



体操自选动作图解选集



体操自选动作图解选集

邹义勤 温小铁 编
杨健民 陆恩薄

人民体育出版社

第一号：7015·1073
体操自选动作图解选集

邹义鹏 温小铁 编
杨健民 陆恩涛

人民体育出版社出版·北京体育学院图书馆
(北京市西城区黄蜂窝大街26号) 北京崇文印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
全国新华书店经售

787×1092 1/16 50 F³² 印张 4 1/5
1960年6月第1次
1970年6月第1次印刷
印数：1—5,512
定价 107 0.65 元

封面设计：庄素英

編者的話

几年来，由于党和政府的领导与关怀，体育运动得到了蓬勃的发展。特别是在总路线、大跃进和人民公社的鼓舞下，出现了波澜壮阔的体育大跃进的局面。仅1959年第一届全国运动会上就打破了四项世界纪录，打破了一百零六个单项全国纪录，充分显示了新中国十年来体育运动的巨大成就。

从全运会的比赛来看，体操运动也呈现出一种新的面貌。拿运动员们的自选动作来说，无论是难度、数量和整套动作的编排结构，都是一个飞跃的进步。1956年的时候，男子鞍马上的挺身全旋转体 360° 、单杠的翻握大回环和反握后悬垂大回环，吊环的各种十字支撑，自由体操的各种空翻转体和直体侧空翻等高级动作，可说是运动员很少能够做得来，现在则比比皆是。女子平衡木，当时仅戚玉芳一人能做后软翻，现在前后软翻和侧手翻等高级动作，在运动员中并不罕见；许多运动员现在都能做高低杠中的脱手换握、转体回环等复杂动作；自由体操的侧空翻、挺身后空翻和直体后空翻，也成为很普通的动作了。

最近两三年来，我国体操运动员在国际比赛中也取

得了优良的成绩。于烈烽曾获得中国与苏联格鲁吉亚、中国与波兰等比赛的男子全能冠军，1959年9月在莫斯科举行的国际大学生体操比赛中，郭可愚获得女子跳马第三名，王毓玫获得高低杠第五名。

更加可喜的是，在第一届全运会上涌现了大批的新生力量。如女子体操全能冠军余淑勤和男子体操全能冠军于烈烽，都是非常年轻的新手，他们的体操动作有着独特的风格。这里选入的其他运动员，大部分也是后起之秀，并且照顾了各人的特长和特点，每套动作中都有不同的新颖的单个动作和联合动作，在编排结构上也都比较连贯和协调。为了帮助女运动员练习自由体操，我们在书中还附上了一些有关的乐曲。

这本图解中，除了郭可愚的自由体操、高低杠、跳跃和王毓玫的高低杠、跳跃，是参加1959年9月国际大学生体操比赛的自选动作以外，其它都是选自第一届全运会比赛的优秀自选动作。这些成套动作，对教练员和运动员编排自选动作来说，可起示范的作用，能使大家多运用更多的、新的联合动作来充实自己的自选动作。

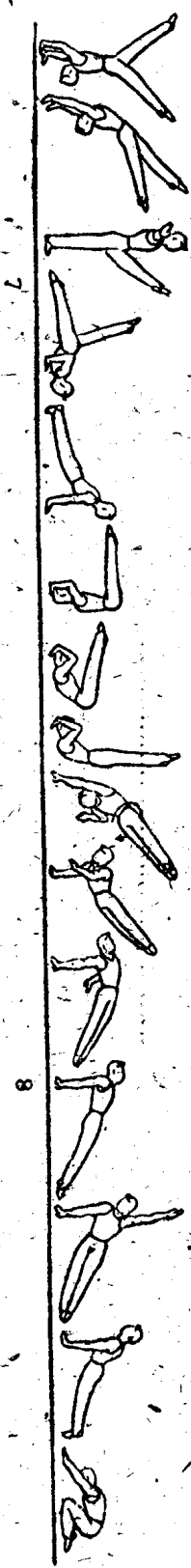
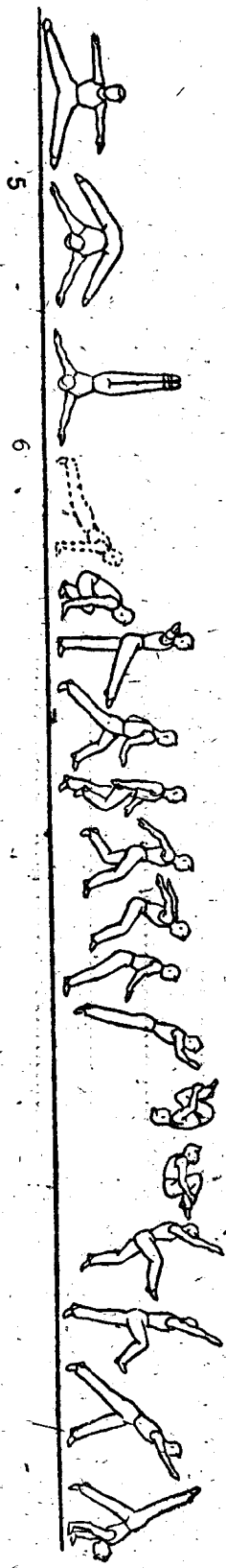
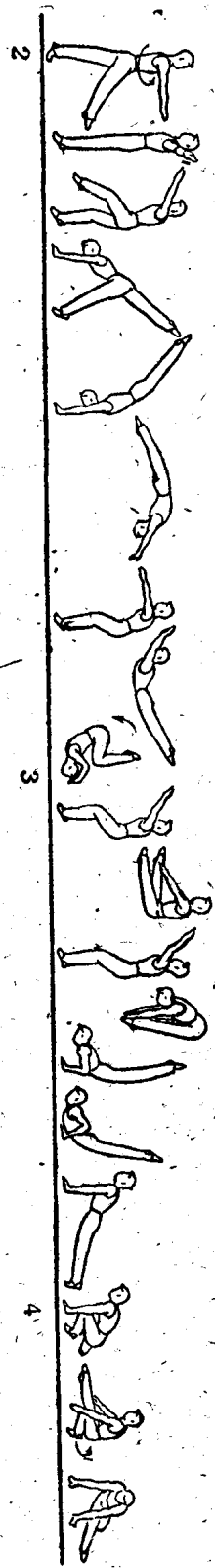
男

