

艺术体操



王秀芳等 编著

陕西人民教育出版社

艺 术 体 操

王秀芳 主编

张 丽 赵云美 韩秀兰
刘秀英 柳桂贞 庞 毅 编著

陕西人民教育出版社

艺术体操

王秀芳 等编著

陕西人民教育出版社出版

(西安和平门外标新街2号)

陕西省新华书店发行 西安新华印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 6.125印张 68千字

1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷

印数：1—64500

统一书号：7387·198 定价：0.98元

前 言

艺术体操是当代女子所独有的竞技性体操项目之一。它以节奏为中心，熔体操、舞蹈、音乐于一炉，通过轻盈、优美的身躯、悦耳动听的乐章，千姿百态的造型，给人以美的享受。是无字的诗，有声的画。长期进行练习，能发展人体的柔韧性，协调性和灵活性，可以提高练习者的速度、力量、耐力等身体素质，培养健美身体姿态和平衡能力，使人心情欢快，朝气蓬勃。一般性艺术体操，不受年龄，场地，人数，器械等的限制：一人，多人，集体均可练；徒手，持轻器械都可练；可在地毯上练，也可在广场、草地、地板上练；青少年可练，老人、儿童也可练；体力好可练，体力差也可练。只要练习就会有收获，经常练习就会使人青春常在，心旷神怡。

正由于此，所以此项运动，近年来发展迅速，深受广大群众、特别是女青少年的欢迎。国家有关方面也十分重视，不但电影、电视中有表演，广播里有报导，而且许多大学、中学已列为体育课正式教学科目。当前女子艺术体操的教材和参考书奇缺。为此，我们根据多年从事教学的实践经验和体会，编写了这本小册子，供普通大、中、小学体育教师参考，也为此项运动的爱好者，提供一些自学自练的要领、方法、步骤。希望它能对我国艺术体操的发展有所补益，更希望它能成为广大女青少年进行艺术体操锻炼时的良师益友。

本书共分四章，十四节，其主要内容包括：艺术体操简介，艺术体操的徒手和持轻器械的成套和单个动作。并有常用基本动作的教法。其中有适合大、中、小学教学的成套动作练习共十四套，一般健美锻炼的准备操五套，以及适合于青年练习的集体舞十一个。为了便于广大读者学习和掌握，本书的说明文字做到简明扼要，通俗易懂，所需用的图式力求清晰、精炼。

本书在编写和审稿过程中，得到了中华全国体育总会副主席、西北大学教授王耀东，陕西省体育科研处处长、西安交通大学副教授聂钦海，西北政法学院科研处的多方关怀和指导，陕西人民教育出版社对书稿的修改、审定和出版给予了大力支持和帮助，在此一并深表谢意。

由于作者水平有限，加之时间仓促，不妥之处，请批评指正。

编 者

1986年1月

目 录

第一章 艺术体操的概况	(1)
第一节 艺术体操的特点.....	(1)
第二节 艺术体操的分类.....	(2)
第三节 艺术体操的内容.....	(3)
第二章 艺术体操徒手部分	(4)
第一节 身体各部位的基本姿态和基本动作.....	(4)
第二节 艺术体操常用的基本步法及组合.....	(9)
第三节 艺术体操常用的基本舞步及组合.....	(22)
第四节 基本跳步.....	(40)
第五节 基本转体动作.....	(47)
第六节 准备操.....	(53)
第七节 徒手成套动作.....	(77)
第三章 艺术体操轻器械部分	(96)
第一节 纱巾.....	(96)
第二节 球.....	(113)
第三节 圈.....	(126)
第四节 彩带.....	(141)
第四章 集体舞	(154)

第一章 艺术体操的概况

艺术体操是当代女子所独有的竞技体操项目之一。它是
以节奏为中心，以艺术和优美为特征的一个运动项目，其灵
魂是美妙动听的音乐。自然优美的身体动作是符合女子的生
理特点和心理特点的，因此深受广大女青年的欢迎。

艺术体操在体育领域中是一个较新的项目，它历史虽
短，但近几年来，技术发展很快，正朝着难度大、编排巧、
质量高、动作美、音乐配合协调的方向发展。

第一节 艺术体操的特点

通过艺术体操练习不仅可以发展柔软性、协调性、灵
巧、速度、力量、耐力等身体素质，提高身体健康水平，培
养良好的身体姿态及平衡能力，可以培养表现力，提高音乐
素养和节奏感。具体来讲有以下三个特点：

