

现代韵律体操

(艺术体操)

德烈亚·博多·施米德 著

王方正 陈胜金 译 刘振恺 校

人民教育出版社

现代韵律体操

(艺术体操)

〔美〕安德烈亚·博多·施米德著

黄立燊、李方正、陈胜金译

刘振恺校

人民体育出版社

75124

书 名: Modern Rhythmic Gymnastics
作 者: Andrea Bodo Schmid
出 版 者: Mayfield Publishing Company U.S.A.
出版时间: 1976 (第一版)

现代韵律体操

(艺术体操)

〔美〕安德烈亚·博多·施米德著

黄立葵、李方正、陈胜金译

刘振恺校

人民体育出版社出版

江西印刷公司印刷 新华书店北京发行所发行

1983年4月第1版 1983年4月第1次印刷

787×1092毫米32开 286千字 印张13 24/32

印数: 1—6,500册

统一书号: 7015·2069 定价: 1.25元

责任编辑: 刘沂 封面设计: 张继国

内 容 提 要

“现代韵律体操”过去在我国一般称为“艺术体操”，是女子体育项目。本书介绍了现代韵律体操的历史，讲述了这项运动的基础练习，以及球、绳、藤圈、彩带、火棒、棍、旗、纱巾等器械的技术动作（包括基本动作、有难度的动作）和每种器械的教学建议、比赛规则，还列举了成套动作练习实例。对如何组织教学和比赛也介绍了具体的方法。内容比较全面，适合各级学校体育教师、体操教练员和现代韵律体操爱好者阅读。

目 录

前 言	1
第一章 现代韵律体操的历史	2
竞技性现代韵律体操	7
第二章 基础练习	12
徒手练习	12
伴 奏	14
准备练习	18
臂部动作	18
腿部动作	24
上体动作	30
放松动作	36
舞蹈动作	37
基本行进动作	37
舞 步	39
跳跃和跨跳	42
平衡动作	48
转体动作	51
滚翻动作	56
教学建议	59
比赛规则	61
难度实例	62
组织编排	63
第三章 球操	69
器 材	70
技 术	71
动 作	72
抛接动作	73

拍球动作	82
滚球动作	93
摆动动作	101
平衡动作	107
双球动作	109
教学建议	113
比赛规则	114
难度实例	114
组织编排	116
成队练习	119
地面图案实例	119
交换器械实例	120
成队练习作业建议	121
第四章 绳操	124
器 材	125
技 术	126
动 作	127
跳跃动作	127
摇绳动作	145
缠绕动作	150
平衡动作	161
抛接动作	161
教学建议	168
比赛规则	171
难度实例	172
组织编排	172
成队练习	178

	地面图案实例	178
	交换器械实例	179
	成队练习作业建议	181
第五章	藤圈操	183
器	材	184
技	术	184
动	作	187
	摆动动作	188
	转动动作	197
	绕环动作	201
	抛接动作	210
	滚动动作	218
	跳跃动作	224
	教学建议	229
	比赛规则	230
	难度实例	231
	组织编排	232
	成队练习	238
	地面图案实例	239
	交换器械实例	240
	成队练习作业建议	241
第六章	彩带操	245
器	材	246
	如何制作彩带	247
技	术	247
动	作	249
	摆动动作	250

绕环动作	255
“8”字形动作	259
蛇形动作	262
螺旋动作	265
抛接动作	269
教学建议	273
比赛规则	275
难度实例	275
组织编排	277
成队练习	283
地面图案实例	283
交换器械实例	285
成队练习作业建议	286
第七章 火棒操	290
器 材	291
技 术	292
动 作	294
摆动动作	295
绕环动作	309
抛接动作	322
敲击动作	326
落下和屈伸动作	329
教学建议	335
比赛规则	336
难度实例	337
组织编排	338
成队练习	344