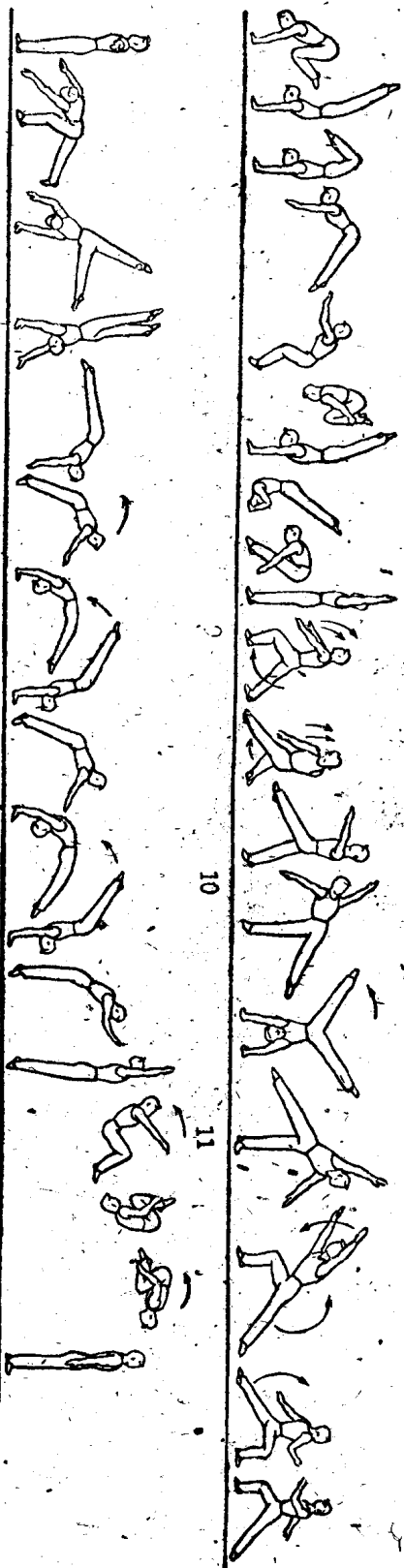
子

自由体操.....	朱启平、徐泰明、安景泰、杨健民、鲍乃健、郭洪涛 (2)
单杠.....	傅禄鸿、鲍乃健、于烈烽、吴树德 (14)
双杠.....	徐仁杰、杨健民、鲍乃健、于烈烽 (18)
吊环.....	于烈烽、蔡 庚、鲍乃健、阮国良 (22)
鞍马.....	廖润甜、徐仁杰、唐国忠、于烈烽 (25)
跳跃.....	郭蔚科、于烈烽、金虎石、陈振发 (30)

