

2500个 体操动作



2500个体操动作

(苏联) M·B·李文著

陸恩淳 鮑乃健 乔振英 吳樹德 譯
徐仁杰 楊健民 夏德君 張玉昆

人民体育出版社

М. В. ЛЕВИН
2500 УПРАЖНЕНИЙ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
“ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”
МОСКВА 1957

統一書號：7015·831

2500个体操动作

〔苏联〕М. В. 李文著

陸恩淳 鮑乃健 乔振英 吳樹德
徐仁杰 楊健民 夏遠君 張玉成

人民体育出版社出版

北京體育館路

（北京市書刊出版業登記證出字第049號）

北京五三五工厂印刷

新華書店發行

780×1092 1/32 140千字 印張 7 $\frac{6}{32}$

1959年5月第1版

1959年5月第1次印刷

印數：10,000册

定價〔10〕0.90元

責任編輯：王培元 封面設計：喜棟

序 言

竞技体操与其他运动项目不同之点，在于它的内容是多样化的，运动员和教练员们所以不断地用各种新的动作来充实竞技体操的内容，这些单独动作的结合又创造了无数出色的、新颖的、各不相同的联合动作。由于这方面的工作促使我们有可能来发展对十年制学校、中等技术学校、大学、基层体协的体操组织中的教学训练工作，在这些体操组织中从事训练的人基本上是等级运动员，而我们的材料主要又是对自己能编自选动作的一级和健将级运动员参考用的。

可惜，我们的教练员和运动员，还没有利用竞技体操多样化的特点，不仅是各等级的规定动作千篇一律，年年重复，甚至男子自选动作特别是健将的自选动作相互间没有任何区别，联合动作单调，整套动作中没有新颖的单独动作，相互不同而独特的整套动作很少。以上所述的缺点，很少涉及到我们的女子——健将们，因为她们与教练员一起年年在改进自己的动作，增加新的单动作和新的联合动作。指导女子运动员的优秀教练员们（И.С. 朱拉夫列夫、А.И. 亚历山大洛夫、А. 日罗夫、А. 波里日耶夫）使高低杠的动作包括很多出色的联合动作，这就点缀了她们的自选动作。

由于男子所运用的单独动作的数量非常少，以致使他们的自选动作单调、枯燥。当联合动作由10—12个普通的单独动作组成时，尽管这些联合动作是各不相同的，也不能达到多样化的目的。因此，必须要增加单独动作的数量和使它们

2/12/16/00

的形式多样化，某一些单动作被运动员遗忘了，另一些沒被使用，因此动作就显得少了（同时动作难度表也起了一个反作用）。例如：沒有一个人在单杠上做向后腹回环成正撑接着轉体 180° 成后撑；前摆肩向后轉体成反握或反正握后悬垂；从后撑开始屈体前回环双腿摆越接屈伸上手倒立；或者在鞍馬上做一个鞍馬上的轉体 360° ；或者在双杠上开始和結束动作是从杠端面向外或面向里做的等等。所有这些都证明了不仅是我們的教練員，而且还有我們的运动员，在教学訓練中都缺乏創造精神。这本书对教練員和运动员的帮助是：促使他們多运用更多的、新的联合动作来充实規定动作和自选动作。

这个工作的原則如下：例举一个基本动作，在它后面只接一个动作，例如在双杠上基本动作是“前摆上”，那就接一个“屈臂水平支撑”，然后还可以在前摆上后面接一个支臂水平支撑等。不过連接各不相同动作的順序，应该参照动作的难度，如果运动员想挑选一个包括自己已学会了的动作的联合动作，那他就应该設一个基本动作，并挑选与之适合的联合动作。例如运动员在双杠上学会了弧形上成正撑，在本書双杠練習一章中就去寻找这个基本动作——弧形上成正撑，以及与之适合的联合动作。

某些联合动作是相当困难的，但在本書中沒有一个联合动作是不可能完成的，在每一章的前面都有簡短的，对完成基本动作的說明，这就帮助了学员对动作技术要領的領会。自由体操一章的前面沒有这种說明，因为这里所列举的动作在技巧方面的書籍中已經有說明了。

目 录

序 言	
鞍 馬	1
單 杠	43
双 杠	113
吊 环	173
自由体操	195
一級運動員自选动作实例	207
健將級運動員自选动作实例	215

鞍 馬

基本动作：从跳上開始右腿摆越，或从面向馬站立兩手握环開始

单腿向前摆越——这是鞍馬練習中最简单的动作和动作之間的一个連接动作，在做一些比較复杂的动作时，往往是与这个动作有关系的。

单腿摆越（一般是右腿）要做得很自然，使腿充分伸直，脚尖繃直，腿和臀部要提起并向側摆越。同时身体也要充分摆动，不应弯屈髖关节。当单腿摆越时，臀部要向前，并微微弯屈腰部，这样不致使腿部接触馬身，但最重要的，是后面的那条腿要很自然地向側方摆越。

