

©上海市人类运动能力开发与保障重点实验室（项目编号：11DZ2261100）资助



# 花样跳绳

主 编 杨小凤

副主编 韩耀刚

黄孙巍

李胜席

HUAYANG TIAOSHENG



上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL  
PUBLISHING HOUSE

©上海市人类运动能力开发与保障重点实验室（项目编号：11DZ2261100）资助

# 花样跳绳

HUAYANG TIAOSHENG

主 编 杨小凤

副主编 韩耀刚

黄孙巍

李胜席



上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL  
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

花样跳绳 / 杨小凤主编. —上海:上海教育出版社,2014.4

ISBN 978-7-5444-5389-9

I. ①花... II. ①杨... III. ①跳绳—基本知识 IV. ①G898.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第051851号

**花样跳绳**

杨小凤 主编

---

出版发行 上海世纪出版股份有限公司  
上海教育出版社  
易文网 [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

地 址 上海市永福路123号

邮 编 200031

经 销 各地新华书店

印 刷 上海市印刷十厂有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 10 插页 1

版 次 2014年4月第1版

印 次 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-5389-9/G·4343

定 价 45.00元

---

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

## 序

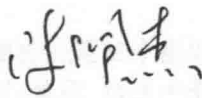
跳绳在中国已有1500多年的历史了,它集民间智慧于一体,简单、易行,健身效果明显。跳绳强调知识的横向联系,在趣味练习中达到增强身体素质,提高技术能力的目的,提高学生的道德修养和民族认同感。世界上许多国家和地区还成立了各种各样的跳绳组织。

为了促进民族民间文化大发展、大繁荣,为了找到有效提高青少年体质的科学方法和途径,各界对体育文化都做出了很多的探索。

上海体育学院一直以来关注青少年身体健康的发展,致力于探索有效提高青少年体质的科学方法和途径,推动中国青少年健康事业发展。2003年,上海体育学院开始对跳绳如何能更吸引人、更生动、更有趣味地融入学校教育进行深入研究;2005年,上海体育学院花样跳绳队在湖南卫视“快乐大本营”上崭露头角;2010年,在中国上海世博会上,30多场花样跳绳演出使更多人对跳绳有了新的认识;2011年和2012年分别举行了全国体育骨干教师培训班和全国花样跳绳教练员培训班。如今,花样跳绳已成为国内许多学校的特色校本课程,也成为人们喜欢的表演项目。在长达十年的探索中,根据跳绳运动的规律和特点,立足跳绳、音乐、团队、表现力等重点,经过大量课题论证、创编研究、教学探讨、课堂案例、表演实践,上海体育学院花样跳绳走出了一条独具民族特色的发展之路。

本书从入门练习、基本花样、拓展活动、自我评价、作品赏析等内容着手,引导青少年学生主动参与、乐于探究、勤于实践、勇于突破,旨在提高自我学习和社会交流能力,力求发挥花样跳绳课程的综合性、选择性和社会教育性等功能,以适应不同地区和不同学生发展的需求。全书语言简洁精炼、图文并茂、案例丰富,是上海体育学院社会体育专业花样跳绳指导教师杨小凤以及近十年来从事花样跳绳教学研究的老师们共同努力的结晶,适合于初中和小学高年级学生、跳绳爱好者以及体育教师使用。希望本书能够给更多跳绳爱好者带来思考和启发。

上海体育学院院长



2013年11月27日

## 前 言

2001年国家新颁布的《体育与健康教学大纲》注重教学内容的弹性和选择性,提出“我国各地区各民族蕴藏着丰富的体育健身方法和体育项目,可根据本地区的实际情况增选或置换体育教学内容”,为校本教材的编写和制定奠定了基础。《花样跳绳》重视教师和学生对教学内容的选择性,使跳绳课程有利于激发学生的运动兴趣,养成坚持体育锻炼的习惯。

