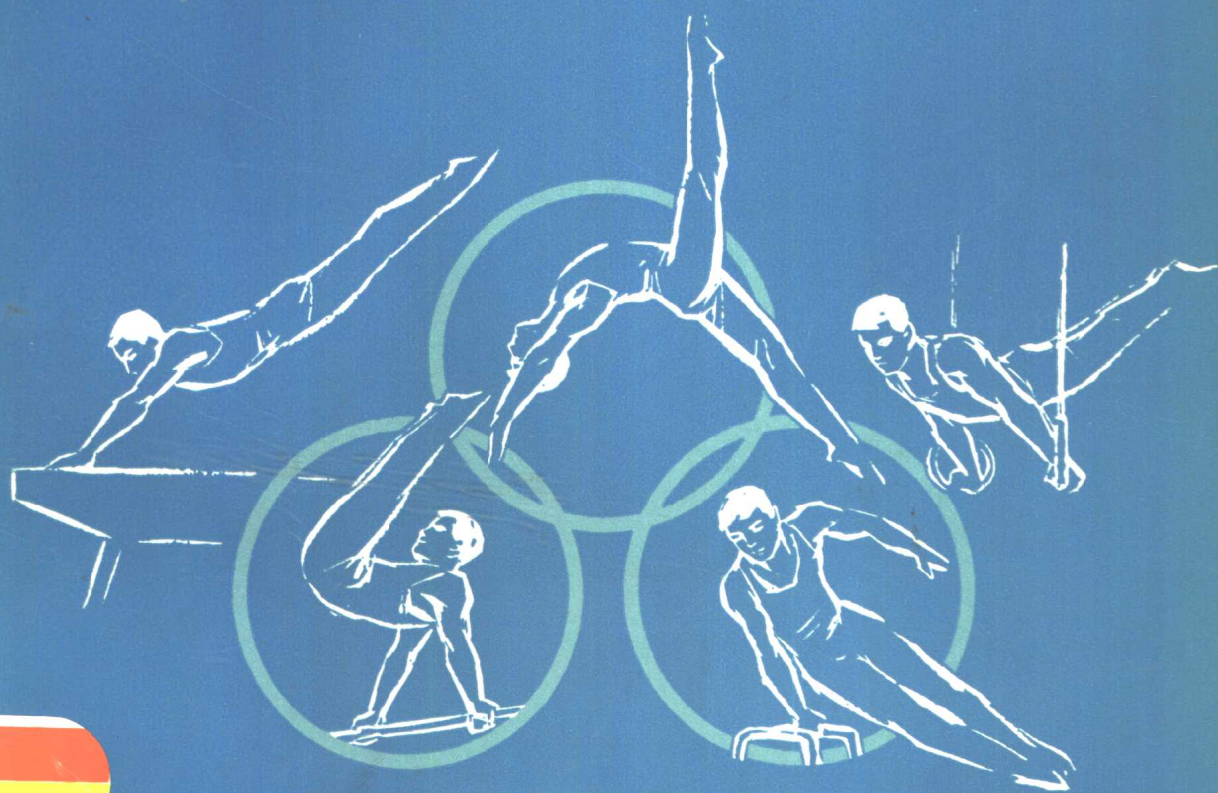


日本男子体操队技术图解



人民体育出版社

日本男子体操队技术图解

(二十届奥运会)

深井一三 等 著

曲世奎、关佐恒、金尤哲 译

人民体育出版社

日本男子体操队技术图解

(二十届奥运会)

深井一三等著

曲世奎、关佐恒、金尤哲译

人民体育出版社出版

冶金工业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1974年8月第1版 1974年8月第1次印刷

印数：1—13,100册

统一书号：7015·1407 定价：0.96 元

〔只限国内发行〕

毛主席语录

古为今用，洋为中用。

……一切外国的东西，如同我们对于食物一样，必须经过自己的口腔咀嚼和胃肠运动，送进唾液胃液肠液，把它分解为精华和糟粕两部分，然后排泄其糟粕，吸收其精华，才能对我们的身体有益，决不能生吞活剥地毫无批判地吸收。

出版者的话

这本书原名《向C组难度挑战——日本男子体操队在慕尼黑二十届奥运会获得优胜》，深井一三等著，日本讲谈社出版。

书中以摄影连续动作图片介绍了参加一九七二年二十届奥运会的日本男子体操运动员的六个项目的自选动作，还附有日本男子体操队部分运动员的单个高难度的动作摄影连续图片。书的作者对各套自选动作的编排结构和技术特点作了解说与分析，对体操各项技术的发展趋势提出了一些看法。现在翻译出版，供读者参考。翻译时对原书的部分内容作了删节。

一九七三年八月



目 录

自由体操

1 加藤泽男的自选动作	2
2 自由体操完整动作	16
后空翻两周(加藤泽男)	16
双腿全旋(加藤泽男)	18
后空翻转体 720°(笠松 茂)	20
十字倒立(冈村辉一)	22

鞍 马

1 笠松 茂的自选动作	24
2 监物永三的自选动作	32
3 鞍马完整动作	39
直体转体 180°, 直体反出, 马端全旋, 两手换握(一手撑环, 一手撑马)	
的马端直体转体 180°, 直接直角进(加藤泽男)	39
单环直体转体 360°(监物永三)	41
直接的施托克里 B, 直接单环直角进(监物永三)	43
马端转体 180° 接马端 360° 俯腾越下(加藤泽男)	45

吊 环

1 中山彰规的自选动作	48
2 吊环完整动作	59
直体前转肩、后摆上成倒立(监物永三)	59
向后大回环(监物永三)	61
后摆前转肩上成直角支撑(监物永三)	63
屈体后空翻两周下(塚原光男)	65
直体后空翻转体 720° 下(笠松 茂)	67

跳 马

1 笠松 茂的自选动作	69
-------------	----

2 塚原光男的自选动作	72
3 跳马完整动作	75
水平直体腾越(中山彰规)	75
手翻接团身前空翻腾越(冈村辉一)	77
手翻转体 360° 腾越(本间二三雄)	79
屈体手翻转体 360° 腾越(监物永三)	81

双 杠

1 中山彰规的自选动作	84
2 双杠完整动作	95
翻上倒立, 倒立转体 180° (监物永三)	95
后空翻转体 360° 下(监物永三)	97
前空翻转体 360° 下(冈村辉一)	99
后空翻两周下(本间二三雄)	100

单 杠

1 监物永三的自选动作	104
2 塚原光男的自选动作	116
3 单杠完整动作	129
分腿支撑后回环转体 180° 倒立(本间二三雄)	129
前上转体 360° 接后摆转体 360° (塚原光男)	131
后摆上接屈体腾越成正握悬垂(本间二三雄)	133
屈体后空翻转体 360° 下(笠松 茂)	135
后空翻转体 180° 接前空翻转体 180° 下(塚原光男)	137

