

SHAOERTICAOTUJIE

dianshangyundong
dangang tiaoxiang

少儿体操图解

垫上运动 / 单杠 / 跳箱

[日] 白杨出版社 编
孙守正 译

小学生运动手册



人民体育出版社

少儿体操图解

垫上运动 / 单杠 / 跳箱

孙守正 译



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

原书名:器械運動

出版者:の株式会社ポプラ社

中文简体字版专有出版权属人民体育出版社

本书由 Japan Uni Agency Inc 及广西万达版权代理公司中介
授权出版发行

图字: 01-99-05151 号

图书在版编目 (CIP)

少儿体操图解 / 日本白杨出版社编; 孙守正译。—北京: 人民体育出版社, 1999

ISBN 7-5009-1884-4

I . 少 ... II . ①日 ... ②孙 ... III . 体操 - 运动技术 - 图解
IV . G83-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 48976 号

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

889 × 1194 毫米 16 开本 3.5 印张 15 千字
2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—4, 150 册

*

ISBN7-5009-1884-4/G · 1783

定价: 25.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

垫上运动..... 4

摇篮·前滚翻·鱼跃前滚翻..... 4

分腿前滚翻·直腿前滚翻..... 6

后滚翻·直腿后滚翻分腿起·直腿后滚翻..... 8

头手倒立(三角倒立)·手倒立..... 10

侧手翻..... 12

头手翻..... 14

前手翻..... 16

单腿平衡·单腿回旋..... 18

单杠运动..... 20

支撑平衡..... 20

支撑后摆跳下·支撑变换方向..... 21

翻身上..... 12

支撑后回环..... 24

支撑前回环..... 26

挂肘翻转..... 21



单挂膝后回环.....28

挂膝上.....30

骑上.....31

组合练习 1.....32

组合练习 2.....34

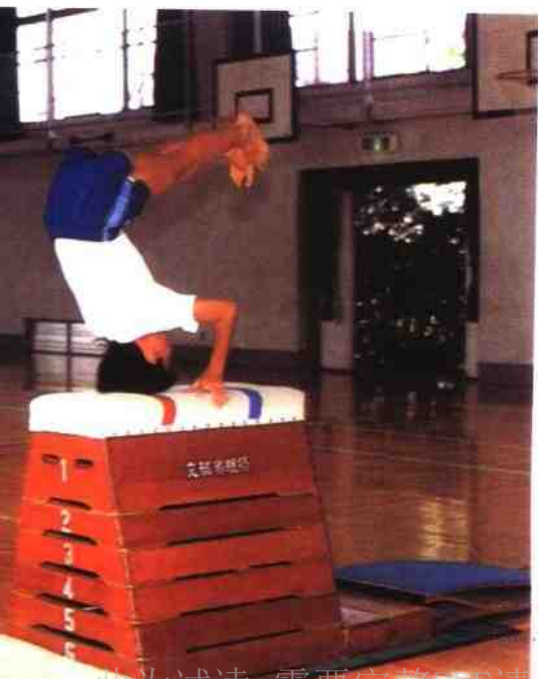
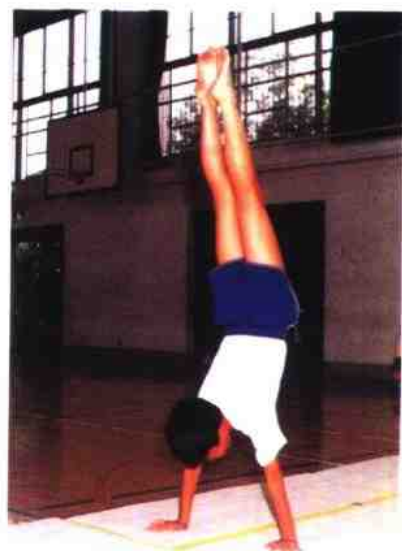
组合练习 3.....36

