



中学韵律体操选

主编 王占春

人民教育出版社

王占春 主编

中学韵律体操选

人民教育出版社

中学韵律体操选

王占春 主编

*

人民教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京市房山区印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/16 印张 12.5 字数 287,000

1987 年 1 月第 1 版 1987 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—3,000

ISBN 7-107-10004-1/G·15

7012·01185 定价 1.60 元

编者的话

韵律体操已在国家教育委员会新近修订并颁发的《中学体育教学大纲》中列为基本教材之一。但是,现行的《中学体育教材》尚来不及修订,这本《中学韵律体操选》,是为执行修订后的《中学体育教学大纲》编辑的补充教材,可作为中学体育教学参考。

近几年来,中学体育教学改革有较大的进展,女生体育课的改革和进步尤其明显。在女生体育教学改革中,提出突出的问题,是如何使女生的体育课有女生的特点。改变男女学生一律化,女生上体育课兴趣不高,没有积极性的状况。怎样解决和提高女生体育教学质量的问题,各地的体育教师都做了许多工作。首先,认真研究和学习女学生的生理和心理特点,了解女学生的兴趣和爱好,以及女生月经期间上体育课的一些实际问题;其次,从组织上采取分组教学或女生单独划分体育教学班,第三,在教材教法方面进行改革,女生体育课增加韵律体操的内容,受到女生普遍的欢迎,提高了女生体育教学质量。

韵律体操一般称艺术体操。它所以深受女生的欢迎,因为既可以锻炼身体,增强体质,又能抒发感情,而且内容丰富,动作柔和多姿,特别适合女生的生理和心理的要求。女生体育教学,绝不只是增加一些韵律体操就能解决改革女生体育课的全部问题。但是,增加韵律体操的教学内容,确实是改革女学生体育教学内容的重要组成部分。

韵律体操作为女生体育课的教学内容,我们还缺乏系统的教学实践经验。例如,韵律体操内容非常丰富,把哪些最基本的内容选为教材?如何有效地进行教学?教材的系统性和如何划分年级?都还有待进一步实验。本书包括的内容,是从各地搜集的体育教师创编的教材,供上女生体育课时参考。

本书的特点与一般的韵律体操专著不同,它不是系统地阐述韵律体操的理论和编写系统的教材,而是着重于结合中学生一般体育课的特点和学生的具体情况,比较可行的教材范例和教学经验。在编选中尽可能做到文字说明清楚,插图与文字密切配合,动作准确、规范,绝大部分动作都配有乐曲曲谱。具体的内容,包括韵律体操的基本动作、基本动作组合和供各年级参考的教材范例。尽可能做到体育教师看得懂,学得会,方便教学,是对女生体育教学很有帮助的参考书。

由于韵律体操在中学开展的时间不长,因此,这里所选择的教材,可能在各年级教材的层次、系统,都还有待在实践中继续总结经验,使这部分教学和教材得以发展。

体育室

一九八六年十二月

目 录

编者的话	
------	-------

理论部分

一、韵律体操的意义与作用	 1
二、韵律体操的特点	 2
三、韵律体操成套动作的编排原则	 3
四、韵律体操的教法和建议	 5

实践部分

基础练习(一)	10
基础练习(二)	25
组合练习(一)	47
组合练习(二)	72
组合练习(三)	 115
节奏操	 174
红绸操	 180
藤圈操	 184

理论部分

一 韵律体操的意义与作用

(一) 增强体质,培养健美体型

韵律体操是体操美、舞蹈美和音乐美等多方面的结合体。其练习内容丰富多采。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。动作的节奏有快速的,也有缓慢的,是一种全身运动。因此,韵律体操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,通过韵律体操的艺术性训练,还能培养健美的体型,使人体朝着人们所喜爱的健美方向发展。

(二) 进行美的教育,提高审美能力

对学生进行审美教育,是学校教育的一项重要任务,爱美是人的天性。中小學生正处于长身体、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。而韵律体操正是进行美育的一种良好的教育手段。

