

少年儿童竞技体操 成套动作选编图解



人民体育出版社

少年儿童竞技体操成套动作选编图解

人民体育出版社

少年儿童竞技体操成套动作选编图解

人民体育出版社编辑出版

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1976年4月第1版 1976年4月第1次印刷
印数: 1-92,000册

统一书号, 7015·1570 定价, 0.37元

出版说明

这本图解是根据各地青少年业余体校体操练习成套动作选编的，可供从事业余训练工作的同志参考。

山羊

第一套(图解)

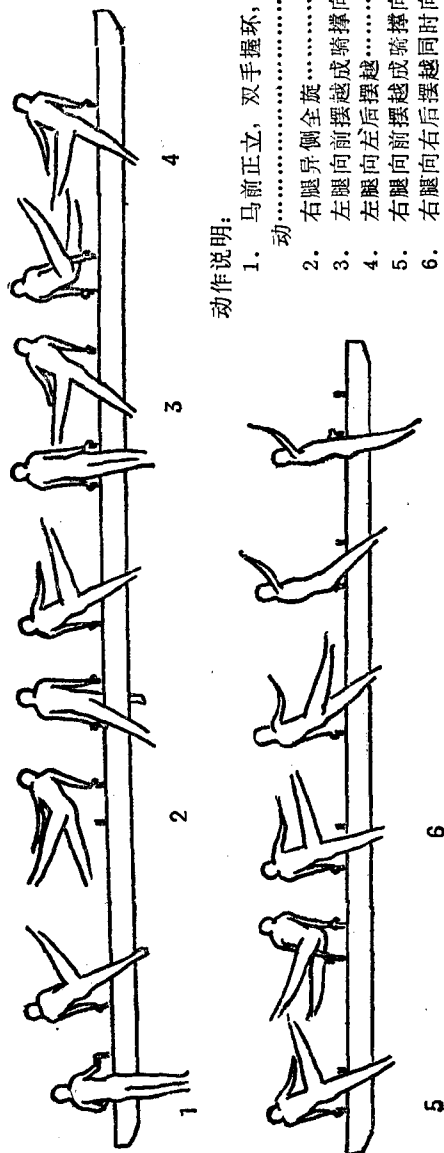


动作说明:

1. 全旋五个..... 7.5分
2. 第六个全旋接转体90°经侧撑背腾越下..... 2.5分
(高度: 1米, 可加垫子)

鞍马

第二套(图解)



动作说明:

1. 马前正立, 双手握环, 跳起同时单腿向右摆动..... 0.5分
2. 右腿异侧全旋..... 2.5分
3. 左腿向前摆越成骑撑向右摆动..... 2.0分
4. 左腿向左后摆越..... 1.0分
5. 右腿向前摆越成骑撑向左摆动..... 2.0分
6. 右腿向左右摆越同时向左右转体90°挺身下... 2.0分
(马高度: 1.10米<环面至地面>, 可加垫了)

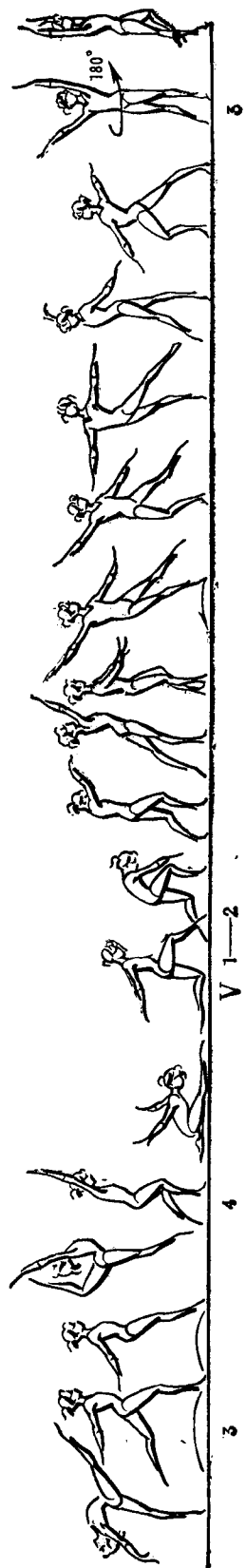
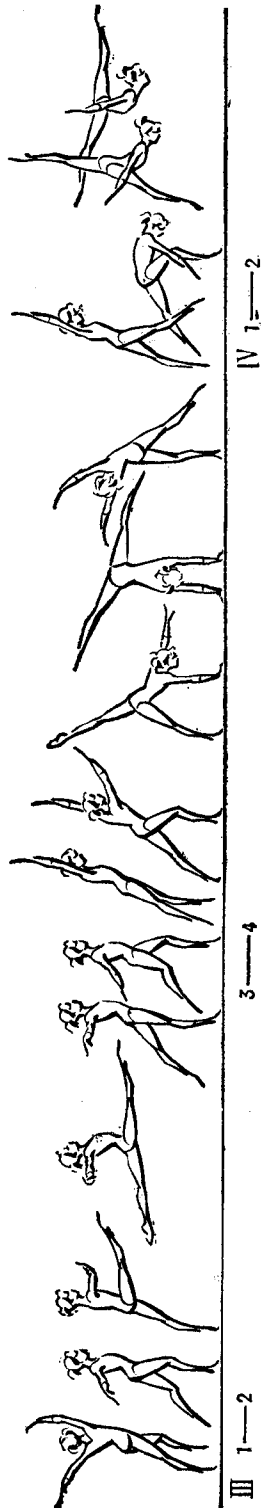
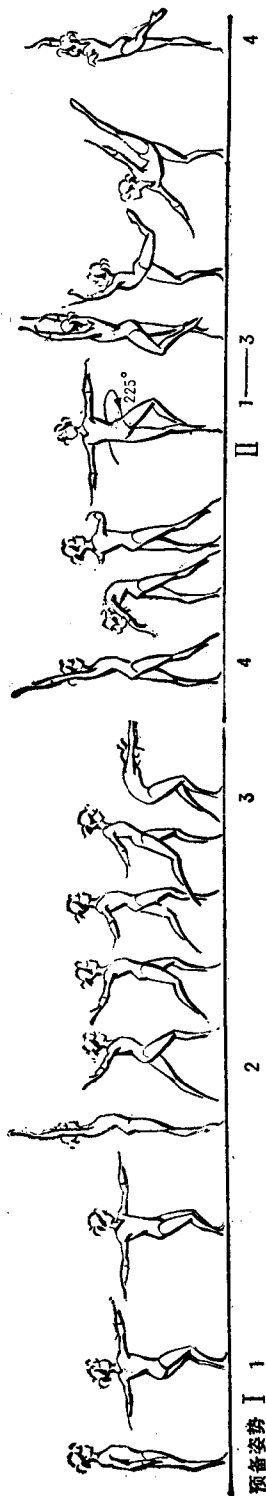
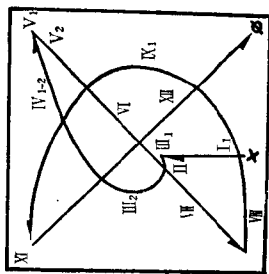
女子少年甲组