一、艺术体操是以节奏为中心的体操，是以自然性动作为基础的有节奏的运动。节奏就是动力在时间、空间上得到合理的分配。节奏运动最基本的动作是：摆动动作，弹性动作和波浪动作。所以说波浪起伏，流动及节奏是艺术体操的主要特点。

二、艺术体操要利用轻器械。器械对人来讲是起辅助作用的，它是身体的延长，可以加大整个动作的幅度和美观，使动作更有节奏，达到更优美的目的。为了达到这一目的，

必须在完成协调优美的身体动作的同时，运用各种器械，熟练地表现出各种器械的特性，这样就构成完美，精彩的表现整体。

三、艺术体操必须在音乐伴奏下进行练习。音乐不仅能培养练习者的节奏感和动作的协调性，而且发展丰富的想象力和表现力，可以激情，并有助于练习者合理地掌握“力”的运用，以达到轻松自如地完成动作。优美动听的音乐可以使艺术体操更具有感染力，能给人们以艺术和美的享受。

第二节 艺术体操的分类

在实践过程中，根据不同的目的、任务及动作难度、强度等将艺术体操分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操两类。

一、一般性艺术体操

一般性艺术体操，主要在于增进身体健康，培养良好的身体姿态和平衡力，促进正常发育，发展协调、灵敏、柔韧、力量、耐力、弹跳等一般身体素质，并培养动作节奏感和表现力。通过练习可以使练习者变得更有朝气，能增添自然美和培养愉快活泼的感情。

一般性艺术体操，是在音乐伴奏下进行练习的，它除徒手练习外，通过手持轻器械和队列、队形变化，更有助于提高动作的协调性，培养集体主义精神。器械丰富多样，有球、圈、棒、绳、纱巾、旗子、棍棒、扇子等。一般性艺术体操不受场地、器械、完成动作的时间及参加人数等的限制，故适宜在大、中、小学校广泛开展。

二、竞技性艺术体操

竞技性艺术体操，虽然也可以完成一般性艺术体操的任

务，但其主要任务是竞技，它是通过更精确的动作和高难度技巧，在音乐伴奏下，在一定时间范围内，表现出“美”为生命的团体和个人的一种竞技项目。

竞技性艺术体操的器械只有球、圈、带、棒、绳五种。它有时间、场地、人数、规定动作和自选动作等要求。在正式国际比赛中，一般没有徒手，只有带器械的，但在少年比赛或较低水平的比赛中，为了打好徒手基本技能的基础，可进行徒手项目的比赛。

第三节 艺术体操的内容

艺术体操内容，包括徒手的基本技能练习及各种轻器械的练习。

一、徒手练习

徒手练习，包括各种走、跑、舞步、摆动、波浪、跳跃、转体、平衡、柔软、松弛及不通过倒立部位的近似技巧动作。这些动作可以单个练习，也可以编成联合动作及成套练习。另外也吸收芭蕾舞的一些手臂、腿、躯干的基本内容为主要训练手段。

徒手动作是艺术体操的基础，带器械的成套练习，完成得是否准确、优美、幅度大而质量高，其关键就是徒手动作的基础是否扎实，因此对初学者尤为重要。

二、轻器械练习

器械花样繁多，一般性艺术体操可根据各地条件来选择和制造。而竞技性艺术体操在国际比赛中规定轻器械只有球、圈、绳、棒、带五种。无论采用哪种器械，都应使身体动作与器械动作协调一致，并充分显示出该器械的特征。

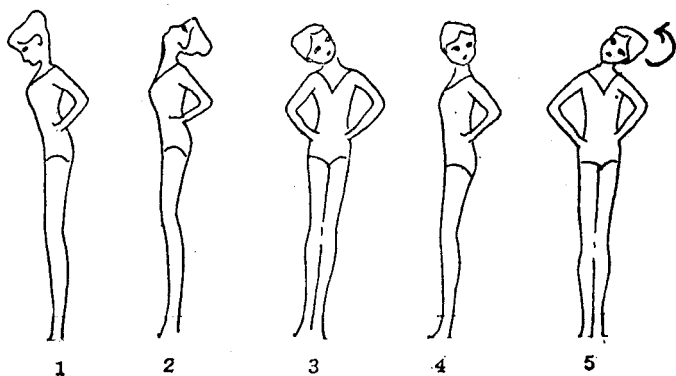
第二章 艺术体操徒手部分

徒手练习是艺术体操的基础，通过徒手动作的练习，不但能掌握各类身体动作的技术，发展专项素质，培养艺术体操专项意识，而且只有在掌握了徒手基本动作的正确技术基础上，才能准确地、优美地和有效地完成各种复杂动作和持器械的练习。