韵律体操是一项以美为特征的体育项目。它是以美为核心,以人体的自然动作为基础,以节奏、韵律为生命的体育项目。通过韵律体操的教学与训练,可以陶冶学生的情操,引导学生良好的兴趣,锻炼坚毅的性格,培养开阔的胸怀,树立正确的审美观点,形成健美的体态。因此,在体育教学中开展韵律体操活动,正是学校造就新一代,进行美育,搞好精神文明建设的优良手段之一。

二 韵律体操的特点

韵律体操具有以下一些特点:

(一) 韵律体操在竞技体操中是女子独有的运动项目

韵律体操,动作优美,节奏明快,是最适合女生开展的运动项目。女生与男生相比,不论在生理上或心理上都存在着差异。女生的肌肉力量比男生差,但关节带比较松弛。这就决定了女生关节灵活,动作幅度大。女生脊柱韧带装置的弹性较好,因此,有一定的曲线和柔性。另外,女生的肌纤维不如男子粗壮,而脂肪比较厚,故女生身体丰满,肌肉圆滑。在心理方面,女生特别喜欢优美、柔和、韵律性强的动作,善于表达感情。她们对动作的处理较男子更细腻和富有美感。

韵律体操的动作设计和编排,就是以女生的生理和心理特点为基础的。并充分发挥各种器械的特性,要求充分显示女生的气质、活力及个性。因此,女学生易于接受韵律体操。

(二) 韵律体操具有群众性

韵律体操,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。特别是一般性韵律体操,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。

另外,韵律体操没有惊险性较大的高难动作,因而不容易发生损伤,这对女生就具有更大的魅力,因此,深受广大学生的欢迎。

(三) “美”是韵律体操的生命

韵律体操是艺术性的体操,而艺术性的集中表现就是美。如果韵律体操不美了,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,通过健美的身体,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) 音乐是韵律体操不可分割的部分

音乐是韵律体操的灵魂,没有音乐韵律体操就不能存在。

音乐、舞蹈和体操,在长期发展的过程中是互相补益,溶为一体的。

韵律体操以韵律、节奏动作为中心,伴奏效果好坏具有很大影响。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。

三 韵律体操成套动作的编排原则

韵律体操成套动作是在掌握了基本动作的基础上进行的。在教学过程中,适时的安排成套动作的教学是很重要的。通过成套动作的练习,可以巩固已学过的单个基本动作技术,进一步发展学生的协调性、韵律感、节奏感及表现能力,提高学生学习的积极性,活跃课堂形式。同时,还可以增强专项素质,培养学生的编排能力,为表演和比赛作好技术准备。

成套动作编排的好坏,直接影响整套韵律体操的效果。一套成功的编排,可以使学生始终保持浓厚的兴趣,提高教学效果。

在编排韵律体操成套动作时应掌握以下原则:

(一) 编排要从实际出发

编排成套动作必须要从对象的实际情况出发,对于中小學生,应以简单的基本动作为主,选用一些轻快的,活泼的动作,图案的变化也应简单清楚。对于有一定训练基础的学生,可以选编一些节奏明快,难度较大的动作,图案变化也应复杂和多样一些。这样,有利于提高她们的技术水平和专项能力。

用于课堂教学,编排动作应以巩固基本动作、基本技术为主,从全面促进学生的身体健康出发。用于参加比赛,就应考虑比赛的性质,编排除符合规则要求外,还要以如何能获得优异的成绩为出发点。

(二) 动作要结构新颖,扣人心弦

在编排成套动作时,要紧紧抓住学生的心理。成套动作的开始要选择一些新颖的动作,优美的姿态,配上协调的队形,以便使动作一展开,就能象磁铁一样紧紧地吸引住学生。成套动作的中间部分,应该是起伏交错,有急有缓,动静相间,层次清楚,一步步衬托出高潮,不断增强动作的艺术效果。最后,应以有一定难度的动作,优美的造型和新颖的图案作为结束。

