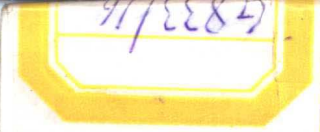
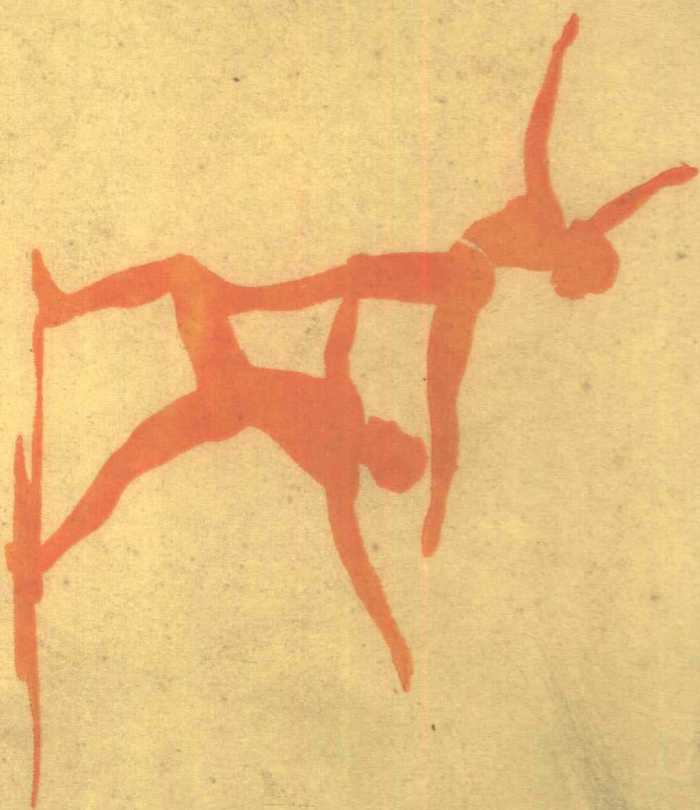


体育运动等级运动员规定动作图解

中华人民共和国体育运动委员会编



技巧运动等毽运动员规定动作图解

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社

统一书号：7802·090

技巧运动等级运动员

规定动作图解

中华人民共和国体育运动委员会编

人民体育出版社出版·北京体育印刷厂

北京市书刊出版业营业登记证出字第006号

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店发行

787X1092 1/16 20千字 印数3,170

1983年4月第1版

1983年4月第1次印刷

印数：1-37,000

定价 [10] 0.46元

责任编辑：欧阳良瑞 封面设计：庄紫琪

目 录

男子动作	1	女子动作	32
三 级	2	三 级	33
自由体操	2	自由体操	33
单人动作	3	单人动作	34
双人动作	6	二 级	36
团体 (三人) 动作	10	自由体操	36
二 级	14	单人动作	37
自由体操	14	一 级	39
单人动作	15	自由体操	39
双人动作	17	单人动作	40
团体 (三人) 动作	21	男女混合动作	41
一 级	24	三 级	42
自由体操	24	二 级	46
单人动作	23	一 级	49
双人动作	23		
团体 (四人) 动作	30		