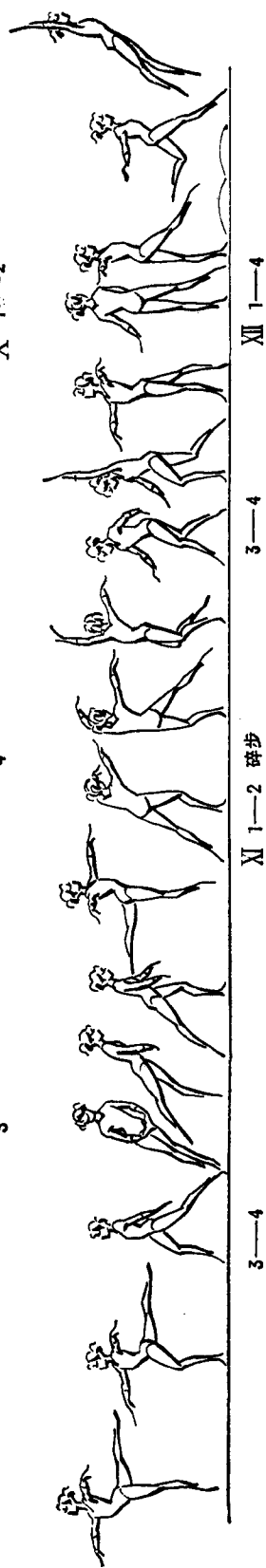
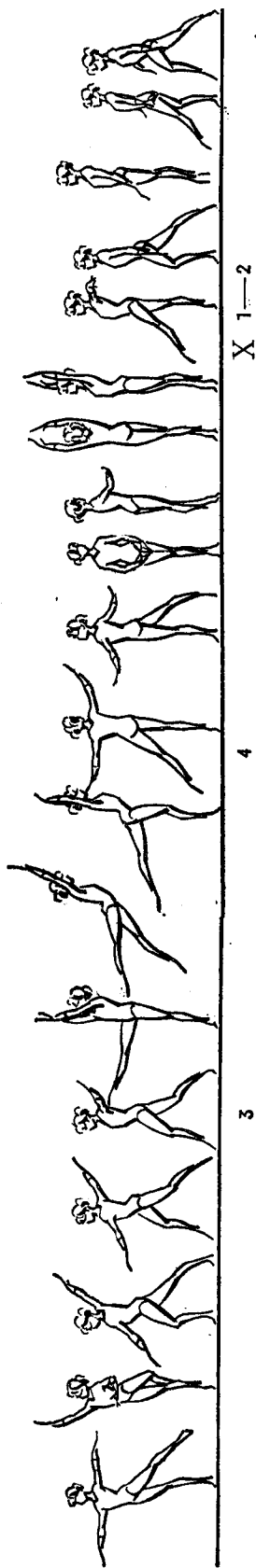
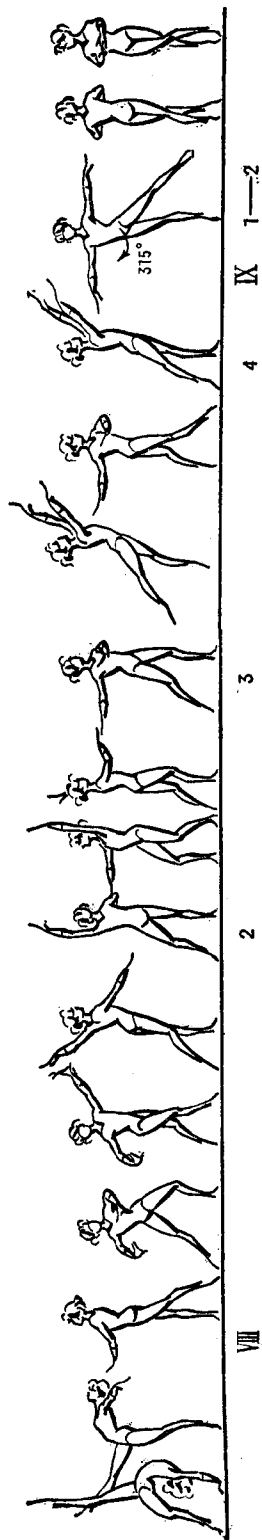
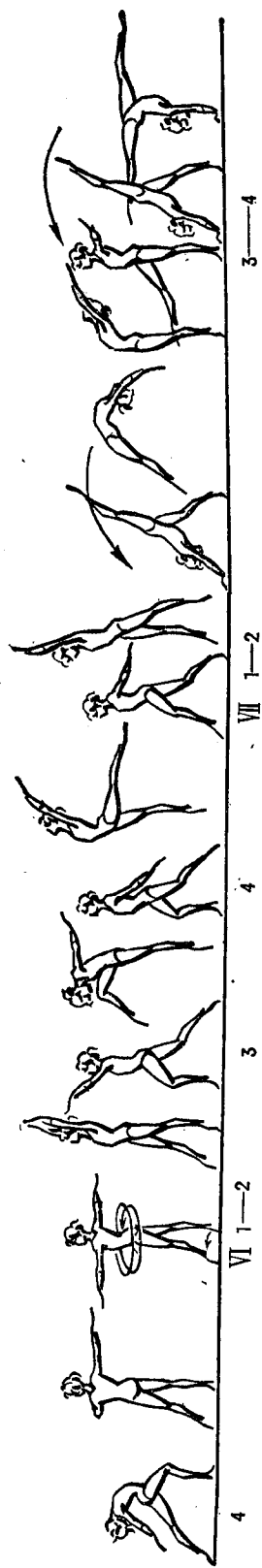
女子少年甲组四项（自由体操、平衡木、高低杠、跳马）均按女子体操竞赛规则自选动作要求。