(三) 动作要与音乐协调一致

韵律体操是人体有节奏的、合乎韵律的运动,而音乐是以节奏、旋律、调式等构成的听觉艺术,对人体运动和人的感情、情绪变化有着直接影响,因此,韵律体操与音乐密不可分。在成套动作的编排中,充分发挥音乐的作用,就会大大增强韵律体操的表现力和感染力。

在一套动作中,配上和谐动听的乐曲,就能激发学生的感情,增强节奏感,表现力。从而,使学生的身心得到合协的发展。

韵律体操的配乐方法虽然不同,有先编好动作再编写乐曲的;也有先编好动作后选乐曲的;还有先选乐曲后编动作的。无论采用哪种方法,都要使动作与音乐的旋律和节奏相吻合,协调一致。

目前我们采用先编好的动作后配音乐,或先选乐曲后编动作的做法,这时要特别注意音乐的完整性,切忌东拼西凑,使整个乐曲显得支离破碎,破坏了音乐的生命力,使成套动作失去了艺术的感染效果。

(选自《艺术体操》一书,谢三祥、袁丽丽编)

四 韵律体操的教法和建议

(一) 选择教材

根据中、小学女学生年龄期的生理、心理特点选择教材,尤其是小学及初中的教材,应着重在最基础、最简单、力所能及的徒手基本动作,步法和组合,简单的姿态训练教材,以及简单的持器械操练。根据儿童期好动、兴趣广泛、灵敏、速度较好的特点,选择节奏鲜明而欢快的音乐,编创具有儿童特点的活泼、敏捷、轻松、稚气的教材;高中女生教材则应选择幅度大的徒手基本动作,和复杂的步法,持器械的基本动作以及形体、姿态训练。根据她们爱美、幽雅、娴静具有青春活力的特点,选择各种不同节奏和情绪的音乐,编创一些抒情、欢快、激昂、奔腾的徒手或持器械组合教材。

教材的安排,要根据学生的水平,由易到难、由简到繁、由单个动作到小组合、由徒手到持器械,分别安排在几个学期中,有些可以在准备活动和整理活动中教学,如有条件,则可每学期安排3~6次课进行徒手和持器械操练的组合教材。

(二) 教法

除一般运动使用的教法外,还应根据韵律体操的复杂性、连续性、协调性、韵律节奏性的特点采取有效的教法。尤其是初学者,教法更为重要。

1. 示范讲解传授教法

通过示范讲解,将教材直接传授给学生、学生模仿,反复练习,建立动作的定型。

(1) 讲解:深入浅出、简单精炼,使学生明确韵律体操的目的意义和锻炼价值,由于只有通过多练才能建立肌肉感觉,掌握知识的特点,因此课上尽量做到精讲多练,可以抓住时机,先讲后练,或边讲边练,讲解时要注意:

- ① 抓住关键,语言简炼,避免多而杂,语言繁琐,要领不突出。
- ② 要通俗易懂、生动有趣,避免专业词汇过多出现呆板背书的情况。
- ③ 要多用正面鼓励语气,避免讽刺打击的口语。
- ④ 要和蔼温柔,语调清晰,避免粗野、生硬、语调含糊。
- ⑤ 音乐伴奏时适当提示,避免大声口令,干扰音乐的节奏和美感。

(2) 示范:力求动作正确美观,给学生直观以完美的动作概念、使学生观后有跃跃欲试之感。示范的位置要处于所有学生都能见到之处。必要时应做镜面示范,还可以辅以运动员优美动作的图解、照片,有条件可组织观看录像等,以此加深理解。

2. 采用诱导法

用日常生活中所接触的自然景物,生物的动态启发学生,使其由感性知识联想到动作的方法和要求,在中、小学生教学中使用于激发学生的感情和思考动作,效果较好,如在教臂波浪,逐节

