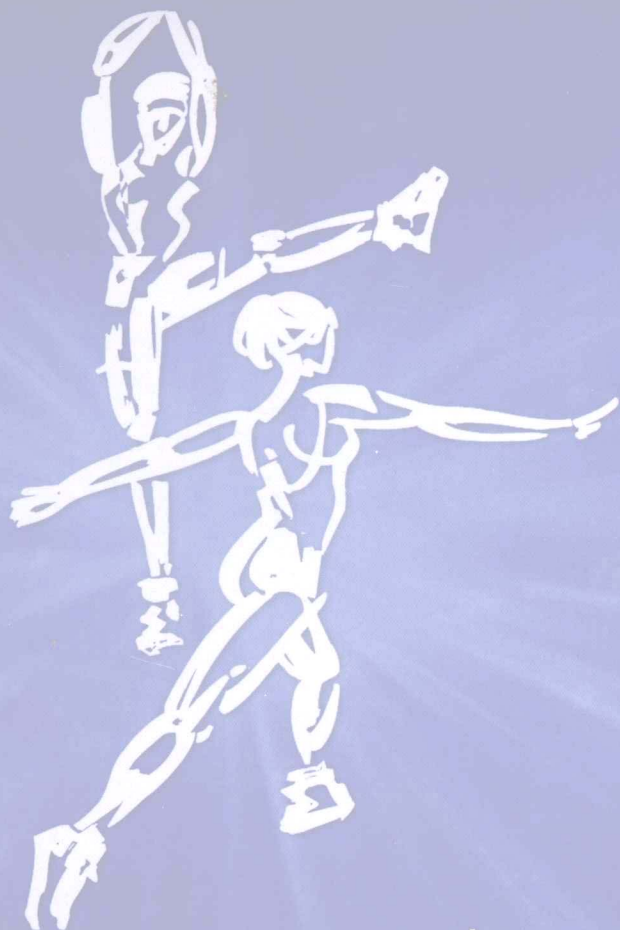


学校健美操与

艺术体操创编及教学训练

指导手册

主编：王玉全 李建坤



中国教育出版社

学校健美操与艺术体操 创编及教学训练指导手册

第四卷

中国教育出版社

(三) 腿的弹动

下肢的弹性屈伸有助于发展力量和动作的弹性。有屈膝弹动、起踵弹动和弹腿动作。

动作做法：

1. 屈膝弹动：由站立开始，有节奏地做膝部的屈和伸的连续动作，节奏可快可慢（图 6-1-39①）。

2. 起踵弹动：由起踵立开始，有节奏地做脚跟下压和起踵的连续动作，节奏可快可慢（图 6-1-39②）。

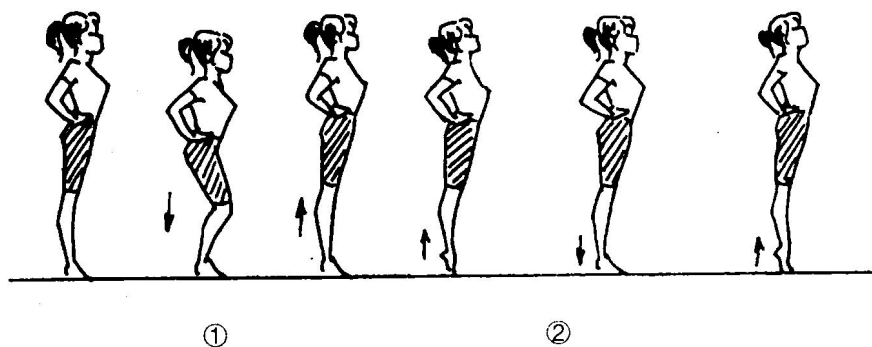


图 6-1-39

3. 弹腿：一腿站立，另一腿经屈膝举起，向前（侧、后）伸腿的连续动作（图 6-1-40）。

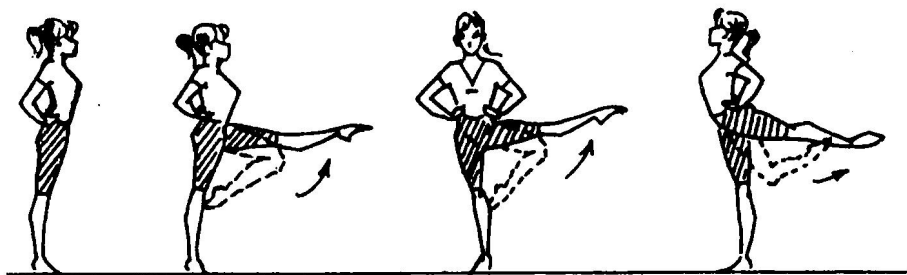


图 6-1-40

动作要领：弹腿时保持稳定的重心，腿被动弯曲、主动伸展，屈伸





动作连贯。

教学步骤：

1. 由扶把练习过渡到两手叉腰练习屈膝弹动和起踵弹动。
2. 在坐、卧条件下练习弹腿。
3. 站立练习弹腿。
4. 单脚站立，练习起踵弹动和屈膝弹动。

(四) 摆动

