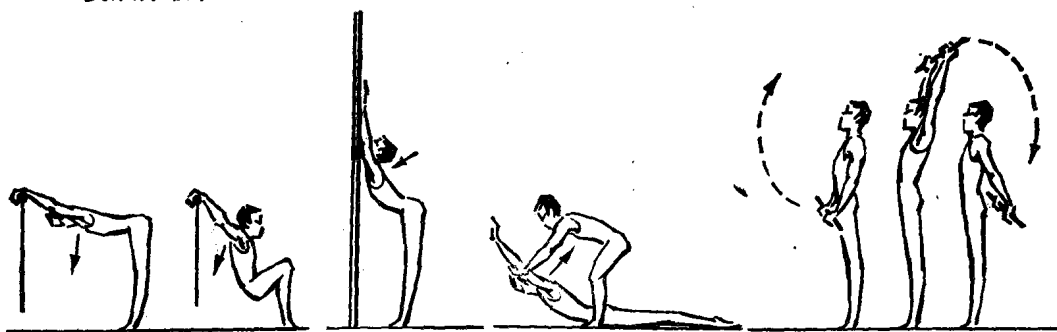
在速度练习时,要尽量在短时间内完成,如开始可在30秒钟内完成收腹举腿15次,以后增加至20~25次。速度练习最好安排在力量练习或耐力练习之前。训练中应根据学生情况,合理安排强度、密度、时间和数量。

三、身体训练的内容和方法

《技巧造型》的身体训练内容是多种多样的。全面身体训练可广泛采用田径、体操、技巧、球类、游泳等项目的练习,以发展柔韧、速度、力量、耐力等素质。同时也要根据技巧造型的项目特点和所需要的素质,选择一些和造型动作相类似的专项身体训练,以增强支撑、平衡、攀登和控制能力。

(一) 全面身体训练

1. 发展柔韧性的训练



图六五

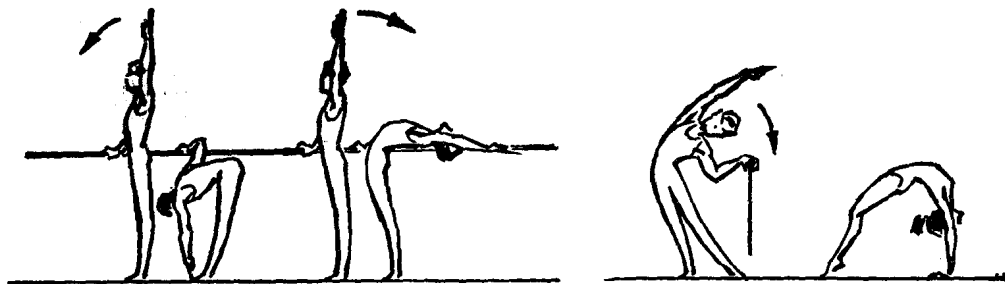
图六六

图六七

图六八

图六九

(1) 肩部: 利用器械或同伴帮助做压肩(图六五、六六、六七)、拉肩(图六八)、转肩(图六九)等练习。



图七〇

图七一

图七二

图七三

(2) 腰背部: 站立或一手扶持物做上体前、后、侧屈的练习(图七〇、七一、七二、七三), 女学生可做桥(图七三)、甩腰(图七四)及前、后软翻等练习。

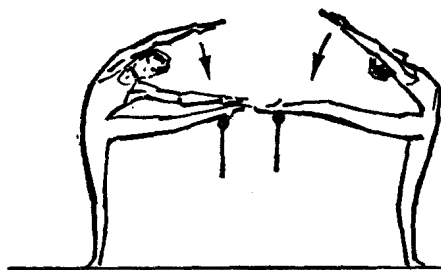
(3) 髋部：向前、侧、后压腿（图七五、七六、七七）、踢腿（图七八、七九、八〇）、摆腿（图八一、八二），在同伴帮助下做搬腿练习（图八三、八四、八五）以及劈腿练习（图八六、八七）。