连续伸展时,象形的比喻江、河、海水的波浪一样柔和而连绵不断;跳跃要象雀跃般的轻松活泼;器械的摆动要象钟摆的节奏,每浪必须摆到头,借自然回摆而向回摆动;形容动作的幅度则可说向上时要指尖触天,向侧时如取远离身体之物,向下时就如缩成一团等形象化的讲解。有时也可提问使之思考。

3. 分析动作教法

简单或是复杂的动作,每个动作或是动作与动作之间的连接,都包含着人体机动、力学原理,在技术教学中运用这些原理分析动作,是使学生掌握动作的关键。例如做动作时要“放松”的问题,放松是协调的前提、是指肌肉收缩与伸展,对抗肌与原动肌合理的使用的问题,也就是做动作时不要强加牵制关节的活动面积,而要肌肉牵引关节面充分扩大,再促使肌肉的弹性加大,更有利于关节的灵活转动,使动作的幅度大而协调。肩带放松是做好上体动作的因素,颈放松对体前、后、侧屈的影响很大,髋关节放松则能使下肢动作的幅度加大,为此开始教动作时就要在练的过程中,着重抓住颈、肩、髋的放松,才能沿人体顺关节面运动,协调地做好动作。此外如“重心”的移动,也是运用力学分析技术非常重要的因素,最简单的舞步和定位动作中都包含着重心保持和转移的问题,在动作与动作之间的连接,必须掌握转移重心的时机,才能使单个动作的顺利完成,和整套动作的流畅。

4. 强化技术教法

即在教师指导下,采取多样化复习方式不断使学生印象深化。

(1) 复习改善法:通过反复复习动作的过程中改善其技术不足之处、指出错误动作的原因。既要发现一般性的错误和个别技术错误,及时教给改善方法,使其通过一定量用于正确的动作上,形成正确的定型。还要采用统一复习、分组复习、个人思考复习的组织形式。

(2) 竞赛教法:目的是强化巩固教学效果,提高学习和改善动作的积极性。

① 改善动作的比赛法,学生做动作时忽略了要求而造成姿势错误,如钩脚尖、腿屈、低头、缩胸等,则可根据一种情况提出一点要求,订出比赛的规则及方法,公布于众,一组做时另一组作裁判,看哪边正确的人多则名次列前。此法一方面促使她们做动作时注意按要求改正错误,另一方面通过仔细观察她人的动作,明确动作的要求,从理性上加深理解,再指导她自己实践,这样比赛既能使学生较快地改正动作,并培养热爱集体荣誉的作风。

② 提高质量比赛法:掌握全套动作或组合、或单个动作后,结合规则,提出计分办法,由学生自己评分,如全身波浪,整个动作逐节伸展,幅度大而完善,臂配合协调为5分。伸展稍不够充分,但有逐节运动为4分。身体伸展不够完全、幅度小、臂配合不协调3分。没有依次逐节伸展,而变为摆臂移重心,则为0分。各组将成员的得分相加,则为该队的得分,得分多者名次列前。整套动作比赛也用此办法。复习课时可采用比赛的形式,通过比赛不仅使学生熟练地掌握动作,提高要求而更能使学生掌握规则及参加比赛的知识。

③ 作业法:由于学生的体质、技术水平与能力不一致,在复习动作时,教师可根据情况提出质量和数量上的要求,让学生独立在课上或课下完成,如球操,提出抛接或拍球要正确,

姿态要协调优美,接球要准确、不该掉地之处不应掉地。如拍球并步跳,接球;转肩练习;绕8字;弹簧步拍球,每组做8—12次等。

5. 结合理论知识教法

理论知识对指导实践,提高学习效果是非常重要的。在教法上要采取针对各年龄期学生生理解能力的特点,用通俗易懂,深入浅出的方法贯彻理论知识,使她们掌握科学的锻炼方法。

(1) 贯彻一般的艺术体操理论知识,如韵律体操的概念;韵律体操对人体的锻炼作用;如何通过锻炼培养情操与风格;韵律体操的欣赏等,使学生懂得韵律体操的美育价值。此外,一套操和一个动作的生理特点;韵律体操与其他艺术的关系和区别,使学生了解并掌握这些知识,从而指导实践,更快更正确地掌握动作技术,培养品质作风。