1. 右腿摆越——向左正交叉成左环上分腿支撑(图1)。

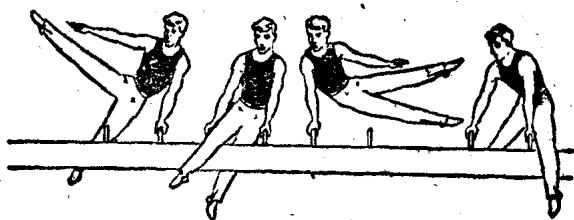


图 1

2. 右腿摆越向左正交叉。

3. 右腿摆越——向左正交叉，同时向右轉体180°成右腿在前的左环上分腿騎撑，左手換成翻握。

4. 右腿摆越——向左正交叉，同时轉体180°(图2)。

5. 右腿摆越——向左正交叉，同时轉体180°成在右环上的分腿支撑。

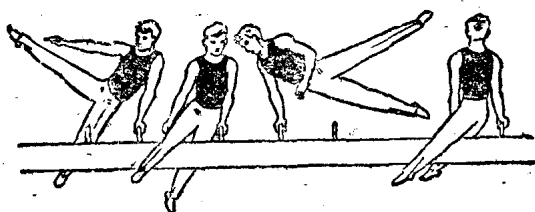


图 2

6. 右腿摆越——向左正交叉，同时转体 180° ，接着向
右反交叉成左腿骑撑。

7. 右腿摆越——左腿摆越向右后直角腾越下。

8. 右腿摆越，左腿摆越，同时以右臂为轴向右转体
 180° ，经过马身直角腾越下。

9. 右腿摆越——左腿摆越，以左手为轴向后直角腾越
转体 180° 下（在环上）。

10. 右腿摆越——左腿摆越，同时以右臂为轴向右转体
 180° ，经过马身直角腾越转体 180° 下（在马身上）。

11. 右腿摆越——左腿摆越，左手换成扭臂握以左臂为
轴，直角向右后转体 270° 腾越下。

12. 右腿摆越——左腿摆越。左手换成扭臂握，双腿全
旋，同时向右转体 180° 成左手握环右手扶马身的环外正撑。

13. 右腿摆越——左腿摆越，左手换成扭臂握，双腿全
旋，同时向右转体 180° ，成左手握环右手扶马身的环外正
撑，双腿向左全旋，接着向左直角腾越或侧腾越下。

14. 右腿摆越——左腿摆越，左手换成扭臂握，直角向
右转体 180° ，右腿向后摆越成右手扶马身左手握环的左腿骑
撑。

15. 右腿摆越——左腿摆越，左手换成扭臂握，以左臂
为轴双腿全旋向右转体 180° ，接着移位至环上双腿向左全

旋，成环上后撑（图3）。

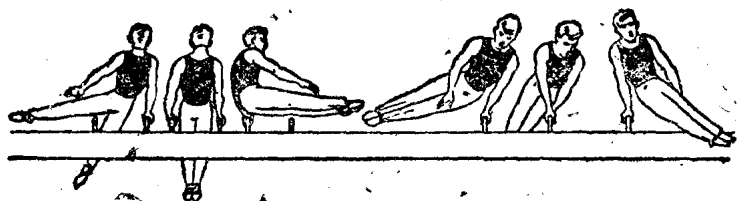


图 3

16. 右腿摆越——左腿摆越，左手换成扭臂握，以左臂为轴，双腿向右全旋转体 180° ，接着移位至环上，双腿向左摆越，以右臂为轴，双腿向右并转体 180° ，成右手握环左手扶马身的环外后撑。