第一节 身体各部位的基本姿态和基本动作

一、头部动作：

- (一) 前屈。见图(1) 1 (二) 后屈。见图(1) 2
(三) 侧倒。见图(1) 3 (四) 侧转。见图(1) 4
(五) 头绕环。见图(1) 5



图(1) 1-5

二、肩部动作：

(一) 沉肩。

(二) 肩的前、后转动。

(三) 肩绕环。单肩绕、双肩同时绕、双肩依次绕等。

三、胸部动作：

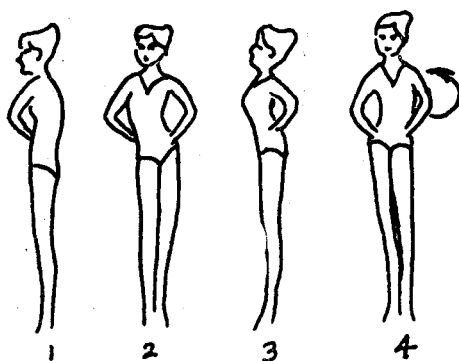
(一) 含胸。见图(2) 1

(二) 向前挺胸。见图(2) 2

(三) 向侧挺胸。见图(2) 3

(四) 胸绕环：向后、右、前、左依次绕环。见图(2)

4



图(2) 1—4

四、腰髋部动作：

(一) 后收前挺动作。见图(3) 1—2

(二) 向侧挺髋。见图(3) 3

5

(三) 髋的绕环。见图 (3) 4

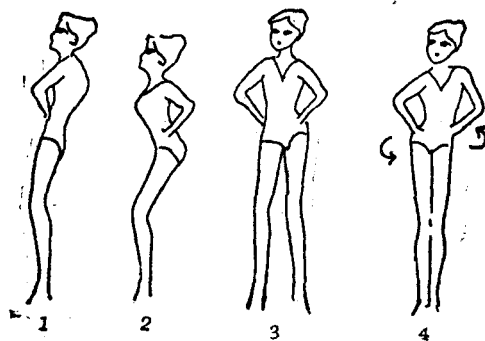


图 (3) 1—4



图 (4)

五、手臂动作:

(一) 手型与手臂的基本部位

1. 手型: 五指自然伸直, 大拇指和中指稍向内收。见图 (4)

2. 手臂: 一位、二位、三位、四位、五位、六位、七位。见图 (5)

图 (5)

(二) 手臂练习:

1. 摆动: 向前、向后、向左、向右、向上、向下、向前上, 侧上, 侧后摆动。

2. 绕和绕环: 向内绕环, 向外绕环、向内交叉绕环、向外交叉绕环。

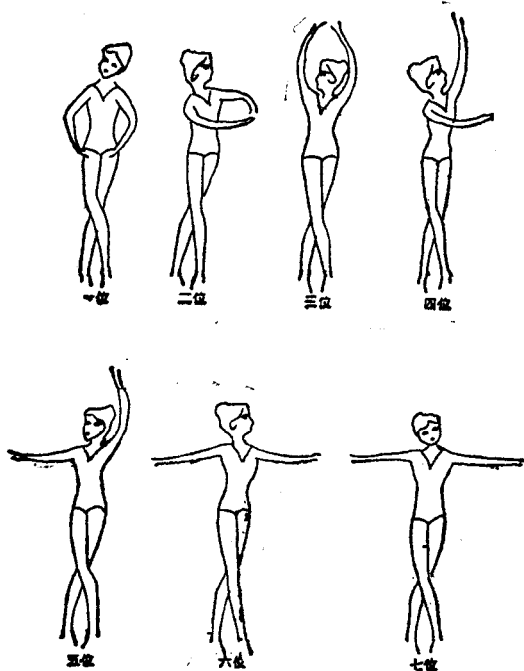


图 (5)

(三) 波浪：有小波浪，大波浪。

六、腿和脚的动作：

(一) 脚的基本部位：一位、二位、三位、四位、五位。见图 (6)

(二) 腿和脚的基本练习：

1. 擦地踢脚 (向前、侧、后)
2. 小踢腿 (向前、侧、后)

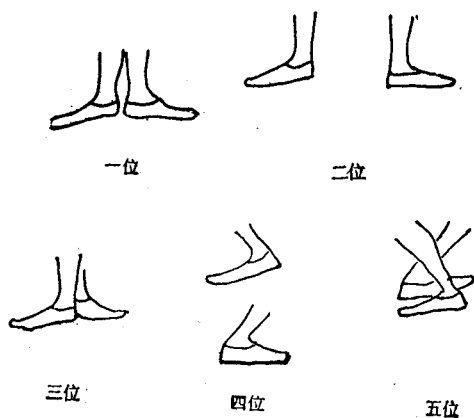


图 (6)