跳箱.....28

掌握跳箱运动基本技术.....38

分腿腾越(纵箱).....40

屈腿腾越.....42



纵箱前滚翻.....44

头手腾越.....46

能练到此处, 可惊! 可喜!.....48

横箱前手翻.....48

纵箱侧手翻.....48

体操比赛规则.....49

少儿体操图解

垫上运动 / 单杠 / 跳箱

孙守正 译



人民体育出版社

垫上运动..... 4

摇篮·前滚翻·鱼跃前滚翻..... 4

分腿前滚翻·直腿前滚翻..... 6

后滚翻·直腿后滚翻分腿起·直腿后滚翻..... 8

头手倒立(三角倒立)·手倒立..... 10

侧手翻..... 12

头手翻..... 14

前手翻..... 16

单腿平衡·单腿回旋..... 18

单杠运动..... 20

支撑平衡..... 20

支撑后摆跳下·支撑变换方向..... 21

翻身上..... 12

支撑后回环..... 24

支撑前回环..... 26

挂肘翻转..... 21



单挂膝后回环.....28

挂膝上.....30

骑上.....31

组合练习 1.....32

组合练习 2.....34

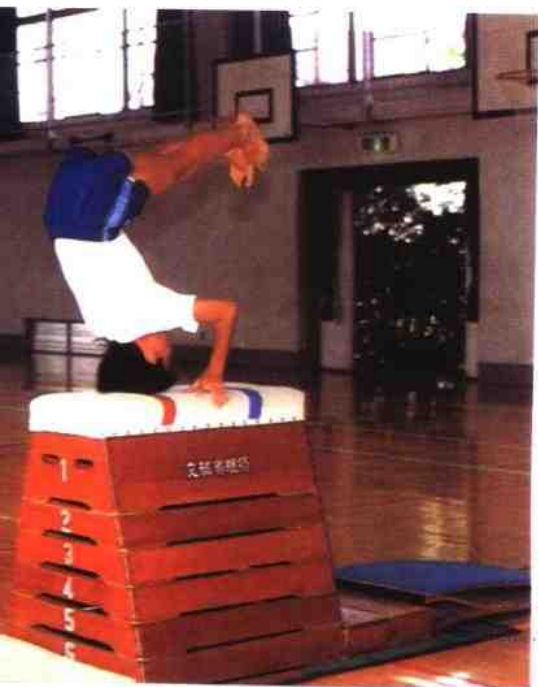
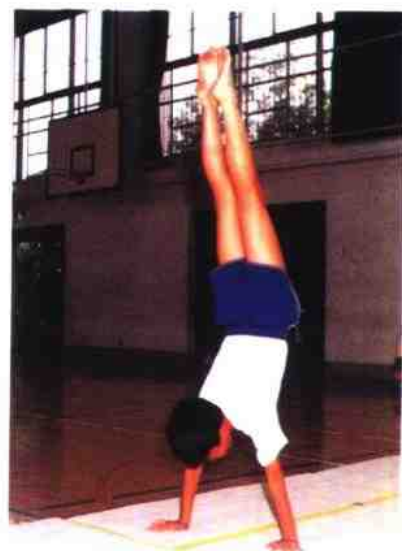
组合练习 3.....36