在我国以田径、球类、游戏、体操为主的近代体育课程内容中,民间体育游戏和民间节日活动一直是学校体育的重要组成部分,跳绳、踢毽子、滚铁环、跳橡皮筋等民间游戏在课程之余也深受学生喜爱。随着社会的发展,科技的进步,现代课程更加注重社会、儿童、知识三大要素的融合与交叉。花样跳绳是在传统跳绳基础上发展而来的现代时尚体育项目,深受各国青少年的喜爱。开发花样跳绳课程,提升民间体育项目;研发花样跳绳教材,使其适应面向现代化、面向世界、面向未来的教育理念。《花样跳绳》这本教材融汇当今跳绳在国内外的成果,从培养兴趣和发展个人特长入手,以创新和合作的角度打造特色,满足个性化、多样化需求。通过从跳绳的运动特点到较完善的跳绳体系的介绍,突破原有技术单一的局限,注意导入现代体育观念和民族特色,中西兼容,从跳绳、音乐、团队、表现力等要素出发,使新体育的观念、思想、内容在体育课程中有所反映和体现。

《花样跳绳》课程强化教学环节和激励环境,促进知识的横向联系,在趣味练习中增强身体素质,提高技术能力。《花样跳绳》课程普遍适合各种教学场地,突破学校开展阳光体育活动的场地、器材、安全等问题,其简便易教、简单易学、简捷易赛的特点更适合迷你校园和室内场地。

本教材遵循教育和体育运动规律,设置入门练习、基本花样、拓展练习、自我评价等板块,倡导青少年学生主动参与、乐于探究、勤于实践、勇于突破的体育参与精神,锻炼自我学习和社会交流合作能力,发挥《花样跳绳》课程综合性、选择性和社会性的功能,以适应不同地区和学生发展的需求。

本教材特点:

### 1. 价值多元化

个体通过自身对体育价值的认识并按自己的意图参与相应的运动才能促进身心的发展。让学生在参加花样跳绳活动时,从体验、理解、掌握、创造中激发运动的乐趣,促进学生参加运动的主动性。在运动中激发主动参与、包容和团队合作精神,适合现代教育发展的需要。



## 2. 内容多样化

为促进花样跳绳在学校的开展,本教材由上海体育学院校长、教师、课程专家、学生以及家长和社区人士等的参与下合力完成,体现了教材内容的丰富性、实用性和特色性,让学生有选择的余地,给学生更多的自主,让学生根据自己的个体需要、兴趣爱好、个人条件、能力水平等,选取个人喜爱的内容学习。

## 3. 形式立体化

通过文字、案例、图片、视频、网站等一系列的现代教育手段,营造生活化氛围。为提高学生学习的积极性,教材中配有适时运动评价表,让学生可以清晰地看到自己的进步。同时,教材的文字、图片和视频从学习者的角度出发,重点突出、语言简练、画面丰富,文本和电子媒体相结合,形成互动优势,从多种角度传递快乐参与、健康运动的信息,促进学习方式的多样化。

本书由上海市教委学校体育课题以及上海市市级体育和健康教育精品课程《花样跳绳》专项资金资助,本书在编写和出版过程中,得到了上海市学生活动管理中心卢晓明主任的高度重视与关心,也得到了上海市学生活动管理中心体育部蒋胜部长和潘幼群副部长的大力支持和帮助。在上海体育学院领导的关心下,在上海体育学院体育休闲与艺术学院民间体育教研组老师的支持下,由中国花样跳绳发起者杨小凤担任主编,上海体育学院跳绳队教练韩耀刚、上海市学生活动管理中心体育活动部项目主管黄孙巍和上海跃动文化传播有限公司的李胜席担任副主编。

参与本书编写的工作人员均具有多年花样跳绳经验,参编人员有(以姓氏拼音为序):

程喜杰(上海体育学院)

韩耀刚(上海体育学院)

黄孙巍(上海市学生活动管理中心)

李胜席(上海跃动文化传播有限公司)

刘先陆(上海崇明登瀛中学)

刘峰(上海市虹口曲阳第四小学)

李盼(上海体育职业学院)

汤炳奎(上海正大中学)

王琳芳(上海市宝山行知初级中学)

徐春丹(上海市北虹初级中学)

杨小凤(上海体育学院)

周领(上海崇明登瀛中学)

张勇(上海市宝山区学校体育活动管理办公室)