自由体操

※ 朱 啓 平 ※





12

1. 手翻轉體 180° ，直体后空翻轉體 180° ，單腳落地，手翻轉體 180° 接直体后空翻。

2. 擺右腿轉體 270° ，向前手翻接挺身魚跃前滾。

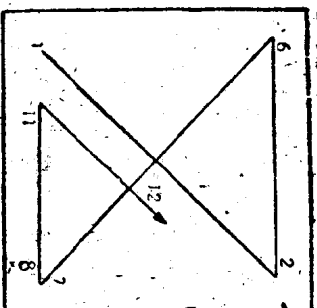
3. 分腿跳手触脚尖，落地接屈体跳，落地經胸滾成俯撐。

4. 右腿全旋，轉體成左右劈腿。

5. 慢起十字倒立。

6. 落下成俯撐，蹲撐起立，助跑前空翻單腳落地接單腿手翻。

7. 直体前倒成舉左腿的俯撐，接著手翻轉體 360° 成仰撐。



8. 向左轉體成俯撐經跪立成倒立，接手推跳跃經倒立直腿前滾翻。

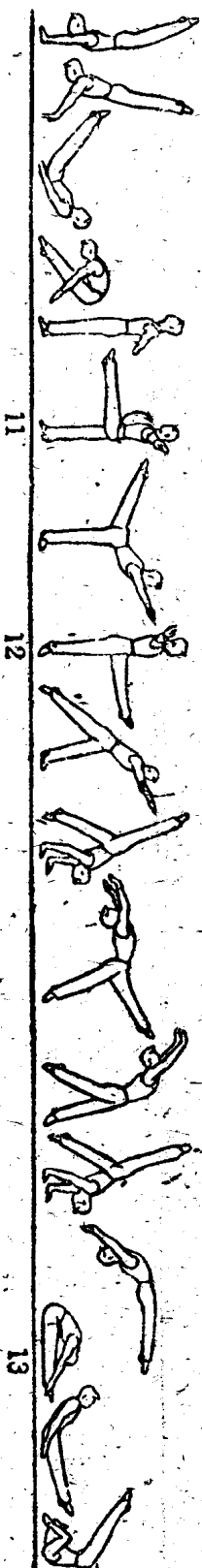
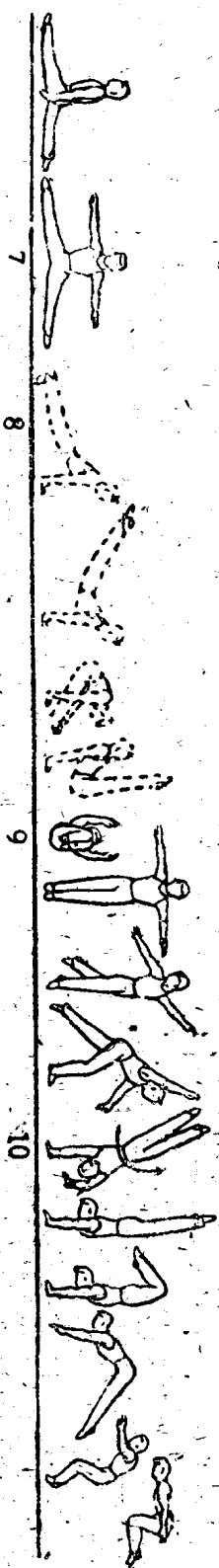
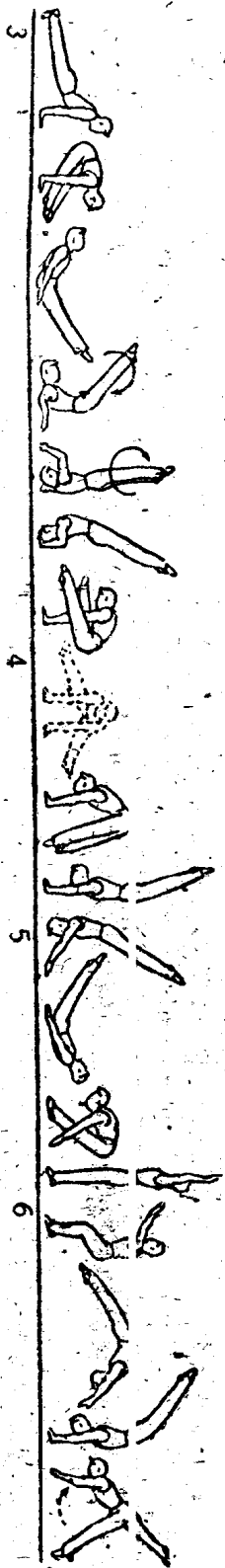
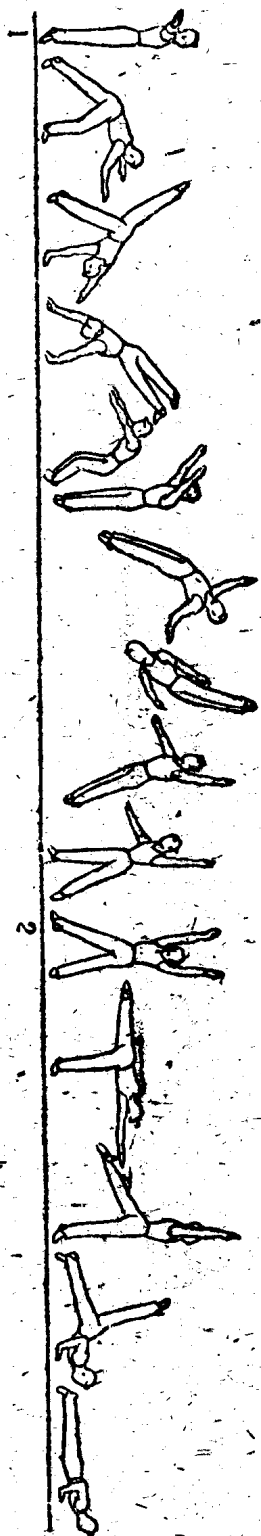
9. 左腿向前側出一歩，兩臂从左向右弧形摆动，右腿放于左腿斜后方，兩臂繼續弧形摆动。

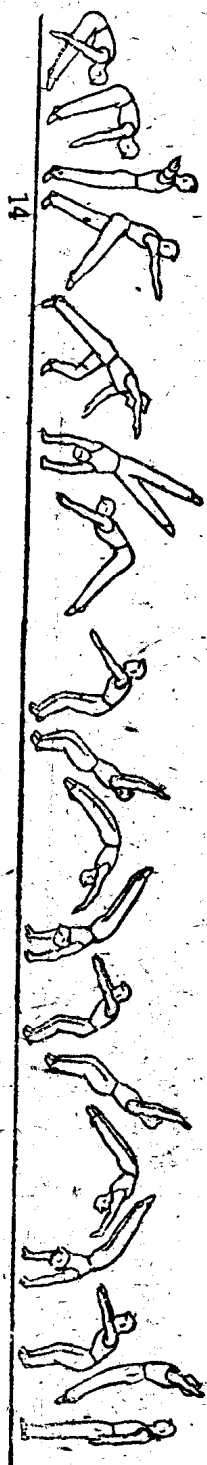
10. 側手翻。

11. 右腿向前一步，兩臂向右弧形擺、向左后轉體 180° 成弓箭步，右臂前平屈，左臂斜后舉，接著以右腿為軸向左右轉體 180° ，兩臂向右擺并轉體 180° 成右腿弓箭步。

