

体育学院专修通用教材

体育学院专修通用教材

体 操

(下册)

全国体育学院教材委员会审定

体 操

(下册)

人民体育出版社

783-47

222

版社

体育学院专修通用教材

体 操

(下册)

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

体育学院专修通用教材

体操(下册)

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社出版

北京印刷三厂印装

新华书店总店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 6 28/32 印张 154千字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数: 0,001—5,500

ISBN 7-5009-0649-8/G·619 (课) 定价: 2.15 元

前 言

本教材是遵照1987年全国体育学院教材委员会会议的精神和“七五”期间教材建设的规划以及体操（专修）课程的教学基本要求进行编写的，为我国第一本供体育学院使用的体操专修教材。

本教材针对体育学院体操专修对象的实际，贯彻学以致用精神，在吸取近年来科研成果和我国体操实践经验的基础上，着重介绍了专修有关教学、训练、科研、裁判等理论知识和专项技术。全书分上下两册，上册为理论部分，计有二十一章；下册为技术部分，共分八章。

全书按章节选优原则，在各体育学院报送的基础上，由全国体育学院教材委员会体操教材小组集体审阅，并以无记名投票方式进行选优。对所缺章节，经集体讨论，确定专人进行补写。各章撰稿人的名字，分别写在各该章的最后。

参加教材修改和串编工作的有董承良、周力行、俞继英、郑吾真、邵金宝等同志，并由邵金宝同志绘图。串编和最后定稿工作仅限在纲目和文字上作些调整，对学术观点原则上尊重撰稿人的原意。

全书定稿后，由全国体育学院教材委员会委员、上海体育学院院长陈安槐教授审核，签署意见，经全国体育学院教材委员会审定，作为全国体育学院体操专修教材使用。

全国体育学院教材委员会体操教材小组成员有周力行教授（组长）、董承良教授（顾问）、崔鸣周教授、刘志明副教授、俞继英副教授、郑吾真副教授、宋克西副教授、戈炳珠副教授、邵金宝副教授（秘书）。

全国体育学院教材委员会

· 体操教材小组

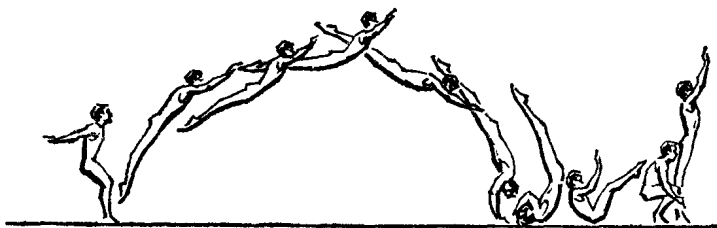
1990年4月

目 录

第一章	技巧	1
第二章	鞍马	22
第三章	吊环	39
第四章	跳马	68
第五章	双杠	96
第六章	单杠	118
第七章	高低杠	156
第八章	平衡木	182

第一章 技 巧

挺身鱼跃前翻滚 (图一一一)



图一一一

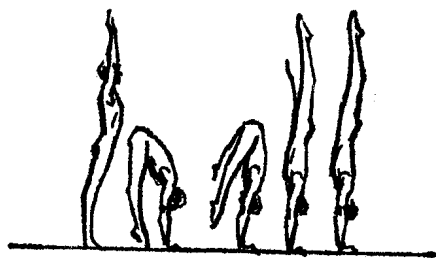
助跑开始，以单跳双落蹬地向前上方跃起，经展体腾空后，撑地屈体前滚至背着地时，顺势屈膝抱腿，成蹲立。

技术要点：1. 跃起时，两臂须经前摆后向侧上方制动，并展胸上抬，紧腰两腿后摆；2. 下潜时，两臂积极向前下伸并控紧腰腿；3. 撑地后屈臂缓冲，顺势向前滚翻。

动作规格：腾空展体，高度过肩；滚翻圆滑。

教法提示：1. 做踏跳摆臂腾起练习（保护者站在正面托腰上举）；2. 练习原地或助跑鱼跃前滚翻；3. 帮助下完成。保护者站在腾起一侧，当跳起时，一手托胸，另一手托腿，直至下潜撑地。