跳箱.....28

掌握跳箱运动基本技术.....38

分腿腾越(纵箱).....40

屈腿腾越.....42



纵箱前滚翻.....44

头手腾越.....46

能练到此处,可惊!可喜!.....48

横箱前手翻.....48

纵箱侧手翻.....48

体操比赛规则.....49

垫上运动



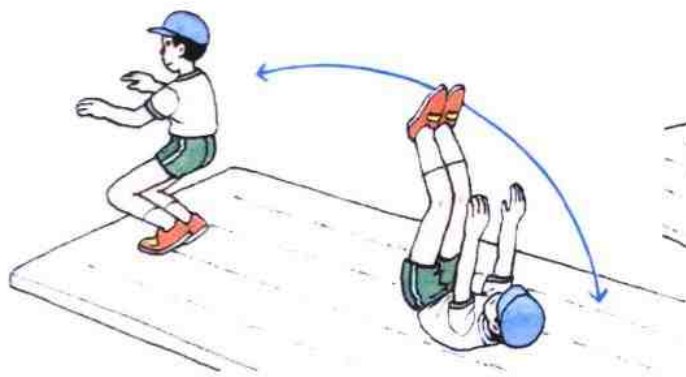
垫上运动是一项以表现自身健与美为目的的体育运动。

在掌握单个动作的基础上，将各个单个动作组合成套，以进行自我表现。

摇篮

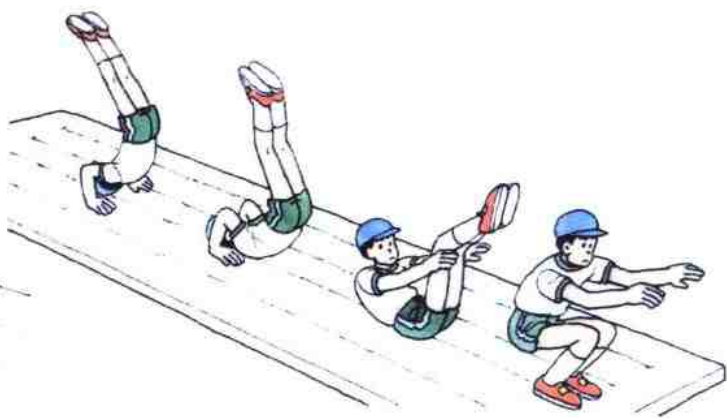
像躺在摇篮里似的，在垫上做前后的摇摆。收下颏，用背部滚动，眼睛向下看。

◎摇篮



开始做双手抱膝滚动。待熟练后，再由蹲姿开始做向后滚动。最后，做向前滚动起立练习。

◎大幅度滚动



从用手与背支撑身体的姿势开始，以脚领先前摆，并双臂前摆，借力起立。此为前滚翻的准备练习。

前滚翻

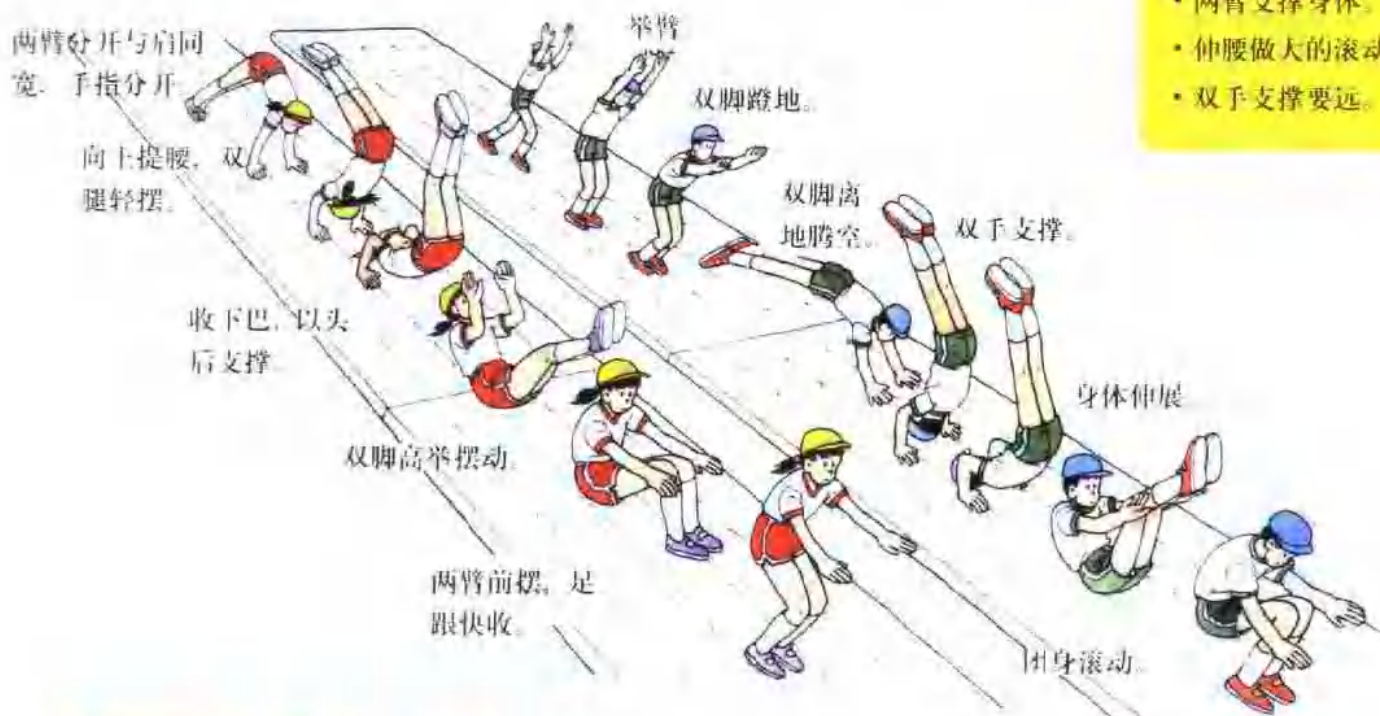
双手牢固支撑做向前滚翻。如不能顺利完成动作，继续做“摇篮”滚动练习。

鱼跃前滚翻

如果前滚翻能熟练掌握，可做跳跃前滚翻和鱼跃前滚翻。

要点

- 脚掌用力蹬地。
- 两臂支撑身体。
- 伸腰做大的滚动。
