

张远蓉 编著
顾 征

艺术体操



重庆大学出版社

艺 术 体 操

张远蓉

编著

顾 征

重庆大学出版社

艺术体操

张远蓉 顾 征 编著

责任编辑 刘吉福

重庆大学出版社出版发行

新华书店经销

中国科学技术情报研究所重庆分所印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 4 字数: 87千

1988年8月第1版

1988年8月第 1 次印刷

印数: 1—6500

标准书号: $\frac{\text{ISBN } 7-5624-0151-9}{\text{G} \cdot 17(\text{课})}$ 定价: 0.54元

前 言

艺术体操是以自然优美的身体动作，配以美妙动听的音乐作为其本质特征的运动项目。艺术体操一般不受场地、器材及练习人数的限制，是促进女子身体发育，体形协调发展，同时又将高雅的美育观念融于运动之中的极好的体育项目之一。

艺术体操是一项新开展的国际竞赛项目，发展非常迅速。近几年来，在我国的大中学体育课中也逐步开展起来，受到广大女学生的喜爱，对培养学生良好的身体姿态，节奏感，优美感和身体素质起到了积极的作用。

本书共编入二十次艺术体操课的徒手内容，其中包括了艺术体操的各种徒手基本动作和把杆练习基本动作。教材内容都是按动作的难易程度编排的，每次课都有基本动作的做法和步伐小组合。为了便于读者进行练习和掌握文字所述的内容，本书还附有音乐伴奏和明确的动作图解。

本书供大中学体育教师和学生上艺术体操普修课、专选课使用，也可作为广大女青年学习艺术体操的参考指导书。

本书由重庆大学体育系张远蓉主编，顾征、熊霖二位同志参与编写。绘图：文晓方。

选曲：薛庆。在编书过程中得到重庆大学体育系领导和老师们的支持。由于经验不足，书中难免有些不当之处，望广大读者提出宝贵意见，以便逐步完善。

编者

一九八八年二月

目 录

第一课.....	(1)
第二课.....	(4)
第三课.....	(8)
第四课.....	(14)
第五课.....	(18)
第六课.....	(20)
第七课.....	(27)
第八课.....	(31)
第九课.....	(33)
第十课.....	(37)
第十一课.....	(39)
第十二课.....	(45)
第十三课.....	(49)
第十四课.....	(55)
第十五课.....	(61)
第十六课.....	(66)
第十七课.....	(70)
第十八课.....	(76)
第十九课.....	(85)
第二十课.....	(91)
附：艺术体操伴奏简谱旋律.....	(100)