17. 右腿摆越——左腿摆越，左手换成扭臂握，以左臂为轴，双腿向右全旋转体 180° ，接着移位至环上，双腿向左摆越，背腾越或侧腾越转体 180° 下。

18. 右腿摆越——左腿摆越，左手换成扭臂握，以左臂为轴，双腿向右全旋转体 180° ，接着移位至环上，双腿向左摆越，挺身腾越转体 180° 下。

19. 右腿摆越——左腿摆越，左手换成扭臂握，以左臂为轴，双腿向右后摆越，接着左腿摆越向右转体 180° 成右手扶马身的环外分腿骑撑。

20. 右腿摆越——左腿摆越，左手换成扭臂握，以左手为轴，双腿向右后摆越转体 180° 接着左腿全旋成右手扶马身左手握环的环外后撑。

21. 右腿摆越——左腿摆越，双腿全旋一次向左平移，成左手扶马身右手握环的后撑。

22. 右腿摆越——左腿摆越，挺身全旋向右转体 180° ，成环上后撑（一手扶环或不扶环）。

23. 右腿摆越——左腿摆越，双腿向右全旋以右臂为轴向右轉体360°，成环上后撑。

24. 右腿摆越——左腿摆越，双腿向右全旋，向左平移，左手不扶馬身，以右臂为轴双腿向右全旋轉体180°成环上后撑（图4）。

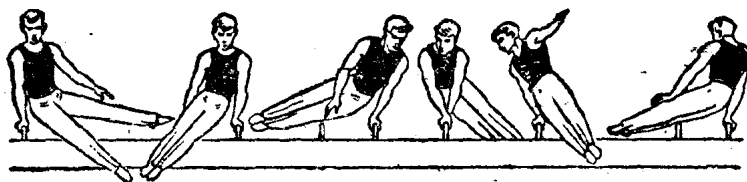


图 4

25. 右腿摆越——左腿摆越，以右臂为轴向右挺身轉体180°向左经过馬身直角騰越下（左侧向馬站立）。

基本动作：右腿全旋从跳上或从正撑開始

右腿全旋是和双腿同时向右摆时做的，并且右腿要向右上方抬高。这是为了使腿向下、向左和向后方摆动更加充分，范围更大，体重同时移到右臂上来。

当右腿经过馬身向左后方摆越时，左腿要充分地向左上方抬起。在身体成垂直姿势以前，两腿要并攏，整个动作应当是自然摆动的，臀部应向前移一些，就象单腿向前摆越一样。为了使身体不碰馬，应特别注意在右腿向前摆越时，身体不要向左轉动。