本书在编写过程中,参阅了相关材料,在此一并致谢。由于编者的水平和经验有限,恳请读者对本书的不足之处给予批评和指正。

编者

2013年10月

## 目 录

## 理论篇——简易入门

一、做好花样跳绳准备工作 .....	3
花样跳绳运动的来龙去脉 .....	3
花样跳绳对青少年健康的促进 .....	4
花样跳绳绳具的种类和使用方法 .....	5
花样跳绳的小常识 .....	7
跳绳小故事 .....	9
二、花样跳绳的入门练习 .....	10
认识花样跳绳 .....	10
花样跳绳运动的重要特征 .....	11
花样跳绳运动的要点 .....	12
花样跳绳运动的境界 .....	13
其他辅助工具 .....	13
运动励志名言 .....	14

## 基础篇——教你玩花样

一、轻轻松松玩跳绳 .....	21
踏入跳绳的世界 .....	21
熟悉跳绳的世界 .....	21
难忘的成长记录表 .....	21
跳过绳的秘诀 .....	22
万一出错怎么办 .....	22
二、个人基本花样练习 .....	23
基本跳 .....	23
开合跳 .....	25
前交叉跳 .....	26
后交叉跳 .....	28
三、速度练习 .....	29

速度跳 .....	29
两弹一跳 .....	30
双直摇 .....	31
交叉双摇跳 .....	33
开合交叉双摇跳 .....	34
四、停绳练习 .....	35
脚下停绳 .....	35
胸前停绳 .....	35
五、控绳练习 .....	36
体前抛接绳 .....	36
体后抛接绳 .....	37
蛇形抛接绳 .....	38
六、协作练习 .....	40
带人跳 .....	40
同摇跳 .....	41
轮流跳 .....	42
车轮同步单摇 .....	42
车轮抡绳练习 .....	43
两人车轮 .....	44

## 拓展篇——快速提高

一、单绳难度拓展 .....	49
脚跟跳 .....	49
提膝跳 .....	49
前转后 .....	50
前后打 .....	52
敬礼打 .....	53
敬礼跳 .....	55
单手胯下跳 .....	57
单手胯下交叉跳 .....	57
二、组合动作拓展 .....	58
快乐绳操 .....	58
跃动绳舞 .....	66
律动绳操 .....	75
三、多人协作拓展——跳绳游戏 .....	83
快快跳起来 .....	83
“穿越隧道” .....	85



“剪刀、石头、布” .....	88
象限跳 .....	90
四、朋友跳组合拓展 .....	92
朋友跳套路 .....	92
朋友跳互动跳组合 .....	95
三人单绳互动跳组合 .....	96
五、车轮跳组合拓展 .....	99
车轮跳变换练习 .....	99
车轮跳组合 .....	101
六、综合拓展——多人多绳拓展 .....	103
摇绳者花样 .....	103
进绳花样 .....	105
跳绳者花样 .....	106
出绳花样 .....	107
“梅花” .....	109
“乘风破浪” .....	111
“天罗地网” .....	113

## 欣赏篇——随心所欲玩跳绳

一、走进跳绳表演的世界 .....	119
花样跳绳必不可少的秘密武器 .....	119
花样跳绳创编的诀窍 .....	120
二、跳绳创意——玩出来的花样 .....	121
阳光体育个人绳案例 .....	121
阳光体育配合跳绳案例 .....	122
阳光体育“两人一绳”实施方案 .....	123
阳光体育长绳花样案例 .....	124
阳光体育长绳实施方案 .....	125
阳光体育集体短绳活动实施方案 .....	126
三、常见花样跳绳的进阶练习 .....	127
世界花样跳绳比赛规则 .....	127
个人花样跳绳风格的选择 .....	128
花样跳绳才艺大搜罗 .....	129
四、花样跳绳设计原理 .....	130
传递华丽、快乐的跳绳作品 .....	130
传递青春、清新的跳绳作品 .....	132
传递流行、健康的跳绳作品 .....	134

传递成熟、技巧的跳绳作品 .....	135
五、花样跳绳 show——与绳一起来跳舞 .....	136
跳绳炫技 .....	137
挑战极限 .....	138
眼花缭乱 .....	140
突发奇想 .....	140
附录 I 成绩速查表 .....	143
附录 II 跳绳成长记录表 .....	145
附录 III 阳光体育常用跳绳比赛规程及表格 .....	146
附录 IV 附赠碟片目录 .....	151