	地面图案实例	344
	交换器械实例	346
	成队练习作业建议	348
第八章	棍操、旗操和纱巾操	352
	棍 操	353
	摆动动作	354
	绕环动作	359
	抛接动作	359
	转动动作	362
	跳越动作	366
	联合动作	367
	旗 操	370
	摆动动作	371
	绕环动作	374
	抛接动作	375
	联合动作	376
	纱巾操	380
	摆动动作	381
	蛇形动作	384
	抛接动作	386
	联合动作	389
	成队练习作业建议	393
第九章	教学单元编排指南	397
	编排教学单元应考虑的因素	398
	教学方法	401
第十章	比赛	412
	比赛规则	412

如何组织比赛	418
参考文献	428

前 言

现代韵律体操是一个有发展前途而又能振奋人心的女子运动项目。目前，这项运动日趋普及，观众和参加者迅速增多。它能促进身体的全面发展，动作高雅而优美，能充分显示出创造性和自我表现能力，并且能培养人们对身体动作艺术形式的欣赏力，向人们提供一种美的享受。

本书是为对现代韵律体操有兴趣的教师、教练员和学生编写的，既适合初学者，又可供高水平的运动员参考。内容包括基本的舞蹈动作、技术动作和所有手持器械的成套动作。这些成套动作有助于表现出这项运动所必需的连贯性和流畅性。几乎所有的动作都附有连续动作图解，这些插图绘出动作的完美技术、风格和幅度，是每个运动员应该达到的目标。

每个技术章节都包括技术说明、教法建议、个人和团体动作的编排、比赛规则和采用“解题教学法”的成队练习作业建议，并附有专为这种练习选编的活页乐谱。第一章简要地介绍了韵律体操的发展历史，第九章和第十章对教学大纲的安排、竞赛的组织 and 一般裁判程序提供了指导性意见。

第一章

现代韵律体操 的历史

竞技性现代韵律体操是从韵律体操和舞蹈体操发展起来的，而韵律体操和舞蹈体操又来源于自然体操。许多学者和学派对竞技性韵律体操的发展有所影响，在这篇简史概述中不可能一一列举，只能提一提最有影响的人物和学派。

自然体操是在18世纪产生的。当时的意图是想使以自然的身体动作为基础的体操练习形成一个体系。这种体操的形式深受法国哲学家让·雅克·卢梭(Jean Jacques Rousseau)(1712—1778)关于儿童自然成长的理论的影响。第一个把卢梭自然主义哲学付诸实践的国家是德国，即德国德绍市慈幼院进行的教学活动。该院是1774年由约翰·巴泽多夫(Johann Basedow)(1723—1790)创办的。这所学校的体育课强调采用一种返回自然的教学法。

1785年,克里斯蒂安·扎尔茨曼(Christian Salzmänn) (1744—1811)以巴泽多夫慈幼院为样板建立了施内芬塔尔教育学院。以“体操运动之父”闻名的约翰·古茨·穆尔(Johann Guts Muths)(1759—1839)曾在这所学院进行五十多年教学活动。古茨·穆尔对体操的发展有着深远的影响,他是第一个写出几本体操专著的体育学家,许多国家翻译并应用了他的著作。他在著作中强调指出:体操应能使人感到愉快,体操练习应能使人得到全面发展。

19世纪初叶,深受卢梭著作和古希腊教育理论影响的瑞士教育革新家约翰·海因里希·佩斯塔洛奇(Johann Heinrich Pestalozzi)(1746—1827)曾强调指出:教育是通过经验促进个人自然发展的一种方法,教育的目的则是帮助个人发展其全部智力和体力,使之成为身体各部分匀称而又协调的人。

卢梭和佩斯塔洛奇两位的理论对教育思想,从而对体操中自然动作的发展,产生了极大的影响。自然教学法承认个人之间的差别,并强调学习应因人而异。

佩尔·亨里克·林(Per Henrik Ling)(1776—1839)是瑞典体操学派的创始人。他根据体操练习的功能将其分为四类:教育类、军事类、医疗类和美学类。不过,他本人并没有发展过美学体操,这个任务留给了后来的体育学家了。