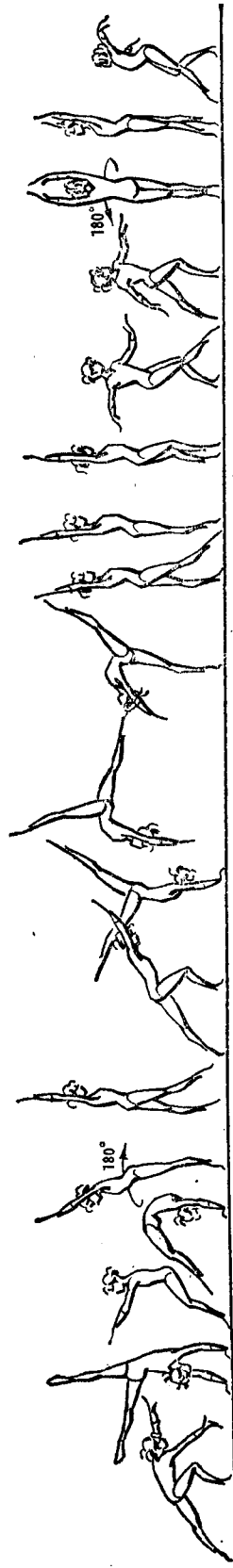
女子少年乙组

自由体操

第一套(图解)







XIII 1—2

3—4

XIV 1

2—4

节拍 动作说明

预备姿势：立正。

I.1 屈膝至半蹲，右臂前举，左臂后举。然后两臂经下绕至上举，

同时成起踵立，抬头、挺胸

2 右脚开始向前小跑四步，两臂向外下落

3 右脚向前一步屈膝半蹲，左腿屈膝脚尖向后点地（两膝靠拢），两臂上举，上体前屈，低头、含胸

4 右腿伸直，重心向后移至左脚站立，右脚尖向前点地，上体后屈，两臂由上举向后至侧后举，接着上体直立，右臂经侧举至胸前平屈，掌心向内..... 0.5分

II.1-3 右脚站立，向右转体225°，转体时左腿屈膝侧举，左脚内踝触右小腿，同时两臂经侧至上举。然后，右腿屈膝半蹲，左腿向后伸直，上体前倾成平衡（稍停），同时两臂向前绕至右臂前举、左臂侧后举

4 上体直立，同时右腿伸直起踵，左腿后举，右臂前上举，左臂侧举..... 0.5分

II.1-2 左脚开始，向右前方弧形跑两步，右臂经上举至侧举。然后左腿向前一步跳起，右腿向前做跨跳步，同时两臂向下经前至侧举..... 0.5分

3-4 右脚落地，左脚向前一步跳起（趋步），右腿前摆、右脚落

地，做右脚蹬地、左腿摆动的侧手翻向外转体90°（虎跳）..... 0.5分

IV.1-2 左脚落地、接着跳起，右腿向前一步蹬地、左腿摆动做挺身向前空翻..... 1.5分

3 左脚落地，右脚向前一步蹬地跳起，左脚向前与右脚并拢落地，两臂经前摆至侧后举，然后做两腿起跳的左腿结环跳，两臂上举

4 右脚落地，接着成左腿跪、右腿前伸点地、上体前屈的跪坐，两臂经前摆至侧后举..... 0.5分

V.1-2 向前被没起立，重心移至右腿，左脚尖向后点地，两臂上举。然后左脚向右脚并拢，两臂向前至体前下垂。接着双脚跳起，右脚向右踏出一步，左腿侧下举，同时向右转体45°，上体稍向左侧屈，两臂侧举。左腿向右前一步，同时转体45°成弓箭步，左臂向下至前举，上体稍向右转

3 然后右脚向前一步，向左转体180°，转体时左腿屈膝侧举，左脚内踝触右小腿，两臂上举

4 左腿后伸，足尖落地成右弓箭步，上体后屈，两臂向外至侧举，掌心向上。然后上体直立，右腿伸直，同时向左转体90°，成左脚尖向侧点地、左臂胸前平屈（掌心向内）、头向左转的姿势

VI.1 左脚向足尖方向上一步，右脚再向前一步，同时向左转体180°，以右脚为轴，再向左转体180°，两臂经侧举至前举、掌心

相对(平转)