花样跳绳

HUAYANGTIAOSHENG

理论篇

简易入门



花样跳绳

HUAYANGTIAOSHENG



## 一、做好花样跳绳准备工作

### 花样跳绳运动的来龙去脉

#### 1. 花样跳绳项目简介

花样跳绳是在汲取中华民族传统跳绳运动的精华和结合现代表演项目特色的基础上发展而来,融汇舞蹈、体操、武术、杂技、音乐等现代元素精粹,在绳艺、绳技、绳舞、绳操等方面使跳绳者的个性得到淋漓尽致的发挥,更加突出其休闲、娱乐、趣味和健身效果。花样跳绳花式繁多、新颖别致、动感十足,成为吸引眼球的时尚运动之一。

#### 2. 花样跳绳的起源与发展

跳绳在我国已有1500多年的历史了,底蕴相当深厚。一根小小的跳绳,成本很低,却成为一项随时随地可以进行的运动。花样跳绳在吸收传统跳绳的基础上,发挥其经济、简便的功能,突破原有的下肢弹跳动作和手臂摆动技术,从多人、多绳、多项目动作融合等角度开发跳绳的益智、娱乐、表演等价值,使这项简便易行的传统运动能发挥健身、健心、健脑的独特魅力,深受青少年学生的喜爱。花样跳绳从多元化技术和多元化功能方向发展,不但成为中小学阳光体育运动项目,也在全国各地得到广泛的推广,许多学校已把花样跳绳作为校本课程来开发。花样跳绳让青少年学生自由发挥与宣泄,调动他们学习的创造性、积极性和主动性,满足现代青少年对新颖、时尚、独特、刺激等的心理需求。

#### 3. 世界花样跳绳介绍

花样跳绳在发达的国家和地区也十分受重视,被欧美一些医学专家称为“最完美的健康运动”。国际跳绳联盟(FISAC-IRSF)成立于1996年,其成员国和地区已超过50个,遍布世界各地。现有欧洲跳绳联盟(ERSO)、亚洲跳绳联盟(ARSF)、泛美跳绳联盟(PARSO)、大洋洲跳绳联盟(ORSF)、非洲跳绳联盟(ARSO)等五大洲联盟,每个洲下面又设国家和地区跳绳联盟组织,保证跳绳运动发展的良性循环。如今,在美国、加拿大、丹麦、荷兰、英国、德国、奥地利、瑞典、比利时、匈牙利等欧美国家和大洋洲的澳大利亚以及亚洲的日本、韩国、



新加坡、马来西亚、印度等国家都把跳绳运动的发展纳入本国体育运动发展计划,而且都有正式的比赛来推动跳绳运动的发展。

## 花样跳绳对青少年健康的促进

人是一个完整、统一的机体,因此各部位之间都有一定的比例。但在生长发育的过程中,人体各部位之间并不是按等比例关系发展的,体格、智力、心理都有各自的敏感期,是遵循一定规律和发展顺序的。13—15岁是青少年身高和体重发育的敏感阶段,又称青春期。科学地进行花样跳绳运动对青少年的生长发育有良好的促进作用。

### 1. 把握青少年身体发育敏感期,促进学生体质和体形的协调发展

人体的生长发育具有阶段性和非等比性的特点,青少年正是身体形态发生改变的敏感时期,科学的锻炼对青少年身体形态的发育有良好的促进和改善作用。

花样跳绳是通过双腿不断跳跃和双手不停摇转进行纵向运动。每次跳跃肌肉有节奏地收缩和放松,这不仅使肌肉得到锻炼,更使身体肌肉线条得到美化。由于跳绳时要动用全身的肌肉,所以跳绳在上下肢主要肌群塑造上有着令人惊奇的作用。对上肢的锻炼主要包括胸部肌肉、背部肌肉、肩部三角肌、前臂肌肉、肱二头肌和肱三头肌。对下肢的锻炼主要包括小腿肌、股四头肌、跟腱和臀部肌肉。一旦开始进行跳绳运动,身体从头到脚都得到了锻炼。

在大腿骨下端和小腿骨上端有生长带或生长线(骨端骺板)。当进行跳绳等运动时对骨端骺板能产生良性刺激,加速骨细胞的增殖,从而促进骨骼生长。花样跳绳须参与者在运动中不断克服自身重力,上下的弹动运动轨迹加深了自身体重对骨骼的适量刺激。花样跳绳的综合弹跳强度对骨骼的刺激比较适宜,对增加骨密度有良好的作用。所以花样跳绳是一项促进生长发育的运动项目。