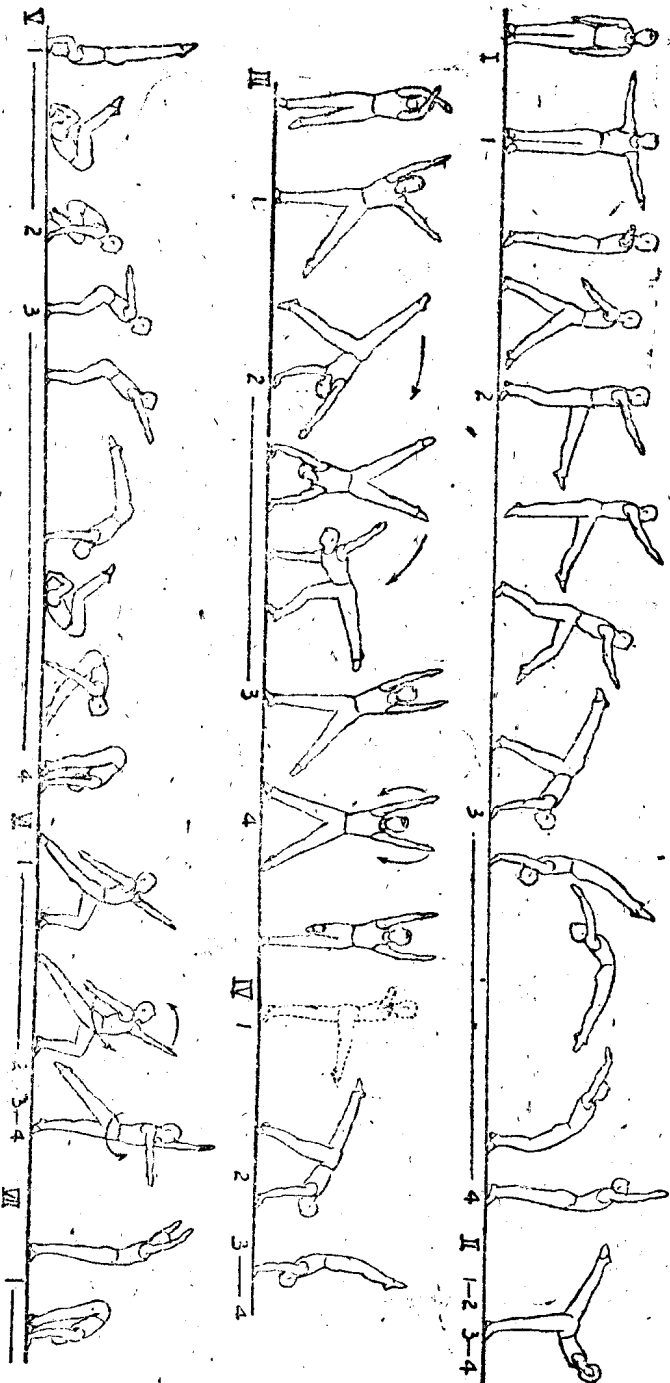
男子动作

第2—31頁

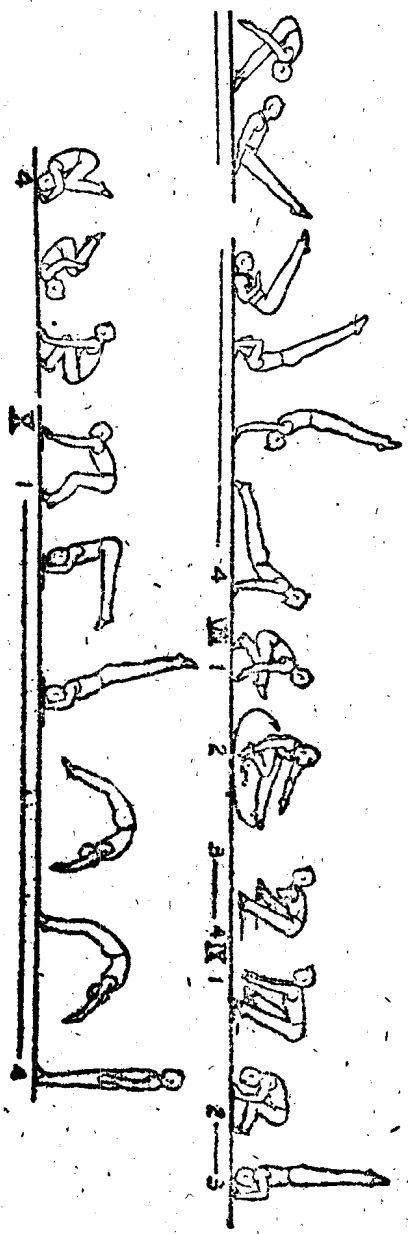
三級 || 二級 || 一級

三 級

自由体操



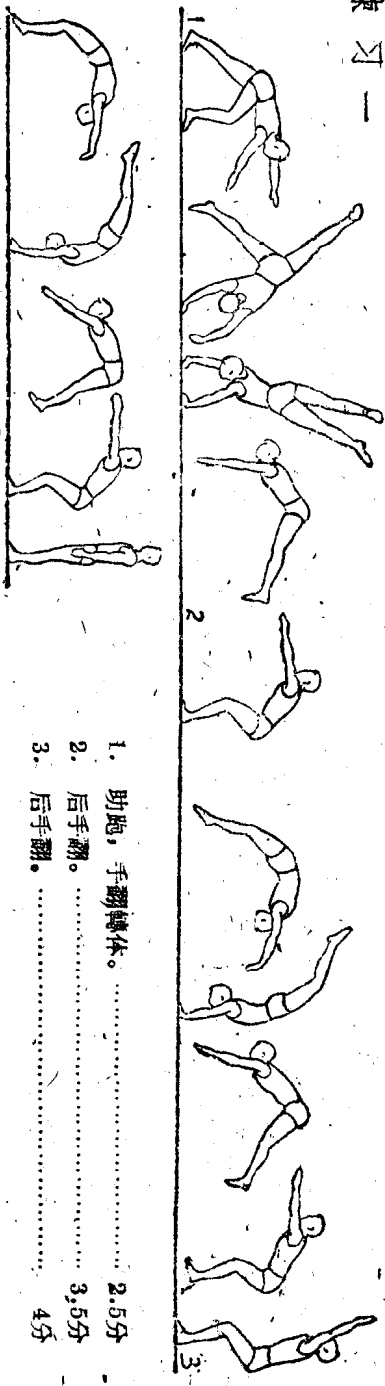
节	拍	动作说明	评分
I	1	开始姿势：立正	2
	2	起踵，两臂侧平举。	
	3-4	右腿前伸，两臂上举。	
	1-2	右腿站立，上体前倒，两臂向前弧形摆至侧平举。	
II	3-4	俯平前（停止不动）。	0.5
	1	左腿前摆，身体90°成右腿站立左腿侧下举。	
	2-3	向左侧手翻。	
	4	两臂上举两腿开立。	
III	1	两臂由下向上绕环至上举同时右腿前举。	1.5
	2	停止不动。	
	3-4	左腿前摆，左腿直立。	
	1-2	左腿向左斜前方一步成弓步，左臂斜上举，右臂斜下举。	
IV	3-4	两臂依次向前绕环。	0.5
	1	以左腿为轴，身体360°成两臂斜上举的站立姿势。	
	2-4	上体前倒两手撑地。	
	1		



节	拍	动作说明	评分	节	拍	动作说明	评分
VIII	2-4	屈体后滚翻经手倒立成俯撑。.....	1.5	IX	1	两手撑地。	1
	1	右腿屈腿撑左腿侧伸。			2-3	作慢起头手倒立。	
	2	左腿向右全旋一周。			4	前滚翻。	
	3-4	再全旋一周并转体180°成两腿开立成前倒，两臂侧平举，停止不动。			1-4	头手翻立正。	2

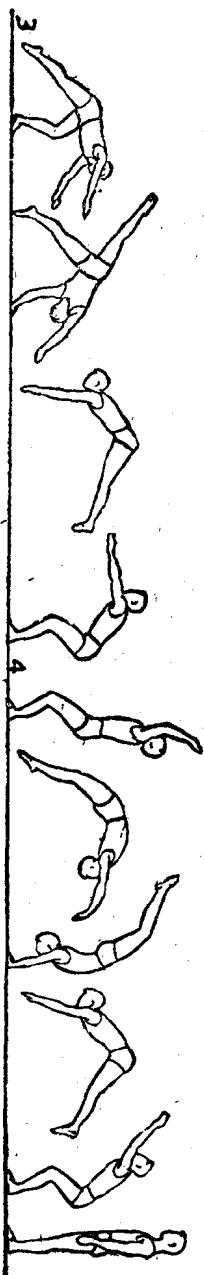
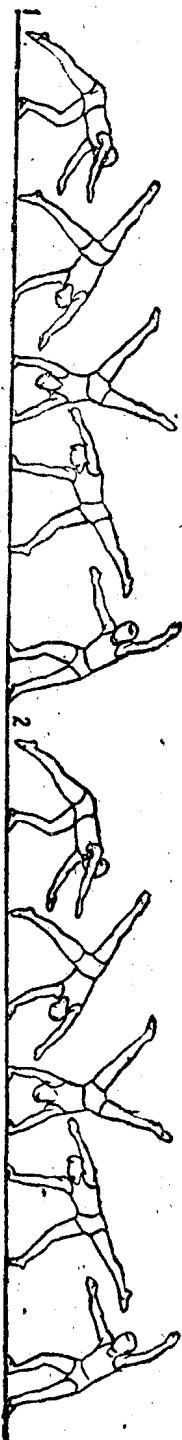
练习一