- 2 以左脚为轴,向左转体 180° ;再以右脚为轴向左转体 180° ,两臂经侧至上举(平转)
- 3 左脚向前一步跳起,右腿屈膝前举,两臂向前绕至侧后举,低头、含胸
- 4 右脚向前一步跳起,左腿后举,两臂上举,掌心向前……………0.5分
- V.1-2** 左脚向前一步跳起,右脚蹬地(趋步)左腿摆动做向前手翻,双脚落地,两臂上举……………1.0分
- 3-4 右脚向前一步蹬地,两臂经侧摆至前举,左腿摆动做前软翻,左脚落地。接着右脚尖向前点地,两臂上举……………0.5分
- VI.1** 重心移至右腿,两臂向外绕至前举,左脚向左一步转体 90° 做向前华尔兹转体 180° ,两臂向外至左臂侧上举、右臂侧下举,掌心向下,上体稍向右侧屈,头稍向左转
- 2 右脚向后一步做华尔兹转体 180° ,左臂落至下体前下垂,掌心向上,右臂上举,掌心向内,上体稍向左侧屈,头稍向右转
- 3 左脚向前一步跳起,右腿后举,两臂向右绕至左前上举(左臂在上、右臂在下),左脚落地。右脚向前一步屈膝半蹲,两臂向上至右侧举,接着左脚上前一步、脚尖点地
- 4 向前移重心成左脚站立,右脚尖向后点地,同时两臂向下绕至左前上举(左臂在上、右臂在下)……………0.5分
- IX.1-2** 重心移至右脚,做右腿站立、左腿后举,向右转体 315° ,两臂侧举。接着左腿经屈膝侧举向前跑两步,同时左臂向下经前至侧举
- 3 左脚向前一步蹬地跳起,同时右腿前摆,在空中交换腿转体 180° ,两臂向下经前至上举,掌心相对,右脚落地、左腿后举
- 4 左脚向后一步,向左转体 180° ,两臂向外至侧举,接着右脚

向前一步做双脚站立向左转体 360° ,两臂向下经前至上举

X.1-2 左脚向前一步,做并步跳,右脚落地,两臂向外至体前下垂。

然后左腿向前一步跳起,右腿后举,左臂侧举,右臂前举(向前变换步跳)

3-4 右脚向前一步,同时向左转体 180° 做向后并步跳,左脚落地,两臂落至体前下垂。然后右脚向后一步跳起,左腿后举,左臂前举、右臂侧举(向后变换步跳)

XI.1-2 左脚向后一步,同时向左转体 180° 做前后碎步跑,左臂向上至侧举……………1.0分

3-4 右腿屈膝半蹲,左脚尖向前点地,接着向前移重心成左脚站立,右脚尖向后点地,左臂侧举,右臂向下绕至前上举

XII.1-4 左脚站立,向右转体 180° ,右臂向前下绕至侧举,右脚开始、向前助跑一步左脚向前一步跳起、右脚蹬地(趋步),左腿摆动做侧手翻向内转体 90° (向右)

XIII.1-2 接后手翻。接着跳起向右转体 180° 左脚落地……………2.0分

3-4 右脚向前一步蹬地、左腿摆动,做单腿前手翻成左脚站立,两臂上举。接着右脚向前一步,左脚向右脚靠拢,成双脚起踵立

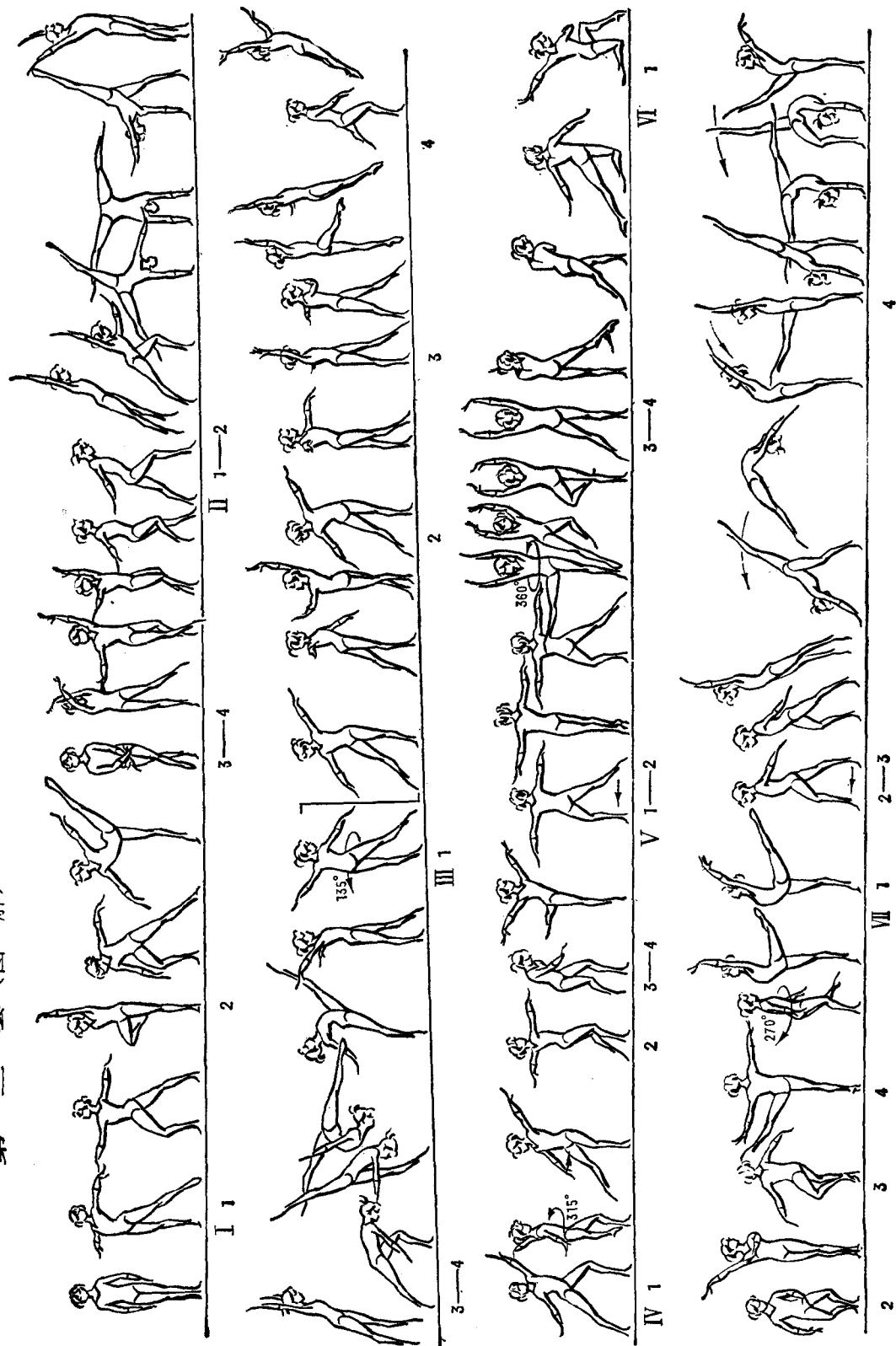
XIV.1 接着左脚原地踏一步屈膝半蹲,右脚尖向前点地,上体稍向左后倾,左臂向外至侧举,掌心向下,头稍向左转

