



技巧运动

人民体育出版社

技 巧 运 动

技巧运动编写小组

人 民 体 育 出 版 社

技 巧 运 动

技巧运动编写小组

人民体育出版社出版

北京新华印刷厂制版印刷 新华书店北京发行所发行

1980年2月第1版 1980年2月第1次印刷

印数：1—10,000册

责 任 编 辑：徐 乐

技术图片摄影：周云森

统一书号：7015-1600
定 价：2.95元

目 录

第一章	技巧运动简介.....	1
第二章	单人练习.....	2
第三章	双人练习.....	102
第四章	集体练习.....	168
第五章	自由体操.....	196
第六章	技巧运动中的弹网练习	196
第七章	技巧训练中应注意的几个问题.....	197

第一章 技巧运动简介

技巧运动是劳动人民在长期生产斗争中创造出来的一种体育项目，在我国有着悠久的历史，在群众中间有一定的基础。

技巧运动包括动力性的翻腾动作、快速动作、抛接等动作和静力性的平衡动作、造型动作、静止用力等动作以及属于动静间的慢用力动作。这些动作可以单个做，也可以编排成动作组合进行练习。

技巧运动的比赛项目有：男子单人、女子单人，混合双人、男子双人等双人项目，此外还有四人或三人的集体项目。弹网运动既是训练手段，又可做为比赛项目。

技巧运动内容丰富，种类多样，难易不同。人们经常从事技巧运动的练习有助于锻炼意志，培养勇敢、顽强、机智和果敢的精神。双人和集体练习中，要求参加者有严密的组织纪律，集体配合，协同一致，勇于克服困难，从而使团结互助的集体主义精神和朝气蓬勃，不怕困难的思想风格得到发扬。从

事技巧运动能有效地增强体质，促进身体的全面发展。如技巧运动中的翻腾动作，能提高中枢神经系统、前庭分析器的机能，发展机体的灵活性、协调性，发展速度和灵敏，使人的判断能力、控制能力、平衡感得到提高；各种静用力动作，集体练习中“中”间人、“下”面人，在完成动作过程中，需要很大力量，需要维持平衡，就使力量、耐力、灵敏等各项身体素质得到发展。

技巧运动也是其它运动项目的辅助训练手段。例如在进行竞技体操、跳水、花样滑冰、武术，以及戏剧中的武打等训练时都有采用。

技巧运动不受场地、器材限制，可以利用沙坑、草地、锯末坑，就地取材，因陋就简地开展。参加人数可多可少，因此是一项锻炼价值较大、易于开展，很受广大工农兵喜爱的体育项目。

第二章 单人练习

作为竞赛的单人项目是在长25米、宽1.5米的垫子或地毯上,做各种跳跃性的手翻、空翻和手翻、空翻的联合动作。所有动作必须编成一串,接连不断地、有节奏地完成。

单人项目的所有动作都是翻腾动作,这些翻腾动作是各项目动力性动作和自由体操项目中的技巧动作的主要内容,是提高各项目运动技术水平的基础动作,因此单人项目的训练在整个技巧运动训练中占很重要位置和比重。

技巧单人的练习对其它运动项目也有一定的意义和价值,例如竞技体操运动员在器械上做各种复杂的难度动作及下法,跳水运动员的跳水技术,军事项目中的腾越项目,球类运动中提高灵敏性的练习及自我保护,戏剧舞蹈中的武功等,均得到广泛的采用。

单人练习不需要复杂的器械和设备,仅仅几块垫子或草坪上也能进行练习,因此容

易得到普及和开展。

单人项目的翻腾动作在我国有悠久的历史,流行于民间,深受广大群众喜爱。尤其是我国戏曲、杂技中跟斗的高、轻、飘,显示了我国独特的技巧风格,并在训练手段和教法上积累了丰富的教学经验。

单人练习的技巧动作是很多的,练习时应由易到难,逐步发展提高。低级难度动作是高级难度动作的基础,成套动作是由单个动作连接组成的,因此做为开展群众性的技巧运动,其单人项目的练习、表演、竞赛,应该根据具体情况灵活掌握或编排。

本章开始介绍的是一些平衡动作、滚翻动作、桥和劈腿动作、屈伸等动作,虽然这些动作不是单人项目的竞赛内容,但对于提高平衡能力、控制能力、提高身体柔韧性,对于自我保护,为掌握难新动作打基础,是初期教学很好的学习内容。

一、燕式平衡

(一) 技术要领:

直立开始,两臂侧上举。然后稍收小腹,上体前倾,抬头挺胸,同时一腿支撑绷直,髋关节后坐,另一腿经后向上逐渐抬起,抬至与着地腿夹角不小于 145° ,制动。

动作规格是身体不能左右摇晃,髋要正,动作要舒展,后举腿尽量上抬,两腿间夹角不小于 145° 。

(二) 教法:

1.初学者作横竖叉、下桥等柔韧性练习。

2.面对某种器械,双手扶器械,做一腿后摆至两腿夹角为 145° 以上的动作,在此基础上做后摆腿到一定位置上制动。

3.练习静止的控制腿。

4.手扶器械,做长时间的燕式平衡。

(三) 易犯错误:

1.后抬腿时,两腿膝关节弯屈,平衡不稳。



2.后抬腿时,抬起的方向不正,使髋关节内、外转。

3.举手方向不正。

4.上体与后抬腿上抬不够,两腿之间夹角小于 145° ,低头含胸。

(四) 帮助与保护:

手扶器械,自我练习。

二、侧平衡

（一）技术要领：

直立开始，两臂侧平举。然后右臂（以左腿支撑为例）经胸前由上向下划弧，同时右腿侧上举与左支撑腿夹角不小于 125° ，右手扶脚或贴至右腿前膝窝。同时上体略向左倾，左臂侧上举，掌心向上。胸稍挺，两眼前视。

动作规格是两腿夹角不小于 125° ，两腿与脚面要充分伸直，动作协调，站立要稳。



（二）教法：

1. 多做腿部柔韧练习。
2. 站立在器械一侧，一手扶器械，一手扶腿练习。
3. 练习控腿。

（三）易犯错误：

1. 当腿举起时，收腹，身体前倾。
2. 上体向侧倾斜过多，造成失去重心。
3. 两腿弯曲，放松，脚面没绷直。

（四）帮助与保护：

手扶器械，自我练习。

三、肩肘倒立

（一）动作要领：

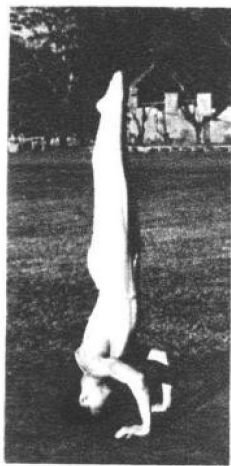
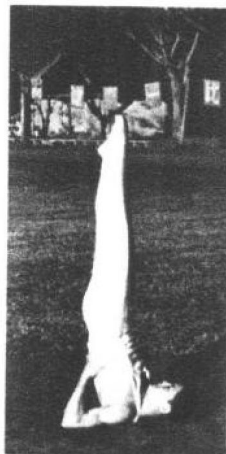
由坐撑，开始。向后滚动，同时两腿上举，当背着地时伸髋，躯干、腿、脚尖充分向上伸直，两手撑腰两侧。以两肘与颈、肩部成三角形支撑，身体保持直立姿势。