直臂屈体分腿慢起成手倒立（图一—2）



图一—2

站立开始，体前屈，直臂撑地，上提髋腰。当两脚离地后，侧分腿，向上翻臀，随之两腿经体侧向上并拢成手倒立。

技术要点：1. 直臂顶肩撑地，肩背相应前移；2. 两腿贴近身体向侧分，随即翻臀，展髋，并腿。

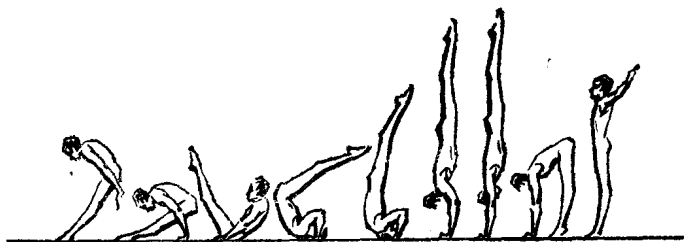
动作规格：肩角大于 170° ；两腿贴近身体经侧向上并拢。

教法提示：1. 帮助下练习。保护者站在练习者前方，膝顶其肩，两手扶髋两侧，向上提臀成手倒立；2. 靠墙，两脚稍加蹬地或提高站立位置进行练习；3. 帮助下连续重复练习。

后滚翻经手倒立成站立（图一—3）

站立开始，上体前屈，经直膝后坐，顺势举腿翻臀屈体后滚，两手肩后撑地。当肩颈部着地时，两腿迅速向上伸髋，同时用力推起，至手倒立后，屈髋，腿下落成站立。

技术要点：1. 后坐时，上体尽量前引，下颏内收，两手置于腿后积极撑地；2. 翻臀后滚，两手及时肩后撑地；



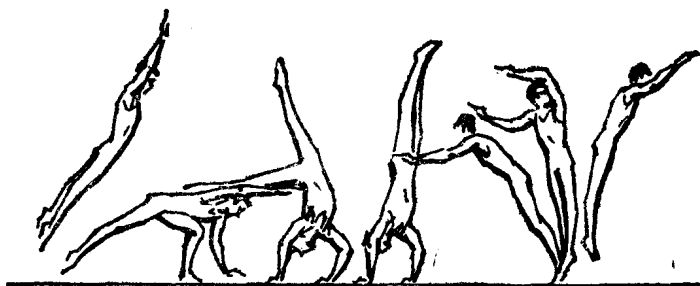
图一一 3

3. 伸髋时，脚尖用力上顶，梗头推地，紧腰至倒立。

动作规格：有手倒立过程。

教法提示：1. 由屈体仰卧姿势开始，练习连续向上伸髋动作；2. 帮助下完成。保护者站在练习者侧面，当其伸髋时，握小腿上提成手倒立。

侧手翻向外转体 90° 跳起——跺子（图一一 4）



图一一 4

经助跑，趋步后，上体侧转前压，两手体前依次撑地，随即两腿依次向后上蹬、摆。经倒立部位后，推地，并腿后踹。当前脚掌蹬地后，急速带臂，梗头向外转体 90° 跳起。

技术要求：1. 两脚摆过倒立部位后，用力推地，两腿快速向后下压。使身体与地面成 $45-55^{\circ}$ 之间夹角；2. 跳起时急速立腰，并梗头，含胸，提气。两臂配合向前上方带。

动作规格：过垂直面完成并腿；转体正。

教法提示：1. 在掌握“毽子”技术基础上学习“蹿子”；2. 可先练习不转体的跳起，随后练习加上臂的带动跳起转体 90° ；3. 帮助下完成。帮助者站在练习者起跳点的背侧蹬起时，两手托腰两侧上举。

前手翻分腿依次落地（图一一5）



图一一5

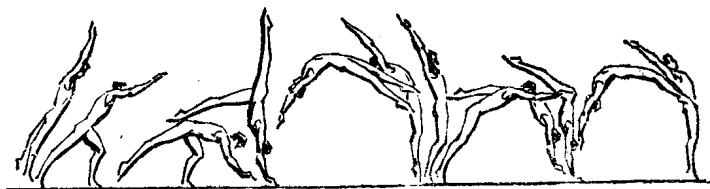
经原地或助跑趋步后，上体前压，两臂前伸撑地。同时一腿后摆，一腿蹬地。近分腿倒立部位时，用力顶肩推地腾起。经分腿挺身向前翻转后，两腿依次落地成前后分腿站立。