单人动作



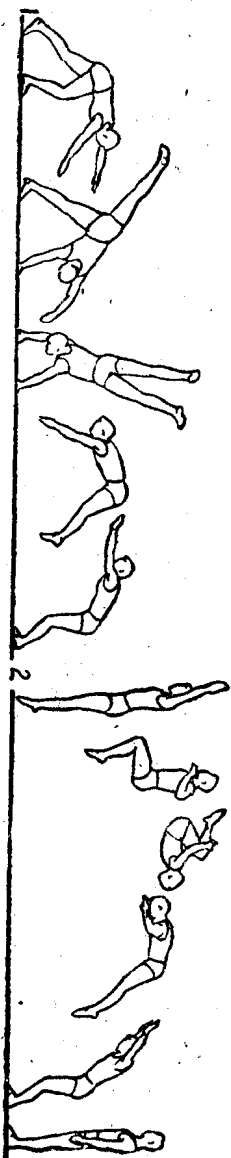
1. 助跑，手翻转体。..... 2.5分
2. 后手翻。..... 3.5分
3. 后手翻。..... 4分

練習二



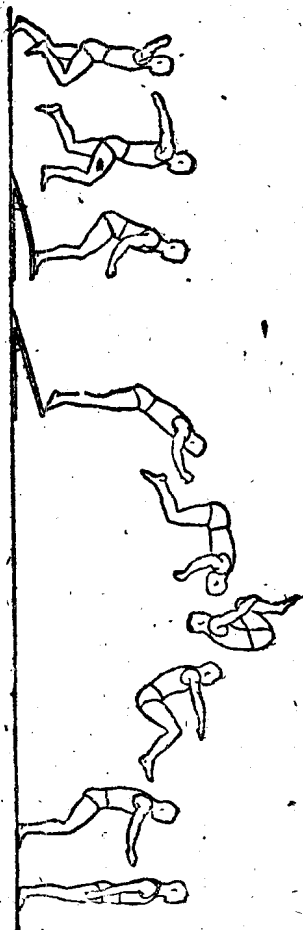
- | | | | |
|----------------|------|-----------------|------|
| 1. 助跑側手翻。..... | 2.0分 | 3. 手翻轉體。..... | 2.5分 |
| 2. 側手翻。..... | 2.0分 | 4. 挺身向後手翻。..... | 3.5分 |

練習三



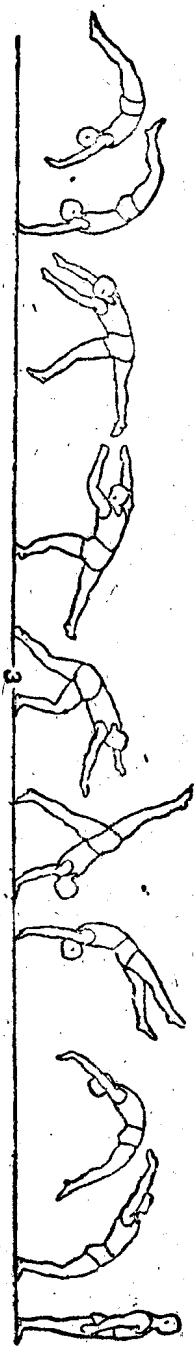
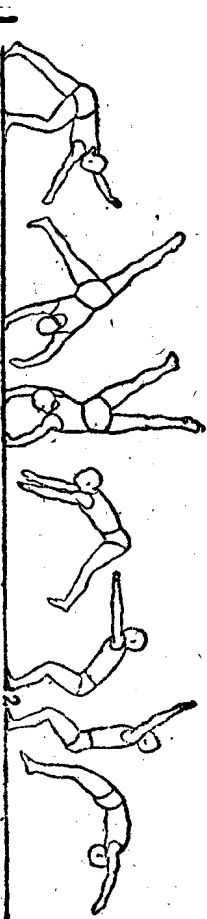
- | | |
|--------------------|------|
| 1. 助跑手翻轉體。..... | 2.5分 |
| 2. 向後困身空翻，直立。..... | 7.5分 |

练习四



助跑，向前团身空翻，直立（用助跳板）。……………10分

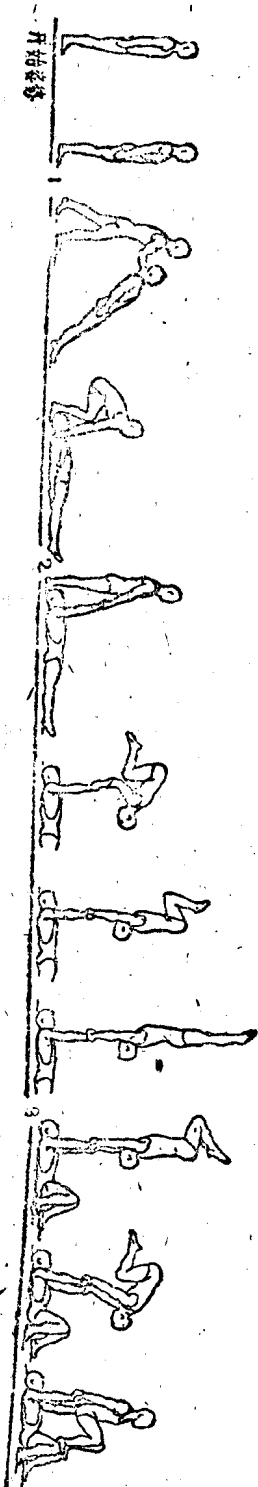
练习五



1. 手翻转体。……………2.5分
2. 后手翻单脚落地转体180°……………4.0分
3. 前手翻，直立。……………3.5分

双人动作

练习一



开始姿势：上面人站在下面人身后，距离2步，均为直立。

动作：

1. 下面人——直体后倒；上面人——右脚向前一步扶在下面人的颈后，右脚向后一步，把下面人放到地上，接着自己伸直身体……
2. 下面人——两臂前举；上面人——用普通握法握住下面人的两手，两脚蹬地，两臂和两腿屈伸成手倒立，停止不动……
3. 下面人——屈腿分开；上面人——脚掌踏在下面人的膝部，