注：文中〈 〉代表一个八拍；○代表一个三拍。

第一课

一、内容

1. 手的基本形状
2. 手臂的基本部位
3. 脚的基本部位
4. 手臂的基本部位组合

二、动作做法

1. 手的基本形状：虎口收紧，手指成弧形，中指和大拇指相对。

2. 手臂的基本部位（图1）。

预备姿势：三位站立，右脚在前。

一位手：两臂弧形下垂于体前，手心向上，两手指尖相距约一拳。

二位手：两臂保持一位姿态前举，稍低于肩，掌心相对。

三位手：两臂保持一位姿态上举，稍偏前，掌心向下。

四位手：左（右）三位，右（左）二位。

五位手：左（右）三位，右（左）七位（右左臂弧形侧平举，掌

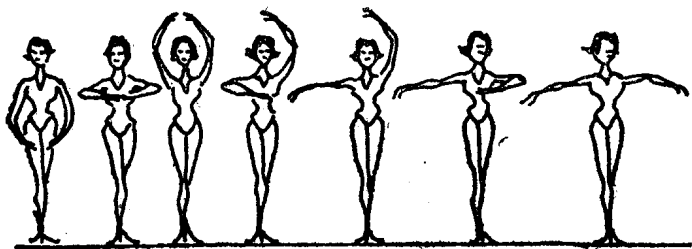


图1

心向前)。

六位手：左(右)二位，右(左)七位。

七位手：左(右)七位，右(左)七位(两臂弧形侧平举)，掌心稍向前，稍低于肩。

3.脚的基本部位(图2)。

预备姿势：两手叉腰。

一位脚：两脚跟靠拢，两脚尖向外，两脚成一条横线。

二位脚：两脚尖向外，两脚跟相距一脚，在一条横线上。

三位脚：两脚尖向外，一脚跟靠在另一脚脚弓处，平行横立。

四位脚：两脚尖向外，前后脚相距一脚，一脚跟与另一脚尖平行，两腿伸直，重心在两脚之间。

五位脚：与四位相同，两脚平行靠在一起。

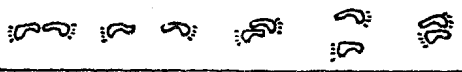


图2

4.手臂的基本部位组合。

预备姿势：左脚在前，三位站立，两手一位，眼看前方。

前奏：1—4 两手由一位经二位打开成七位。

〈1〉1—4 两手由七位到一位，同时两膝屈伸一次。

5—8 两手由一位到二位，左脚前点地，右腿稍屈膝，两膝靠拢，重心在右腿上，抬头挺胸，眼看前方(图3)。

〈2〉1—4 两手由二位打开成七位，同时左脚由前点地向左划圆至侧点地，眼看前方。

5— 左手由七位到一位，右手由七位到三位，同时腰

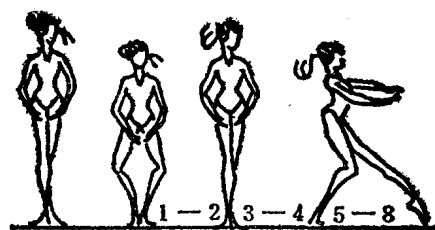


图3

向左侧屈，眼看左前方。

6 — 左手由一位到七位，右手由三位到七位，同时两脚成二位，稍屈膝，眼看前方。

7 — 8 重心移至左脚上，左膝稍屈，右脚右侧点地，同时左手由七位到三位，右手由七位到二位，腰向右侧屈，眼看前方(图4)。

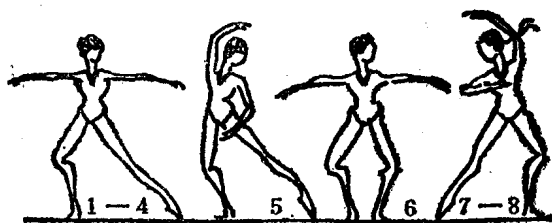


图4

<3>1—4 右脚由侧点地向后划圆至后点地，同时右手由二位打开成七位，眼看右手。

5 — 8 右脚由后点地收回后五位，同时左手由三位到二位，两膝同时屈伸一次，眼看前方(图5)。

<4>1—4 左脚左侧点地，重心在右脚上，稍屈膝，同时左手由二位打开至七位，眼看左手。

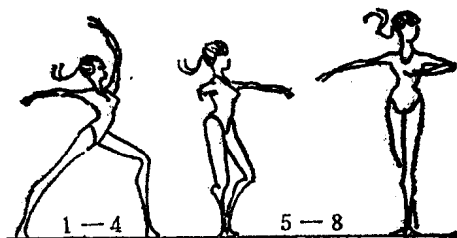


图5

5—6 两手由七位到三位，眼看前方。

7—8 右脚收回前五位，同时两手由三位到一位，抬头挺胸(图6)。

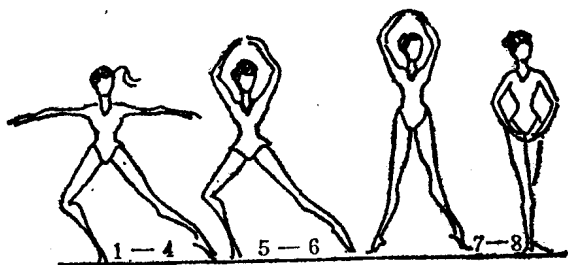


图6

<5><6><7><8>分别同<1><2><3><4>,方向相反。

第二课

一、内容

1. 柔软步、足尖步
2. 准备活动组合

二、动作做法

1. 柔软步：以左脚为例。