12. 手翻轉體 180° ，兩次后手翻接团身后空翻。

※※ 徐 泰 明 ※※





1. 助跑，手翻轉體 270° （毘子），直體側空翻。

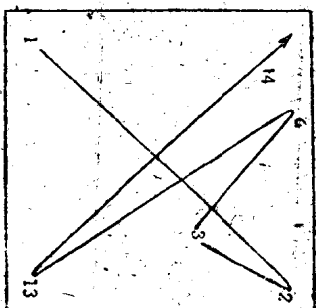
2. 分腿站立，兩臂上舉經側平衡轉體 90° ，直體前倒成舉左腿的屈臂俯撐。

3. 兩腿後擺穿腿，經肩胛倒立轉體 180° ，直腿前滾翻成分腿支撐。

4. 接着直臂慢起分腿手倒立（停止不動）。

5. 直臂直腿前滾翻。

6. 后手翻，穿腿成前后劈腿。



7. 轉體成左右劈腿。

8. 俯撐後擺穿腿成高直角支撐。

9. 屈腿起立成左腿交叉于右腿後方的站立，兩臂斜平舉。

10. 单手扶地轉體 180° 成手倒立，接著手推跳躍經倒立直臂直腿前滾翻。

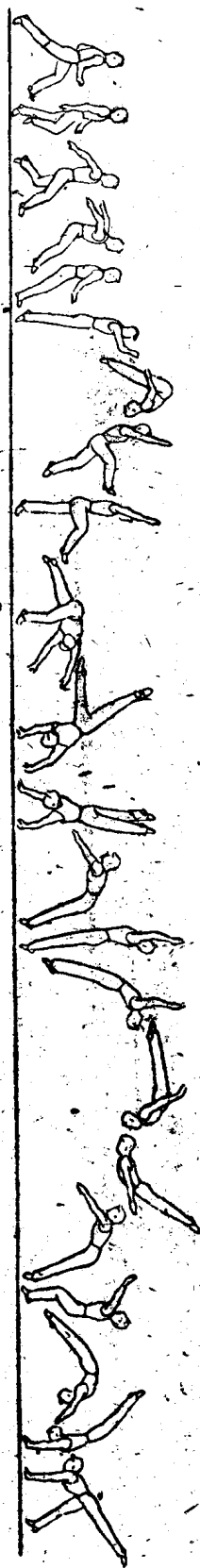
11. 擺前腿轉體 180° 成右腿站立的燕式平衡（停止不動）。

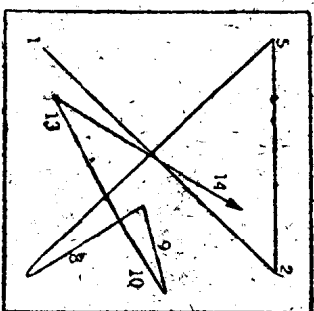
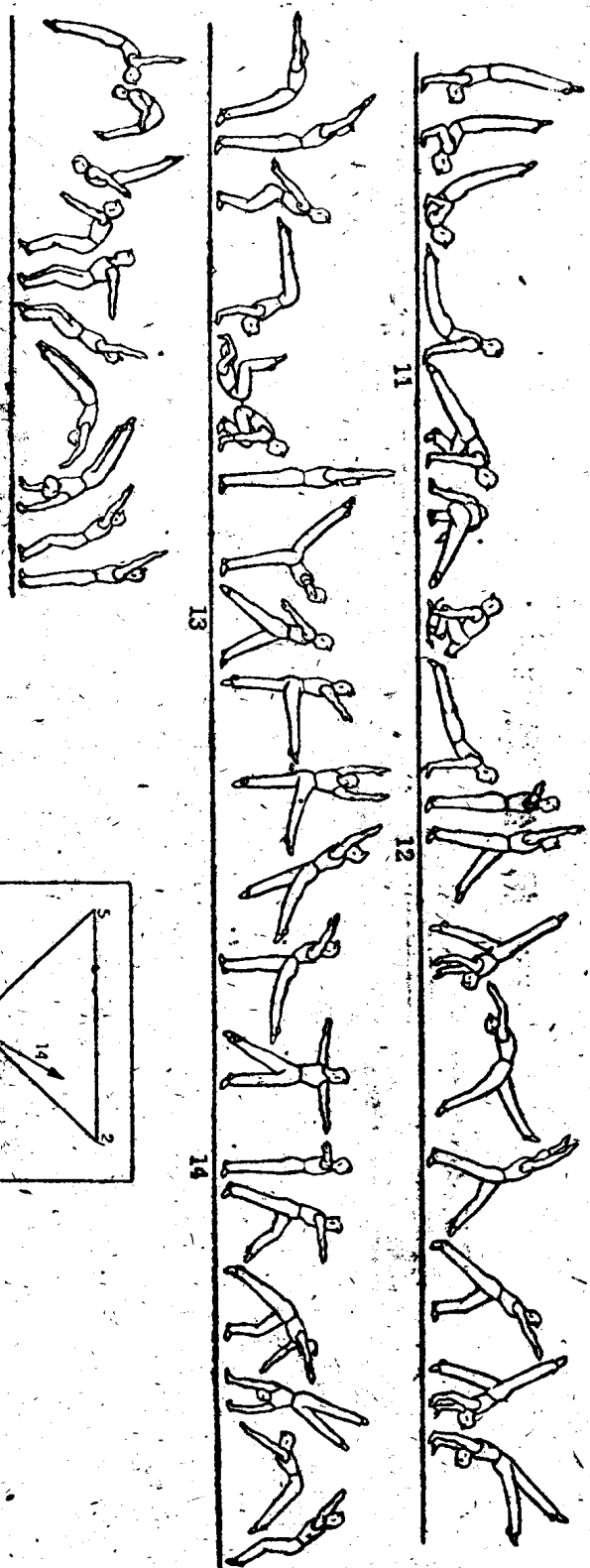
12. 单腿前手翻接雙腿前手翻直腿坐。