（二）教法：

教练员两手扶练习者小腿，让其做伸髋举腿的动作，并用腿和膝顶其腰臀部。

（三）易犯错误：

1. 颈部过于紧张，不低头，不含胸。
2. 举腿时过于翻臀向上伸的力量不够，躯干太松，造成腿部与躯干不直。
3. 立腰支撑不够，造成动作完不成。



四、头手倒立

（一）技术要领：

由蹲撑开始。两手撑地并与肩宽。上体前倒以头顶额部着地，与两手成三角形撑地，同时含胸，提臀，屈腿，梗颈，接着向上伸直身体，腹背肌紧张，重心落于三个支撑点上。

（二）教法：

靠着墙做此动作，加强腹背肌练习。

（三）易犯错误：

1. 用前额或以头顶着地，而没有用额顶部着地。
2. 头和两手不成等边三角形；重心只在两手或头部，造成不易控制；挺腹或收髋。
3. 两肘不往里夹。

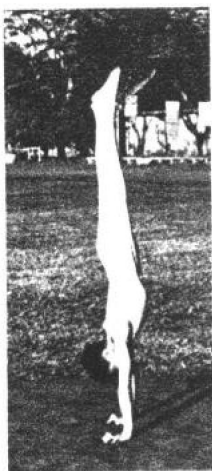
（四）帮助与保护：

教练员站于练习者一侧，两手扶其腰腹或扶腿帮助稳固平衡，完成倒立。

五、手倒立

(一) 技术要领:

直立开始。两臂侧平举,经下向前绕至前上举,掌心向前,同时蹬地腿前举,接着着地,上体下压,屈髋,两臂夹耳(同肩宽),两手撑地要稍远,含胸,五指稍屈并分开,抬头,一脚蹬地一腿摆起,摆动腿经后向上用力摆起,摆至垂面前,蹬地腿上跟与摆动腿并拢,顶肩,身体成一直线,脚尖绷直,臀部夹紧,腰背肌紧张。用手指与掌控制平衡。



(二) 教法:

- 1.靠墙摆腿成手倒立,身体尽量靠墙,肩充分拉开顶直。
- 2.在扶持下或用倒立架做手倒立。
- 3.要加强臂力的练习,例如:俯卧撑或在帮助下练习耗倒立。
- 4.初步掌握后,多练习控倒立。进而练习各种快速蹬起和慢起手倒立。

(三) 易犯错误:

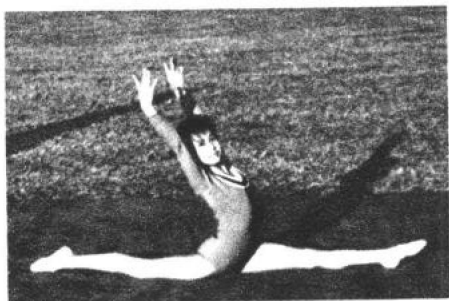
- 1.手撑地离脚太近,两手距离太宽,下手时挺胸塌腰,摆腿力量不够。
- 2.蹬地腿不积极跟上,并腿晚。
- 3.将成手倒立时,肩、腰、臀、腿、放松,前后晃动,不能停稳。
- 4.不是以五指和掌根控制平衡,而是弯臂、屈髋。

(四) 帮助与保护:

保护人站在练习者的侧面或对面,当其蹬地腿和摆动腿并拢时,两手扶其膝关节,助其完成手倒立和控制平衡,或扶其髋部帮助提臀顶肩,让其自己练习控制并腿和掌握平衡。

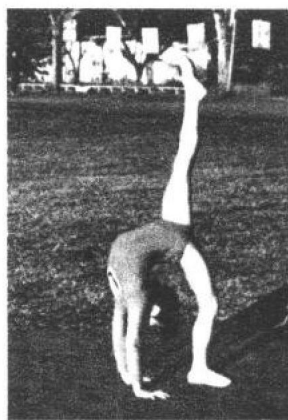
自我保护方法是当前翻失去平衡时,可屈臂、屈膝、屈体,含胸低头向前滚动;也可以一手推地,另一臂支撑顺势转体成蹲撑。

六、劈腿



劈腿是髋关节灵活性的基础练习,图六①是前后劈腿;②是左右劈腿。练习时应逐步加大强度,开始可自己练习,然后可在助力下练习,练习时的强度应循序渐进,劈腿应和摆腿结合练习,练习前应做准备活动。

七、桥



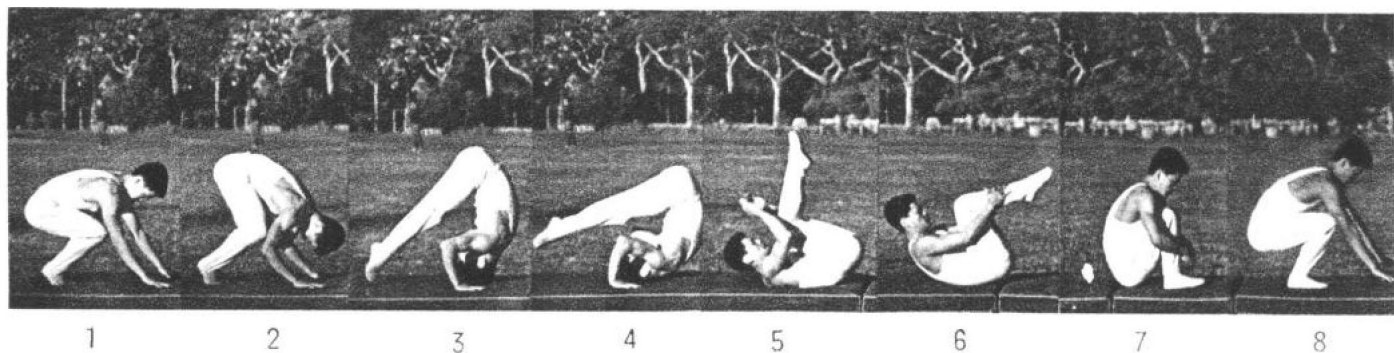
桥是腰部和肩部柔韧性练习，桥有各种不同的做法，图七①是双手和双腿支撑的桥；②是双手和单腿支撑的桥。还可以做其它形式的桥。练习时应循序渐进，做完桥后应做体前屈的练习，还应注意腰部韧性和速度力量相结合的练习，为此可练习甩腰和快速甩成桥等动作。

滚 翻

滚翻是翻腾动作中最基础的技术之一，是经过头部、身体各部位依次接触地面的动作。

滚翻动作虽然简单，但它能培养空间方位感觉，提高身体的灵敏素质，同时又是一种自我保护的方法，所以在技巧练习中，应重视初期的滚翻练习。

八、前 滚 翻



(一) 技术要领：

由蹲撑开始，蹲撑的姿势是：身体团紧，两腿并拢，用前脚掌着地，两手向前撑地(1)。然后两脚蹬地，同时提臀、屈臂、低头(2)。腿充分蹬直、臀前移，进一步低头含胸，用后脑着地向前滚动(3)。滚动中经充分折体过程(4)，利用向前滚动的速度推手，并迅速收腿，团紧身体，同时用下颏向胸部靠，跟上体，用两手抱小腿(5、6)。进一步跟上体，团紧身体成开始姿势(7、8)。