自由体操

自由体操是最富于创造性和表现力的项目。虽然在比赛场地和时间方面有所限制，但在其他项目所没有的条件下，如动作的速度、身体位置高低的变化、力量的分配、合理地利用场地等方面，则能充分发挥运动员的特点和能力，并要求音乐伴奏和动作很好地配合。

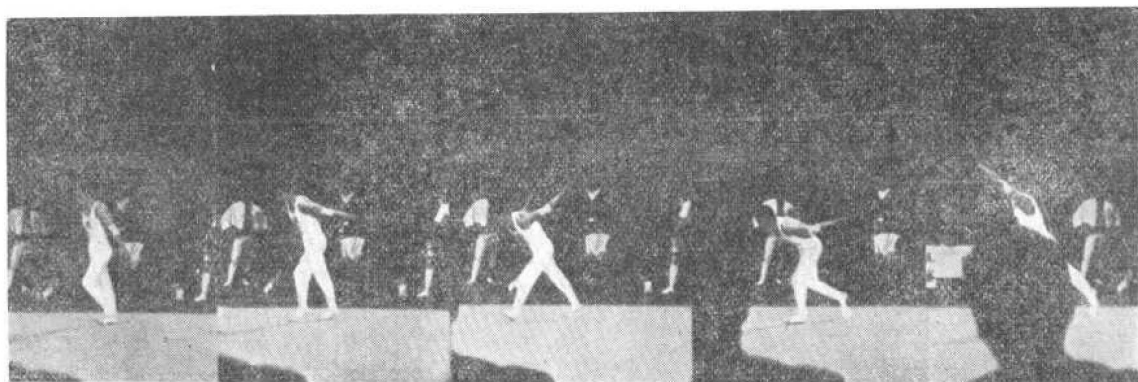
一套自由体操包括给人以轻松感和速度感的跳跃与翻腾动作、韵律和谐的徒手体操、动力性的运动和静力性的运动，以及优美的静止动作和慢用力动作，并须按照个人特点进行编排。

按评分规则规定，重复地做同一动作和过长的助跑（超过20米），都是错误的，但静止动作的时间缩短到一秒钟，并不表示全套动作时间缩短，因为它要求在规定的场地和时间内，应有更多的变化，并避免重复。

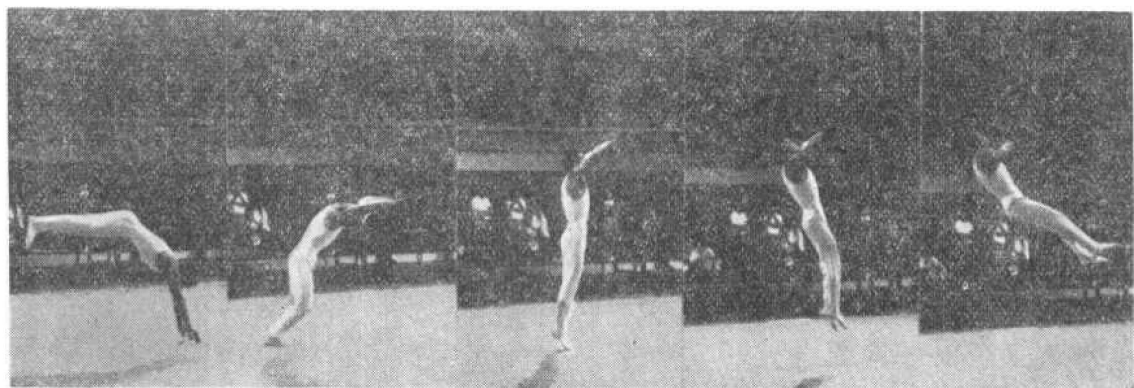
在自由体操中，开始和结尾以同一动作出现的作法，已被新的潮流所淘汰。表演的动作不模仿别人，利用自由协调的节奏来表现出个人特点的独创风格，是需要智慧的。从这一要求出发，自由体操的独特风格和技术水平，都超过了其他项目的动作。



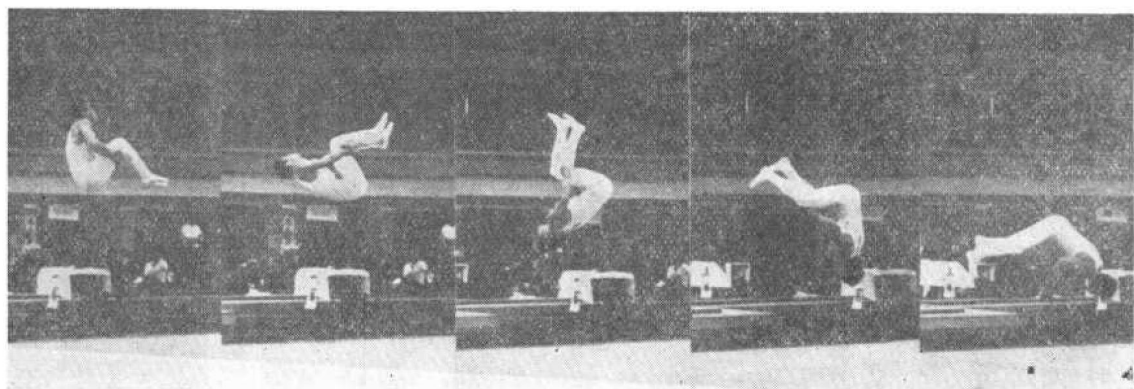
侧空翻——笠松 茂
(在二十届奥运会上)