0.5分

4分

身体前移，伸直两腿，拉起下面人；下面人——起立成牵引姿势，停止不动……

1.5分

4. 上面人——两脚蹬下面人的两膝向上跳起；下面人——两臂和两腿伸直，把上面人向上举起。

上面人——踏在下面人的肩上，身体伸直，两臂下垂；下面人——

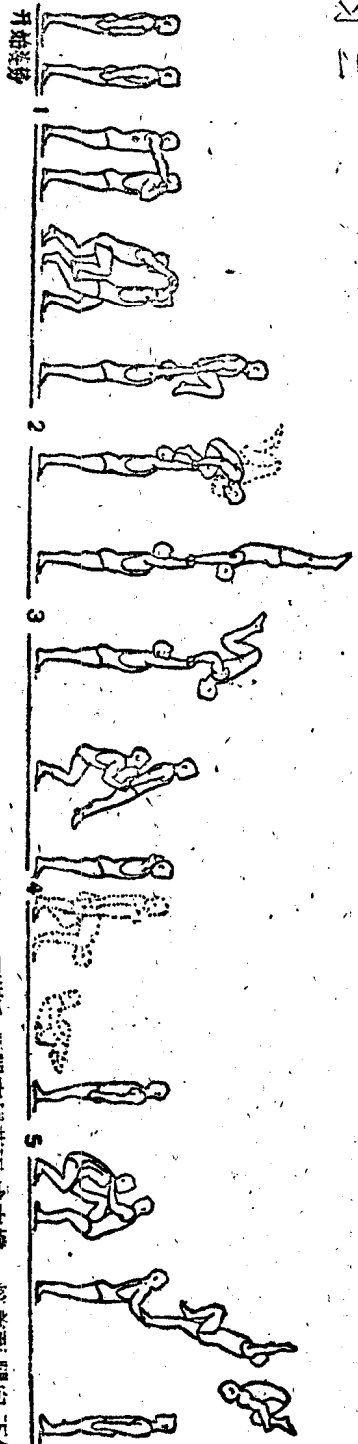
两手握上面人的小腿后……

2分

5. 下面人和上面人——前倒，前滚翻，接着起立成直立……

2分

练习二



开始姿势

开始姿势：上面人站在下面人身后，距离半步，均为直立。

动作：

1. 下面人和上面人——两臂经两侧弧形上举，用普通握法相互握手。

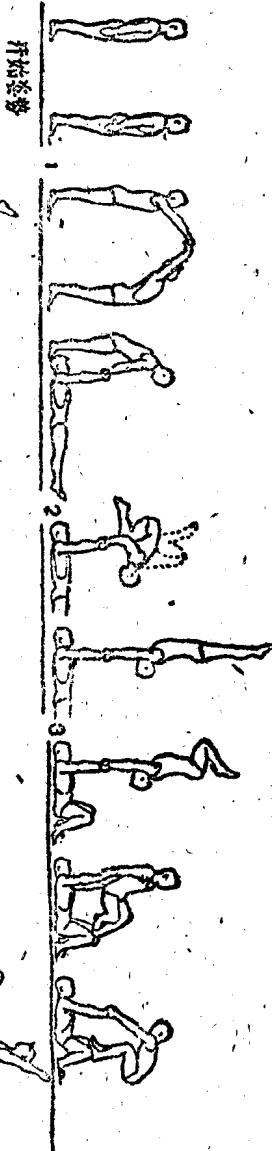
下面人——右腿后出，半蹲，两臂弯曲；上面人——右脚掌踏在下面人右腿的小腿肚上，两手撑下面人的两手，向上跳起。

下面人——两腿伸直，两臂上举，右腿侧出如肩宽；上面人——两腿支撑，稍停。

2. 上面人——屈臂，然后两臂和两腿伸直慢慢起手倒立，停止不动。

2.0分

3.5分



开始姿势

3. 上面人——两臂和两腿弯曲落下成支撑，接着两腿向下伸直；下面人——两臂和两腿弯曲，慢慢地把上面人放落地上，身体伸直，两臂侧举。

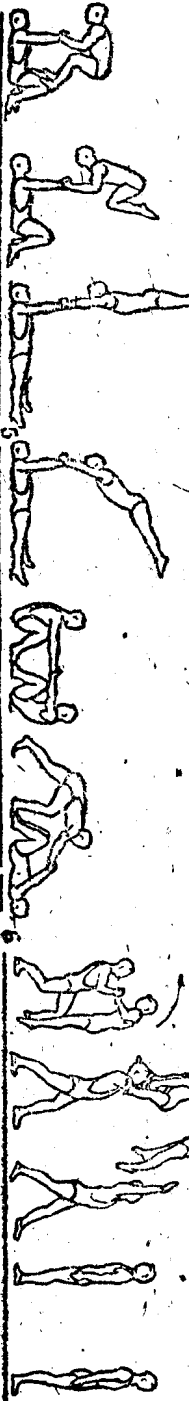
1.0分

4. 上面人——站在地上以后做支撑，前滚翻，两脚交叉（右脚在前）起立加转体180°。

0.5分

5. 下面人——两脚开立半蹲，握手；上面人——走向下面人，右脚掌踏在下面人的手上，两手撑下面人的肩上，向上跳起，随后团身空翻，落地后直立，下面人——两腿和两臂伸直，把上面人向上抛起，接着直立。

3.0分



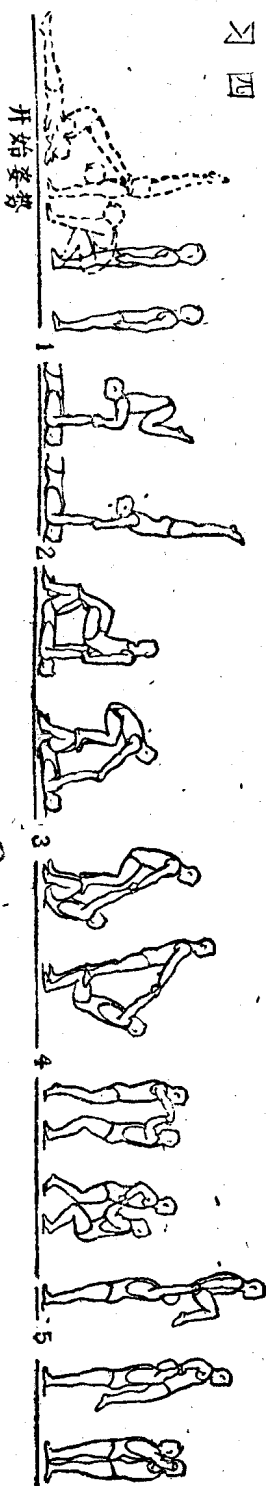
开始姿势：上面人站在下面人身后，距离1大步，均为直立。

动作：

1. 下面人——两臂向外弧形上举，体后仰，挺胸；上面人——两臂向外弧形上举，握住下面人的两手，把下面人放落地上或仰卧；下面人——坐下，接着仰卧，两臂前举……………0.2分
2. 上面人——两脚蹬起，两臂和两腿屈伸成手倒立，停止不动……………2.5分
3. 下面人——两腿分开并弯曲；上面人——屈腿落下，经两臂间支撑把左脚掌踏在下面人的右膝上，而右脚掌踏在下面人的左膝上。