技术要点：1. 两臂前伸，含胸撑地，顶肩，推手腾起后，挺胸，腰上挑，摆动腿下压，蹬地腿向前上伸；2. 摆动腿落地时，蹬地腿向前上伸，控。然后梗头，立腰成站立。

动作规格：撑地时有前后分腿倒立过程；推手后有明显腾空。

教法提示：1. 练习前后分腿手倒立；2. 助力下完成。保护者站在练习者侧面，一手扶肩，一手托腰，助其腾空翻转；3. 由高往低处做完整动作。

快速前手翻（图一一6）



图一一6

趋步接前手翻落地后，双脚蹬地向前提臀跃起。经两臂前伸撑地后，迅速向前上伸髋，同时顶肩推手挺身翻转成站立。

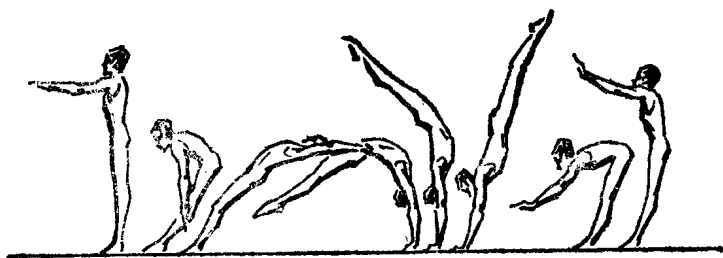
技术要点：1. 两臂上举，含胸屈髋向前跃起；2. 两臂前伸撑地时，两肩先耸而后顶，迅速伸髋展体，后屈出背弓；3. 落地时髋向前上送，立腰成站立。

动作规格：重心低，翻转快速。

教法提示：1. 学好趋步接前手翻动作；2. 掌握双腿跳起的前手翻。在助力下分解做跳起成手倒立和由高处手倒立前翻下，然后在助力下完整练习；3. 帮助下完成。保护者站在练习者撑地点的左侧，右手托肩，左手托腰或右手托腰，左手扶背部助其翻转。

原地后手翻——小翻（图一一7之1、2）

“绷跳小翻”由两臂前举站立开始，体稍前屈，直膝，臀部后移，当失去重心时两脚蹬地，倒肩，两臂后甩，抬头挺胸，体后屈翻转。撑地经手倒立后，顶肩推手，屈髋，插



图一一 7 之 1



图一一 7 之 2

腿，立腰起立。用于连续接做后手翻。“蹬跳小翻”，开始时两腿弯曲，在向后甩臂的同时，两脚蹬跳。在经过手倒立后，迅速顶肩，推手，提腰，屈髋，两腿迅速下压。落地后，领臂跳起。用于连接空翻。

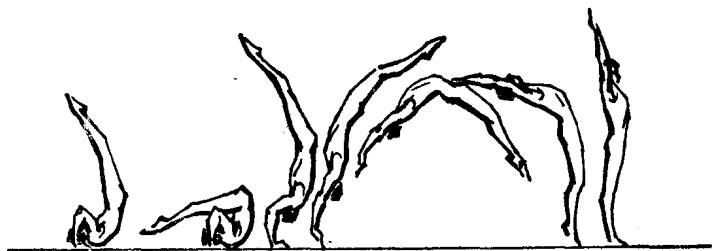
技术要点：1.甩臂，上体后倒，用力蹬地，挑腰，顶髋，后屈翻转；2.手前伸撑地，经倒立顶肩，推手，提腰，屈髋，至站立抬上体。