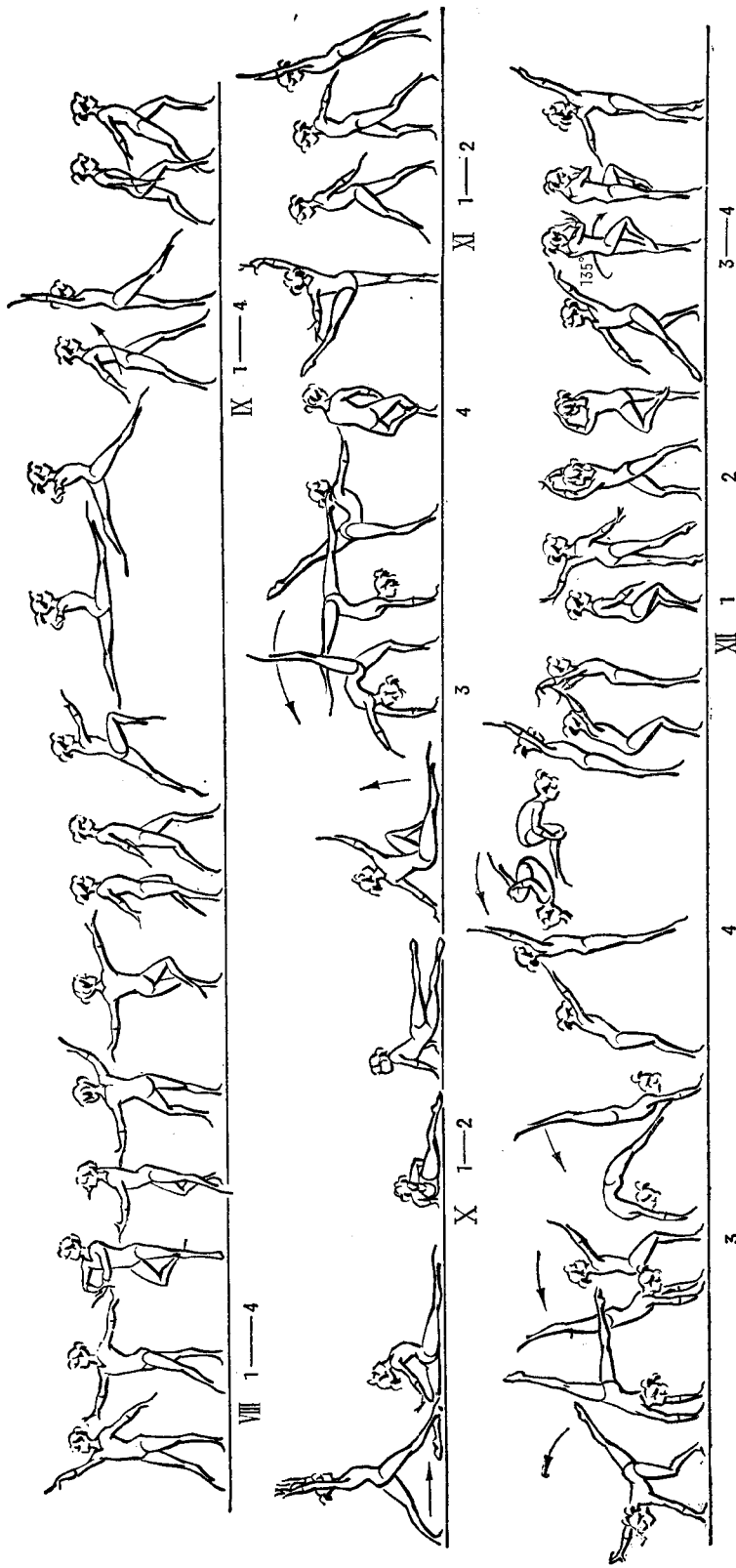
2 右脚原地踏一步屈膝半蹲,左脚尖向后点地,上体稍向右前倾,左手旋内掌心向下做小波浪

3 右腿伸直,上体直起,左脚收至右脚后着地,两臂上举同时向左转体 180° ,接着右脚在左脚旁并拢

4 右腿屈膝半蹲,左脚前伸脚尖点地,两臂向外至左臂侧上举,右臂侧下举,掌心向下,上体稍向左转,眼看右手……………0.5分

第二套(图解)