- 上，两腿交叉；左手松开，向右转体180°，右手松开换握下面人的左手，而左手握下面人的右手（对面握）……………1.2分
4. 上面人——两脚蹬起，两臂和两腿屈伸成手倒立；下面人——两腿伸直，停止不动……………3.0分
 5. 上面人——屈腿落下，落在下面人两腿间，坐下，两腿不伸直，拉起下面人，仰卧；下面人——起立，左腿后出，体前倾……………0.8分
 6. 下面人——身体很快伸直，把上面人拉起并向后上方抛出，接着直立；上面人——两脚蹬地，两手推下面人的手，分腿腾越下面人，落地，直立……………2.3分

练习四



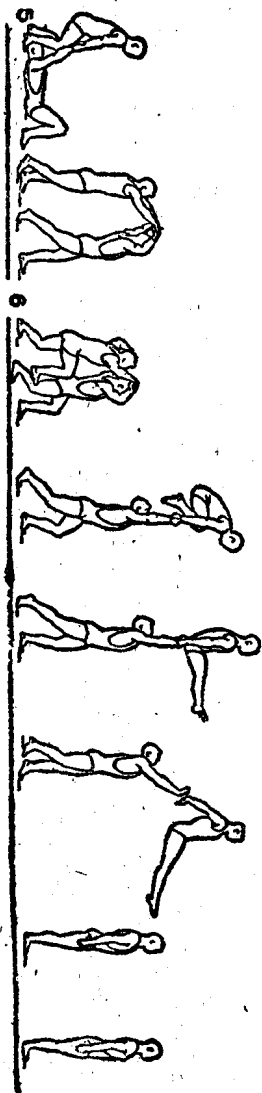
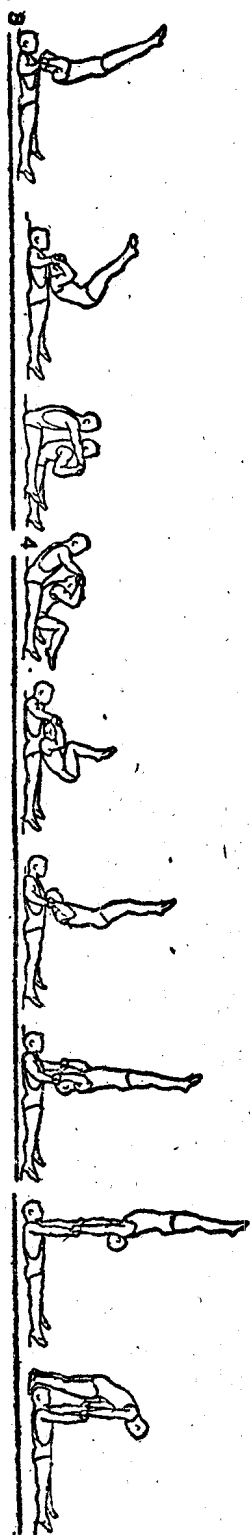
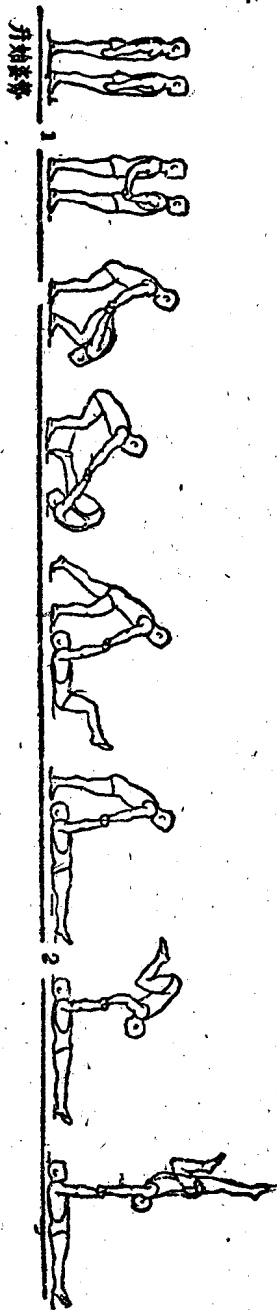
开始姿势：上面人站在下面人身后，距离1步。

动作：

1. 下面人——经手倒立前滚翻至仰卧，两臂前举；上面人——用普通握法作面臂慢手倒立，停止不动……………3分
2. 下面人——两腿分开并弯曲；上面人——屈腿落下，经两臂间支撑把左脚掌踏在下面人的右膝上，而右脚掌踏在下面人的左膝上（两腿交叉）；右手松开，向左转体180°，接着左手松开，右手换握下面人的左手，而左手握下面人的右手（对面握）……………1.5分
3. 上面人——体后仰，拉起下面人，两腿和两臂伸直，上体正直，同时下面人采取牵引的姿势……………1分

4. 上面人——跳落地上，随着这个动作节奏向上跳起；下面人——两腿和两臂伸直，把上面人向上举起；上面人——屈腿支撑……………1.5分
 5. 下面人——两臂侧分，把上面人在背后放落；上面人——两臂向两侧分开，站立地上，接着两手松开；下面人和上面人——两臂下垂，向前一步，转体180°成对面站立……………1.5分
 6. 下面人——两腿开立半蹲，握手；上面人——走向下面人，右脚掌踏在下面人的手上。
- 下面人——两腿伸直，把上面人向上抛起经过头，接着直立；上面人——伸直右腿，两手推下面人的两肩，屈腿腾越下面人，落地成直立……………1.5分