花样跳绳是综合性的运动,以跳跃为主,除手臂摆动,腰要随上下肢的活动而扭动,为使腹部肌群配合,需要动用更多的部位参加运动。在动作花样设计中避免长时间的单一肢体运动,以免造成身体发育不平衡。

### 2. 把握青少年身体素质敏感期,促进学生身体素质和运动技能的协调发展

青少年时期是速度素质、耐力素质、协调性、灵敏性、力量素质发育的敏感期。在此生长发育期,刺激神经系统的发育,能使青少年获得良好的身体协调性和灵敏度,强化空间判断能力和手脑协调能力。花样跳绳突破传统跳绳的

摇绳方式,发挥出综合性运动效果,使运动影响力不仅表现在对上肢和下肢力量及眼、手配合速度上,还表现在体后、上空、左右、胯下等动作的拓展上,让上肢不同部位的肌肉得到锻炼,其左右对称动作如交互绳摇绳也对非主力手臂(右撇子为左臂)有很高的要求,体现了其运动的对称优势,对左右手臂力量均衡发力起到很大的作用。花样跳绳中加入了舞蹈、体操、武术、杂技等动作元素,如缠绕动作、胯下动作、绳中特色表现动作(大跳和踢腿动作)等都要求柔韧性的发挥,在形成动作的期间不断地重复训练使得柔韧性随着跳绳技能的提高而改善,在伴随的音乐节奏中进行表现力的展示。花样跳绳对协调性和灵敏性要求较高,对神经系统的发育很有好处,也促进了平衡能力的改善和提高。

### 3. 把握青少年心理敏感期,促进学生智商和情商的协调发展

花样跳绳活动是手脚并用,左右身体都参与的运动,一直以来是国内外许多心理学家和医学家推崇的,能开发双脑潜力,使青少年更聪明的运动项目。中等强度的跳绳锻炼能有效改善睡眠质量;对花样跳绳的专注有助于提高学生的注意力和持久力;每次跳跃能刺激神经中枢,提高神经的灵活性,促进脑力和智力的发育。

花样跳绳通过跳绳花样提高对立体空间的利用能力,促进青少年对运动的思考,在复杂多变的动作中培养青少年的反应能力和注意力,在愉快的运动经历中强化空间判断能力和手脑协调能力,在相互的合作中提高了学生的注意力和团队配合意识。

花样跳绳动作繁多且不断创新,让青少年始终有新鲜感,可以不断尝试新动作,这样的跳绳充满了挑战性。青少年在享受新颖、时尚、独特、刺激的花样跳绳的同时,又能追求自信、创新、自强、自我的精神。

青少年正处于善于模仿、喜欢创新、勇于尝试的年龄,花样跳绳动作结构的丰富性让它深受青少年喜爱,不同动作的变化让运动者始终有新鲜感并乐于尝试,在尝试各种跳法的过程中,既保持运动强度又延长了运动时间,加强了运动对身体的刺激,强化了运动效果。

## 花样跳绳绳具的种类和使用方法

### 1. 专业的绳具介绍

了解专业的速度绳、专业的花样绳、训练钢丝绳、棉绳等绳子的不同用途是非常必要的。传统的跳绳就地取材,材质有草绳、麻绳、尼龙绳、棉绳、塑料绳等。古时候跳绳使用草绳甚为广泛,目前已经不容易取得,缺点是过粗而且轻,回旋时空气阻力大;麻绳取用很方便,缺点是太粗而且过重,回旋时相当吃力;尼龙绳已经取代了草绳和麻绳的地位,适用于在弹性大的地面



图 1-1

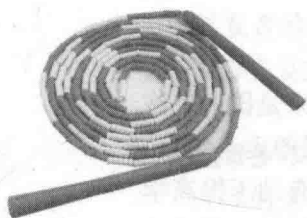


图 1-2

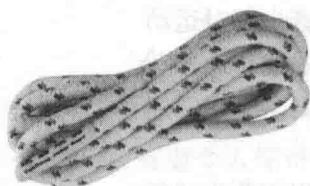


图 1-3

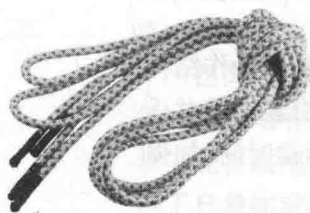


图 1-4

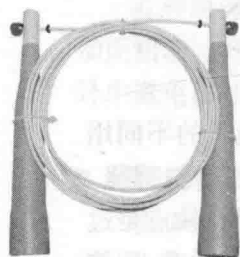


图 1-5

上,效果奇佳,可以减少反弹力,而实心塑料绳比较适用于木皮地,并可以增加跳绳的震撼力。有的初学者为了弄清跳绳复杂的路线过程,采用钢丝绳进行训练以控制速度和保持弧度。训练钢丝绳主要用于创造新套路、动作。