摆动动作是肢体以相邻关节为轴所做的钟摆式或挥摆式的弧线运动。有手臂摆动、腿的摆动和上体摆动。

1. 手臂摆动

动作做法：手臂以肩为轴摆动，两臂向同一方向或不同方向、同时或依次进行摆动。

- (1) 两臂同时向前、向后摆动（图 6-1-41①）。
- (2) 两臂同时向左、向右摆动（图 6-1-41②）。

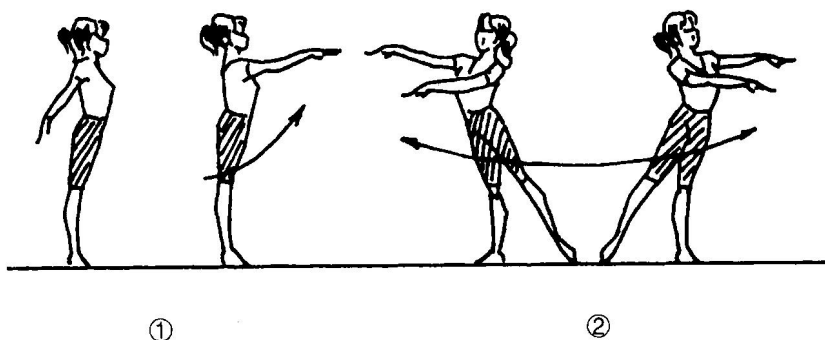


图 6-1-41

- (3) 两臂分别向前、后摆动（图 6-1-42①）。
- (4) 两臂体前交叉摆动（图 6-1-42②）。

动作要领：摆臂时肩带放松下沉，手臂以肩带肘、肘带手向远摆动。动作自然、松弛，身体协调配合。

教学步骤：

- (1) 原地练习各种摆臂动作。

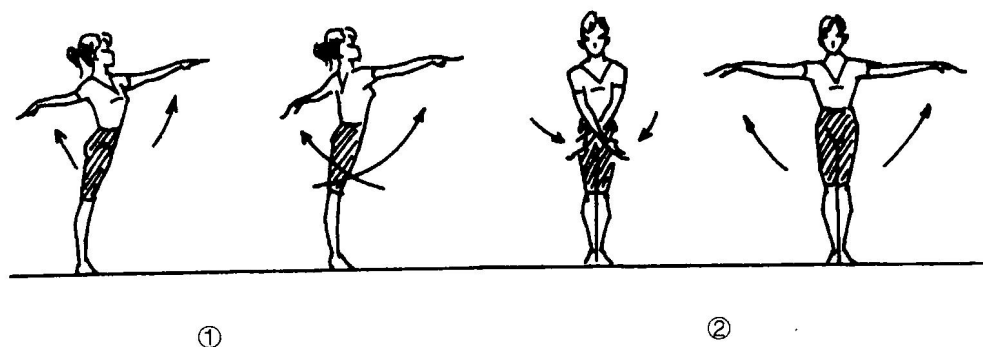


图 6-1-42

(2) 结合屈膝弹动、移重心等动作练习摆臂。

2. 腿的摆动

动作做法：

腿以髋关节为轴，向前、后、侧各方向摆起，有自然摆动（钟摆式）和快速有力的踢腿。

(1) 腿伸直或屈膝向前、后摆动（图 6-1-43）。

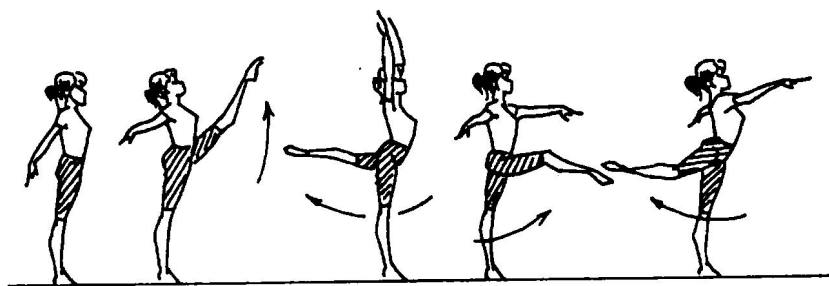


图 6-1-43

(2) 腿伸直或屈膝向左、右摆动（图 6-1-44）。