从1826年至1850年,弗朗索瓦·德尔沙特(François Delsarte)(1811—1871)为了帮助演员在表演中姿态自然,举止仪表富有表现力,在法国建立了一套体操体系。当然,德尔沙特并没有打算使这套动作成为一种体操体系。但是在19世纪末期,他的体系却成为女子体操中非常流行的形式,因为他的体系重视优美和均衡,对发展健康的体魄很起作用。

用。德尔沙特体系赋予体操动作两个新的特性：美感和富于表情。德尔沙特的美国学生热纳维芙·斯特宾斯(Geneviève Stebbins)女士把这个体系引进美国，在纽约市举办了一所名叫斯特宾斯的表演艺术学校。斯特宾斯女士认为：自然表情是体操的最高形式。她综合德尔沙特体系和瑞典学派亨里克·林的体系，创造了自己的一套体操体系，目的是使身体训练成为一种可以表达优美艺术的有效工具。尽管在20世纪初期她的体系在美国失去了吸引力，但是在欧洲，通过她的一些学生的艺术活动，使她的方法对发展现代女子体操和现代舞蹈产生了强烈的影响。

与此同时，瑞士教育家雅克·达尔克罗兹(Jacques Dalcroze)(1865—1950)设计了一种描述肌肉活动和音乐伴奏相结合的音乐体操，后来发展成为众所周知的韵律体操。达尔克罗兹当时是日内瓦音乐学院的和声学教授，他所创造的这套富于变幻的练习是为了通过自然的身体活动来发展学生的音乐感。他开办了两所培养音乐体操教师的学校，一所在1911年创办于德国，几年后又在瑞士日内瓦创办了另一所。许多现代韵律体操的奠基人都在达尔克罗兹学校学习过，深受他的著名的音乐体操即韵律体操的影响。

德国的鲁道夫·博德(Rudolf Bode)(1881—1970)是韵律体操的一位先驱。他是一位音乐教师，毕业于达尔克罗兹音乐体操学院，由于在舞蹈方面的创造性活动和富有表情的体操而享有声誉。1911年他在慕尼黑创办了一所培养体操、音乐和舞蹈教师的学校。

博德虽然不同意达尔克罗兹的“韵律仅与音乐有关”的论点，但仍然从达尔克罗兹那里派生了许多思想。博德认为人体的动作有自己的节奏，强调在人体内可以找到按自然节

奏活动的节奏运动，如脉搏的速率和呼吸的速率。那么，运动的方式也应相当于人体自身的节奏，即一个强有力的紧张状态之后出现一个放松状态。因此，所谓节奏性动作，就是在交替产生收缩和放松的同时以最小限度的紧张进行的波及全身的动作，而训练这种动作的目的在于发展自然的全身运动。

博德还吸收了佩斯塔洛奇的“自由的自然运动能使人体得到全面发展”的思想。佩斯塔洛奇把韵律体操看作是整个人——包括躯体、思想和心灵——的自然表现艺术。

欣里希·梅道(Hinrich Medau)(1890—)也是达尔克罗兹体系的一位学者，他是音乐和体育教师，毕业于博德体操学校。1929年他在柏林办了一所学校，第二次世界大战后把这所很有名气的学校迁到科堡，至今仍在开办。梅道创编了一套适用于少女和成年女子的体操体系，声称该体系可以促进身体健康、姿势优美和举止高雅。梅道在教学活动中强调自然的全身动作，认为韵律体操更能使人领略动作中的快感和美感。

梅道还由于在韵律体操中对球操、藤圈操和火棒操有所建树而享有盛名。他发现学生把注意力集中到手持器械上可以减少紧张的心情，使自己的动作更加放松和自然。梅道认为，对于提高动作的节奏性和表现力，音乐是一个极重要的因素，因此他在训练和正式演出中都利用音乐。