13. 經后倒接直腿起立。

14. 手翻轉體 180° ，兩次后手翻。

※※ 安 康 来 ※※



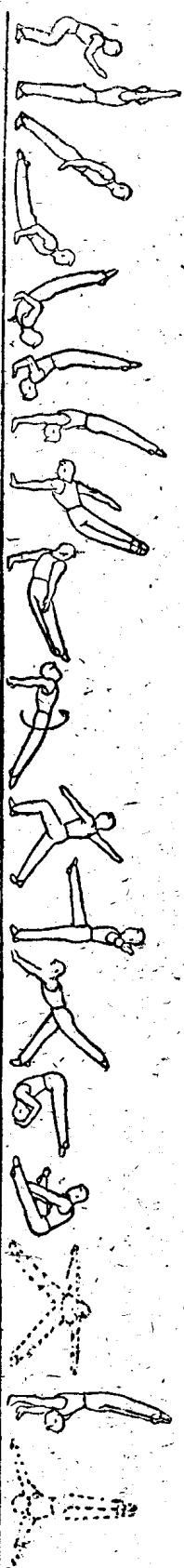
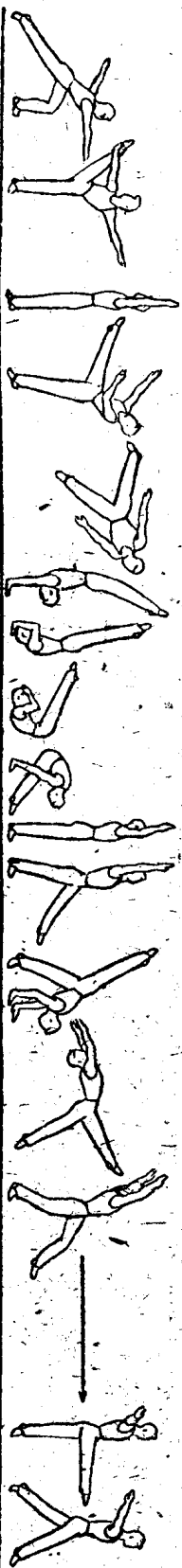
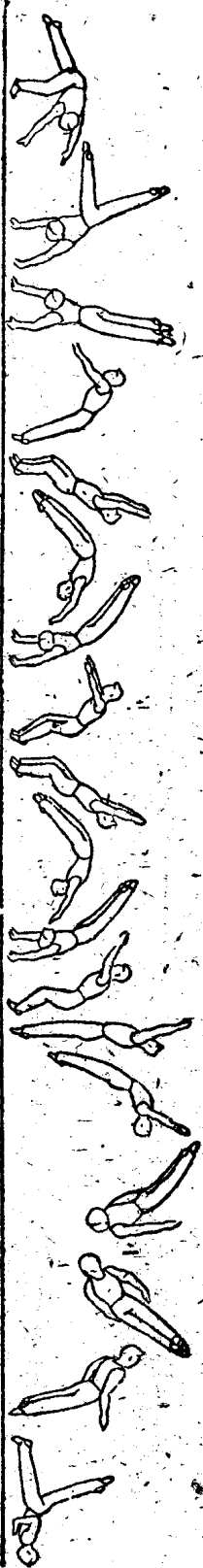


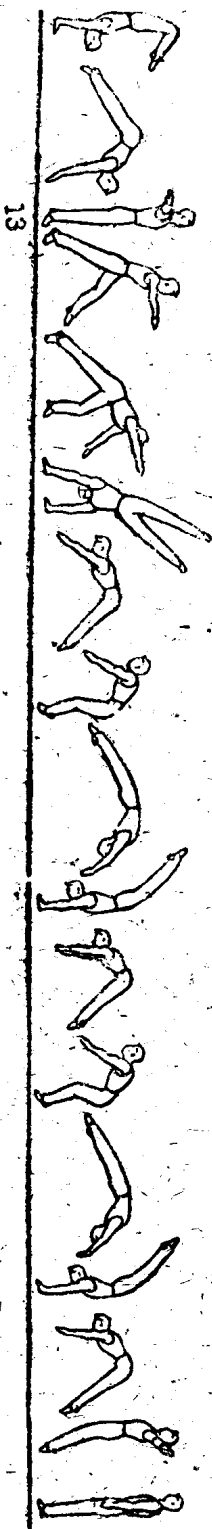
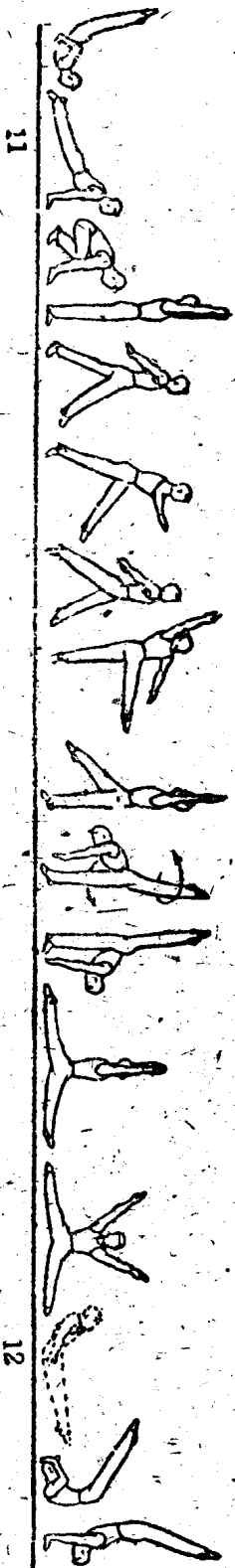
1. 助跑屈体前空翻单脚落地，接手翻，转体180°。直体后空翻接后手翻，单脚落地转体180°成弓箭步。
2. 助跑手翻转体180°，后手翻单脚落地转体180°。
3. 前手翻，直体前倒成举左腿的屈臂俯撑。
4. 单腿全旋成上体前倾两手侧平举的分腿站立。

5. 屈臂屈体慢起身倒立（停止不动）。
6. 前滚翻起立。
7. 前手翻接挺身鱼跃前滚翻，跃起，经过倒立直臂前滚翻，弓箭步向左转体。
8. 鱼跃头手翻，跪立，接头手翻单腿起立成弓箭步。
9. 向前跳步，向右跳起，左腿打右腿，接着，向左做右腿打左腿，转体180°落地。