1 2 3 4 5



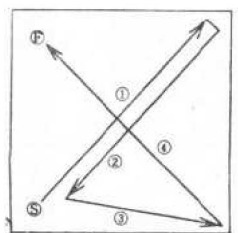
11 12 13 14 15



21 22 23 24 25

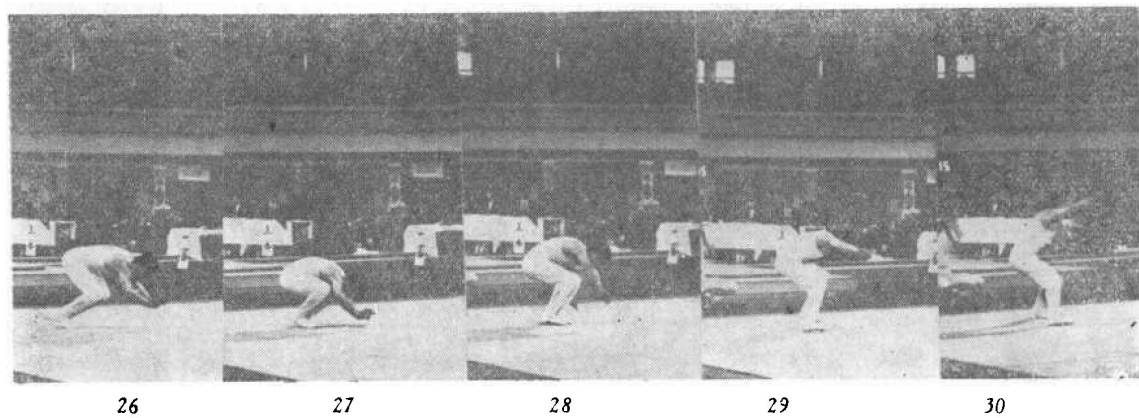
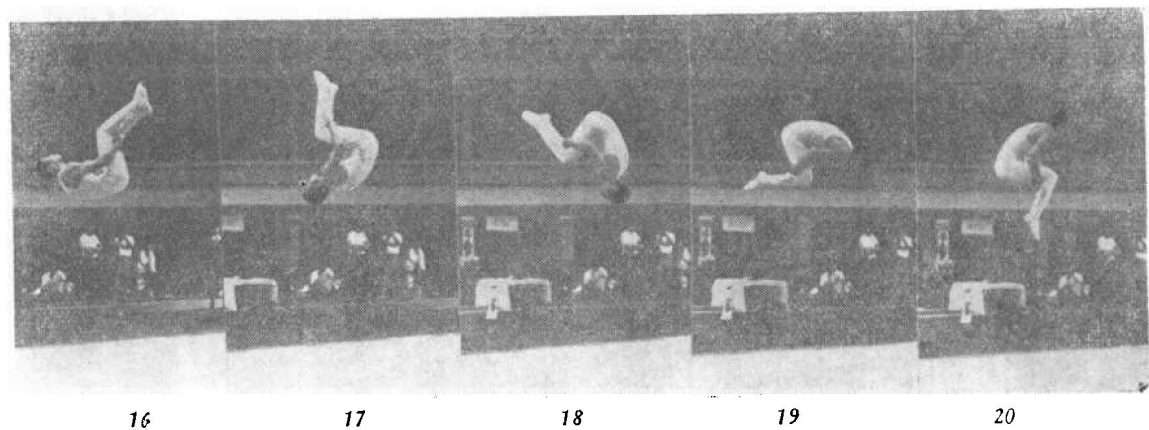
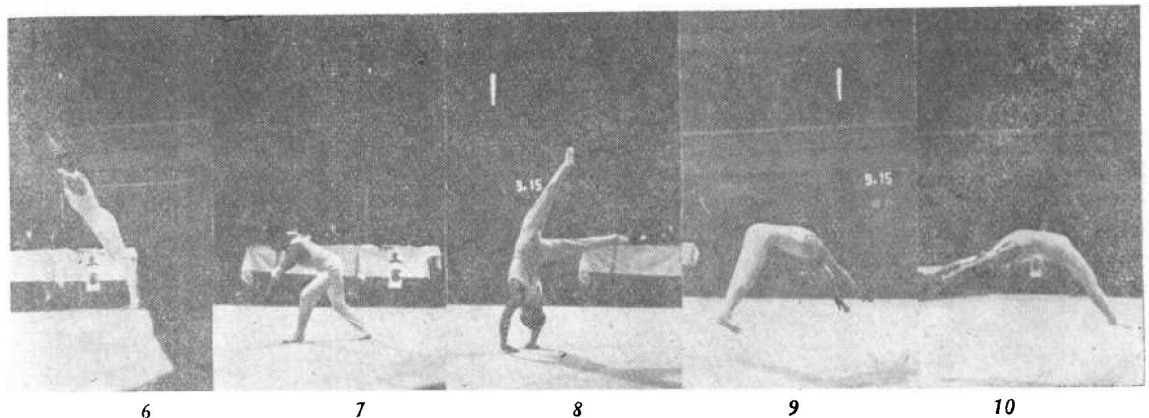
加藤泽男的自选动作

(裁判长)



〈组成〉

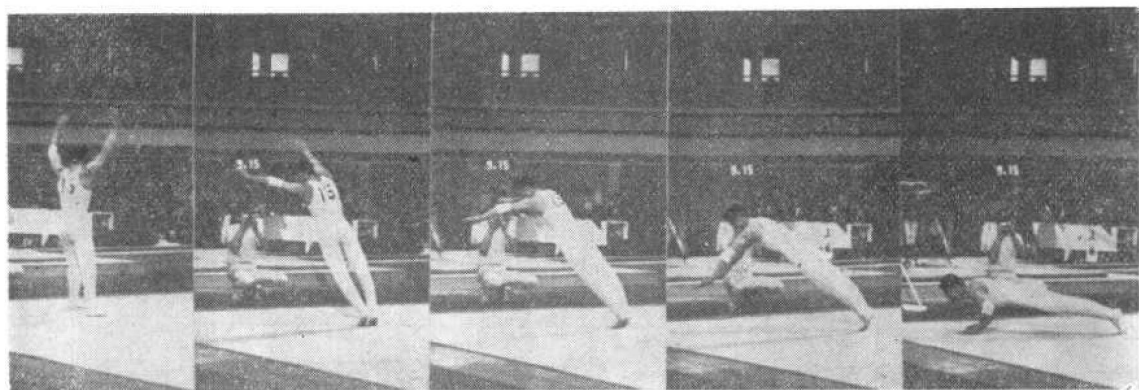
直立——助跑侧手翻向内转体 90° ——
后手翻——团身后空翻两周 (C+B 13—29)
——转体 180° 前倒成俯撑——单腿前摆成前
后劈腿——双腿全旋，转体 180° ，双腿全旋
(C43—52)——转体成俯撑——后滚翻倒
立，屈髋两腿慢落成直立 (图3之①段)。
助跑侧手翻向内转体 90° ——后手翻——直



体后空翻起转体 180° 屈体前空翻结束 (C82—88) ——前滚翻跳起——直体前空翻 (B96—101) ——以单臂支撑为轴摆腿转体 180° 倒立前滚——分腿坐体前倒——两腿后伸并拢成直体俯卧——直臂俯撑，直腿中穿成高举腿支撑 (B121—128) ——高举腿坐，由分腿支撑做直臂屈体分腿倒立 (B125—146) (图3之②段) ——倒立转体——推手收腹站立接后手翻——侧手翻——屈体分腿侧空翻

(B153—168) ——背部着地前滚翻成直立——单腿支撑转体接搬腿侧平衡 (图3之③段) ——腿落下成直立——助跑侧手翻向内转体 90° ——后手翻——直体后空翻转体 720° (C+A210—220) ——直立结束 (图3之④段)。