(2) 讲一讲乐理,以及欣赏音乐的知识,使其不仅逐步掌握音乐的节奏速度,而且培养她们领会音乐的意境情绪,以提高动作质量和表现能力。特别是小学生,可以经常采用歌曲或是简单的乐曲,培养她们的韵律节奏感,并讲一讲如何表现音乐的句、段。使她们从小就有音乐方面的修养。

(3) 结合讲解规则的要求,严格按正确技术标准完成动作,并养成表演和比赛的习惯。规则是一个动作和一套动作完成正确技术的标准和要求,为此教动作时力求按规则要求,即使是一个简单的动作,也要用正确技术来完成。从现象上来看,规则似乎是对错误的惩罚,而实质上是促使完成动作达到一定的技术标准,这样才能达到一定的锻炼效果,取得较好的锻炼价值。为此在教学过程中要贯彻规则的讲解。使学生提高学习的自觉性和改善动作质量,掌握正确的技术,同时增长欣赏韵律体操比赛和参加比赛的知识。

(4) 韵律体操包含着各种美的因素,除教技术外,应贯彻德育的教育,除进行培养外在的形体美以外,还要进行审美观的培养教育。

(5) 经常在课堂上讲述整个体育形势,以及韵律体操发展的形势,用口授或播放录像、电影等形式进行教育,以提高学生学习的积极性和学习效果,并要求她们自己在韵律体操学习方面,有一个高标准的要求。

(三) 教法建议

扎实抓好基本功,严格要求正确技术和正确姿态的学习,以徒手单个基本动作为主,结合小组组合,过渡到整套动作组合。切忌教师填鸭式,学生依样画葫芦、贪多求快。如果一开始学成了错误的姿态和定型,就会影响今后技术的提高。为了提高兴趣,教师可采用多种教法,如变换队形、方向、组合、竞赛,作业法交叉进行。

要根据学生的生理和心理特点,因材施教,尽量做到扬长补短,如中、小学生柔韧、灵敏较好,但肌肉力量耐力差,为此做动作感觉和控制力不强。腰椎软,体后屈弯度大,而背肌力差,胸动作做不好。髋关节柔韧性好,但做空中跨跳时髋夹得紧。很灵活,但跳步又不连贯等等特点选择教材教法。此外还应加强全面发展的素质训练,以此提高技术和内脏功能。

初学者手持器械操练的建议:

(1) 在徒手动作技术较熟练的基础上,教正式的器械技术。

(2) 中、小学生可以改变器械的形状,圈、球都可以根据学生的身高臂长缩小体积,减轻重量等,以使减少做动作时的其它负担。

(3) 培养运用器械的手感,熟悉器械的性能。开始教学时可以不拘形式,讲明一些抛接简单的要求,设想一些游戏,在定位或跑动中传接器械;绕身前、身后、左、右手交换传递器械等,从中训练肌肉动作与器械运行配合规律的感觉,以及灵敏的反应。首先解除学生怕器械及紧张的心理因素,然后再由易到难的教正规的基本动作。

(4) 开始教简单的基本动作时,就要结合身体动作及不持器械臂的动作,以及简单的表现力。

音乐配合:音乐可激发学生做动作的情绪,增强其节奏感,培养表现力,为此在教学时尽可能使用音乐,即使是小学,没有伴奏的条件,也可采用唱或打击乐器。有条件的则应选择韵律健美,节奏鲜明,曲调生动,结构合理,适合对象的音乐伴奏。当学生初步掌握了几个动作后即可教一组配一组。为了使了解音乐的节奏,可在配乐前教师把配乐示范一遍,然后让学生听、边听边提示节奏,接着学生配音乐作,尽量让学生自己听音乐按节奏做,教师小声提示。在熟练的基础上教师讲解音乐的情绪,培养学生按音乐的意境抒发动作的内在感情。只要从开始就用音乐伴奏,以后逐步提高其难度,这样会使学生感到掌握并不困难。