前滚翻应该做到滚动圆滑，脚蹬离地面后腿要充分伸直。

(二) 教法：

开始可练习团身(两手抱小腿)前后滚动，然后在同伴保护帮助下练习；保护者跪于练习

者侧面，一手或两手推托臀部、背部，帮助翻滚。

(三) 易犯错误:

1. 两手撑地时的距离过宽、过窄或一前一后，造成翻滚方向不正。
2. 两肘向外分，不利于推手。
3. 两脚不同时蹬地。
4. 分腿或腿和脚没有充分伸直。

九、后 滚 翻

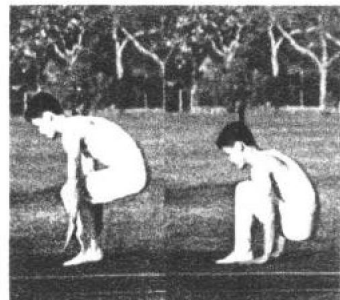
(一) 技术要领:

由蹲撑姿势开始，起动时使身体前倾(1、2)，然后后倒，两手推地，低头含胸，经臀、腰、背、颈、头，向后翻滚，两臂迅速弯曲、肘上抬，两手举至两耳侧，五指自然张开，翻掌，手心向后(3、4)当滚动到背部时，应用力翻臀，便于加大翻滚速度，两腿靠拢胸部，形成球状(5)，当滚动到颈部位置时，要尽力的低头，两肘夹紧，两手用力向上推直两臂，成蹲立姿势(6—8)。

动作规格是团身要紧，滚动要圆滑。

(二) 教法:

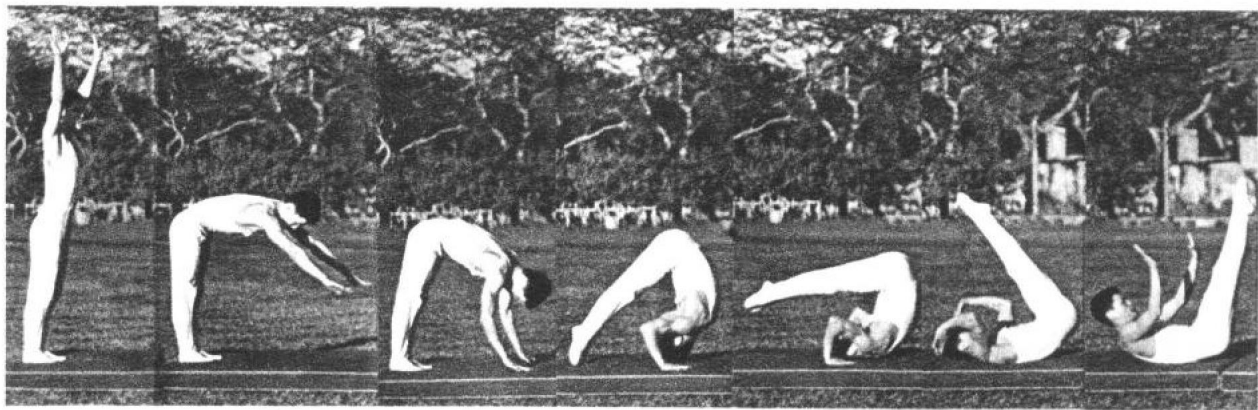
1. 蹲立，两手放置耳根，练习向后滚动。
2. 仰卧练习屈腿抱团的翻臀动作。
3. 启发练习者，目视胸和腿与两肘向里合的动作。
4. 采用斜面，由上向下向后滚动。



1

2

十、直腿前滚翻



1

2

3

4

5

6

7

(一) 技术要领:

和前滚翻基本相同，由于直腿做，转动半径大。因此要注意:

1. 应有较快的向前翻滚速度。为此撑手应向前，不要离脚太近(1、2、3)。
2. 身体在翻滚过程中要折紧(4、5、6)。
3. 要迅速跟上体(7、8)。
4. 推手要干脆有力(9、10、11)。
5. 尽量保持屈体，不要过早展体(12)。
6. 待身体重心已经移至支撑面上方后，展体站立(13、14)。