括弧内的B、C表示难度组，数字表示摄影照片的序号。图3表示地毯的使用方向。⑤是开始处，⑥是结束点。



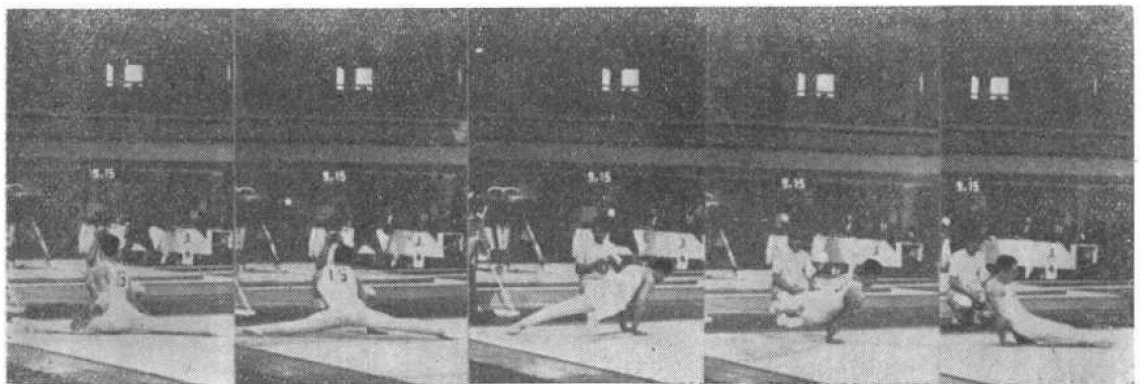
31

32

33

34

35



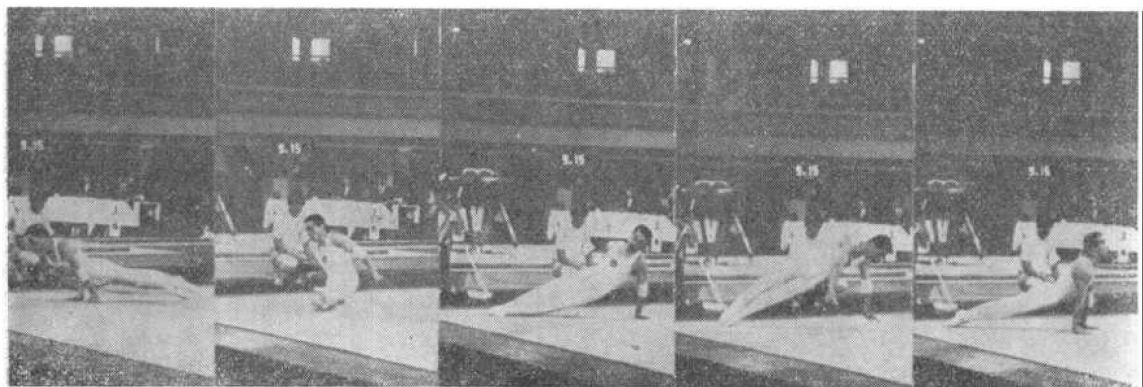
41

42

43

44

45



51

52

53

54

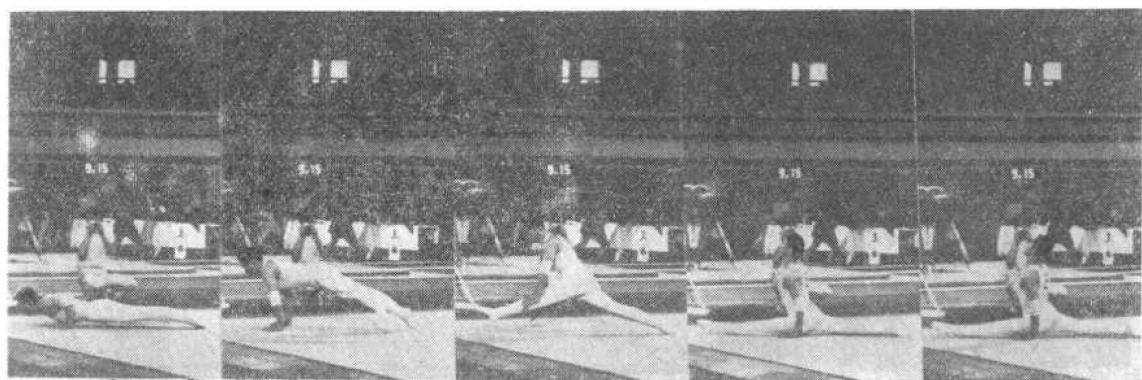
55

〈解 说〉

由加藤泽男的自由体操中, 可以看到新的趋向。在过去的动作内容当中, 多半是开始时做空翻转体 720° , 结束时 做空翻 转体 360° (用同一性质的动作来组成表演动作), 但他是以后空翻两周开始, 以空翻转体 720° 结束。用不同性质的动作编排起来, 改变了动作的组成方法。尤其是需要速度和变化所

组成的自由体操, 像这样的创造性是个很重要的课题。

一开始就在对角线上进行后空翻两周, 是现在技巧运动的最高难度动作(C + B)。对于完成后空翻动作来说, 助跑手翻转体的速度和后手翻的两脚踏跳是很重要的。好的速度和踏跳会产生强有力的跳跃, 从而提高了腾空的高度。由于这个条件才使后空翻两周具有可能性, 而且要翻转得好, 应使身体