预备姿势：立正，两手叉腰。

左脚向前伸出，脚面绷直，膝外展，脚尖外侧点地，经过前脚掌过渡到全脚掌，同时身体重心前移，为一次柔软步（图7）。



图7

足尖步：动作做法同柔软步，只是两脚起踵，步伐稍小（图8）。



图8

2. 准备活动组合：预备姿势：两脚并拢，自然站立。队形（图9）。

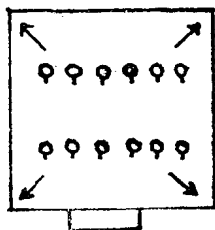


图9

〈1〉 — 〈2〉左脚开始做十六次柔软步，两臂自然前后摆动，挺胸抬头。队形（图10）。

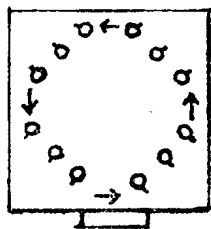


图10

〈3〉 — 〈4〉动作同〈1〉—〈2〉。

队形(图11)。

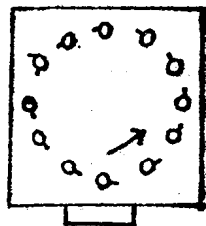


图11

〈5〉 1—4左脚开始做四次足尖步，同时两臂屈肘于胸前向外打开成七位，然后两臂上举，掌心向上。

5—8左脚开始做四次足尖步，同时两臂由上举向下至叉腰，左肩向前稍高于右肩，抬头挺胸。

〈6〉 { 1—4 同〈5〉1—4。
5—8 同〈5〉5—8，左肩向前稍高于右肩(图12)。



图12

〈7〉 1—2 左脚开始做二次足尖步，同时两臂前平举交叉，右手在上，手心向下，眼看前方。

3—4 左脚开始做二次足尖步，同时两臂由前平举交叉向外打开扩胸一次，手心向下，抬头挺胸。

5—8 转体 90° ，面向圆心；同时左脚左侧一步，两腿自然开立，上体前屈 90° ，抬头挺胸，两臂侧平举，手心向下，上体前压四次。队形(图13)。

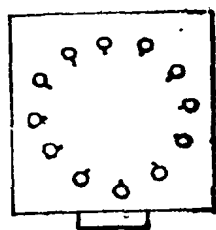


图13

〈8〉 同〈7〉 右转 90° 做(图14)。

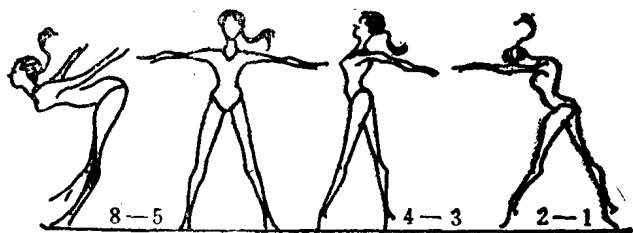


图14

〈9〉 1—2 左脚开始向逆时针方向做二次足尖步，同时两臂头上交叉，手心向下，右手在前。
 3—4 左脚开始向前做二次足尖步，同时两臂向两侧打开成侧斜上举，手心向内，抬头挺胸。
 5—8 左脚开始向前弓箭步走四次，同时两手在头上

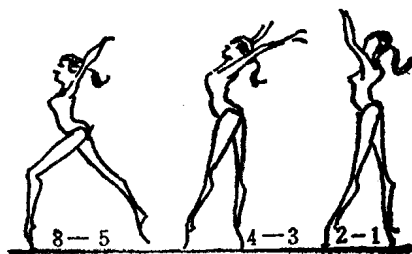


图15

交叉翻腕,手心向上,向后振肩四次,抬头挺胸
(图15)。

〈10〉 同〈9〉

〈11〉 1—8左脚开始向前跑八步,两臂自然摆动。

〈12〉 1— 左脚向前成弓箭步,同时右手屈肘于胸前,向前伸臂,手指向上,掌心向前,左手屈肘于腰间,掌心向前,手指向上。

2— 同1—,方向相反。

3—4 同1—2。

5—8 两脚并腿同时向后跳四次,两臂于体侧向外翻腕四次(图16)。



图16

〈13〉 同〈11〉

〈14〉 同〈12〉

第三课

一、内容

1. 正面侧面扶把

2. 一位擦地

3.基本步伐：跑跳步

4.跑跳步组合

二、动作做法

扶把练习能帮助练习者维持身体平衡，建立正确动作和姿态，提高身体控制能力，增强腿部力量、关节柔韧性和灵活性，是艺术体操训练中的重要环节。

1.双手扶把(正面)：面对把杆，把杆高度与练习者腰部齐平，双手轻轻放在把杆上，手腕放松，肘关节自然弯曲，两臂同肩宽，肩自然下沉放松，挺胸、立腰、收腹，臀部腿部肌肉夹紧内收(图17)。