准备活动:

韵律体操是大肌肉的活动,对柔韧和协调的要求较高,尤其是成套的组合和持器械的操练,必须有充分的准备活动,使神经中枢达到一定的兴奋,指挥才能灵活协调。其方式可以配合课的内容采取走、跑、舞步等即兴练习,以及游戏等,或结合主要内容中的个别动作,分解反复练习。

组织课外竞赛,促进普及和提高:在教学内容告一阶段后,以该组合作为规定动作,组织班级比赛,评分的方法如下。

1. 第一种评分方法:全套动作订为10分,将动作按难易订好分值,由三名教师担任裁判,赛前统一标准。学生作完一套动作后,裁判将其分数中去掉最高和最低分,其中间分即为最后得分,将各班得分相加的总和即为队得分。得分多者名次列前。

2. 第二种评分方法:聘请三个稍懂一点音乐节奏,有一般韵律体操的知识,还有些体育审美观点的教师或学生,担任裁判,其中一人任裁判长,一套动作完成后,根据动作的幅度、优美、连贯、整齐、音乐配合以及技术错误进行评分。每一个裁判准备各写上“1”、“2”、“3”共三块示分牌。一队或一人作完动作后,示其所得分数,以多数为该队或个人的最后得分。如举分为1、2、3三个数,则以中间分为最后得分,列表记录,哪个班得“1”最多则名次列前。参加比赛者在一定的时间内随到随做。也可以用于通讯比赛,参加的队可以多一些,在学校或城市、区的比赛都可采用,但一次比赛中裁判员不得更换。通过竞赛巩固教学,提高教学质量及艺术鉴赏力,互相观摩、交流经验,共同提高。

韵律体操是优美、自然而富有兴趣的活动,在教学和开展时要采用多样化的教法和方法,提高学习的兴奋性,加强认真学习的自觉性,更要使初学者在音乐的伴奏下,在精神欢快,气氛活

跃,活泼而自由的心情下,正确地、自然地、富有感情的完成动作。并结合技术教学进行体育的目的性和美育教育,使学生在“美”的陶冶中建立精神文明,培养活泼、开朗、朝气蓬勃、英姿飒爽、举止端庄等高尚气质。

(四) 制定教学计划的方法和内容

一般普通学校高年级开设韵律体操专项课教学计划的制订:

1. 教学计划的内容:应包括任务,选择教材,包括技术教材、素质教材、与理论知识教材,各项教材所占的比例,考核内容与方法,以及完成教学计划对老师、学生的要求等。

2. 制定教学计划的方法:

(1) 首先要研究对象,采用韵律体操教学所要完成的总任务。

(2) 根据总任务,拟订选择教材的原则。例如本校学生的体质、素质、机能等生理和心理特点;学校的器材场地设备;教学总时数;文化水平等,作为选择教材依据的原则。

(3) 根据原则选择教材,包括基本姿态训练,舞步,基本徒手动作,持器械的基本动作和组合;理论知识教材的内容;身体素质教材。以及所占课时的比例。

(4) 根据任务,选择考核的内容,以及考核的标准和办法。

(5) 将所选择的教材,根据各学期的任务,分配在各学期中。并将考核项目和内容也分配在各学期中。

(6) 制订学期计划,根据教材的难易,按循序渐进的教学原则,教材的连贯性、系统性编排教学进度。

(7) 根据教学进度,制订课时计划。

为了保证教学计划的完成,除严格执行教学常规外,对学生要有考勤制度、见习制度,上课的服装要整洁;课外的复习要有检查等。对老师,要备课,写教案,课后进行小结;服装整洁;必要的教学辅导;因材施教等。

(选自《艺术体操》一书喜勋编著)

实践部分

基础练习 (一)

基本姿态训练

1. 头部动作

做法:

- ①—② 双手叉腰,头向前低二次。
- ③—④ 双手叉腰,头向后仰二次。
- ⑤—⑥ 双手叉腰,头向左侧倒二次。
- ⑦—⑧ 双手叉腰,头向右侧倒二次。

2. 含胸、展胸

做法:

- ①—低头含胸,双肩前扣,两臂自然下垂前倾。
- ②—抬头展胸,双肩后展,两臂打开。

3. 肩关节活动

- ①—② 双肩同时向上抬起,臂自然下垂。
- ③—左肩上,右肩上。
- ④—动作同③方向相反。

4. 腕关节

做法:

- ① 双手五指交叉,臂向上、下压腕活动。
- ② 双手五指交叉,向前推掌掌心向前,向内反掌掌心向内。
- ③ 双手掌心相对,左指向上,右指向下,螺旋转动。

5. 腿部练习

做法:

- ① 擦地、足尖领先,脚面绷直向前擦出。足跟领先,踝关节后收,并步。
- ② 小踢腿、腿绷直,收腹向前 45° 方向踢出。臂可叉腰。

6. 转体

做法: 45° 半面左、右转、90° 转、180° 转、360° 转头,转肩、上体正直。

提示: 以上这些活动主要是培养学生正确的基本姿态,为各种徒手、器械操打基础。

配乐操

第一套

第一节：上肢的基本位置

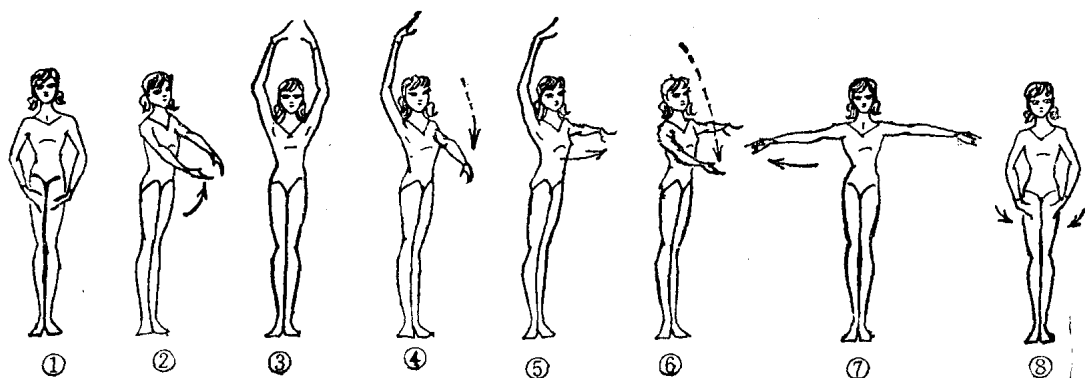


图 1-1

第一位：两臂在体前，掌心相对，手于身体 10 公分左右，下臂稍弯曲成椭圆形姿势。（图 1）

第二位：手臂保持椭圆形，两肘带动两臂抬至胸窝前。（图 2）