动作要领：摆动腿髋关节放松，保持绷直或屈膝姿态向远摆，支撑腿脚掌扒地，向上顶直，固定髋部，保持稳定的重心。腿上摆时同侧腰腹部肌肉用力（前摆腹肌收紧，侧摆腰侧肌群收紧，后摆背部肌肉收紧）。摆腿动作要做到上摆快、落下轻、方向正。



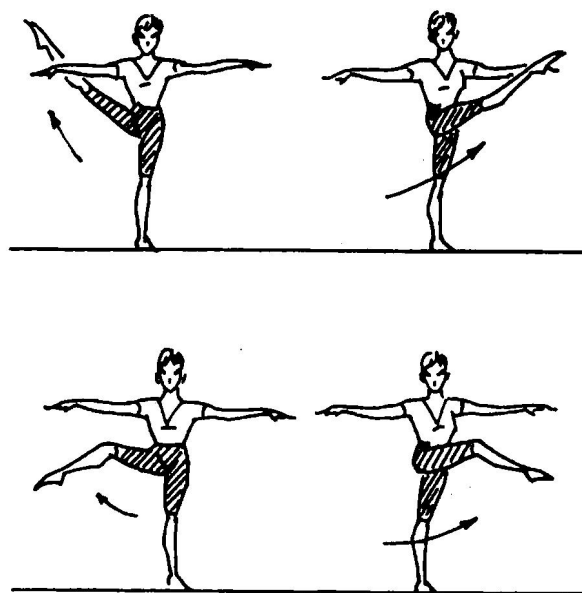


图 6-1-44

教学步骤:

- (1) 扶把练习摆腿动作, 体会正确技术。
- (2) 行进间踢腿, 可走 3 步踢 1 次或上 1 步踢 1 次。
- (3) 在练习踢腿的同时, 要进行腿的柔韧性练习, 做压腿、扳腿、耗腿等动作, 提高腿的柔韧性, 增加踢腿高度。

3. 躯干摆动

动作做法:

以腰为轴, 上体向前、后或左、右摆动。

- (1) 躯干前、后摆动 (图 6-1-45)。

预备姿势: 两脚开立, 两臂后下举。

上体挺胸向前下摆至体前屈, 两臂下摆, 接着上体含胸弓背向上起至直立, 两臂经前至上举。上体向后下方摆至体后屈, 两臂经上向侧后下方打开, 接着立腰还原成直立。

- (2) 躯干左、右摆动 (图 6-1-46)。

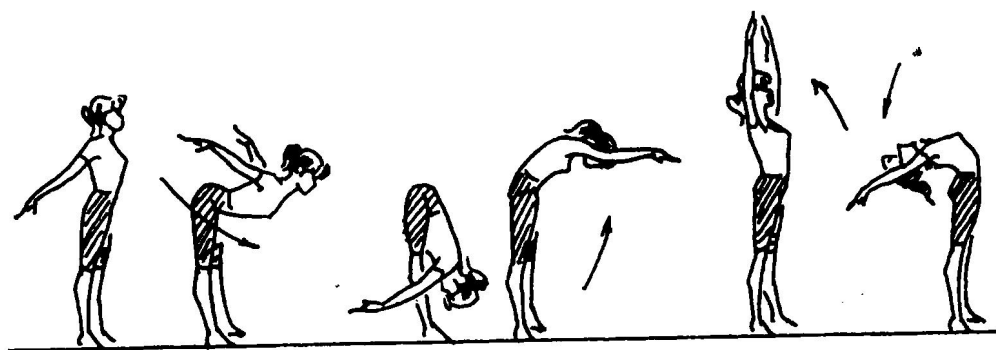
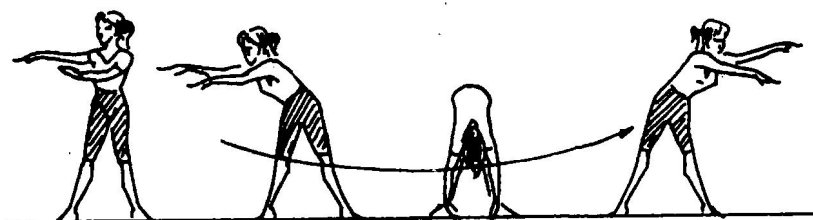