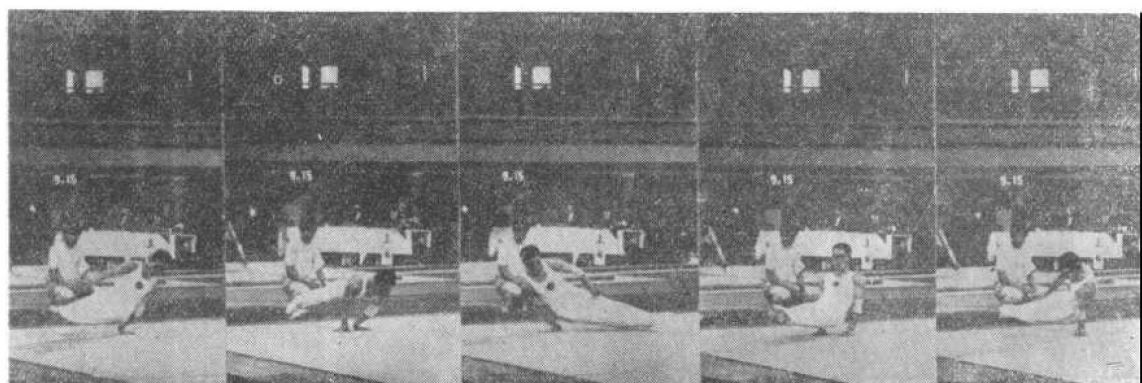
36

37

38

39

40



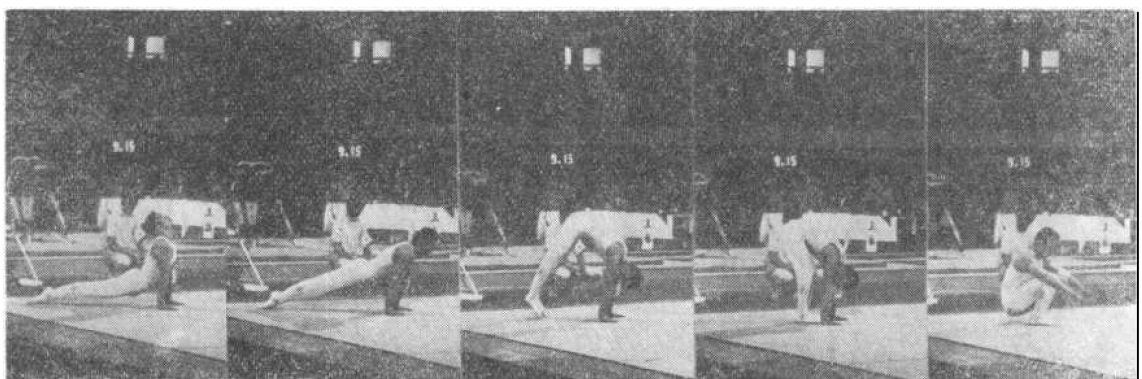
46

47

48

49

50



56

57

58

59

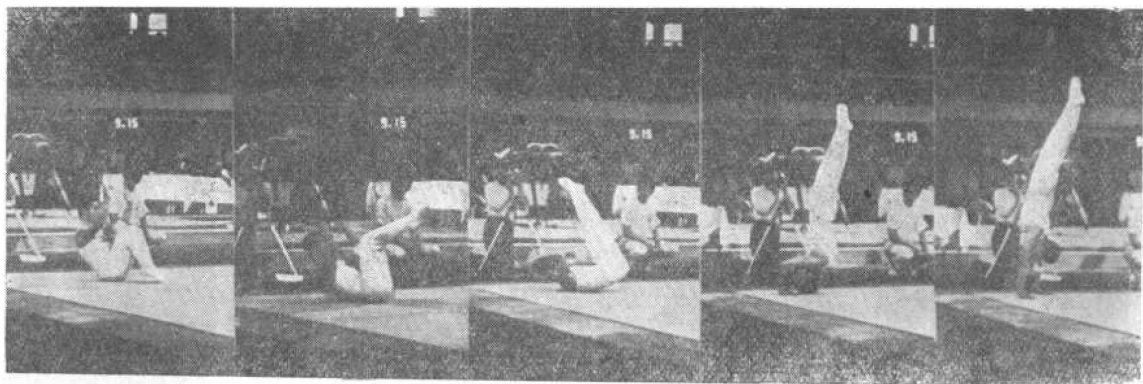
60

紧张并保持好的姿势，这是很重要的。

从加藤泽男的表演动作中可以看出，他的后空翻两周(13—29)，由助跑开始的侧手翻向内转体 90° 、后手翻的速度很快，由低姿势开始，上体抬起、单足跳(屈步)一下子落下，连接做侧手翻向内转体 90° 、后手翻。后手翻的快速蹬足，造成强而有力的踏跳。两臂同时协调地向上带，形成高的腾空飞跃，完成空翻两周。

他的空中动作，是用两手抱住膝腿部。一般多半是两手抱住膝部成团身姿势，但他却是抱住膝腿部，以防止破坏在翻转中的姿势。在后空翻两周的翻转过程中，如果团身姿势遭到破坏，其翻转腾空就很低，效果不好，因而他选择了成功率高的姿势。