練習五



开始姿势：上面人站在下面人身后，均为直立。

动作：

1. 上面人——在下面人背后用普通握法握住下面人的两手；下面人——前滚翻仰卧地上，两臂前举；上面人——向前一步，靠近下面人头部站立。..... 0.5分
2. 上面人——两脚蹬地，两臂和两腿屈伸成手倒立，停止不动。... 2.0分
3. 下面人——两臂弯曲，两腿分开；上面人——前滚翻，坐在下面人两腿间的地上；下面人——坐起。..... 1.5分

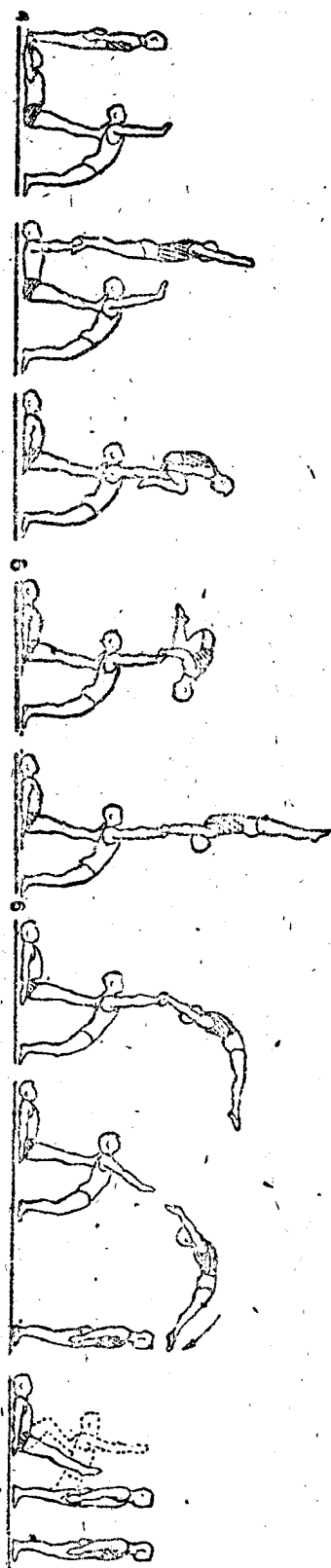
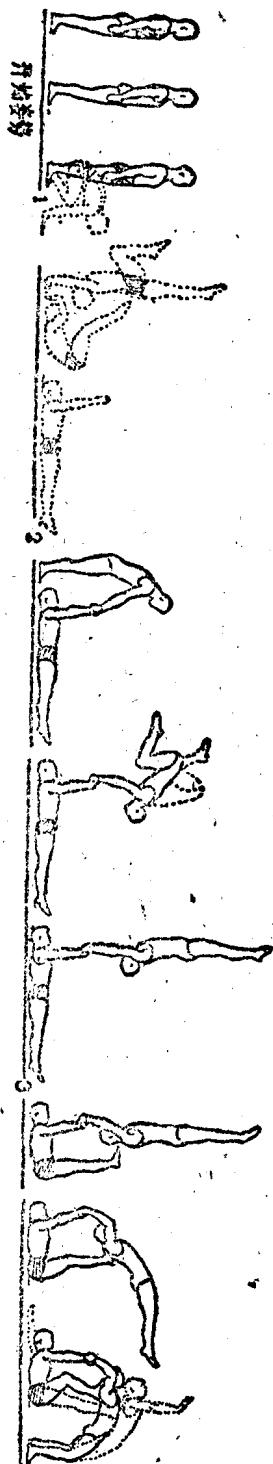
4. 下面人——仰卧；上面人——用腿后滚翻经手倒立两脚站在下面人头后的地上。..... 4.0分

5. 下面人——两腿弯曲，两脚掌踏地；上面人——左腿向前一步，拉起下面人；下面人——靠上面人的帮助起立，右腿后伸，两臂弯曲，两手与头齐平。..... 0.5分

6. 上面人——右腿向前一步，右脚踏下面人右腿的小腿肚，向上跳起，经屈腿支撑向前直角下成直立；下面人——两腿和两臂伸直，把上面人向前上方推出成直立。..... 1.5分

练习一

团体(三人)动作



开始姿势：下面人、中间人、上面人前后站立，均为直立。

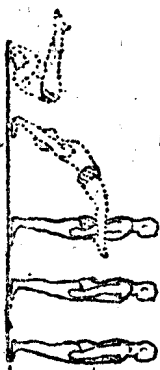
动作：

1. 下面人——蹲下，接着两脚蹬起成手倒立——停止不动，前滚翻成仰卧，两臂前举。

2. 中间人——走向下面人，相互握手，两脚蹬起，两臂和两腿屈伸成手倒立——稍停。

3. 下面人——两腿前举；中间人——挺身前倒，两脚掌分腿落地，肩肘撑在下面人的脚掌上，两手松开，两臂向上伸直；下面人——在中间人倒下时两腿弯曲，然后伸直，两手放在头旁地上，手指伸开。