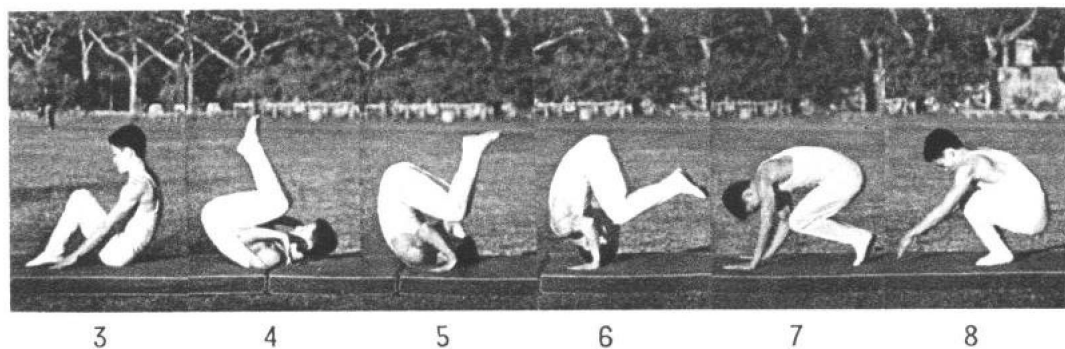
5.滚动时低头，含胸不够，团身不紧。

6.滚动时不用后脑着地，而用头顶着地，或者头未着地而前滚造成滚动不圆滑。

7.向前滚动速度不够、推手无力，以及跟上体不够都会造成完不成动作。

(四) 帮助与保护：

教练员单腿跪立练习者的一侧，一手托其颈背之间，另一手顺势助其抱拢小腿，帮助完成滚翻动作。



(三) 易犯错误：

1.敞胸抬头，造成不能依次着地。

2.大腿贴胸不够，团身不紧。

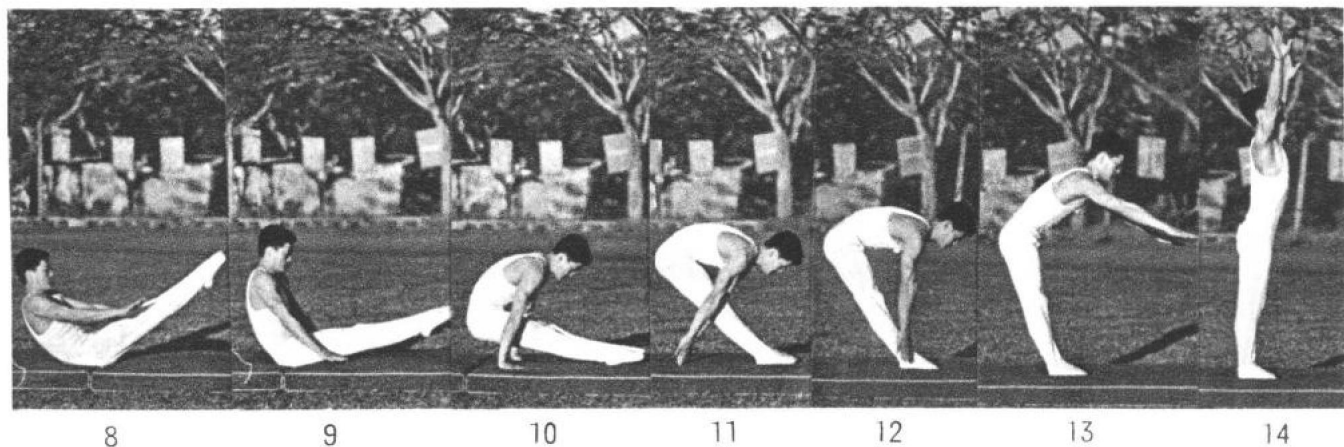
3.滚翻时向后伸腿，不翻臀。

4.两肘向外扩，或两手推力不一致，造成滚翻方向不正。

(四) 帮助与保护：

1.教练员蹲立在练习者的一侧，一手按其臀部不准离小腿，另一手按其颈头之间。

2.当滚动到背部时，教练员两手立即用力提其髋，助其完成。



动作规格应是滚动圆滑，不屈腿。

(二) 教法：

开始可在斜面由上往下练习，然后可在同伴帮助下练习，帮助方法同前滚翻。

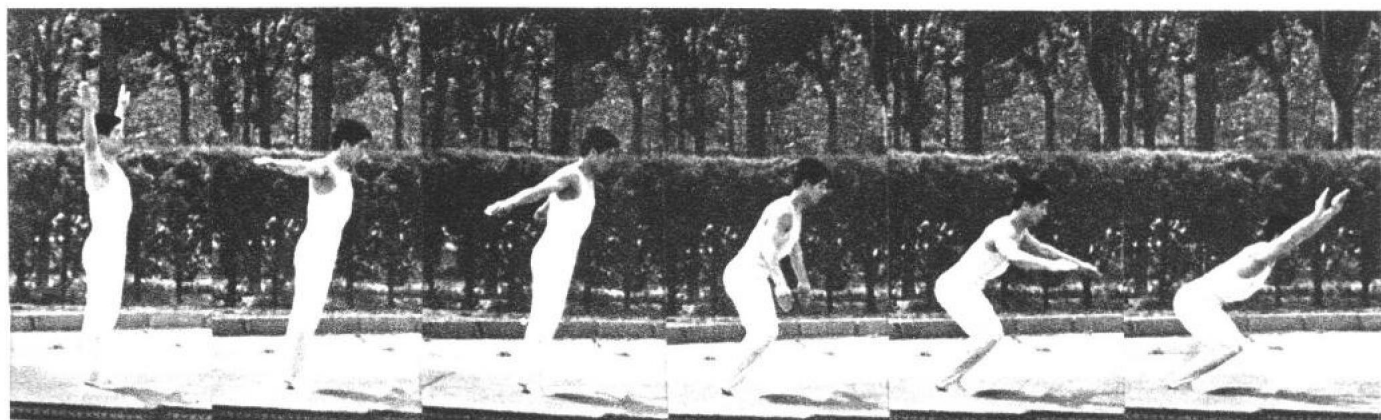
(三) 易犯错误：

前滚速度不够，身体未折紧，推手无力，推手后跟上体不够，均能造成动作完不成。

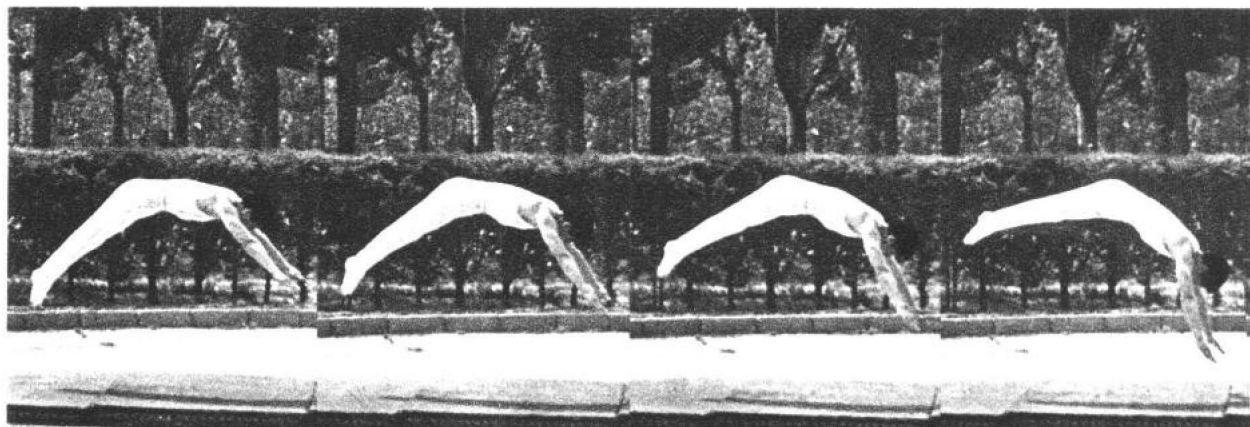
(四) 帮助与保护：

教练员站立于练习者一侧，一手托其臀部，另一手按其颈背之间，给予助力完成。

十一、鱼跃前滚翻



1 2 3 4 5 6



11 12 13 14

(一) 技术要领:

1. 直立, 两臂侧上举开始(1)。

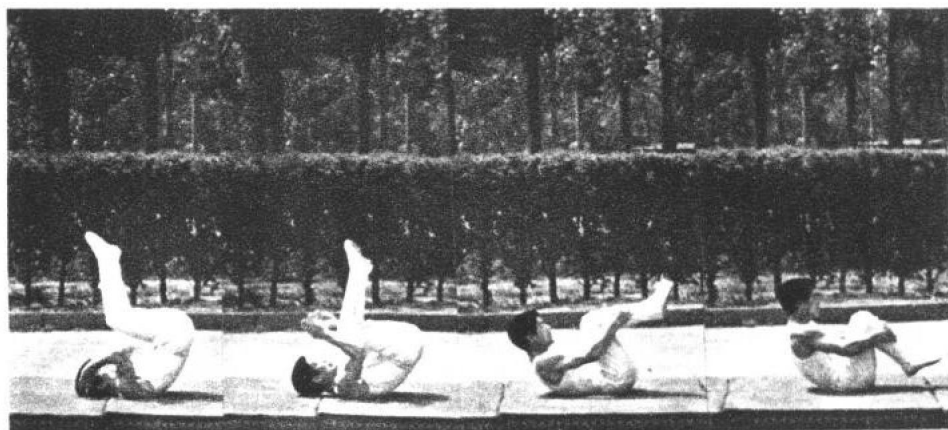
2. 屈膝, 两臂经侧平举至后斜下举, 身体稍前倾(2、3)。

3. 两臂用力向前上方挥摆, 同时两脚迅速用力蹬地, 身体向前上方腾起(3—9)。

4. 腾起后含胸, 稍屈髋(10—14)。

5. 当手着地时低头, 屈臂, 经脑后、颈、背、腰、臀依次着地(15—22)。

6. 两腿继续前摆, 小腿弯屈, 两手抱膝,



20 21 22 23

上体紧跟, 滚翻起立(23—29)。

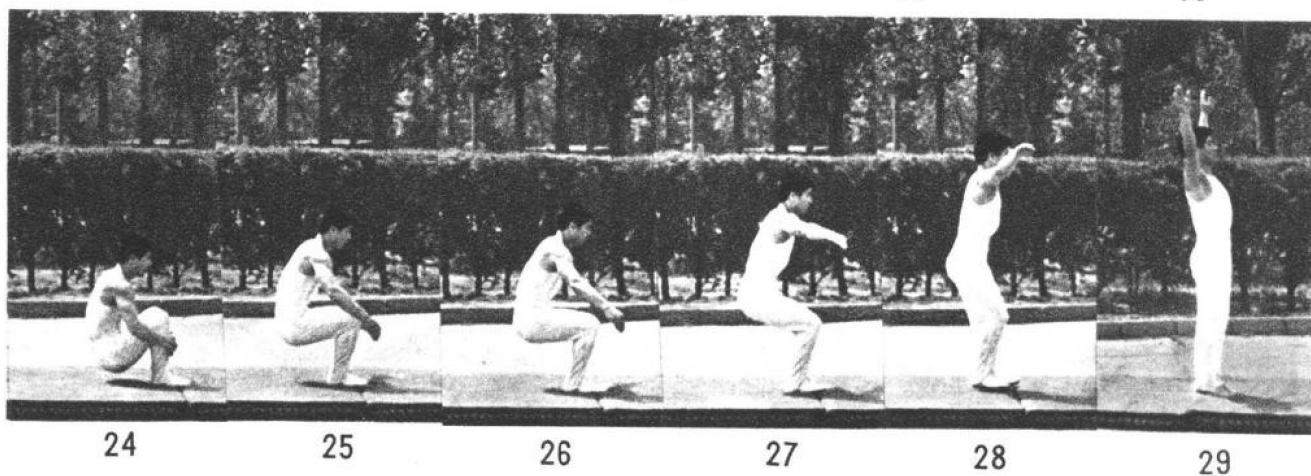
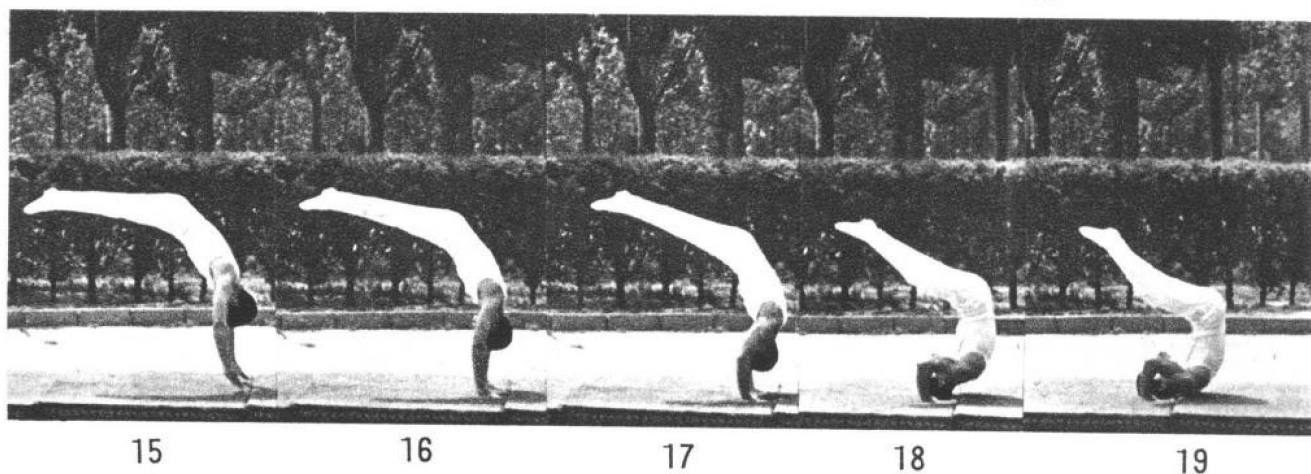
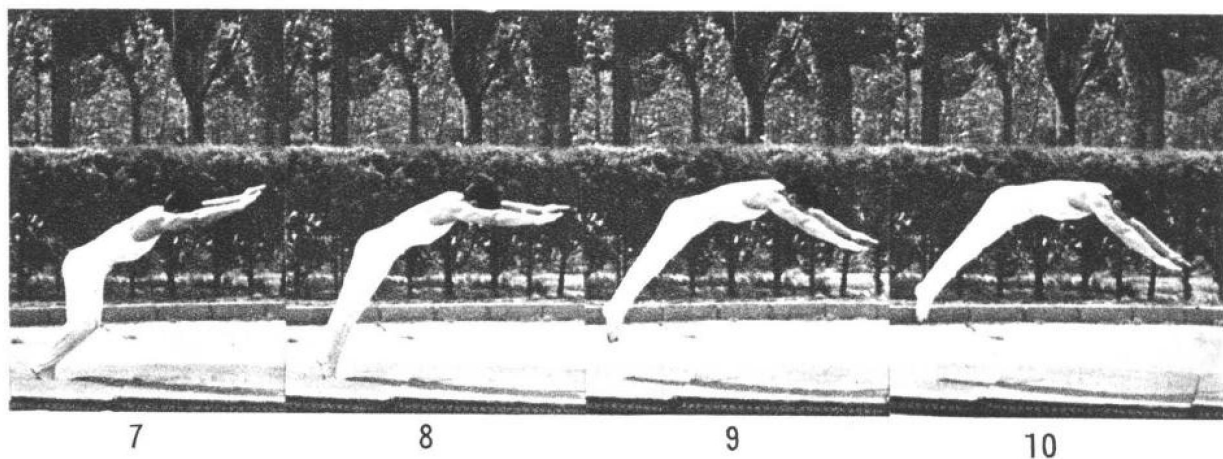
动作的规格是有明显腾空, 滚动圆滑。

(二) 教法:

1. 练习立定式跳远。

2. 练习远撑手的前滚翻。

3. 垫子上置软障碍物, 练习者加助跑做跃



过障碍物的滚翻。

(三) 易犯错误:

1. 两臂向前挥摆后, 肩夹角过小, 造成上体向下扎。

2. 蹬腿速度慢, 后摆腿不高。

3. 手撑地时, 未迅速屈臂缓冲, 或支撑无

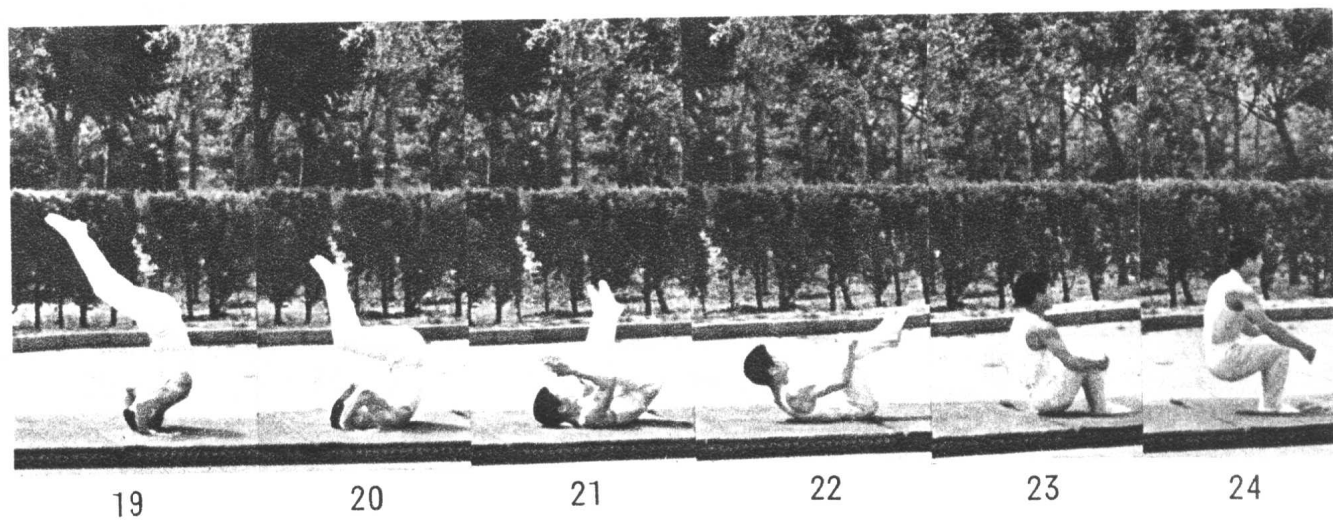
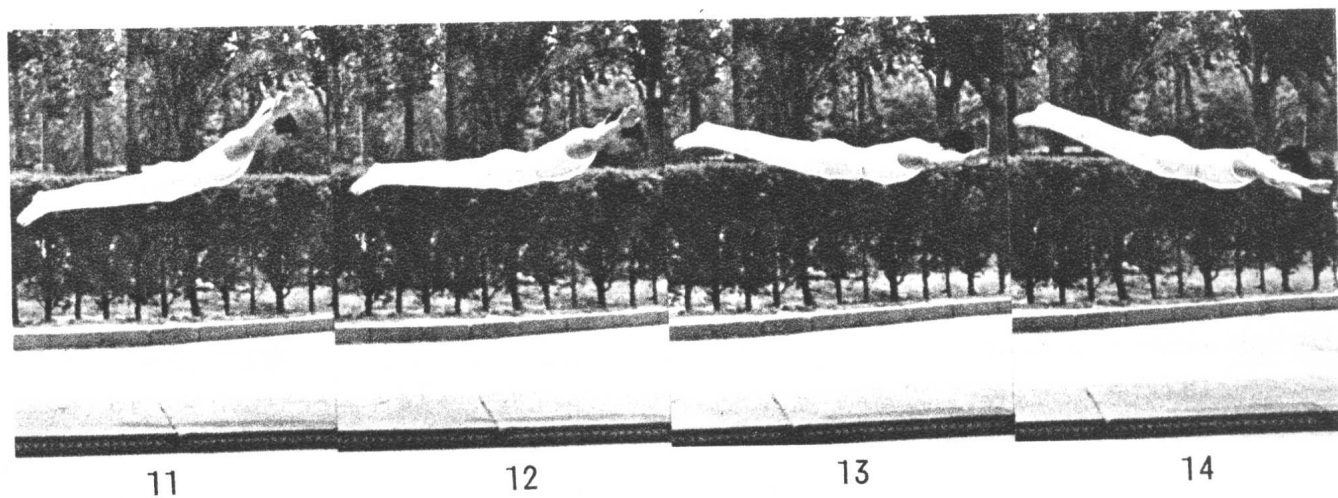
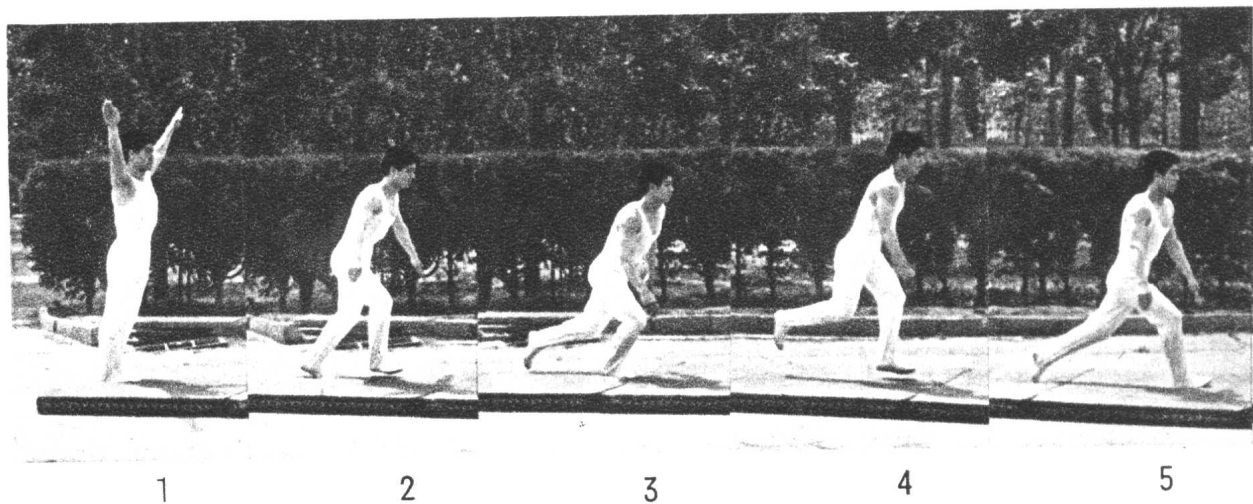
力造成头、颈部碰伤。