这个表演动作的后空翻两周是能看到腾空部分腿分开的缺点的，还有落地姿势不稳定等技术缺点。参加二十届奥运会选拔赛，在



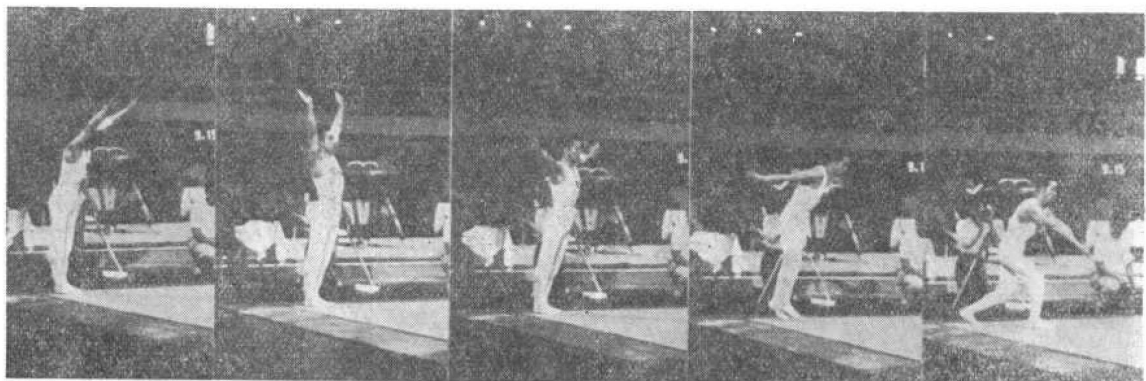
61

62

63

64

65



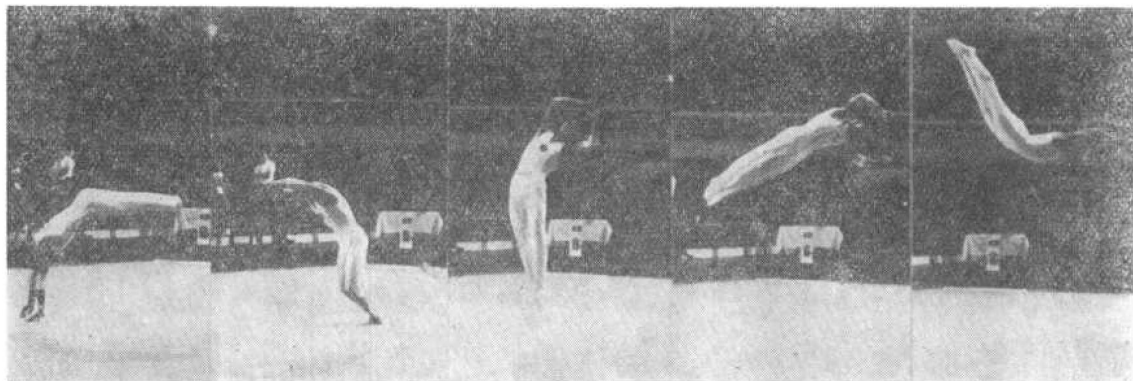
71

72

73

74

75



81

82

83

84

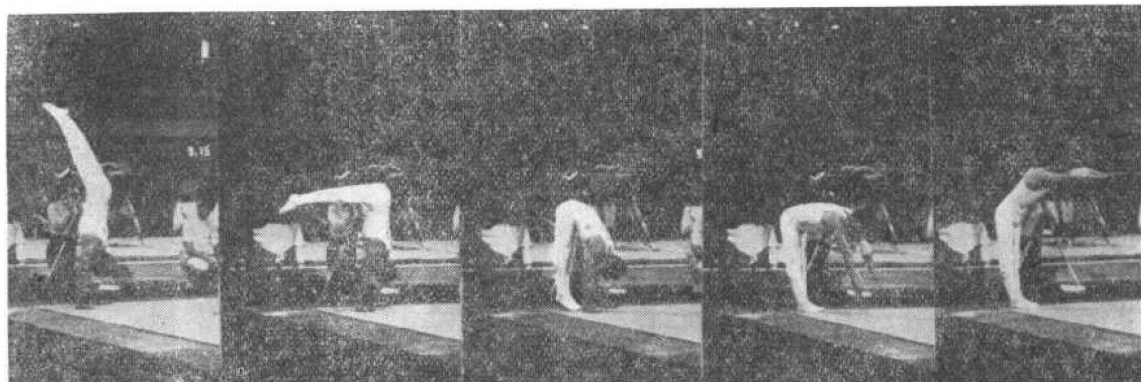
85

紧张程度高、精神负担大的情况下，尤其这个动作在现时还没有那么发展的情况下，他选择了后空翻两周这样的高难动作，对他的缺点是可以放宽的。

在气氛那样紧张的最后选拔赛中，他选用了后空翻两周的最高难新动作，出现了一些不稳的现象，其后调正一下深蹲姿势，同时也调节一下呼吸，为做下面的动作形成个“间歇”。在变换身体方向并前倒成俯卧撑

之后，立即成前后劈腿（32—40）。在前后劈腿时呼吸一下之后，做双腿全旋加转体，再接做双腿全旋（43—52），这样的水平面运动，构成为C组动作。开始部分做的后空翻两周是在竖平面上，而这个动作是在水平面上，这样结合成为不同的动力性的运动，这是一个极好的编排。

双腿全旋成俯卧撑而结束，然后再一次展现出技巧运动的高难度联合动作。手翻转



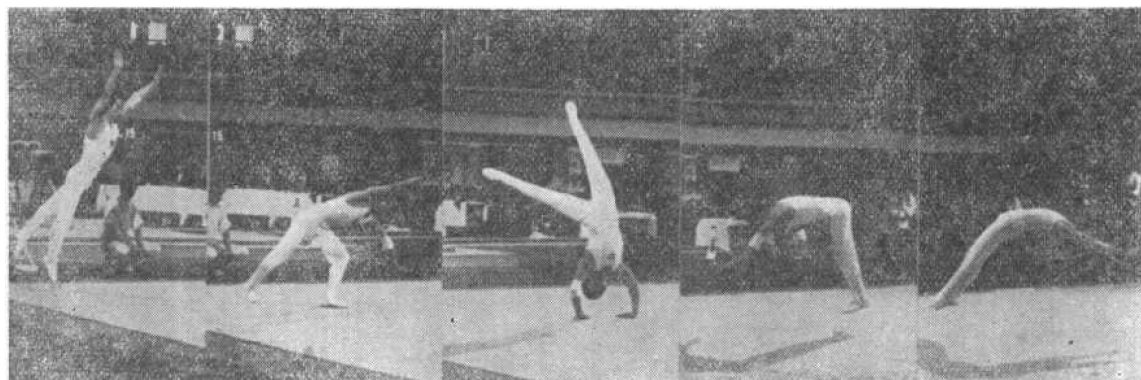
66

67

68

69

70



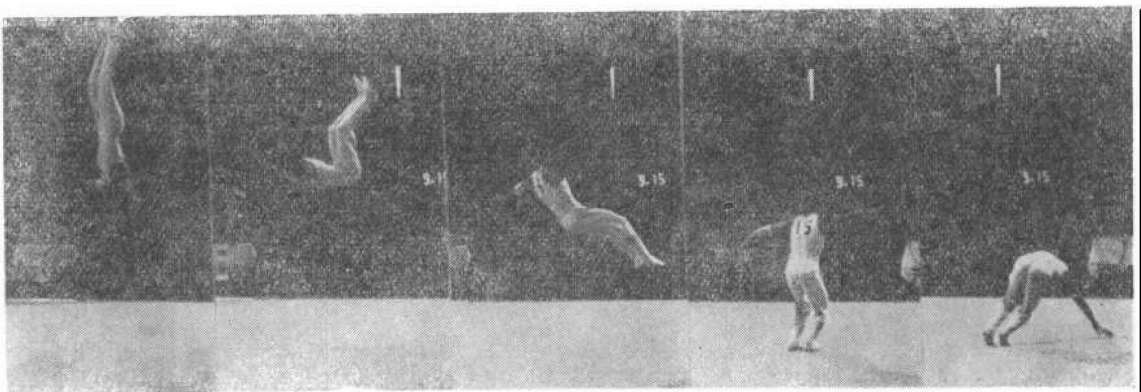
76

77

78

79

80



86

87

88

89

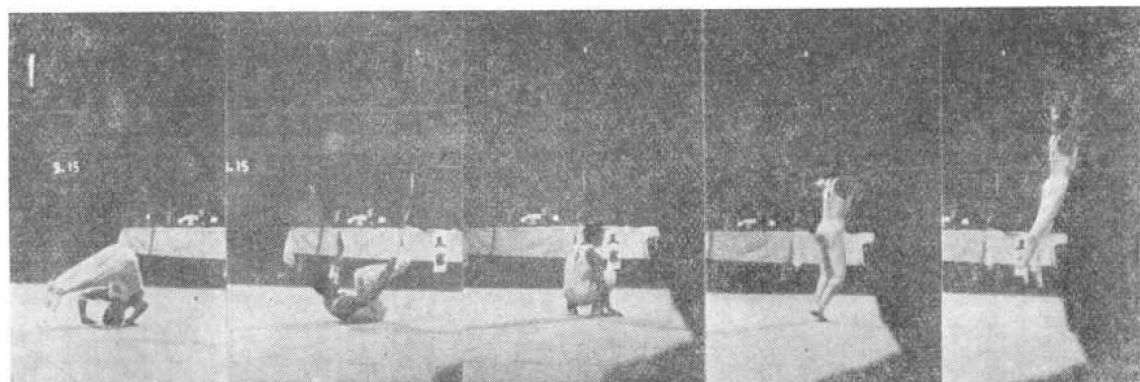
90

体、后手翻，令人眼花缭乱的快速移动，并在空中进行方向和身体姿势的变化，直体后空翻起转体 180° 接屈体前空翻结束是C组难度动作（82—88）。

把背向起跳转体 180° 和屈体前空翻连成组，这个动作的得分，取决于从背向起跳转体接空翻的那一刹那，和前空翻的翻转力矩。在未减速时很快地转换方向和两臂用力后摆，对完成前空翻是非常重要的。由于他