图七四



图七五



图七六



图七七

图七八



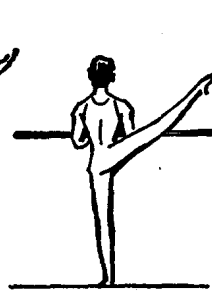
图七九



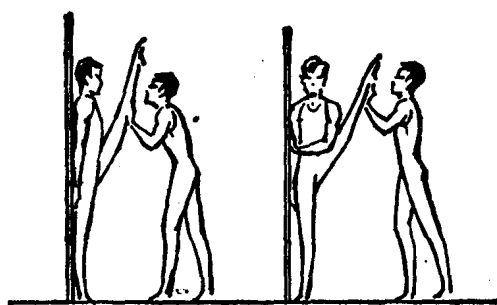
图八〇



图八一



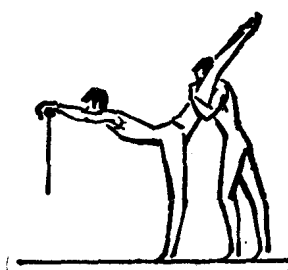
图八二



图八三



图八四



图八五



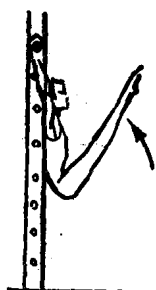
图八六



图八七

2. 发展力量的练习

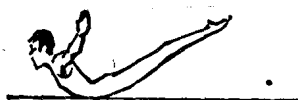
(1) 上肢力量：



图八八



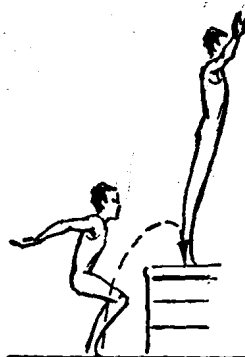
图八九



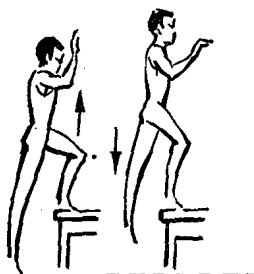
图九〇



图九一



图九二



图九三

⑦立定跳远。

⑧两脚轮流踏凳上跳（图九三）。

3. 发展速度的练习

①20米——30米加速跑。

②60米或100米跑。

③快速高抬腿跑。

④10秒钟跳绳。

⑤快速立卧撑。

⑥手扶肋木（或窗台等）做原地后蹬跑。

4. 发展耐力的练习

①一分钟跳绳。

②一分钟立卧撑。

③中长距离跑。

⑤球类活动（篮、排、足、乒）。

①双臂屈伸或双杠上摆动臂屈伸。

②俯卧撑。

③引体向上。

④哑铃练习。

⑤倒立。

⑥爬绳（竿）。

⑦俯撑爬行（或有人扶持的俯撑爬行）。

（2）腰部（腹、背）力量：

①仰卧起坐。

②背向肋木悬垂举腿（图八八）。

③双杠直角支撑。

④仰卧起坐同时举腿（图八九）。

⑤俯卧体后屈（图九〇）。

⑥仰卧收腹举腿（图九一）。

（3）腿部力量与弹跳力：

①各种跳绳。

②原地纵跳（单或双脚）。

③负重跳。

④跳阶梯。

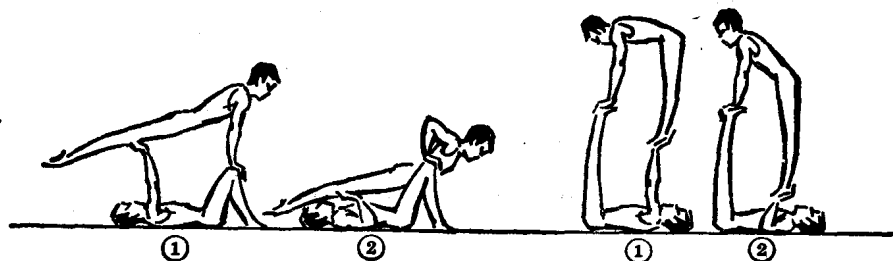
⑤蹲跳。

⑥原地跳上高台（或跳箱）

（图九二）。

(二) 专项身体训练

1. 发展支撑及控制能力的练习

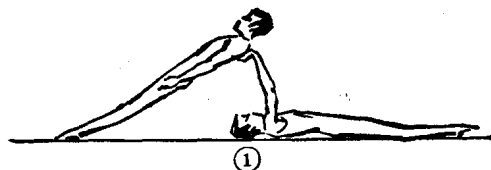


图九四

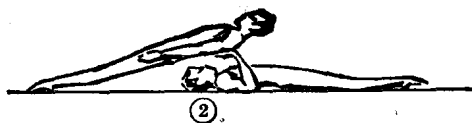
图九五

① “下”屈腿仰卧，两臂前举，两手托“上”的两腿，“上”俯卧，两手撑“下”的两膝（图九四①），互做臂屈伸练习（图九四②）。

② “下”仰卧举腿，两臂前举；“上”手撑“下”脚，两脚站在“下”手上（图九五①），“下”做臂屈伸练习（图九五②）。



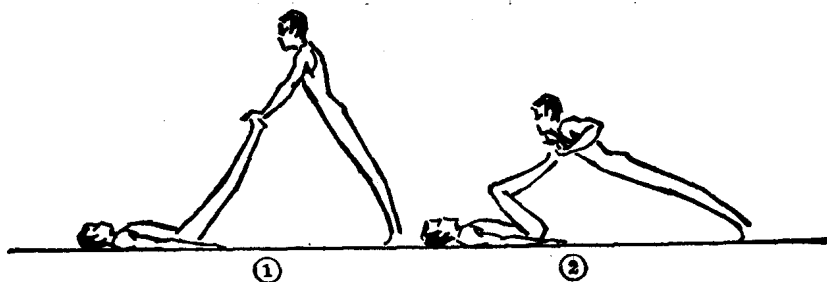
图九六①



图九六②

③ “下”仰卧两臂前举，“上”背向“下”将两肩置于“下”的手上做直体仰卧（图九六①），“下”做臂屈伸（图九六②）。

④ “下”仰卧举腿，“上”面向“下”、两手撑在“下”脚上（图九七①），“下”做腿屈伸，同时“上”做臂屈伸（图九七②）。



图九七

⑤ “下”两手托“上”的头后部，“上”做直体后倒，然后“下”再将“上”托起（图九八）。

⑥ “下”仰卧两腿前斜举，“上”背向“下”，背部靠在“下”的脚上。“下”做