3. 大踢腿 (向前、侧、后)
4. 控腿 (向前、侧、后)
5. 蹲 (一位蹲、二位蹲等)
6. 划半圆
7. 压腿 (向前、侧、后)
8. 踮燕
9. 燕式平衡

七、躯干动作

(一) 基本站立姿势：下颌微抬起，挺胸立腰、沉肩、收腹收臀、并膝并脚。

(二) 基本练习方法：

1. 上体前屈
2. 上体后屈
3. 上体侧屈

4. 上体绕环

5. 上体波浪（前、侧、后）

第二节 艺术体操常用的基本步法 及组合

一、柔软步（体操步）

（一）要点：上体正直立腰，髋跟上提，挺胸沉肩抬头，直腿向前擦地蹦脚，脚跟前顶腿外翻、脚尖柔软地过渡到全脚掌着地，重心随之前移。

（二）做法：双手叉腰向前一步，由脚尖滚到全脚掌着地，重心前移。

（三）练习方法：

1. 两拍一动，双手叉腰做。

2. 一拍一动，双手叉腰做。

3. 一拍一动，手臂前后摆动作。

（四）柔软步组合：

（1）1—2：向前走两步，两臂前摆至前平举。见图（7）1

3—4：向前走两步，两臂下落见图（7）2

5—6：向前走两步，两臂侧摆至侧平举。见图（7）3

7—8：向前走两步，两臂下落。见图（7）2

（2）1—4：向前走四步，两臂经前举，上举至侧举下落至体侧（下落时手心向上）。

5—6：向前走两步，两臂弧形摆至侧平举（手心向下）。

7—8：向前走两步，两臂下落还原。

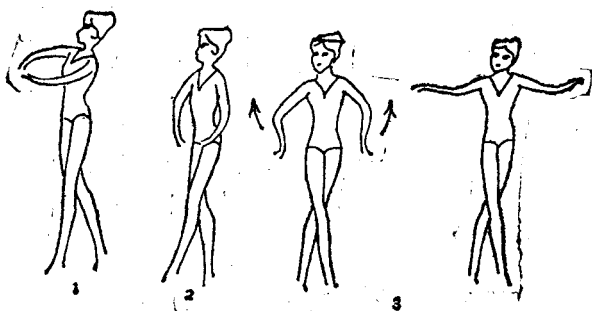


图 (7) 1—3

（五）练习步骤：

1. 手叉腰练习柔软步。
2. 原地练习柔软步组合的手臂动作。
3. 完整动作练习。

二、足尖步（脚尖步）

（一）要点：上体正直立腰，髁跟上提，挺胸沉肩抬头，直腿向前擦地蹦脚，脚跟前顶，足尖向外，由脚尖到前脚掌至掌指关节处触地，足跟始终提起，重心在两腿间，步子不宜太大。

（二）做法：双手叉腰提踵立，由脚尖滚动至前脚掌着地。

（三）练习方法：

1. 双手叉腰提踵立及向前的足尖步。
2. 手臂前后摆动及加手臂各种变化的足尖步。
3. 向前、向后向侧及边走边转体的足尖步。

(四) 足尖步组合:

(1) 1—8: 双手叉腰向前走八步。见图(8) 1

(2) 1—8: 两臂前后摆动向前走八步。见图(8)

2

(3) 1—4: 向前走四步左手前叉腰, 右手后叉腰, 左肩向前高于右肩, 同时抬头。见图(8) 3, 后半拍两手放下。

5—8: 向前走四步, 右手前叉腰左手后叉腰, 右肩向前高于左肩, 同时抬头, 后半拍两手放下。

(4) 1—8: 动作同(3)。

(5) 1—4: 向前四个半蹲足尖步, 两臂由侧平举经下向前摆, 同时上体向后波浪。见图(8) 4—6

5—8: 向前四个足尖步逐渐起立, 两臂前经上摆至侧平举, 同时上体向前波浪。见图(8) 7—9

(6) 1—8: 动作同(5)。

(7) 1—4: 向前四个足尖步同时左臂弧形前举, 右臂侧后举。见图(8) 10

5—8: 原地四个足尖步同时向左转一圈, 左臂弧形上举, 右臂斜后举。见图(8) 11

(8) 1—8: 动作同(7), 方向相反。

(五) 练习步骤:

1. 双手叉腰练习足尖步

2. 足尖步配合手臂练习

3. 分段动作练习

4. 成套动作练习

三、滚动步