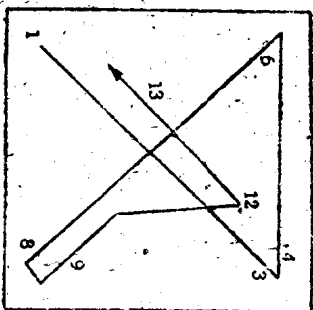
10. 后手翻单脚落地转体180°，直腿坐下，向后滚翻，经过手倒立胸滚成俯撑。
11. 单腿全旋起立。
12. 单腿前手翻接双腿前手翻，鱼跃前滚翻接燕式平衡。
13. 剪腿跳步。
14. 手翻转体180°，屈直体后空翻接后手翻。

※ 體 操 眼 ※



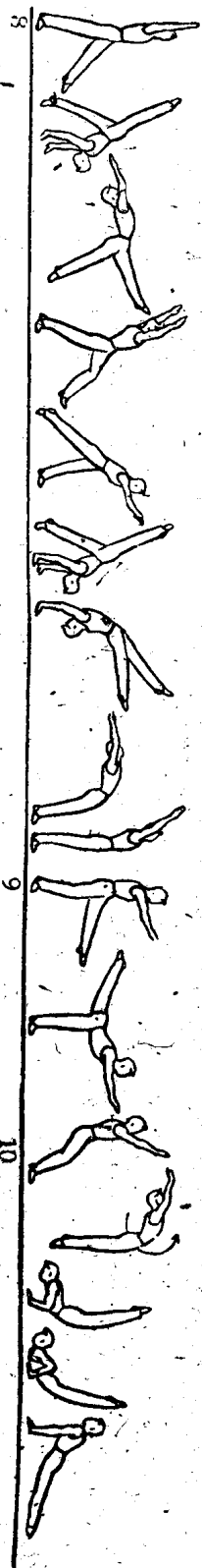
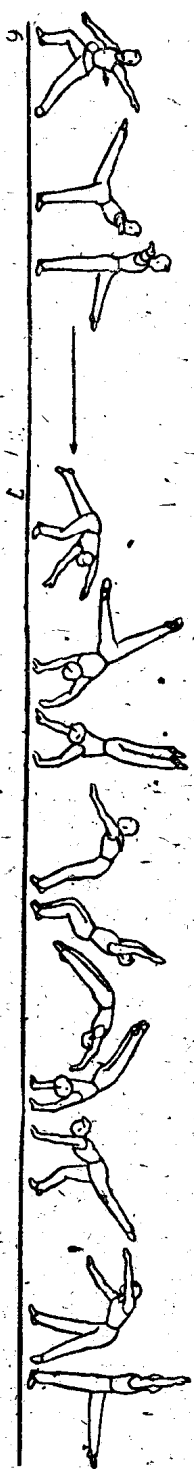
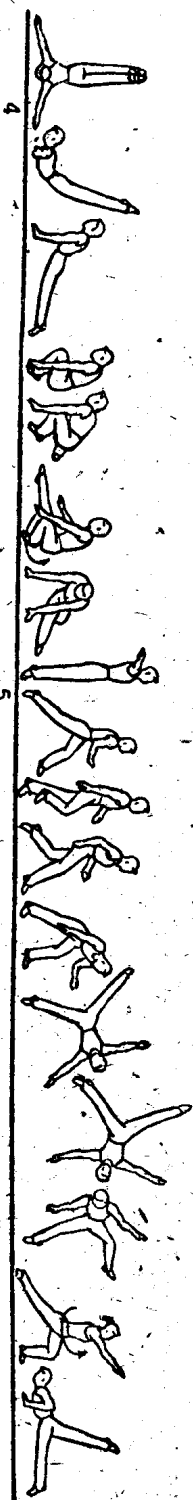
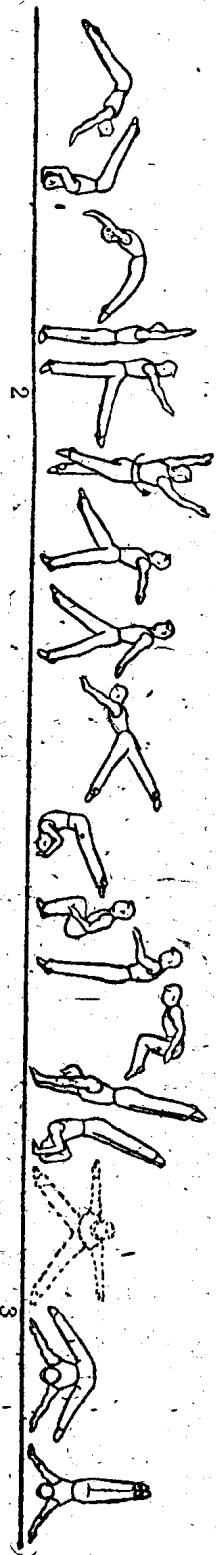
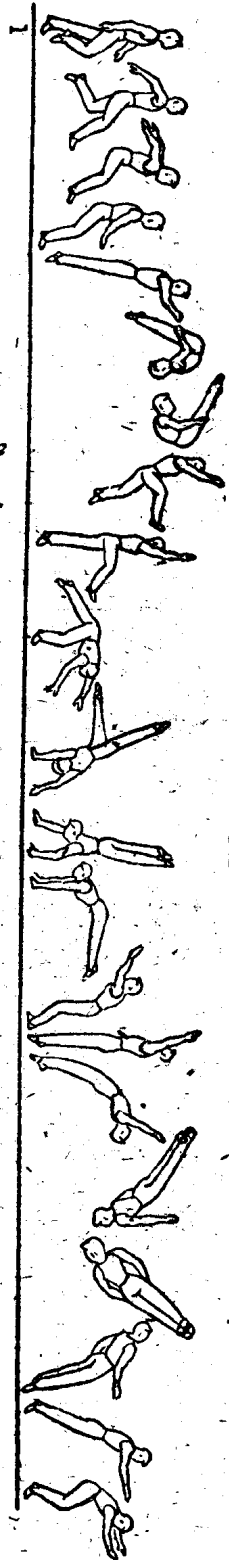