- 双手支撑要远。



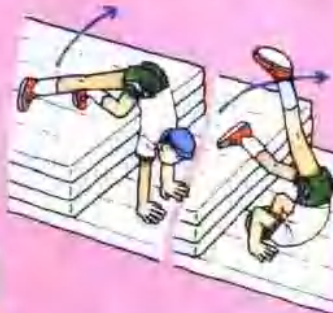
辅助手段

上步前滚翻



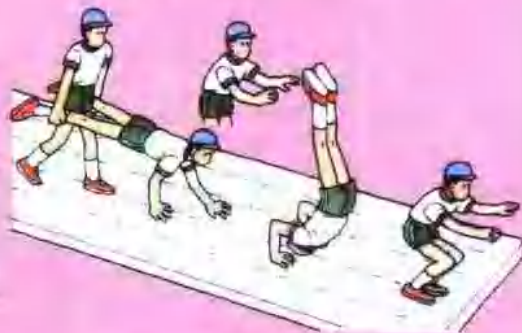
向前迈步，向后上方摆腿做前滚翻。

利用高垫做前滚翻



两手支撑前倒，两腿快速前摆。

“推车”前滚翻



同伴持两腿如推车状，低头做前滚翻。同伴适当地向前推动，帮助前滚。

分腿前滚翻

并腿直膝向前滚翻。在滚翻至脚跟触垫之前，迅速分腿起立。如果做不好，也要尽可能地站起来。



要点

- 脚和手要同时触垫。
- 眼睛看撑垫的手。
- 膝盖挺直。
- 在触垫之前，迅速分腿。

辅助手段

在窄垫上做分腿前滚翻。



膝盖和脚尖尽量伸展分开，试着用手掌用力推垫。

利用斜坡滚动



斜坡滚动一方面可加大滚动力量，一方面还是锻炼手腕用力推垫的练习。

直腿前滚翻

并腿伸膝由站立姿势开始做前滚翻。在滚翻过程中两腿要始终保持并腿伸膝，直至滚翻后起立。



要点

- 手与脚要同时触垫。
- 上体做大的前屈。
- 两手用力推垫。

辅助手段

直膝“摇篮”练习



提臀举腿，髋角大于直角，尽量伸展。迅速地前摆滚动，上体前屈直腿起。再后倒成举腿，反复滚动做同一练习。

垫子练习



在叠起的垫子上练习

斜坡垫上练习

叠起垫子，利用高低两层垫子的落差进行练习。