26. 右腿全旋——左腿向右摆越。

27. 右腿全旋——左腿向右全旋。

28. 右腿全旋——右腿摆越向左正交叉。

29. 右腿全旋——右腿摆越向左正交叉成在左臂外的分腿支撑。

30. 右腿全旋——左腿摆越向左反交叉。
31. 右腿全旋——左腿摆越向左反交叉，同时向右轉体 180° (图5)。

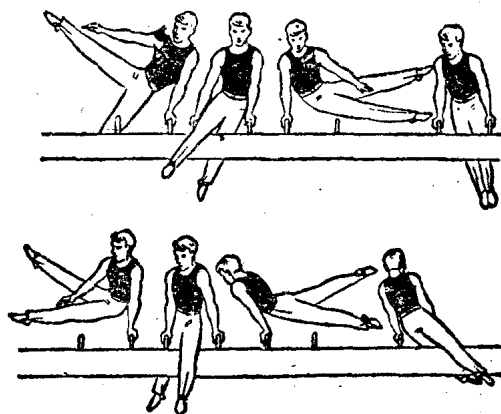


图 5

32. 右腿全旋向右平移成左手握环右手扶馬身的环外正撑。

33. 右腿全旋：直角騰越、側騰越、挺身騰越下。

34. 右腿全旋向右平移經過馬身直角騰越、側騰越、挺身騰越下。

35. 右腿全旋——双腿向右摆越成环上后撑。

36. 右腿全旋——双腿向右全旋。

37. 右腿全旋，向右平移，双腿向右摆越，成左手握环。右手扶馬身的环外后撑。

38. 右腿全旋向右平移，右手不扶馬身，双腿全旋成左手握环右手扶馬身的环外正撑。

39. 右腿全旋向右平移右手不扶馬身，左腿向右摆越成左手握环右手扶馬身的环外左腿骑撑。

40. 右腿全旋向右平移——右手不扶馬身左腿向右全旋，成左手握环右手扶馬身的环外正撑。

41. 右腿全旋向右平移——右手不扶馬身右腿摆越，成左手握环右手扶馬身的环外右腿骑撑。

42. 右腿全旋向右平移——右手不扶馬身，右腿全旋，成左手握环右手扶馬身的环外正撑。

43. 右腿全旋向右平移——右手不扶馬身，右腿摆越，向左正交叉，成左手握环，右手扶馬身，左腿在左臂外的分腿支撑。

44. 右腿全旋向右平移——右手不扶馬身，右腿摆越向左正交叉。

45. 右腿全旋向右平移——右手不扶馬身，左腿摆越向左反交叉，左手握环右手扶馬身。

46. 右腿全旋——右腿向右外摆越，同时右手换成扭臂握，向左轉体 180° ，成左手扶馬身右手握环的环外左腿骑撑。

47. 右腿全旋——右腿全旋右腿摆越同时右手换成扭臂握，向左轉体 180° ，成左手扶馬身右手握环的环外后撑。

48. 右腿全旋——右腿摆越，同时向左轉体 180° ，成左环上分腿支撑。

49. 右腿全旋——右腿全旋同时向左轉体 180° ，成环上后撑。

50. 右腿全旋——右腿摆越，同时向左轉体 180° ，接向右正交叉。

51. 右腿全旋——右腿摆越同时向左轉体 180° ，接向右正交叉；接着向左轉体 180° 。

52. 右腿全旋——右腿摆越同时向左轉体 180° ，接向右

正交叉，并接着轉体 180° ，馬上向左反交叉，成右腿騎撐。

基本动作：从环上后撑開始；右腿向左后方全旋

右腿（左腿）向前摆越以后，或双腿向右摆越成环上后撑以后，身体应向两腿动作的方向移动。左腿向左上方摆至最高点时，臀部应向前下方，右腿摆向左上方，大腿经过鞍环繼續向后方摆，髋关节可以弯屈一点。不过通常是用力的弯屈就减少了右腿动作的振幅，破坏了平衡。右腿要做等速的全旋，手臂不能弯屈，身体的重心也是等速的从一只手移到另一只手上。