随着跳绳专业化的发展,现代绳具又有了新的的发展。绳具不但种类繁多,而且不同的绳具适应不同的动作和不同人群的需求。常见的有珠节绳、棉绳、速度绳、计数绳等。

**珠节绳:**有珠节花样短绳(图1-1)和珠节花样长绳(图1-2)等各种长度的绳子。珠节绳顾名思义,结构采用串珠式珠节设计,绳体外观漂亮炫目,有蓝、白、橙、红、绿、黑等各种色彩,用高密度的白色内芯绳将螺旋状珠节和舒适耐用的绳柄连接在一起,绳柄内部放置了卡口和橡皮圈,绳体不易打卷并且便于调节长短。珠节采用抗寒耐磨的环保材料制成,抗摔、抗裂、抗变形。珠节绳的珠节有一定的重量,比较坠,不会飘,十分轻巧,质量均匀容易控制。珠节因为颜色各异,比较好看,容易吸引目光,舞台效果比较好。珠节绳打地的声音可以清晰地提醒跳绳者节奏感的把握,对初学者来说比较容易上手。珠节绳可以根据需要调整绳子的长度,适合健身和表演的需要。珠节绳已成为现代专业花样跳绳的首选。

**棉绳:**大多是棉纶和涤纶材料制作,全国中小学生体质测试常用绳(图1-3),绳子打在身体上不会疼痛,打地后不会弹起,绳速较慢,比较容易控制。棉绳也常被初学交互绳者使用(图1-4),有利于帮助摇绳者掌握摇绳的正确动作以及跳绳者跳过交互绳的时间。绳体牢固,不会损伤和开绳,随意打结,携带方便。

**速度绳:**主要用于各种比赛(图1-5)。绳中是钢丝,外包耐磨尼龙材料。绳体较细,有一定的重量,在空气中阻力比较小,跳起来速度非常快。短手柄的设计使得摇绳直径更短,速度更快。特殊的手柄轴承完美地解决了

绳体容易打卷的问题。专业竞技速度绳适合有一定跳绳基础的人士。

专业跳绳绳具一般都有手柄(图 1-6),手柄设计除了易于把握和易于旋转发力,还非常适合做交叉系列的动作以及特殊难度动作。它就像把手臂延长一样,利于完成高难度的个人花样,尤其是多摇、胯下、侧打和放绳系列动作,适合各种人群健身或表演需求。



图 1-6

## 2. 不同训练阶段用不同的绳子

光有好的绳子没有用,最主要的是要根据不同的训练阶段选用合适的绳子。队员在刚开始训练速度的时候,用又粗又重的珠节绳能让队员更好地体会发力的感觉;而练到一定程度,可以逐渐减轻绳子的重量,甚至可以不用拿绳子空跳练习手腕感觉;后用珠节绳练习以增加手腕力量;最后才用比赛的钢丝绳训练。

## 3. 不同花样选用不同的绳子

花样跳绳种类较多,个人花样跳绳绳子相对较短;车轮跳的单绳可比个人绳子稍长;交互绳根据人数的多少适当调整绳子的长度;多人多绳和网绳也可根据人数而定。

一般情况下,个人绳在 2.4~2.6 米之间;三人交互绳为 3.6 米,四人交互绳为 4.2 米。正在长身体的学生可根据自己的身高来选择合适的绳长。

# 花样跳绳的小常识

## 1. 跳绳的时间

一般不受任何限制,只要有空闲都可以进行个人花样练习,但饭后至少间隔半小时才能运动,避免引起身体不适。

## 2. 控制运动强度,避免过度运动

每次练习跳绳的时间不宜过长,以免使膝关节负担过重,出现过度疲劳,每次运动半小时为宜。