4. 上面人——走向下面人，两脚踏在下面人的手上，接着两臂向前上



方摆起，跳起；下面人——两臂伸直——稍停。

上面人——两手握住中间人的两手，两脚蹬下面人的两手跳起成中间人手上的两腿支撑；下面人——两臂放下。

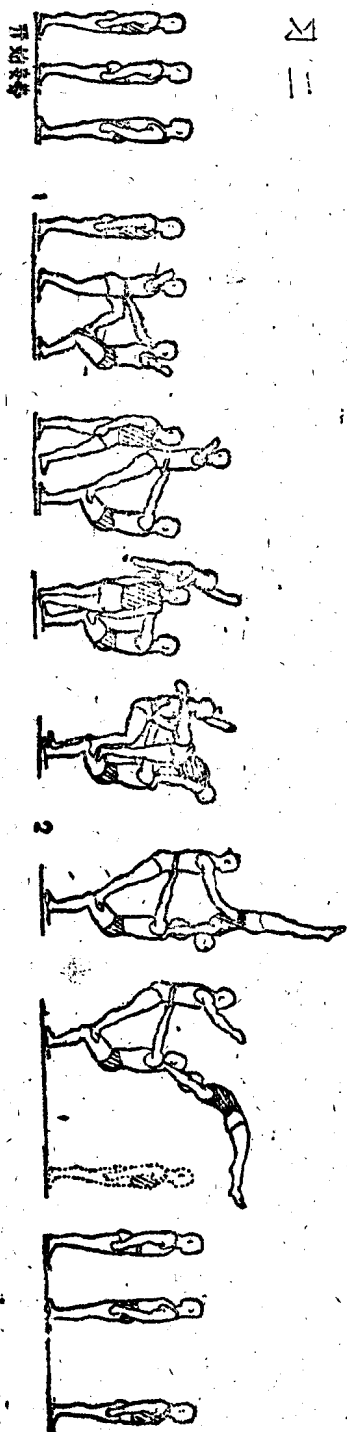
5. 上面人——屈臂，然后伸直两臂和两腿慢起

手倒立——停止不动。

6. 上面人——倒立前翻下，直立。

中间人——依靠下面人两脚的帮助站起成直立；下面人——两手在头旁支撑，屈体撑，接着屈伸起，落地时两脚开立，屈腿，身体伸直，右脚向左脚并拢，两臂向前弧形下垂，直立。

練習二



開始姿勢：下面人和中間人（束一腰帶）對面站立，上面人站在中間人身后，均為直立，距離1步。

動作：

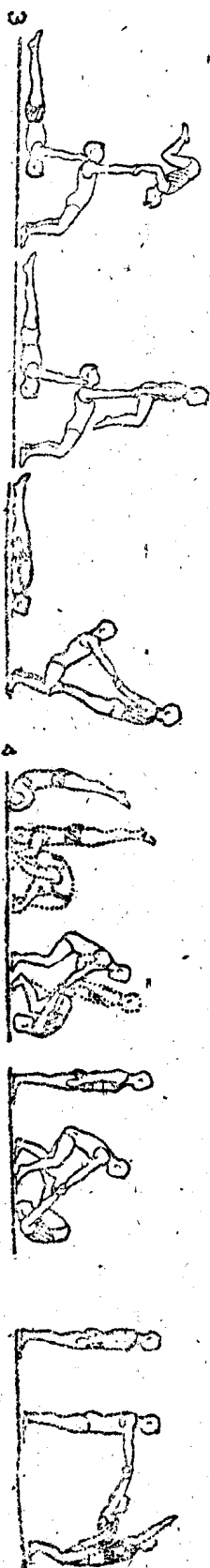
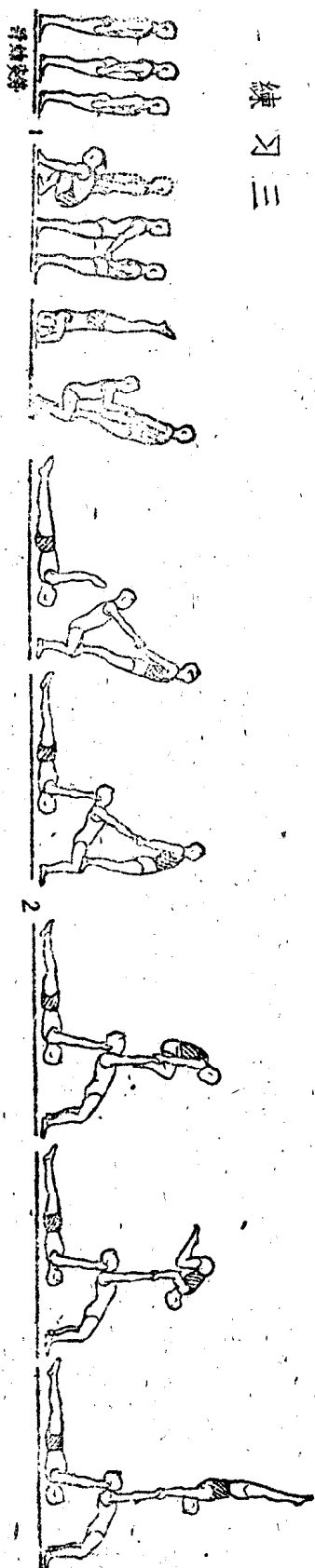
1. 下面人——分腿跳，右手握住中間人的腰帶，左臂側舉；中間人——兩腳依次地踏在下面人兩膝的上部，兩臂側舉。

下面人——左手握住中間人的腰帶；上面人——右腳向右跨一步，左腳向前跨一步，右臂靠攏，向左轉體45°；兩手撐在下面人的兩肩上，右腳蹬在

下面人的左大腿上，左腿后舉；中間中——右手托上面人的左大腿。
2. 中間人——舉起上面人，使他成手倒立；上面人——兩臂并攏；中間人——左手扶住上面人腰部左側，接攏右手松开，扶住上面人腰部右側——停止不動。