考虑到这个动作不容易转换，而且着地不易稳定，因此在完成这个技巧动作之后，接做一个前滚翻，以防止身体姿势出现不稳定现象。

其次进行的是他的整套动作的中间部分，这是由一些比较平静的用力动作组成的。从俯撑两腿伸直经两臂间穿过，接着把脚向上举成高举腿支撑（121—128）的用力平衡动作开始，到由分腿支撑慢慢向上完成



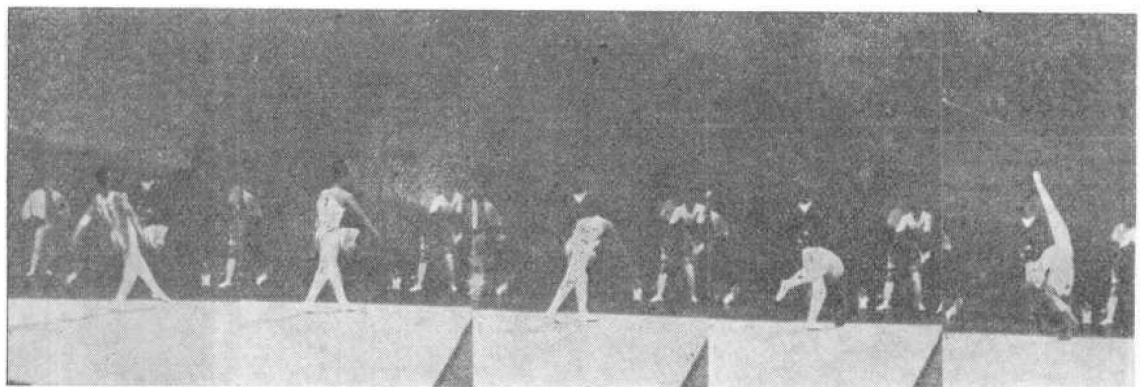
91

92

93

94

95



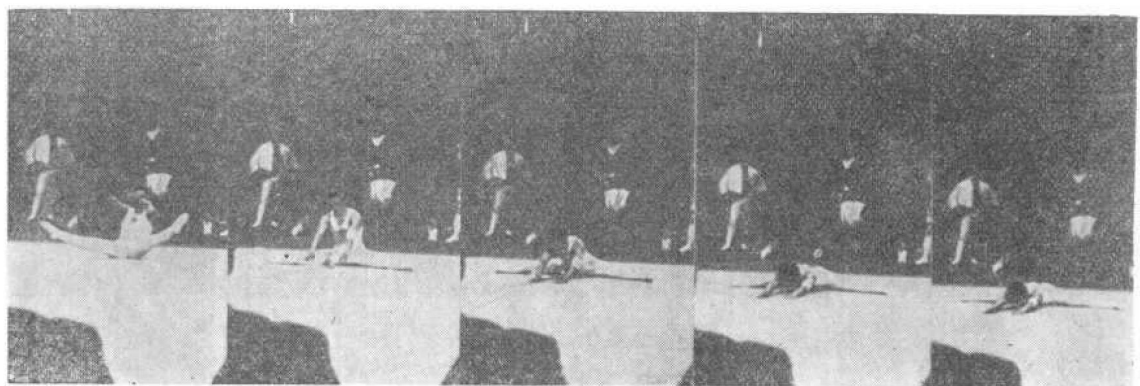
101

102

103

104

105



111

112

113

114

115

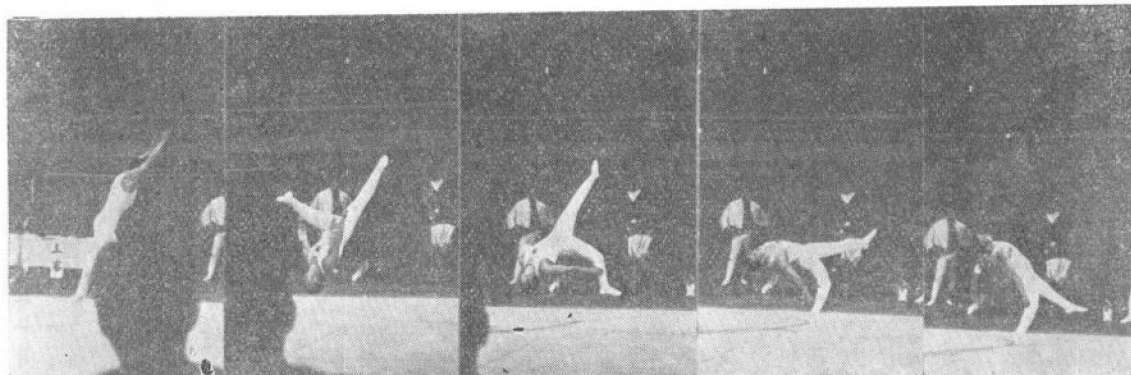
直臂屈体倒立（125—146）为止，连续做了优美而又平静的用力动作，这些动作是在他的跳跃式的全套动作中，涌现出来的优美部分。

其后，又进行的是些动力性的技巧动作，后手翻接侧手翻、侧空翻的B组动作（153—168），就移动到了地毯边缘。在进行一些轻松动作并转换方向之后，做个静止的搬腿侧平衡动作。这个搬腿侧平衡除了具有

本身存在的价值之外，对完成结尾部分的高难动作提供一个“间歇”，能起到有效休息的作用。

在体操比赛中，自由体操需要较长的表演时间（50—70秒），而且要有耐力，并能很好地分配力量。在结尾动作之前的平衡，对调整精神和体力都是有效的，对调节呼吸也有作用。