节拍 动作说明

预备姿势：立正。

I.1 右脚向右侧一步，接着左脚向右侧一步，同时向右侧转90°成弓箭步，两臂由体侧至左臂在前、右臂在后的平举

2 右脚屈膝向前跨出，同时向左转体45°，经右脚在前弓箭步、成右脚起踵站立；左腿后举，左臂经上绕至右侧平举，右臂下绕至体前平举

3-4 左脚开始向左弧形走三步，同时两臂由下经胸前交叉至左臂斜上举、右臂侧平举，手心向内(慢做)……0.5分

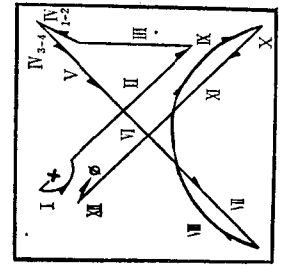
II.1-2 右脚向前一步跳起、左脚蹬地(趋步)，左脚蹬地、右腿摆动，做侧手翻向外转体90°跳起(虎跳)……0.5分

3-4 接着右脚落地，左脚向前一步蹬地、做右腿摆动挺身前空翻。右脚落地，左脚前点地，两臂斜上举……1.0分

II.1 左脚向侧后一步，右脚蹬地跳起，同时转体135°。做向前的华尔兹跳转180°，右臂由侧经下向内绕至右侧斜上举、左臂下落至胸前平举(手心向内)

2 右脚向后一步，做华尔兹跳转180°，两臂经胸前手心相对的前举至左臂前平举、右臂侧平举

3 左脚向右侧前侧一步蹬地跳起，右腿侧前摆起做侧



击腿跳,同时右臂经上向内绕至上举、左臂侧后举,头向右转

4 左脚落地,右脚向前一步蹬地跳起,左腿后侧摆做后侧击腿跳,同时右臂向内下落绕至右斜上举、左臂侧下落至右斜上举,头向左转……………1.0分

Ⅳ.1 右脚落地,左脚向前一步,成屈膝半蹲,右腿侧下举,同时向左转体 315° ,上体稍向右侧屈,两臂侧平举

2 右脚向前一步成屈膝站立,同时左脚上步于右脚后屈膝点地,上体稍向左转,右臂前平举,左臂后举

3-4 左脚向后退一步,右脚再向后一步,左腿后摆,同时右脚蹬地向后跳起,两臂下落经体侧至左臂前平举、右臂侧平举……………0.5分

V.1-2 右脚落地,左脚向后一步,同时向左转体 90° ,做向左侧并步跳,两臂侧平举。接着左脚向侧一步蹬地向左跳起,右脚向左摆起,同时向左转体 360° ,左腿屈膝外展于右膝前,右脚落地,两臂由下向外绕至上举

3-4 左脚向侧一步,右脚向左侧后一步,成右腿跪立,左脚再向左侧一步侧点地,同时两臂经前交叉下落至侧斜下举,头转向右方、抬头、挺胸(慢做)……………0.5分

Ⅵ.1 左脚向右前方屈膝点地,右臂经体前至左侧举,左臂左侧斜上举,同时翻腕,头向右下方

2 重心移至左脚起踵站立,同时转体 180° ,右脚起踵立并立于左脚后,两臂由左侧下摆经前、绕至右侧斜上方,翻腕,头转向左上方

3 两腿屈膝半蹲,接着右脚起踵站立,左腿侧摆起,同时向右转体 180° ,两臂下摆经体前至侧平举

4 经右腿屈膝半蹲,左腿向右侧摆起,接着右脚起踵站立,左腿屈膝后举(腿外展)同时转体 270° 。左臂下落经体前至上举(手心向内),右臂侧平举,头向左转……………0.5分

Ⅶ.1 右脚落踵再起踵立,同时左腿伸直后举,左臂斜后举(手心向外),右臂侧平举,抬头、挺胸,上体略向前倾

2-3 接着左脚向前一步,右脚再向前一步跳起(趋步),左脚落地、右脚摆动做前手翻,双足落地,两臂上举……………1.0分

4 右脚向前一步蹬地、左腿摆动做依次向前软翻,成左脚站立。

右脚前点地,右臂前上举、左臂斜后举……………0.5分

Ⅷ.1-4 重心前移至右脚,左脚向前一步跳起,右腿稍屈膝外展贴于左小腿后,两臂胸前交叉,手心向内,头向左转。然后,右脚开始向右弧形跑四步,同时两臂向侧打开,手心向外。接着做右腿在前的屈直腿大跨跳,两臂下落经前交叉绕至侧斜上举,手心向外……………0.5分

K.1-4 右脚落地,左脚向前一步蹬地跳起,同时两臂上举。接着左脚落地,右脚开始作向前小跑四步,两臂(手心向上)经前下落至后斜下举。然后,右腿向前滑下成纵劈叉,两臂下落经前上绕至斜后下举,上体后屈,抬头挺胸……………0.5分

X.1-2 上体向左转 135° ,前扑成两腿后并的俯撑,接着向左转体 180° ,成左腿屈膝点地、右腿前伸,右臂前举、左臂体后撑地的坐撑

3 接着做左脚蹬地、右腿上踢的依次向后软翻

4 右脚落地,成屈膝半蹲,左腿屈膝外展,贴于右小腿后,然后,向左转体 180° 成右脚起踵站立,左腿直膝前举,同时两臂经前下举至右臂上举、左臂侧举,手心向内……………0.5分

Ⅺ.1-2 左脚向前一步,右脚再向前一步跳起(趋步),左脚蹬地、右脚摆动做侧手翻向内转体 90° (跳子)