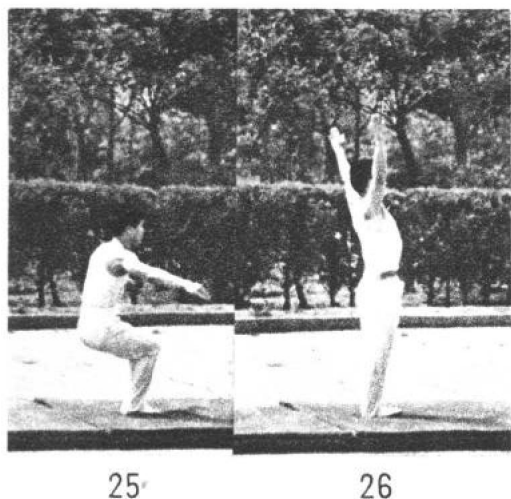
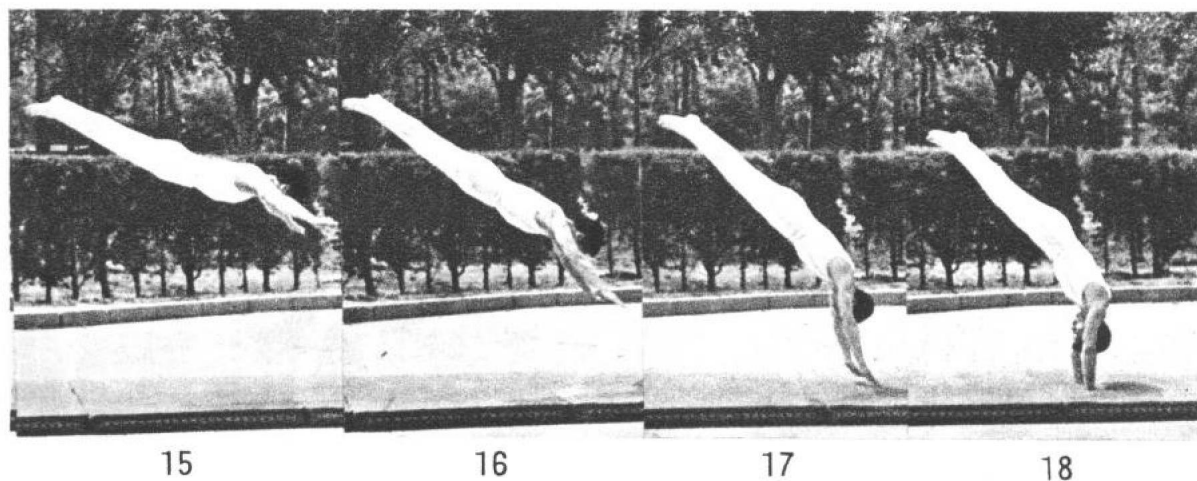
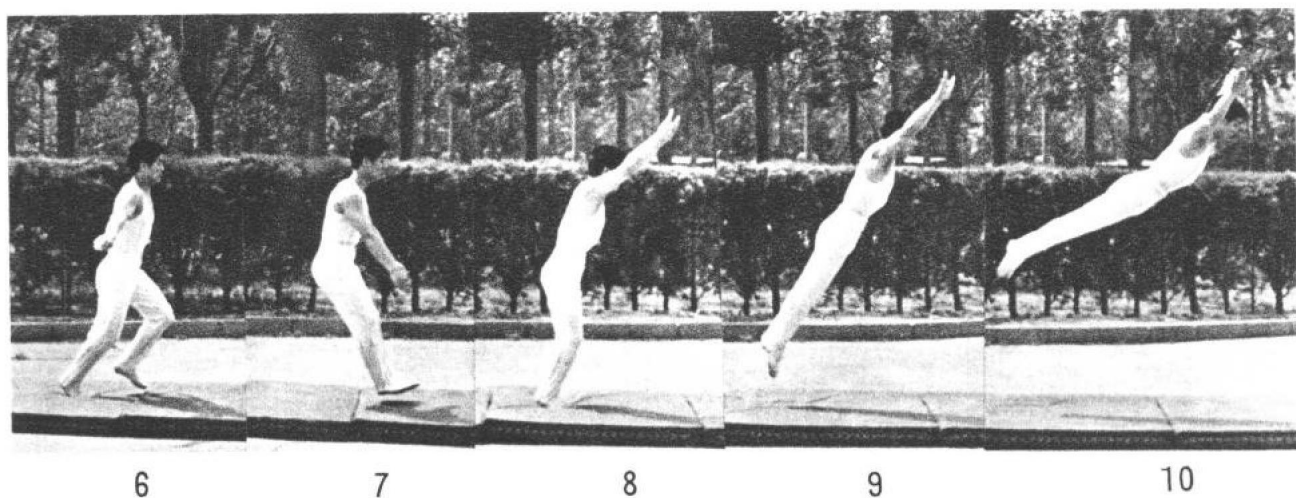
4. 滚动时, 低头、含胸不够。

(四) 帮助与保护:

教练员两腿开立于练习者一侧, 当其跃起时, 一手托其胸腹之间, 另一手托大腿部, 腾空后顺势前送至其手撑地, 帮助完成前滚翻。

十二、挺身鱼跃前滚翻





(一) 技术要领:

1. 由助跑起跳开始, 两臂迅速向前上方挥摆 (与上体夹角约 170°), 含胸、稍收腹, 同时双腿由微屈迅速蹬直, 两腿向后上方摆起, 腿与脚面绷直 (1—9)。

2. 同时展胸振臂, 身体腾空后充分伸展, 微成反弓型, 然后两臂迅速向耳侧并拢, 两手距离同肩宽 (10—16)。

3. 含胸、收腹, 当双手着地时, 屈臂、低头, 经头、颈、背、腰、臀, 屈膝团身滚动至起立 (17—26)。

动作的规格是滚动圆滑, 动作协调, 空中姿势成燕式。

(二) 教法:

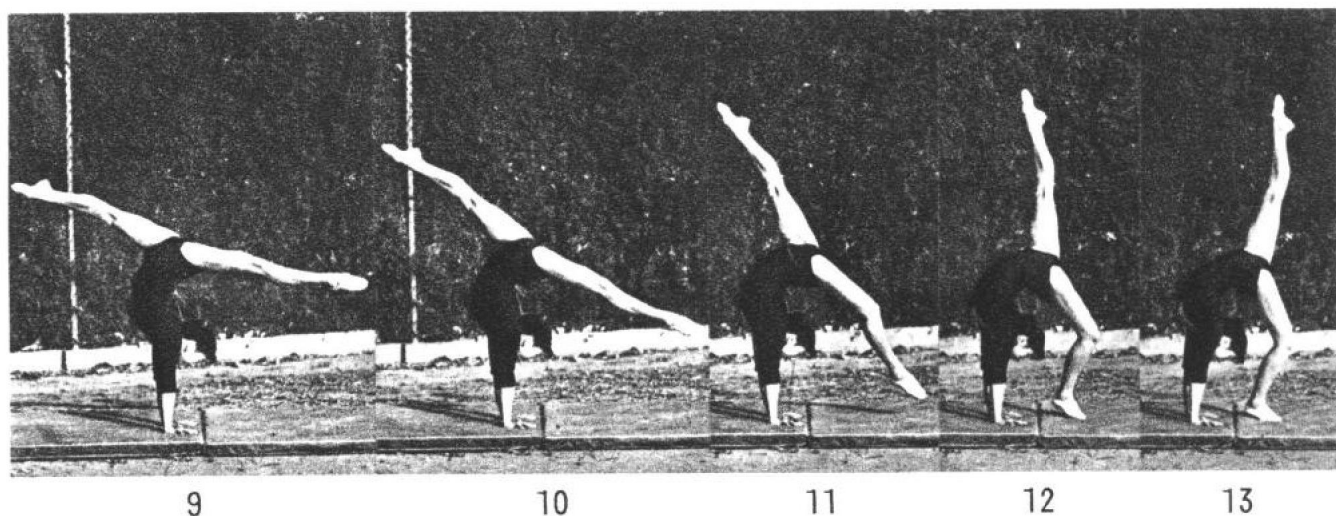
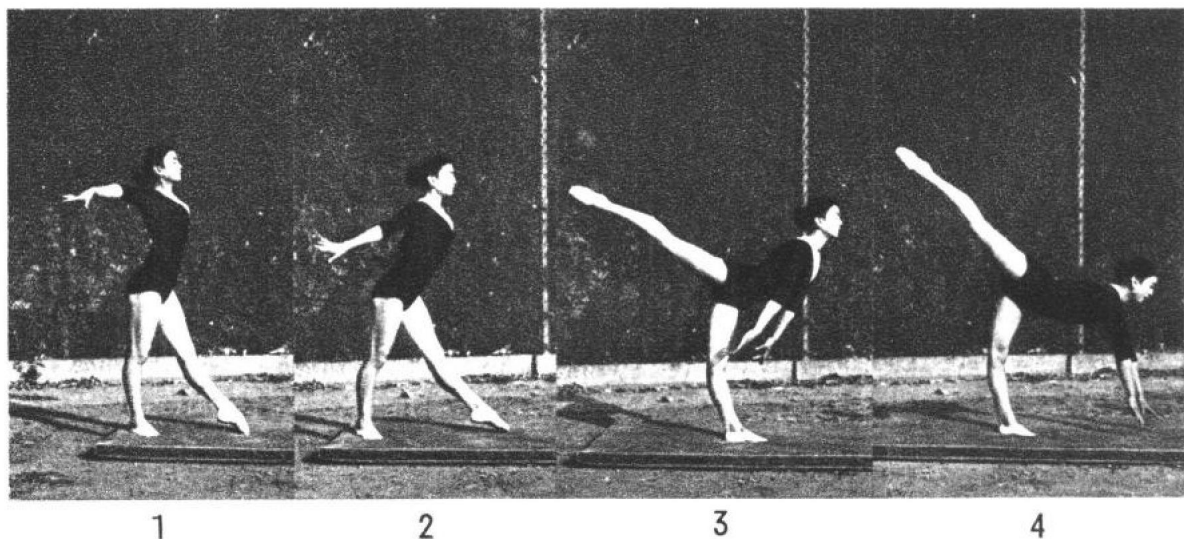
1. 在鱼跃前滚翻的基础上, 腾越距离可由近至远。