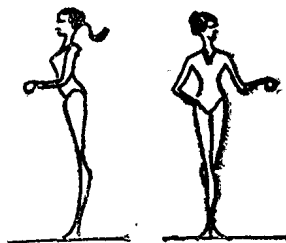


图18

图17

单手扶把(侧面)：以左手扶把为例，左手轻轻放在把杆上，在身体稍前方，肘部自然弯曲，肘部不靠扶把，右手叉腰，脚成一位侧向把杆站立，站立姿态与双手扶把相同(图18)。

2.一位擦地：

通过擦地练习可以增强踝关节的灵活性和力量，培养腿的正确姿势，向前、向后擦出时，前、后脚尖脚跟一条直线上，向侧擦出时主力腿与擦出腿两脚在一条直线上。擦地时重心在主力腿上，擦出时脚跟尽量向上提，擦出收回时，膝盖、脚尖绷直外展，上体直立。

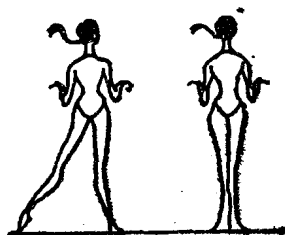


图19

预备姿势：以左脚为例，双

手扶把，面向把杆一位站立。

- 〈1〉 { 1—2 左脚向左侧擦出点地，脚面向外，脚尖绷直。
3—4 收回成一位(图19)。

5—8同1—4。

- 〈2〉 1—8同〈1〉1—8，方向相反。

- 〈3〉 { 1— 左脚向左侧擦出点地，重心在右脚上。
2— 左脚脚跟放下，同时重心移至两脚之间，两脚成二位，两膝稍屈外展。
3— 重心移在左脚上，左脚支撑，右脚侧点地。
4— 右脚收回成一位(图20)。

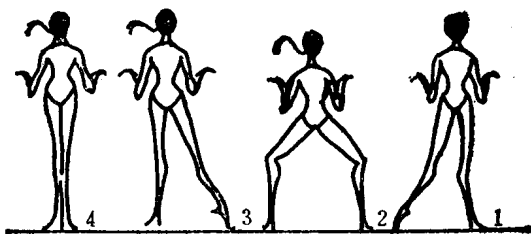


图20

5—8同1—4，方向相反。

- 〈4〉 同〈3〉

- 〈5〉 1—4一位起踵。

5—8两脚同时压脚跟四次。

- 〈6〉 同〈5〉

- 〈7〉 { 1—2 左脚向左侧擦出收回。
3—4 起踵压脚跟一次(图21)。

5—8同1—4，方向相反。

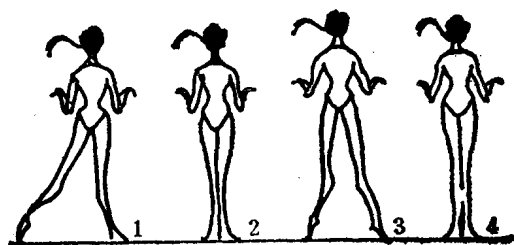


图21

〈8〉 同〈7〉

3.跑跳步:

预备姿势: 两脚自然并立, 两手叉腰。

节拍前: 右脚跳起, 同时左腿屈膝抬起, 脚面绷直, 脚尖向下。

1—上半拍: 左脚向前落地。

1—下半拍: 同“节拍前”的动作, 换左脚跳起, 右腿屈膝抬起。

4.跑跳步组合:

预备姿势: 单圆圈站立, 左肩对圆心。

〈1〉 1—8左脚开始向前做八次跑跳步, 两臂自然前后摆动。
队形(图22)。

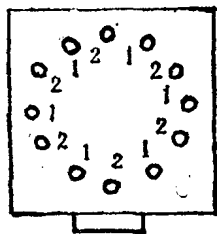


图22

〈2〉 一数动作: 向左转90°, 面向圆心。

1—4 左脚开始向前做四次跑跳步, 同时两臂斜上举,