3 接后手翻

4 接团身后空翻,落地成双脚站立,两臂上举……………2.0分

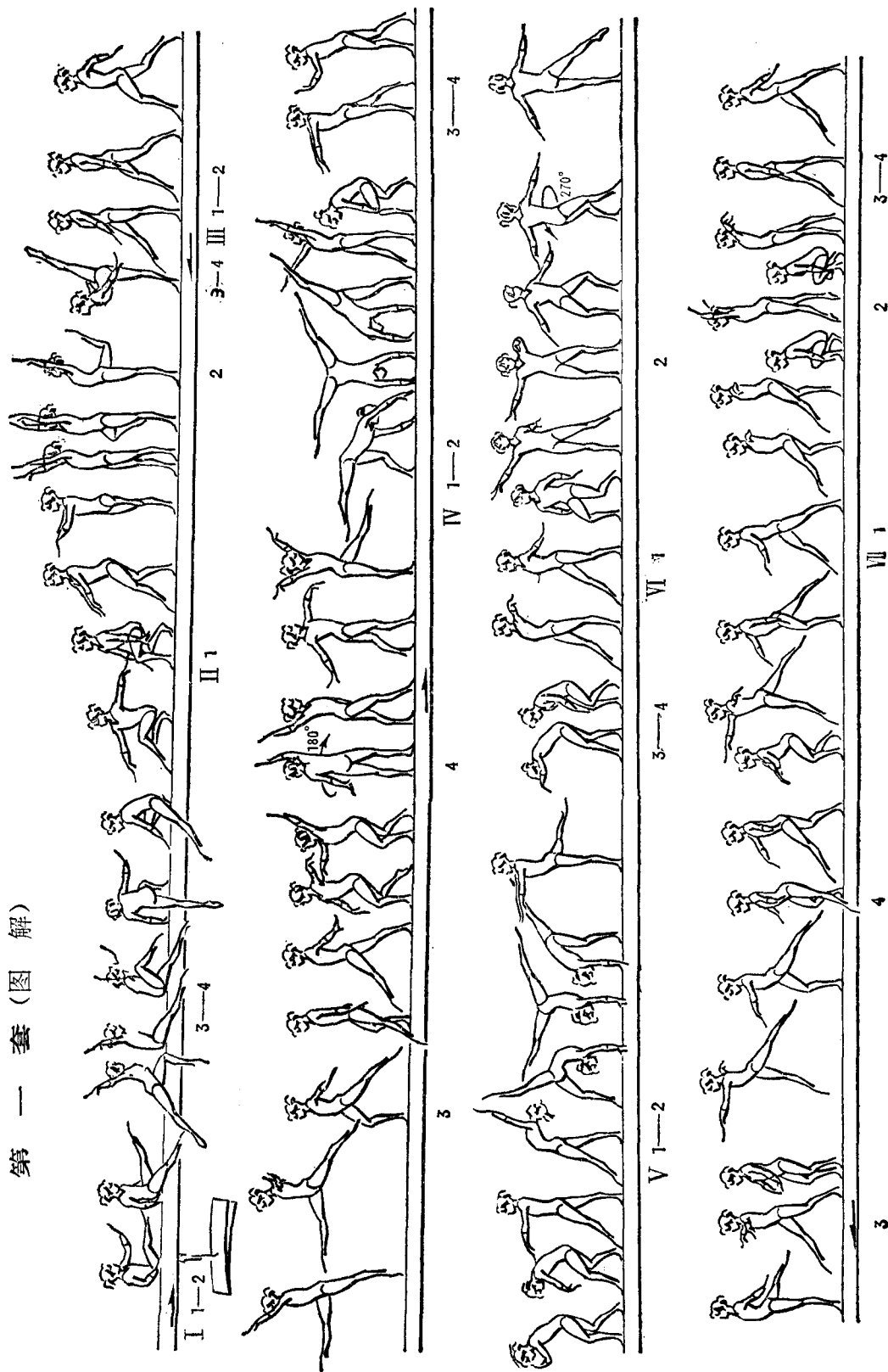
Ⅻ.1 两臂体前交叉下落,接着双脚跳起,左脚向左擦出一步,右腿侧下举,同时向左转体 45° ,上体稍向右侧屈,两臂侧斜下举

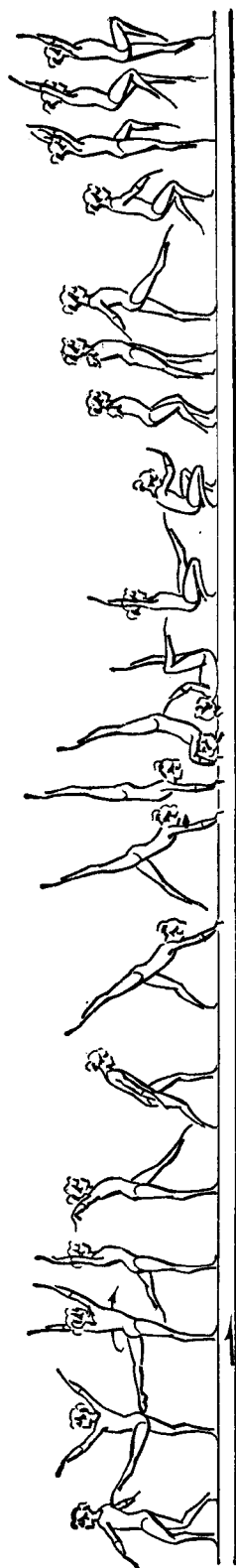
2 右脚向左腿前侧一步,同时转体 90° 成屈膝半蹲,左腿经屈膝外展,前伸于右脚前点地,两臂经上举向内绕至右臂前下举,左臂后上举