为了给予完整的全套动作及其相适应的



96

97

98

99

100



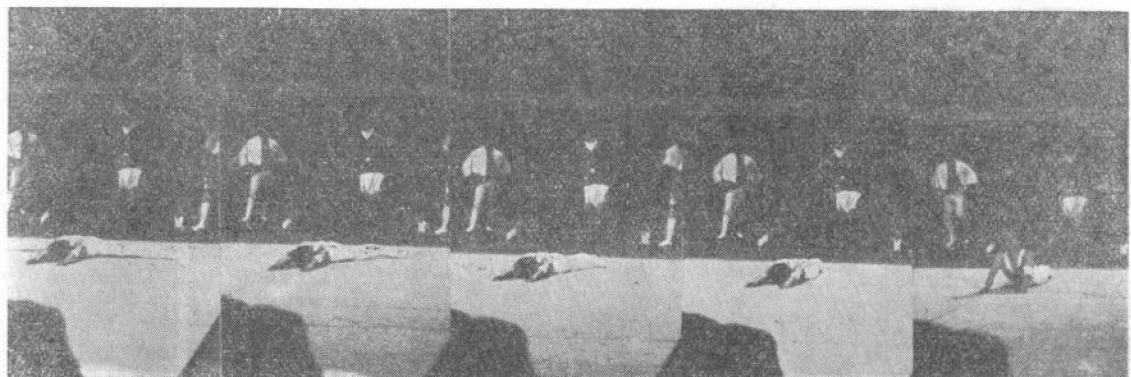
106

107

108

109

110



116

117

118

119

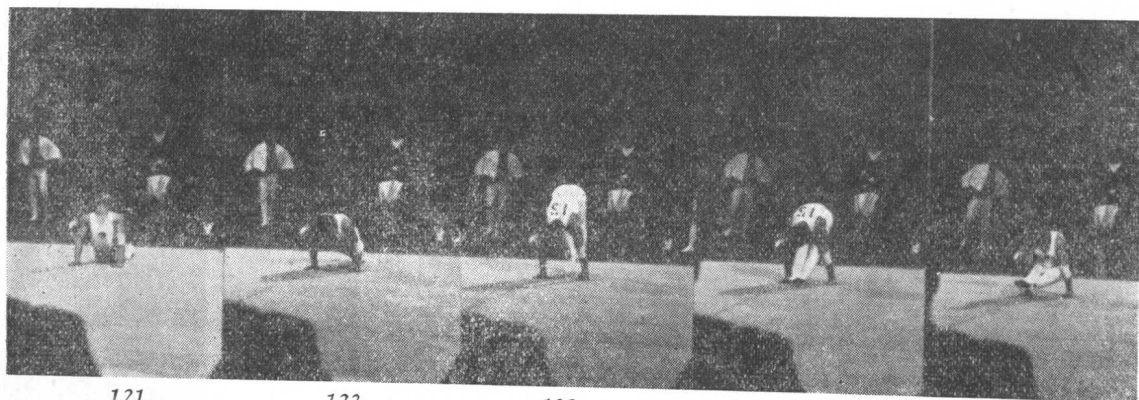
120

结尾动作,做好结束的准备,由搬腿侧平衡慢慢地把腿放下来,尽快地做侧手翻向内转体 90° 、后手翻、直体后空翻转体 720° (210—220),用这个高难度动作结束。在有限的时间和空间当中,表现了具有动作特点的节奏和变化,有效地组成了漂亮的表演。

概括来说,由很快速度的空翻两周开始了全套动作,在做了平面上的双腿全旋之后,又出现了腾空的和变化的技巧动作,然

后是平静的用力动作和平衡动作,这样的编排就表现出他的特点。最后在地毯上轻快地做了连续后手翻,在对角线上用豪迈的后空翻转体 720° 结束了动作。

动与静的精炼的编排,加上开始动作与结尾动作截然不同(尤其都是用C组难度动作来组成),适应了自由体操的新潮流,成为理想的表演。



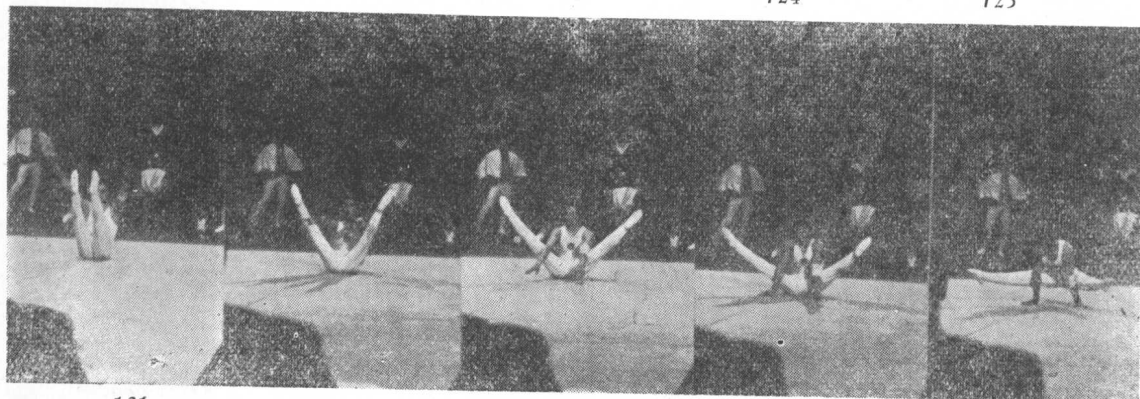
121

122

123

124

125



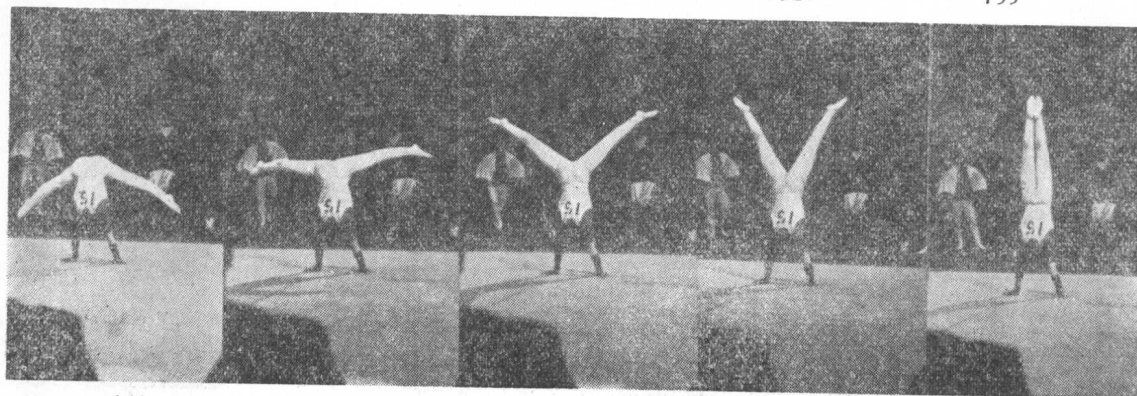
131

132

133

134

135



141

142

143

144

145