图 6-1-45



预备姿势：两脚开立，两臂右侧举。

上体向右下经体前屈摆至左侧，上体还原成直立，同时两臂随上体摆至左侧举，接着由左向右摆动，还原成预备姿势。

动作要领：两腿保持稳定的重心，上体放松拉长向远伸，快速向下摆，借助反弹动能上摆。整个动作放松、协调、幅度大。

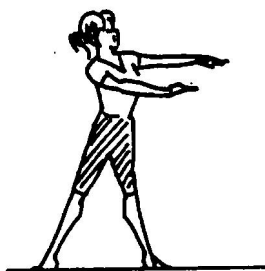


图 6-1-46

教学步骤：

- (1) 练习上体前、后、侧屈动作，增加躯干灵活性。
- (2) 练习小幅度、慢速度的躯干摆动。
- (3) 加快摆动速度，加大摆动幅度。
- (4) 改变支撑条件和手臂动作练习躯干摆动。

(五) 绕和绕环

身体某一部位以相邻关节为轴做移动范围在 $180^{\circ} \sim 360^{\circ}$ 或 360° 以上的绕和绕环。



1. 手臂绕环

动作做法：两臂以肩、肘、腕为轴，同方向或不同方向，同时或依次进行大、中、小绕环。由站立、两臂体侧下垂开始：

- (1) 两臂经前上向后绕环（图 6-1-47①）。
- (2) 两臂经后上向前绕环（图 6-1-47②）。
- (3) 两臂经体前交叉向外绕环（图 6-1-47③）。
- (4) 两臂经头上交叉向内绕环（图 6-1-47④）。

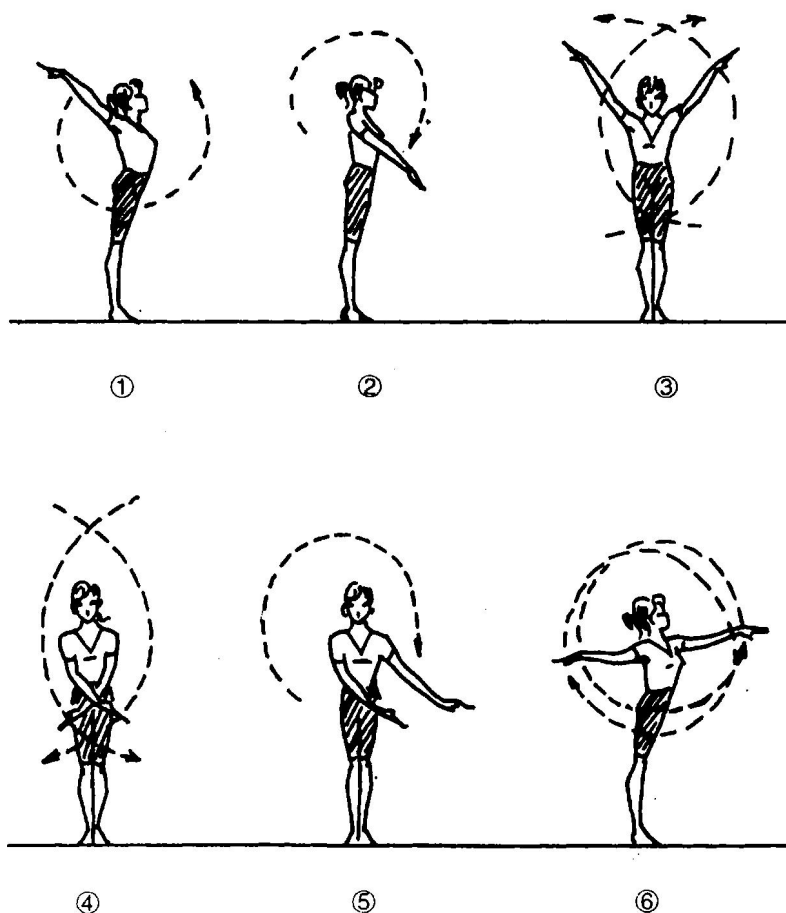


图 6-1-47

- (5) 两臂经右上向左绕环 (图 6-1-47⑤)。
- (6) 两臂反向前、后绕环 (图 6-1-47⑥)。
- (7) 右臂向内水平中绕环 (图 6-1-48①)。
- (8) 两臂向 (外) 小绕环 (图 6-1-48②)。