3-4 重心移至左脚起踵站立,同时向右转体 135° ,右腿屈膝外展,两臂胸前交叉,接着右脚向前一小步起踵站立,左脚经屈膝外展至右脚前起踵站立,两臂在胸前经屈肘打开,成右臂斜上举,左臂后举……………0.5分

平 衡 木

第一套 (图解)



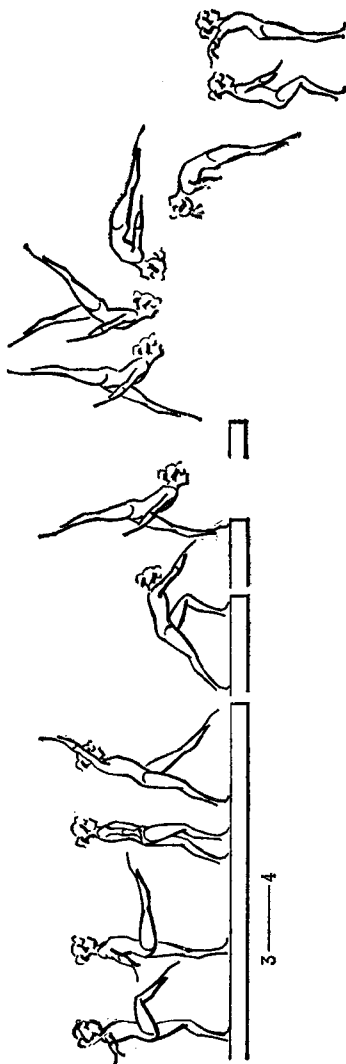


VIII 1—2

3 4

IX 1

2



3—4

节拍 动作说明

预备姿势：木端左侧立，左脚开始向前助跑三步。

I.1-2 右手撑木，左脚起跳，右腿开始依次向前摆越成外侧坐，左手体前撑木，右手斜后上举，头向前看……………0.5分

3-4 左腿伸直，右腿屈膝前举在左前两腿交叉（右腿在上）成蹲撑，同时向左转体180°，右腿蹲立；左腿稍屈膝向前点木。右臂前下举、左臂斜后上举

I.1 左腿收回、双脚起立，两臂向下至体前下垂（掌心相对）。随之重心移至右腿成右腿站立、左腿屈膝侧举（左脚外踝触右膝前），同时两臂前举

左脚向后退一步站立，右腿屈膝侧举（右脚外踝触左膝前），两臂上举，头由低到高逐步抬起

2 右腿屈膝后举、头向右转

3-4 右腿向后伸直、上体前倾成燕式平衡，两臂向外绕至侧后举，停止不动（1秒）……………0.5分

II.1-2 上体直立，两臂侧举，右腿开始向前两步，左脚起跳、右腿前摆做跨步跳，两臂向下经前至侧举……………1.0分

3 右脚落木，左腿向前一步屈膝半蹲、右腿屈膝向后点木（两膝并拢），右臂前下举、左臂斜后上举，上体稍向前倾

4 两腿直立，向右转体180°，同时右臂开始做两臂向前的依次

绕环,左腿前摆成右腿站立、左腿前下举,右臂侧后举、左臂前上举

IV.1-2 左腿向前一步,右腿后摆做侧手翻向内转体 90° 两腿依次落木,成两臂前举的双脚站立..... 1.0分

3-4 左腿屈膝半蹲,右脚向后一步脚尖点木,两臂经上向后绕至体前下垂,掌心向前,上体随手臂动作由抬头挺胸至低头含胸、稍向前屈。接着向后移重心至右腿站立左脚尖前点木,两臂前举,掌心向上,接着小臂继续向内绕环至两臂前下举、掌心向下,上体随重心移动逐渐直起

V.1-2 左腿前摆、右腿蹬木向后软翻成左腿站立、右腿后举,两臂前举

3-4 接着右腿开始经屈膝半蹲向后退两步至左脚站立,右脚尖在前点木,两臂向下至侧举(侧举时做小波浪),随着后退,上体由低头含胸到正直

VI.1 接着经屈膝半蹲将重心移至右腿,同时上体向左转体 90° ,成右腿站立,左腿在侧点木,两臂向下摆至右侧举、头向右转

2 经屈膝半蹲将重心移至左腿的同时,左臂往前至侧举,左腿站立,右腿后举向左转体 270° 0.5分

3 左脚蹬木跳起,同时右腿前摆落木,左脚在右脚后点木,两臂向下至体前下垂。接着双脚蹬木跳起右脚落木,左腿后举,左

臂前举、右臂侧举(向前踏点跳)

4 右脚蹬木跳起,做同上动作,两臂经体前下垂至右臂前举、左臂侧举..... 0.5分

VI.1 右脚向前一步跳起,左腿前摆,右臂向下至侧举,右腿并于左腿后落木成双脚蹲立,两臂侧举做小波浪

2 接着原地双脚向上跳起,双脚落木成蹲立。起立成双脚起蹲立,两臂侧举..... 0.5分

3-4 右脚向前一步,两臂下垂,左腿前摆,同时向右转体 180° 成右脚站立、左腿后举姿势,两臂上举(掌心相对)..... 0.5分

VII.1-2 左腿向前一步,两臂向外至前举,蹬木,右腿后摆成手倒立3 停止不动(1秒)

4 接着向前滚翻成单腿蹲立、另一腿前举姿势,同时两臂上举..... 1.5分

VIII.1 前举腿点木,两腿伸直至双脚起蹲立,同时上体由含胸、低头做小波浪,两臂向前绕至侧举

2 右腿向前一步,左腿前摆,做屈膝交叉腿跳,两臂由下向前绕至侧后举..... 0.5分

3-4 右腿向前一步,左腿再向前一步蹬木,右腿摆动做木端挺身前空翻下..... 2.0分