上面人——在中間人的帮助下前翻下，直立；下面人——兩手松开，直立；中間人——跳落地上，直立。

練習三

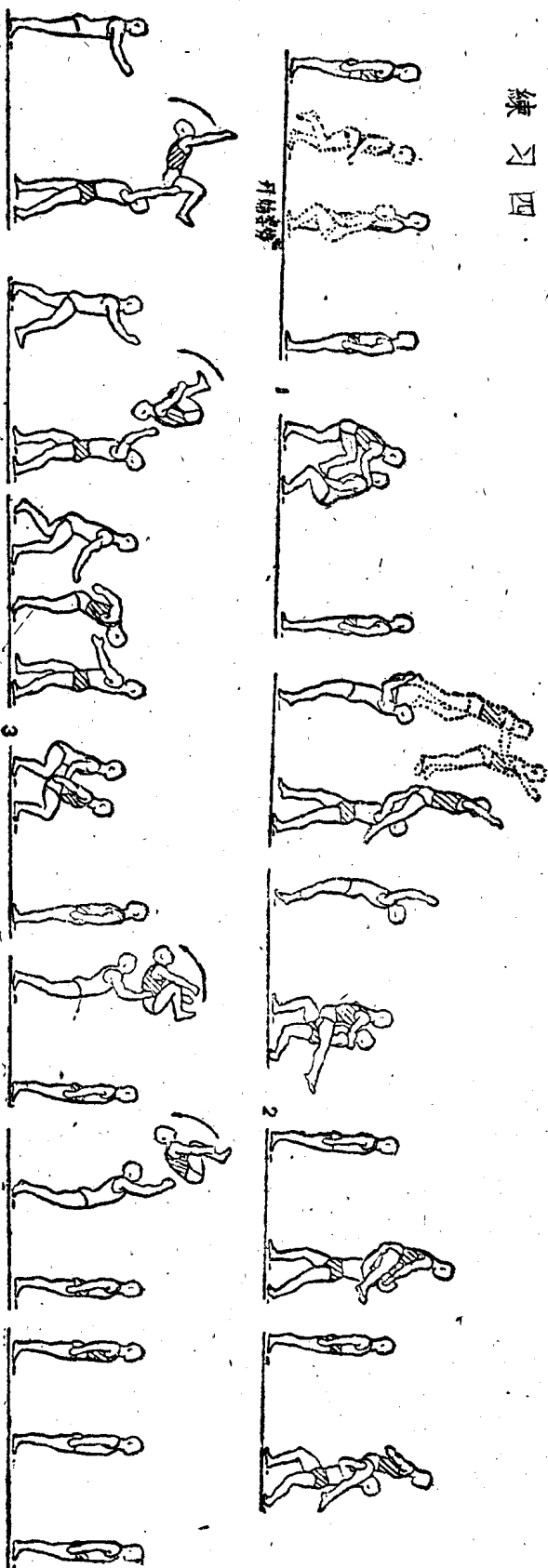


开始姿势：上面人、中间人、下面人前后站立，均为直立。

动作：

1. 下面人——转体180°；中间人——分腿跳，在上面人背后齐腰高处握住上面人的两手；下面人——蹲撑。
上面人——向上跳起，两脚踏在中间人的膝上；下面人——屈臂直腿慢慢起头手倒立——停止不动；中间人和上面人——两臂伸直（牵引）——停止不动。
- 下面人——倒下成仰卧，接着两臂向前伸直；中间人——向后倒下，颈部撑在下面人的两手上。

练习四



2. 上面人——两脚踏起成面腿支撑——稍停；屈臂，然后作直两臂和两腿慢起手倒立——停止不动。

3. 上面人——两臂和两腿弯曲落下，经中间人的两臂间踏在中间人的大腿上；身体前移，把中间人拉起，并与中间人共成牵引姿势——稍停；下面人——两臂放下。

4. 上面人——跳下，在中间人的两臂间做前滚翻；中间人——向前一步，接着两臂上举，提起上面人；下面人——屈腿后滚翻经头手倒立成两腿交叉蹲撑（右脚在前），起立转体180°，两臂上举。
三人——两臂向外弧形下垂，直立。

开始姿势：中间人和上面人对面站立，距离2—3步，下面人站在中间人身后，距离2—3步，均为直立。

动作：

1. 中间人——两脚开立半蹲，握手，上面人——走向中间人，一脚踏在中间人的手上，两手撑两肩，向前上方跳起，分腿越过中间人；中间人——两腿伸直，两臂迅速上举，把上面人向身后挑起，接着转体180°。

下面人——向前跨一步，同时两臂前上举，在上面人的两腿下接

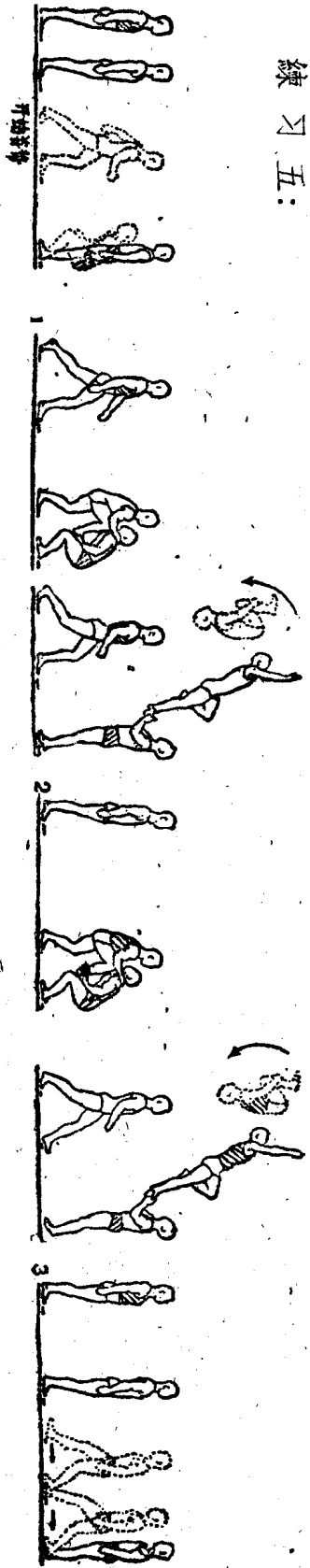
住上面人（成马鞍式）；上面人——分腿骑坐在下面人的两手上，两手撑在他两肩上。

2. 下面人——把上面人向上抛起，两手托托上面人的臀部，把上面人向上推出，直立；上面人——向后团身空翻…… 6.0分

3. 中间人——向前一步，扶住上面人的腰部；上面人——向上跳起；中间人——把上面人向后上方推出，直立；上面人——向后团身空翻，在中间人身后落地，直立。…… 4.0分

下面人——转体180°。

练习五:



开始姿势：下面人和中间人对面站立，距离3—4步，上面人站在中间人身后，均为直立。

动作：

1. 下面人——两脚开立半蹲，握手；中间人——走向下面人，一脚踏在下面人的手上，两手撑他的两肩，向上跳起；下面人——把中间人向上抛起；中间人——向后团身空翻。…………… 3.5分

上面人——在中间人做空翻时，走向下面人。

2. 下面人——两脚开立半蹲，握手；上面人——一脚踏在下面人的手上，两手撑他的肩，向上跳起；下面人——把上面人向上抛起；上面人——向后团身空翻。…………… 3.5分

中间人——在上面人做后空翻时，走向下面人。

3. 下面人——向后退两步；中间人——右腿后出，半蹲，屈

臂，两手在肩上。

上面人——走向中间人，互相握手，右脚踏在中间人的右腿肚上，两手撑中间人的两手，向前上方跳起；中间人——两臂和两腿迅速伸直，把上面人向前上方抛出，直立；上面人——在中间人的两臂间屈腿腾越中间人。…………… 1.5分

4. 下面人——半蹲，握手；上面人——走向下面人，一脚踏在他的手上，两手撑他的肩，向前上方跳起；下面人——两腿和两臂伸直，把上面人向后上方抛出，直立，接着转体180°；上面人——挺胸分腿腾越下面人，落地后直立…………… 1.5分

裁判员和运动员的注意事项：在做空翻的人的下面向前走时，稍稍下降和屈体，不能算为错误。