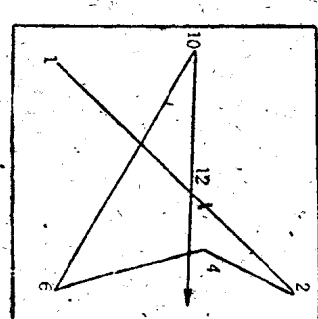
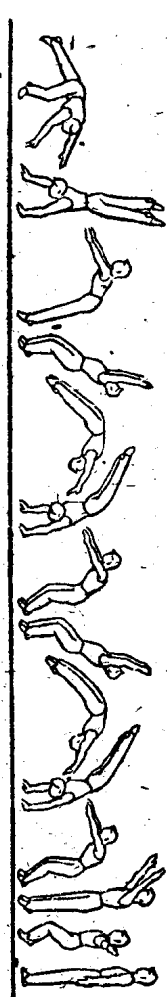
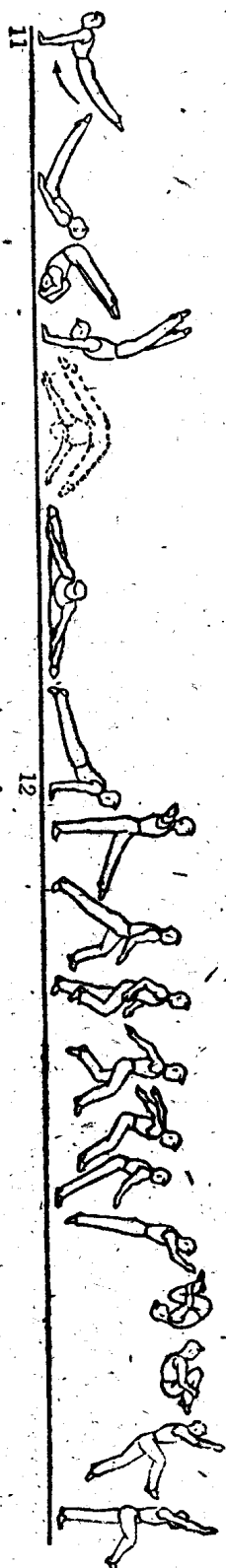
1. 手翻轉體 180° 接兩次后手翻，直体后空翻轉體 180° 。
2. 直体前倒成舉左腿的屈臂俯撐，起立成左腿在前的弓箭步接扳右腿平衡。
3. 右腿放下成站立姿勢，接右腿向后跳起轉體 180° ，經手倒立接直腿前滾翻，起立兩手上舉。
4. 單腿前手翻（兩次）。
5. 向前一步跳起向左轉體。
6. 手翻轉體 270° ，接屈體側空翻轉體 90° 單腳落地。
7. 挺身魚躍前滾翻，接分腿向上跳起（兩手觸腳尖）。



8. 直体前倒屈臂直体慢起手倒立，抬右手轉體 180° 成仰撐，接着轉體 180° 起立成左腿在前的弓箭步，兩手斜側平舉。
9. 左腿后擺前滾翻成分腿站立，上体前傾，兩手側平舉。
10. 慢起十字倒立，落下經胸腹成俯撐。
11. 蹲撐起立，右腿向前墊步跳一次，右腿后擺轉體 180° 成前后劈腿，再向右轉體 90° 成左右劈腿。
12. 后滾翻成手倒立，手推跳起。
13. 手翻轉體 180° 接兩次后手翻。

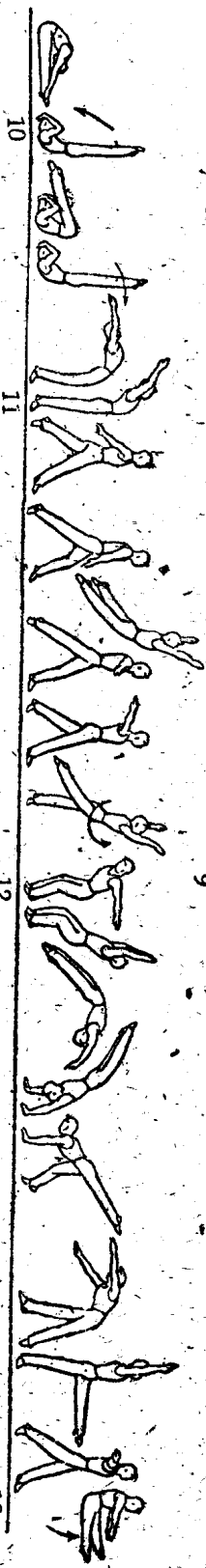
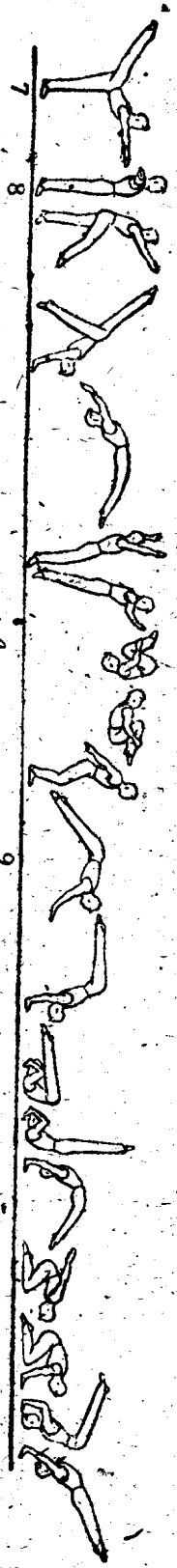
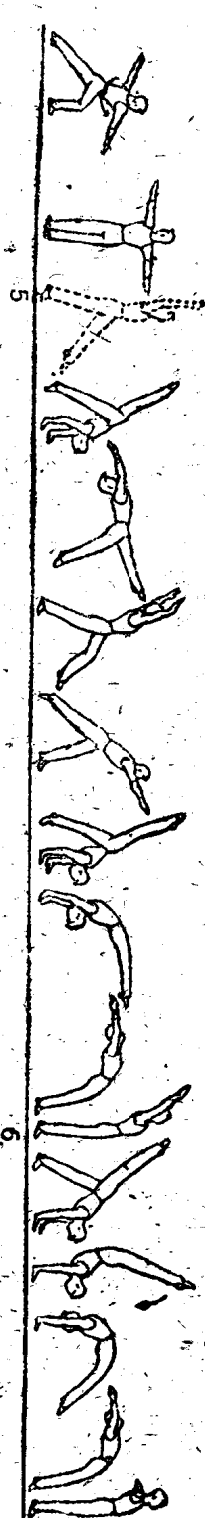
※ 體 乃 健 ※