第三位：两臂上举，停至掌心对正上额处。（图 3）

第四位：右臂保持不动，左臂落至二位。（图 4）

第五位：右臂保持不动，左臂由二位向外打开至体侧。（图 5）

第六位：左臂保持不动，右臂落至二位。（图 6）

第七位：左臂保持不动，二位手向外打开至体侧，成侧平举，掌心向前。（图 7）

第二节：重心移动

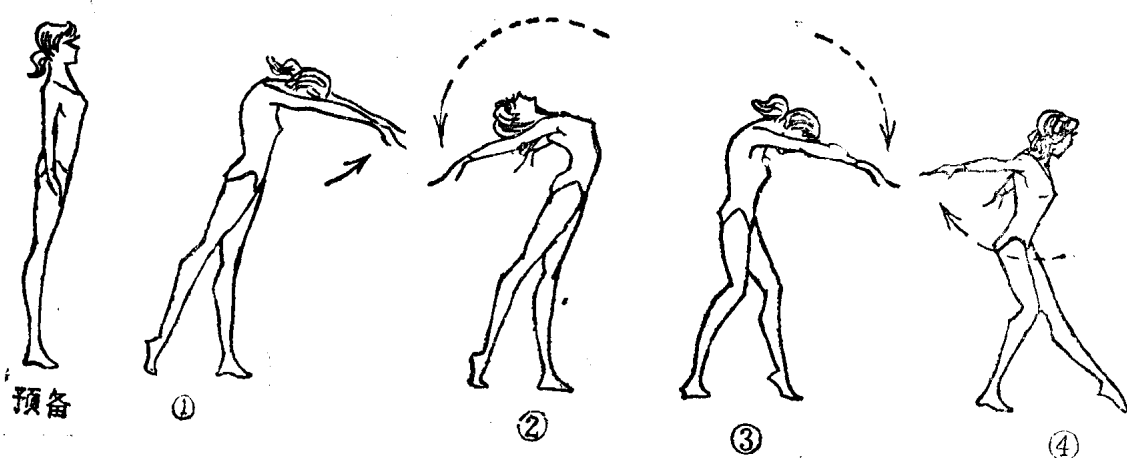


图 1-2

做法:

- ①—② 左脚向前半步,重心前移,双臂斜后举,抬头挺胸。
- ③—④ 重心后移,左脚尖点地,双臂后摆斜后举向左甩头。
- ⑤—⑥同①—②、⑦—⑧同③—④还原。

第三节: 体侧转

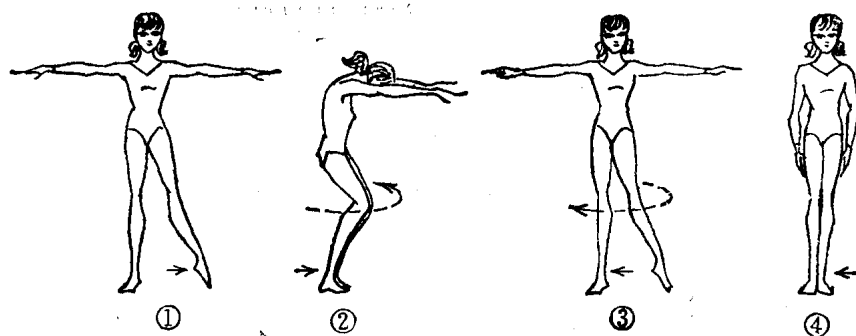


图 1-3

做法:

- ①—左脚向左横跨一小步,重心在右腿,两臂侧平举。
- ②—向左转 90°,屈膝半蹲低头含胸,双臂贴头前举。
- ③同①。④还原。⑤、⑥、⑦同①、②、③换右脚向右转。⑧还原。

第四节: 转体

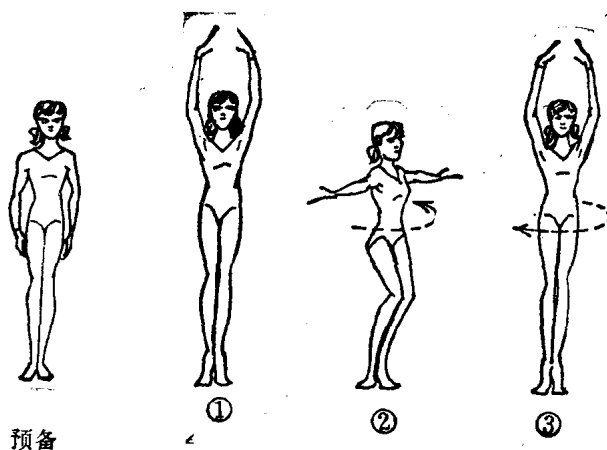


图 1-4

做法:

- ①—双脚尖点地,重心上提,两臂上举。
- ②—原地左转 90° 屈膝半蹲,脚不动,双臂侧举掌心向上。
- ③—同①。④还原。⑤同①。⑥同②向右转 90°。
- ⑦—同①。⑧还原。