在垫子下放一助跳板，利用助跳板造成的斜坡进行练习。

后滚翻

团身向后滚翻。在滚翻之后，要还原成开始姿势。

要点

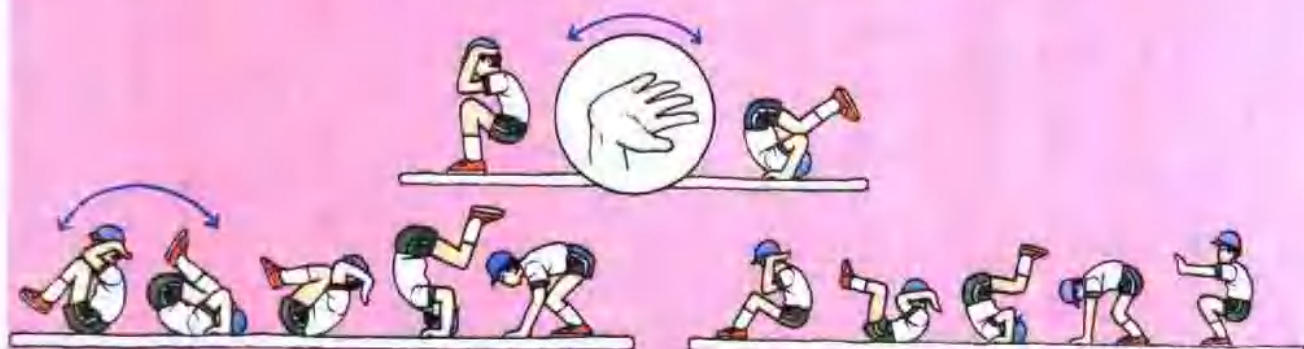
- 尽量低头团身。
- 两臂夹紧于腋下。
- 两脚并紧。



辅助手段

利用“摇篮”练习，体会滚动动作。

臀部远落进行滚翻



手放至耳后，手指张开。做“摇篮”练习，感觉来回滚动的速度、力量加大，再做向后滚翻。

臀部尽量远落，使得滚动的速度加快，有助于做后滚翻。

直腿后滚翻分腿起

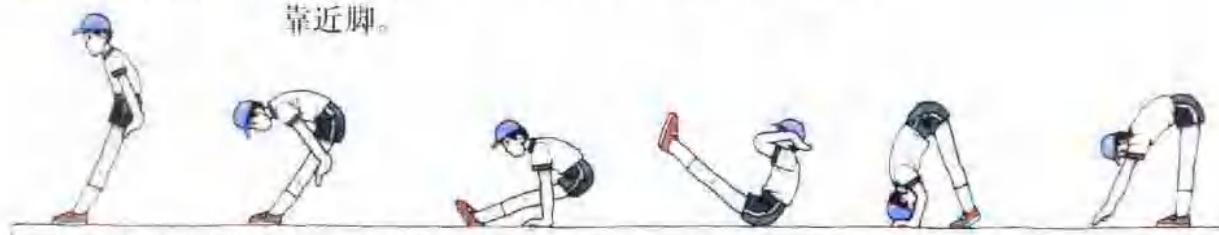
直腿后滚翻。腿在正上方时，伸膝分腿。



由站立开始，
上体前屈。 直腿后坐，
两手支撑。 腿在正上方
分开。 两膝保持
伸直。 两手用力
推垫。 保持挺胸、伸
腰的姿势。

直腿后滚翻

伸膝不分腿向后滚翻。要点是手支撑要尽量靠近脚。



手放于身体两
侧，上体前屈。 保持伸膝动作，
臀部后坐。 双手撑垫。 保持伸膝，两手
迅速放至耳侧。 两脚快速靠近
双手落垫。 双手推垫，
身体直立。

辅助手段

使用斜板做分腿后滚翻



垫子下放置助跳板或斜坡，在上面滚翻，以体会用力滚翻的力量。

利用叠起的垫子做直腿后滚翻



利用高低垫子的落差，体会手触垫以及用力推垫的感觉。

头手倒立(三角倒立)