动作规格：充分展体，翻转快速圆滑。

教法提示：1.原地向后蹬跳，躺海绵包上；2.扶持下做下腰练习。然后帮助下做原地向后蹬跳成背弓手倒立；3.手倒立推起成站立；4.在帮助下完整练习。帮助者蹲或跪立在

练习者侧面，一手托大腿，另一手托腰助其翻转和收腹插腿。翻转后托腰的手挡住背部。初学时可由两人保护，以防偏斜。

屈伸起（图一一8）



图一一8

由直角坐姿势开始，上体前屈后，举腿后滚至肩背着地时，两腿向上体折紧，随即迅速向前上方伸髋，同时两手于肩后用力推起，展体翻转成站立。

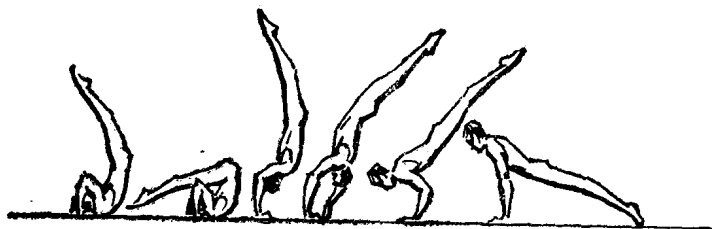
技术要点：1.后滚时，直腿向后上方举，然后与上体相叠，臀部抬高；2.两腿向前上伸髋时，两手用力推地。随即梗头，挑腰前翻。

动作规格：推手后有腾空。

教法提示：1.在仰卧举腿姿势中，两保护人从两侧拉练习者的手，当练习者伸髋时，帮助上提，体会动作过程；2.保护人跪立在练习者侧面，一手托肩，另一手托腰背部，助其推手腾起翻转。初学时可由两人保护。

屈伸起转体180°成俯撑（图一一9）

由直角坐开始，向后滚动，至肩背着地时，屈髋折体，随即向前上方伸髋，同时两手于肩后用力推地，并以足尖带动身体向左转体180°成俯撑。



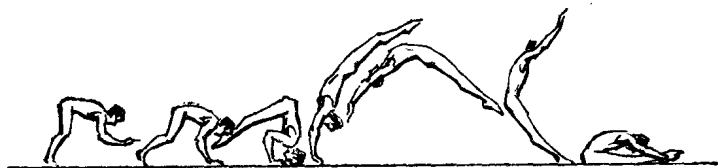
图一—9

- 技术要点：1. 屈髋折体时，应使臀部保持在较高位置；
2. 伸髋转体时要含胸顶肩，并保持紧腰直体落下成俯撑。

动作规格：完成转体时，身体位置应在肩水平以上。

教法提示：1. 掌握屈伸起动作技术。然后从屈体仰撑开始做以足尖带动转体的伸髋练习；2. 帮助下练习。帮助者单腿跪立在练习者转体方向的同侧，当其完成转体时，即托住其胸部。或跪立在转体方向的异侧，一手托肩，一手托背助其推起转体。