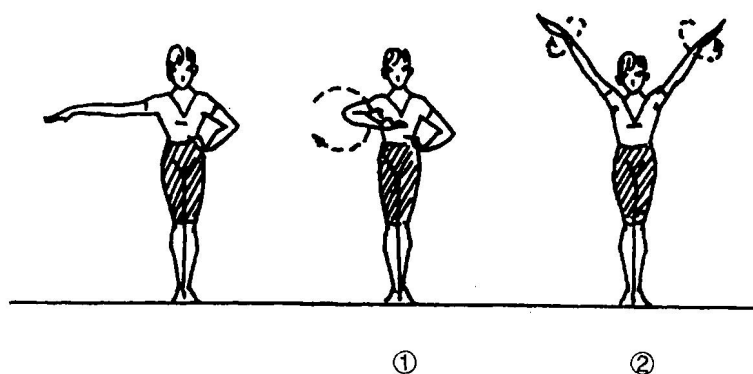


图 6-1-48

动作要领：肢体绕环时相邻的部位固定，相邻的关节放松，肢体伸展，远端画大弧。配合绕环肢体做相应的内旋和外旋。

教学步骤：

- (1) 做肩带和手腕柔韧性练习，以增大关节灵活性。
- (2) 放慢速度练习手臂绕环，以体会正确的路线，逐步加快动作速度。
- (3) 结合各种身体动作练习手臂绕环。

2. 腿部绕环

动作做法：一般以髋、膝、踝为轴，配合脚、腿的内外旋转做绕环动作。

- (1) 单脚站立，另一腿伸直，脚尖在地上或空中由前 (后) 经侧向后 (前) 画半圆或圆形 (图 6-1-49①)。
- (2) 坐、仰卧或站立，一腿屈膝前举或侧举，大腿固定，以膝关节为轴，脚尖在空中画圆，配合腿向内外的旋转 (图 6-1-49②)。



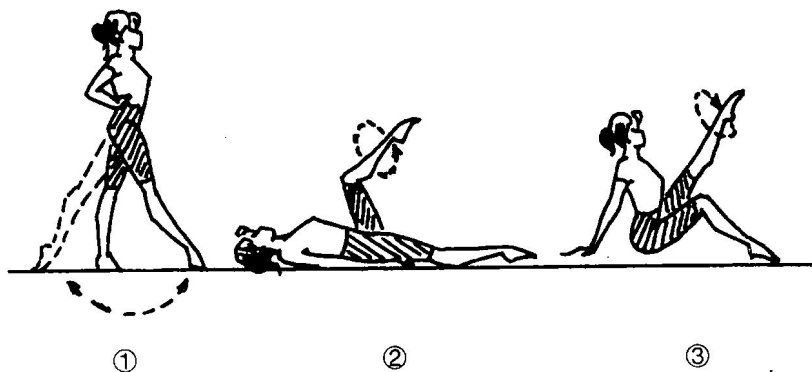


图 6-1-49

(3) 坐、卧或站立，一腿举起，以踝关节为轴，脚尖画小圆（图 6-1-49③）。

动作要领：腿绕环时支撑部位固定，为轴的关节放松，绕环中配合腿向内、外的转动，脚尖尽量画大圆。

教学步骤：

(1) 进行腿的柔韧性练习以及摆腿动作练习，增加关节的灵活性。

(2) 由坐、卧开始练习腿的绕和绕环，先做单腿绕，再做双腿绕，逐步改变支撑条件，增加动作幅度和难度。

(3) 躯干绕环

动作做法：躯干绕环是上体弯曲的联合动作，如上体水平绕环。

预备姿势：两脚开立，两臂右侧举。

上体向前下由上体前屈向左经左侧屈、后屈、右侧屈向前屈绕环一周，还原成直立（图 6-1-50）。

动作要领：上体在一个水平面绕环，下肢有力地支撑。两臂在绕摆中向远伸牵引上体绕动，肩部保持在同一个高度，躯干肌肉随各方向的屈体动作紧张与放松协调配合，绕环中保持挺胸、抬头，肩充分伸展。