埃莉·布若尔克斯登(Elli Björkstén)女士(1870—1947)是赫尔辛基大学的一位体操教师，接受了德国体操动作发展的影响。她是第一位发展少女和女子新型体操教学的斯堪的纳维亚人。她认为亨里克·林的体操体系呆板僵硬且拘泥于形式，并认为纯粹的机械式体操练习不会使人的全身

感到振奋，也不会使人们从抑制状态中解脱出来。她的体操学宗旨是：不限于提供健身练习，而应该把人的思想、躯体和从紧张和抑制状态中解放出来，培养和谐的个性。布若尔克斯登在这方面进行的工作对其它斯堪的纳维亚国家很有影响。

瑞典的埃兰·法尔克(Elin Falk)(1872—1942)和玛雅·卡尔奎斯特(Maja Carlquist)(1884—1968)对亨里克·林的体操练习原理进行了新的探讨，发展了一种更自由的、更自然的体操类型。除自由体操动作外，手持器械的韵律体操在所有斯堪的纳维亚国家也获得了高度的发展，这些国家还特别强调双人和团体的韵律活动。

斯堪的纳维亚的大多数体操领导人都是通过派队出国演出来促进他们的工作的。最有名的表演队有“索菲亚(Sofia)女子队”、“伊德拉(Idla)女子队”和“马尔默(Malmö)女子队”，她们都是瑞典队，以徒手体操和手持器械的韵律体操的精湛技术而著称，尤以球操最为熟练。在1952年奥运会上，瑞典女队的球操异军突起，以其和谐的全身运动和复杂而高超的技巧荣获团体金质奖章。“马尔默女子队”以其独特的整套球操动作在1965年维也纳体操大会上非正式地被誉为“最佳体操队”。

随着韵律体操的发展，在伊莎多拉·邓肯(Isadora Duncan)、鲁道夫·拉班(Rudolf Laban)和玛丽·维格曼(Mary Wigman)创造性的努力下，自然舞蹈运动也迅猛地发展起来了。

伊莎多拉·邓肯(1878—1927)是19世纪末叶和20世纪初博得全世界赞扬的美国著名舞蹈家。她抛弃了矫揉造作的传统芭蕾舞方法，认为动作应该自然。通过全身动作的实

验，她得出这样的结论：所有的体操动作均应从自然的动作——如跑、轻跳、跳跃——派生出来。她在舞蹈理论方面接受了卢梭、德尔沙特和达尔克罗兹思想的影响，创造了一种用来表现自我的自由的、自然的新型动作。

德国舞蹈家鲁道夫·拉班（1879—1958）提倡摒弃一切音乐伴奏的“纯粹”舞蹈。他认为既然动作是舞蹈的主体，那么舞蹈就应该只是动作而已，别无其它。他发展了一种名为拉班体系的动作体系，帮助舞蹈家了解动作的节奏。拉班还对自然舞蹈的发展作出了许多贡献。

玛丽·维格曼（1886—1973）是德国一位杰出的舞蹈教师，对当代舞蹈有过无法估量的影响。她是达尔克罗兹和拉班的学生，在舞蹈技术方面自成体系，教授动作讲究简练、自然和艺术性。她的学派以动作训练的技术在国际上闻名。

尽管上述各位老前辈在教学方法和技术上各具一格，但是他们都有一个共同的观点，那就是注重自然的全身动作，注重动作有节奏的流畅性，反对矫揉造作。

竞技性现代韵律体操

现代韵律体操是从韵律体操和舞蹈发展起来的。对这个新兴的运动项目冠以“现代”一词乃是为了表明：虽然它是从不同的源流产生、发展和改造而形成的，但它却是新型的，是具有自己的特征的。

奥运会和世界锦标赛曾经举行过持轻器械韵律体操的女子团体赛，但是当时要求各队同时参加器械体操比赛，即高低杠、平衡木、跳马和自由体操。1956年，国际体操联合会