头手翻成坐（图一—10）



图一—10

由蹲立，两手前方撑地开始，经蹬地提臀至屈体头手倒立后，迅速向前上方伸髋，同时用力推地，使人体腾起前翻。当脚踵快触地时，屈髋跟上体成屈体并腿坐，手触脚

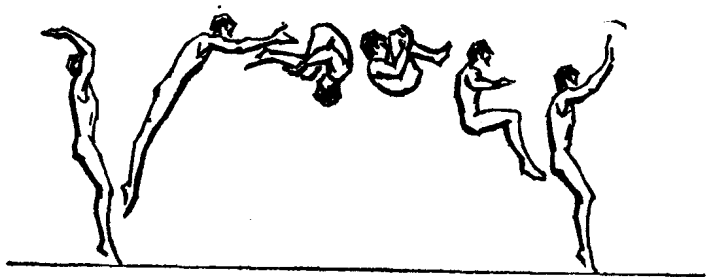
面。

技术要点：1.撑地时两手和头前额成三角形；2.经屈体头手倒立部位后迅速向前上方伸髋，及时推手；3.向前屈髋时，上体主动前压。

动作规格：推手后有明显腾空，坐地轻巧柔和。

教法提示：1.掌握头手翻动作技术；2.帮助下完成。帮助者跪立在练习者侧面，一手托肩，一手托背，助其腾起，当其屈髋折体时，托肩的手换托背部。

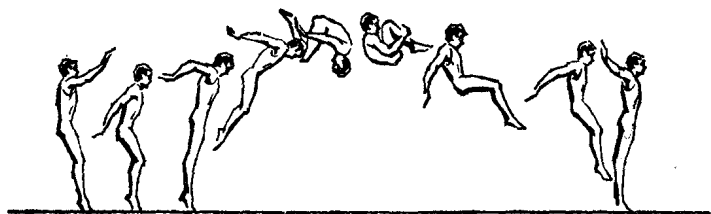
助跑团身前空翻（图一一11）



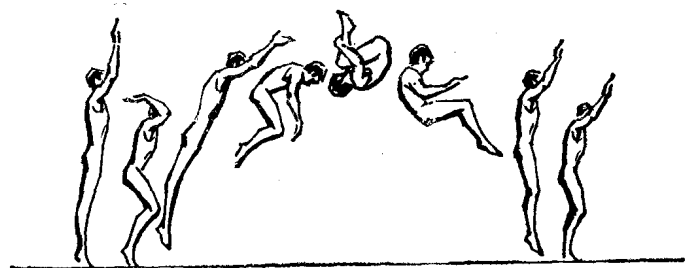
图一一11

由助跑开始，经单跳双落同时屈臂上举。随即急速蹬地，两臂伸直做“刀手”，提肩，梗头，含胸向上跳起，腾空后迅速低头，提臀屈膝抱腿，向前翻转。至面朝前时展体下落成站立。上述是“刀手”带臂方法完成的前空翻，通常是用助跑来连接。此外，前空翻还有下述两种不同带臂的做法：

1. 向后带臂的前空翻（图一一12）：在单跳双落后，两臂由前经下，往后上方摆动，提肘提肩配合向上跳起。腾



图一—12



图一—13

空后，提臀、屈膝抱腿完成向前翻转一周，展体下落成站立。这种做法一般由助跑连接。

2. 预先向上举臂的前空翻（图一—13）：起跳前两臂已上举，起跳时两臂向前上方做“刀手”，提肩，提臀，低头、屈膝抱腿，向前翻转一周，展体成站立。这种做法一般由原地进行或用前手翻来连接。

技术要点：1. 起跳时肩不超过起跳点的垂直线；2. 腾起后快速提腰，收颈，随即含胸提臀，圆背，屈膝抱腿团身向前翻转；3. 翻转后展体的同时两臂上领提气。

动作规格：团身紧；翻转高度过头；充分伸展落地。

教法提示：1.练习起跳带臂动作。先原地然后再加助跑做；2.跳起在高垫上做不扶手的前滚翻；3.在保护下练习弹板或助跳板上跳起的前空翻；4.帮助下完成。保护者站在练习者一侧，当练习者起跳后一手托其腹部，一手扶背，助其向上腾起和翻转。在展体时，一手扶背，另一手扶胸，帮助站立。

一脚蹬地另腿后摆分腿挺身前空翻（图一—14）

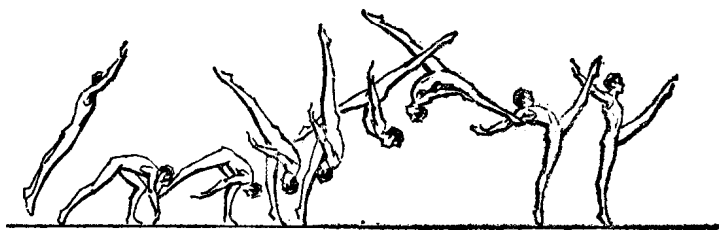


图 一—14

由原地或助跑的趋步后，蹬地腿上步，屈膝，上体前倾，两臂由前向后上方摆动，随即蹬地，另腿后摆，分腿挺身腾空向前翻转一周，两脚依次落地成蹬地腿脚尖点地的前后分腿站立。

技术要点：1.上体前屈，重心移至前脚。蹬地腿屈膝，小腿与地面成垂直；2.两臂由上经前向后上方领，配合蹬地摆腿；3.抬头，挺胸，体后屈，两腿充分前后分开；4.摆动腿落地时，髓向前上方顶，胸腰上挑，另一腿向前上方伸。

动作规格：空中两腿充分分开；翻转高度重心过髻。

教法提示：1.先练习向后摆臂、摆腿的鱼跃前手翻；2.在保护下原地做完整练习；3.利用弹板和助跳板或由高向低进行练习。保护者站在练习者的一侧，在练习者起跳后，一