两手与头成三点支撑, 身体倒立。颈部不要侧屈, 要用力。

各种姿势

保持倒立姿势不变, 用腿的位置变化, 做出各种姿势。



手和头的位置成正三角形。

左右分腿。

前后分腿。

要点

- 两手与头成正三角形。
- 以两手与头三点支撑体重。
- 变换姿势。

头的位置



辅助手段

蛙式倒立



屈肘支撑, 膝置于肘上, 身体成倒立姿势。手掌牢固地支撑体重, 身体向前倾斜。

单足蹬地



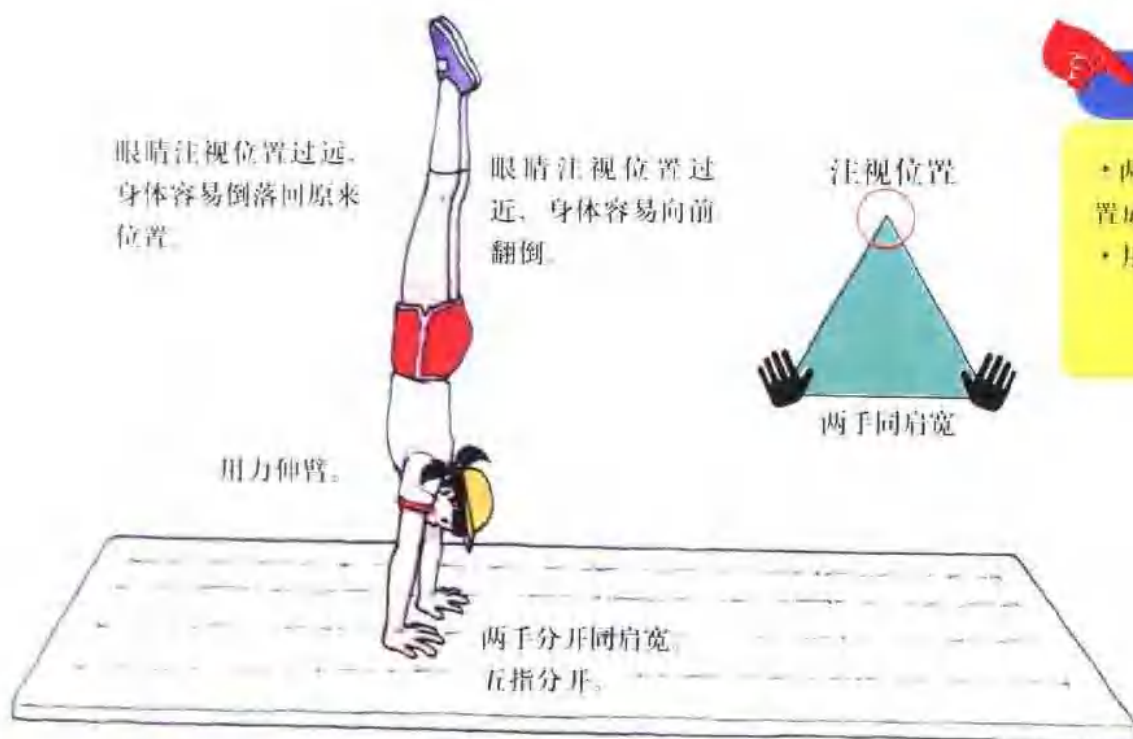
双足蹬地



用单足或双足蹬地成头手倒立。颈部用力支撑, 不向侧面弯曲, 双手牢固支撑, 保持身体平衡。

手倒立

手臂充分伸直，支撑身体。眼向前看。手臂与腿应成一条直线。

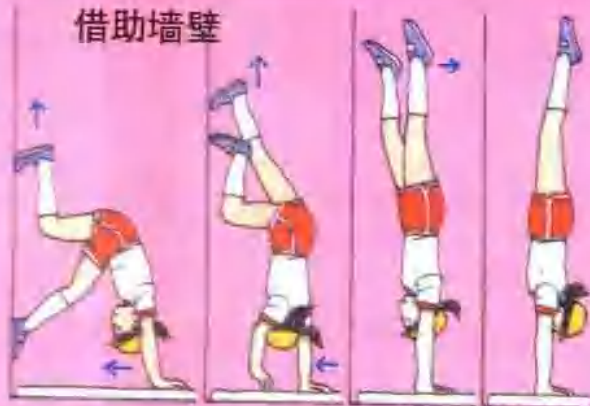


要点

- 两手与眼睛注视位置成正三角形。
- 用力伸展腰部。

辅助手段

借助墙壁



背对墙壁，双手扶地。双手逐渐移近墙壁，双脚沿着墙壁逐渐上移，成倒立姿势时，两腿向上伸展，离墙。

请同伴帮助



在同伴帮助下，成倒立姿势。同伴扶持的位置，先是脚，此后，可以扶膝、扶腰、扶肩。

侧手翻

以手臂支持身体，协调地横向翻转。翻转时，手、脚落在一条直线上。



辅助手段

蛙式拍脚和辅助倒立



过河跳