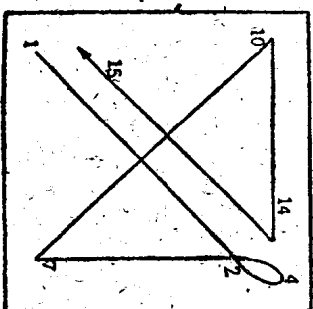
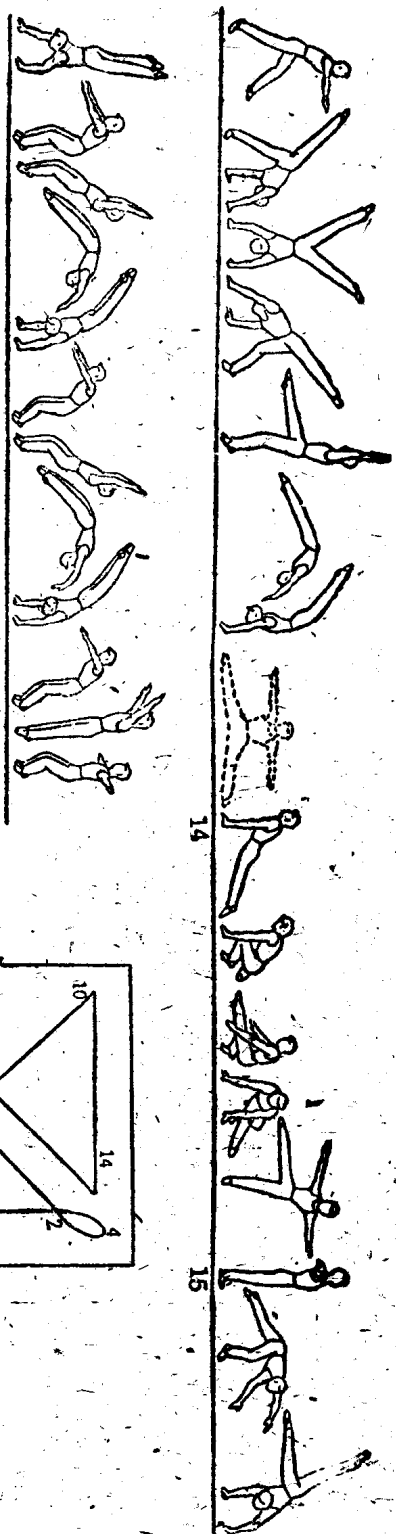




1. 助跑屈体前空翻单脚落地，接手翻转体180°，直体后空翻转体180°，鱼跃头手翻。
2. 左脚向前一步，跳起转体180°，向前一步另一腿后摆鱼跃前滚翻，跃起，经过倒立向前滚翻成上体前倾两手侧平举的分腿站立。
3. 慢起十字倒立（停止不动）。
4. 落下成俯撑，蹲撑，单腿全旋起立。
5. 助跑侧空翻，单脚落地转体180°直体前倒成举右腿的屈臂俯撑。
6. 弓箭步转体经俯平衡起立。
7. 助跑手翻转体180°后手翻单脚落地转体180°。
8. 单腿前手翻接双腿前手翻。
9. 左腿向前跨跳，右腿站立成俯平衡（停止不动）。
10. 原地跳起转体180°经胸落成俯撑。
11. 两腿后摆穿腿，经分腿倒立的分臂后滚翻成左右劈腿。
12. 俯撑经过蹲撑起立，助跑团身前空翻，单脚落地接手翻转体180°，两次后手翻。

※※ 郑洪清 ※※





1. 助跑手翻转体 180° ，三次后手翻接直体后空翻。

2. 直臂分腿慢起手倒立（停止不动）。

3. 手推跳起肩手翻，跃起越过倒立直臂前滚翻。

4. 弓箭步转体 180° ，接着右腿向前同时转体 90° 。

5. 单腿前手翻接双腿前手翻。

6. 经手倒立前滚翻双脚落地。

7. 燕式平衡。

8. 前手翻接前空翻。

9. 鱼跃头手翻成跪立接头手翻直腿坐。

10. 接着屈伸起。

11. 摆左腿跳，剪腿跳转体 180° 。

12. 接着后手翻，单脚落地转体 130° 。

13. 分腿跳接侧手翻转体 90° ，接后手翻左

右劈腿。

14. 单腿全旋同时转体。

15. 助跑手翻转体 180° ，两次后手翻。