2. 鱼跃由低至高的固定障碍物。

(三) 易犯错误:

1. 助跑速度慢, 起跳无力, 起跳的距离过近或过远。
2. 扩胸、振臂不及时, 含胸、收腹不主动。
3. 腿向后摆时不紧张。

十三、前 软 翻



(一) 技术要领:

1. 两腿前后分立, 蹬地腿脚尖点地, 重心落在摆动腿上, 两臂侧平举(1)。

2. 两臂经下绕至前下, 蹬地脚着地接着上体前倒, 摆动腿上举(2—3), 蹬地腿着地后用脚腕点地(也可屈膝蹬地做), 并迅速蹬直, 同时两手撑地(4—5), 摆动腿继续向前摆, 经前后分腿倒立(6—8)。

3. 顶肩, 稍拉肩、身体尽量后屈(9—10), 抬头, 摆动腿撑地时, 蹬地腿向上应与地面垂直(11—12)。

4. 推手顶肩, 蹬地腿向前上方 45° 伸并制动、挺髋、腹(13—15), 接着立腰挺胸抬头起立, 两臂侧上举(16—18)。

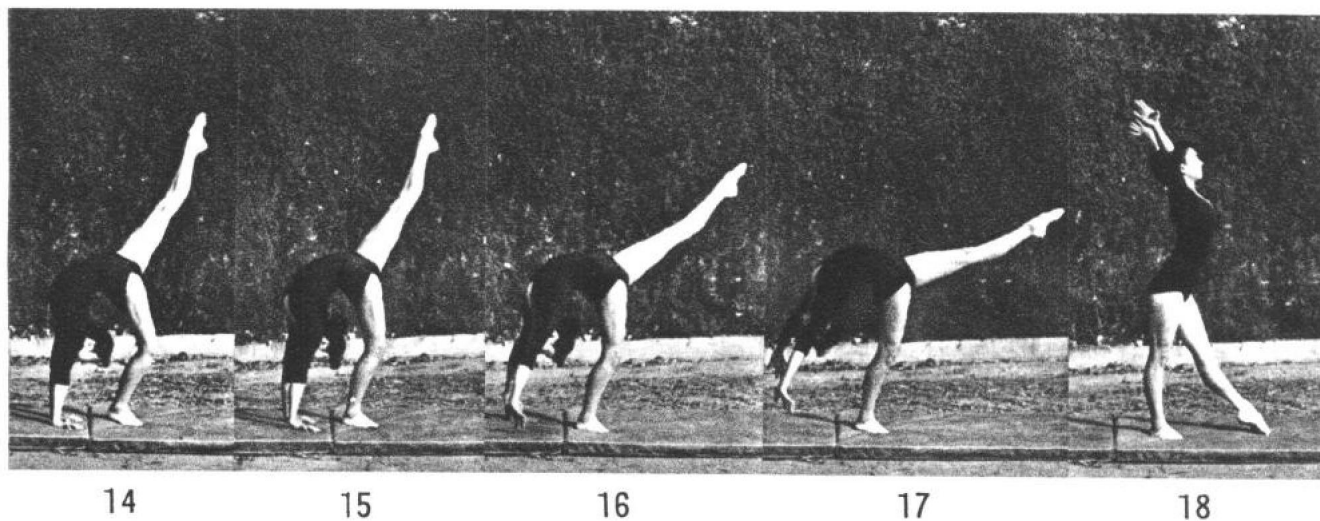
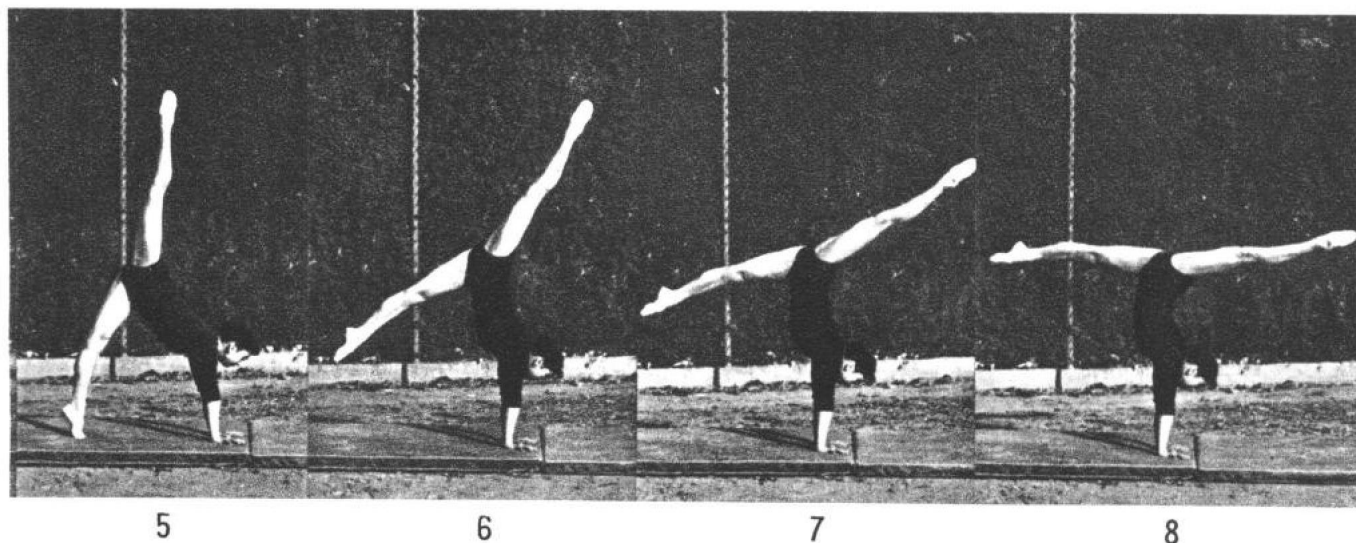
(二) 教法:

1. 加强肩、腿、腰的柔韧性练习。

4.手撑地过近,低头过早,造成滚动不圆滑。

(四) 帮助与保护:

同于鱼跃滚翻。初学时,最好在厚稻草或较厚的海绵垫上练习。
在熟练的基础上,自我保护。



2.做前后分腿倒立前翻成单腿桥时,要求肩顶直,腿伸直,另一腿上举。

3.由单腿桥练习顶肩、推手,上腿向上伸、送髋起立。

(三) 易犯错误:

1.没有分腿倒立过程,靠柔软和速度甩过去。

2.分腿倒立时,两腿间夹角小并屈腿屈膝。

3.前翻时,肩向前倾或拉肩过早,低头。

4.上举腿不制动,低于髋的水平线。

(四) 帮助与保护:

教练员站于练习者一侧,帮助成前后分腿倒立,前翻时一手托腰、然后过渡到背,另一手托上举腿,帮助控腿和起立。