53. 右腿向左后全旋——左腿向后全旋。

54. 右腿向左后全旋——左腿摆越向左反交叉。

55. 右腿向左后全旋——左腿全旋，同时向左轉体 180° 。

56. 右腿向左后全旋——左腿摆越，同时以左臂为軸，向左轉体 180° ，成右手扶馬身，左手握环的环外正撑。

57. 右腿向左后全旋——双腿向左后摆越成正撑。

58. 右腿向左后全旋——双腿向左全旋。

59. 右腿向左后全旋——双腿向左全旋，同时以右臂为軸向左轉体 180° 。向右側騰越下。

60. 右腿向左全旋——双腿向左摆越，向左直角騰越下，向右側騰越挺身下。

61. 右腿向左后全旋——双腿向左摆越，向左直角騰越，向右側騰越轉体 180° 下。

62. 右腿向左后全旋——右腿向左摆越向右反交叉，成右腿在右环外的分腿騎撐。

63. 右腿向左后全旋——右腿向左摆越接着向右反交叉。

64. 右腿向左后全旋——右手换成翻握，以右臂为軸，

直角向左后轉体 270° 下(图6)。

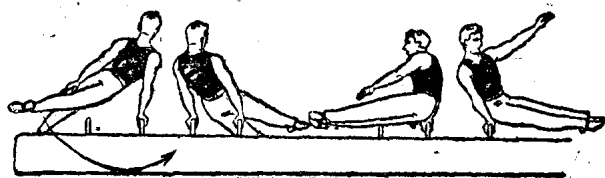


图 6

65. 右腿向左后全旋——右手换成翻握，以右臂为轴，直角向左后轉体 180° ，成右手握环、左手扶馬身的环外正撑。

66. 右腿向左后全旋——右手换成翻握，以右臂为轴，直角向左后轉体 270° ，直角騰越同时轉体 180° 下。

67. 右腿向左后全旋——双腿向左后摆越，向右平移，右手不扶馬身，左腿向右摆越，成左手握环右手扶馬身的环外左腿騎撑。

68. 右腿向左后全旋——双腿向左后摆越，向右平移，右手不扶馬身，右腿摆越。

69. 右腿向左后全旋——双腿向左后摆越，向右平移，右手不扶馬身，左腿向右全旋，成环上正撑。

70. 右腿向左后全旋——双腿向左后摆越，向右平移，右手不扶馬身，右腿全旋，成环上正撑。

71. 右腿向左后全旋——双腿向左后摆越向右平移，右手不扶馬身，双腿向右摆越成环上后撑。

72. 右腿向左后全旋——双腿向左后摆越，向右平移，右手不扶馬身，向左直角騰越下经过环上向右侧騰越挺身下。

73. 右腿向左后全旋——双腿向左后摆越，向右平移，

右手不扶馬身，向左直角騰越同時轉體 180° 下。經過環上向
右側騰越挺身轉體 180° 下。

74. 右腿向左后全旋——双腿向左后擺越，向右平移，
右手不扶馬身，以左臂為軸向左轉體移位成左手握環，右手
扶馬身的環外后撐。

75. 右腿向左后全旋——双腿向左后擺越，向右平移，
右手不扶馬身，以左臂為軸向左轉體移位，直角騰越下成右
側向馬身站立。

76. 右腿向左后全旋——双腿向左后擺越，向右平移，
右手不扶馬身，以左臂為軸向左轉體 360° 成環上后撐。

77. 右腿向左后全旋——直體向左轉體 180° 成左手握環
右手扶馬身的環外后撐。

78. 右腿向左后全旋——双腿向左擺越以右臂為軸直體
向左轉體 180° ，成左手扶馬身，右手握環接着直角騰越下，
成右側向馬身站立。

79. 右腿向左后全旋——以右臂為軸，直體向左后轉體
 180° ，向右全旋，接着以左臂為軸向左轉體移位至環上后撐。

80. 右腿向左后全旋——右手換成翻握，直角向左后轉
體 180° ，左手不扶馬身，左腿向后擺越，成右手握環、左手
扶馬身的環外右腿騎撐。

81. 右腿向左后全旋——右手換成翻握，以右臂為軸，
双腿全旋向左后轉體 180° ，接着向右侧騰越挺身下。

82. 右腿向左后全旋——右手換成翻握，以右臂為軸，双
腿全旋向左后轉體 180° ，成左手扶馬身右手握環的環外后
撐。

83. 右腿向左后全旋——双腿向左后擺越，向右平移，右
手不扶馬身，經過馬身直角騰越，側騰越、挺身騰越下。

84. 右腿向左后全旋——双腿向左后摆越，向右平移，右手不扶馬身，双腿向右摆越，成左手握环、右手扶馬身的环外后撑。

85. 右腿向左右全旋——双腿向左后摆越，向右平移，右手不扶馬身，以左臂为轴双腿全旋向左轉体移位至环上后撑。

86. 右腿向左后全旋——直体向左后摆越并轉体 180° ，成左手握环，右手扶馬身，向左直角腾越经过馬身下，成右侧对馬身的站立。

87. 右腿向左后全后——直体向左轉体 180° 。

88. 右腿向左后全旋——直体向左后轉体 360° 。

基本动作：从环外左手扶馬身右手握环的后撑开始，右腿向左后全旋

这个动作和环上的一样，不过在这种情况下比较困难，这是因为左手放的位置比右手低很多的缘故。应当使左肩关节最大限度地伸直，并倾向馬身，避免肩关节塌下来。在这种情况下，最重要的是要学会左肩尽量地向下低一些，使支撑点得到平衡。

89. 右腿向左后全旋——左腿向后摆越，向右反交叉。

90. 右腿向左后全旋——左腿向后摆越；向右反交叉，同时向左轉体 180° 成左手握环，右手扶馬身的右腿骑撑。

91. 右腿向左后全旋——右腿向左摆越成在左臂上的分腿支撑，左手扶馬身右手握环。

92. 右腿向左后全旋——右腿向左后摆越——向右正交叉同时向左轉体 180° ，右手换成翻握，成在右臂外的分腿支撑。

93. 右腿向左后全旋——右腿向左后摆越向右正交叉。

94. 右腿向左后全旋——右腿向左后摆越向右交叉，同时向左轉体 180° 接着向左反交叉，成左手握环右手扶馬身的右腿騎撐。

95. 右腿向左后全旋——左腿向后全旋同时轉体 180° ，向右經過馬身側騰越挺身下。

96. 右腿向左后全旋——左腿向后全旋同时轉体 180° ，向左直角騰越經過馬身下。

97. 右腿向左后全旋——左腿全旋。

98. 右腿向左后全旋——左腿向后全旋同时向左轉体 180° ，成左手握环右手扶馬身的环外正撐。

99. 右腿向左后全旋，右手换成翻握——右腿向左后全旋，同时以右臂为軸向左轉体 180° ，成环上后撐。

100. 右腿向左后全旋，右手换成翻握——双腿向左后摆越，成左手扶馬身，右手握环的环外正撐。

101. 右腿向左后全旋——右腿向左后摆越同时右手换成翻握，接着左腿向左后摆越并以右臂为軸向左轉体 180° ，成在左环上的分腿支撐（左手握环）。

102. 右腿向左后全旋同时右手换成翻握，向左后轉体 90° 直角騰越下，成右側向馬身站立。

103. 右腿向左全旋同时右手换成翻握以右臂为軸，向左后轉体 270° ，直角騰越下。

104. 右腿向左后全旋同时右手换成翻握，以右臂为軸双腿全旋向左后轉体 360° ，向右側騰越下。

105. 右腿向左后全旋同时右手换成翻握，以右臂为軸直角向左后摆越，并轉体 180° ，成环上后撐。

106. 右腿向左后全旋，同时右手换成翻握，以右臂为軸，双腿全旋向左后轉体 180° ，成环上正撐。