教学步骤：

(1) 练习躯干向各方向的摆动和弯曲动作。

(2) 依次练习头部绕环、胸以上部位绕环、躯干绕环，幅度逐步增大，速度由慢逐步加快。左右方向交替进行。



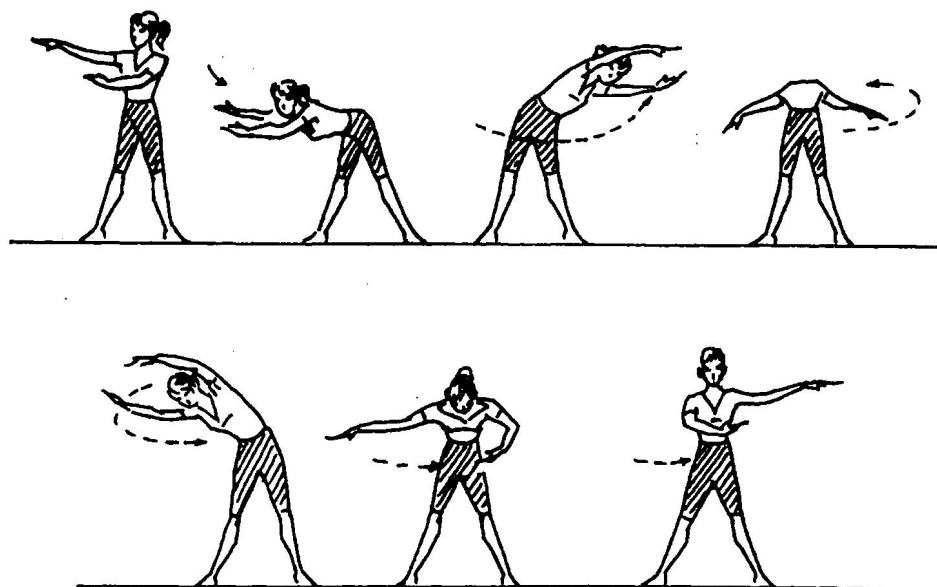


图 6-1-50

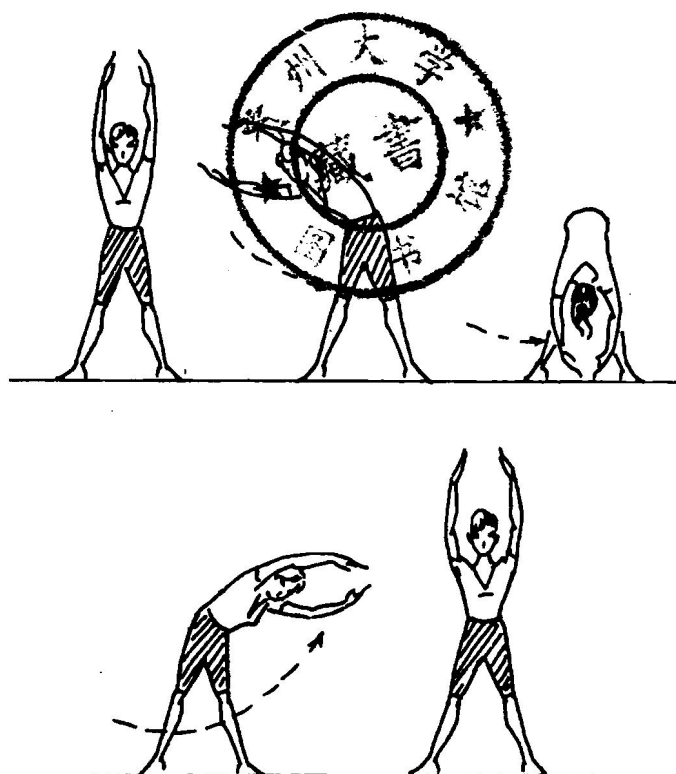


图 6-1-51





(3) 改变支撑条件练习躯干绕环。

(4) 改变绕环的面, 练习立圆绕环 (图 6-1-51)。

(六) 波浪动作

波浪形动作是艺术体操的典型动作, 可发展身体的柔韧、灵活及协调运动的能力。有手臂波浪、躯干波浪和全身波浪。

1. 手臂波浪

动作做法: 以左臂向前波浪为例。

左肩向前转动, 以左肩向上带动上臂、前臂、手腕、手指依次向上移动, 肩、肘、腕、指关节依次弯曲, 并随之依次向下伸展。在波浪过程中形成屈肘伸腕和伸肘屈腕的反向弯曲姿态 (图 6-1-52)。手臂波浪动作幅度可大可小, 可在不同位置、向不同方向进行, 两臂可同时或依次进行, 可同方向或相反方向进行。

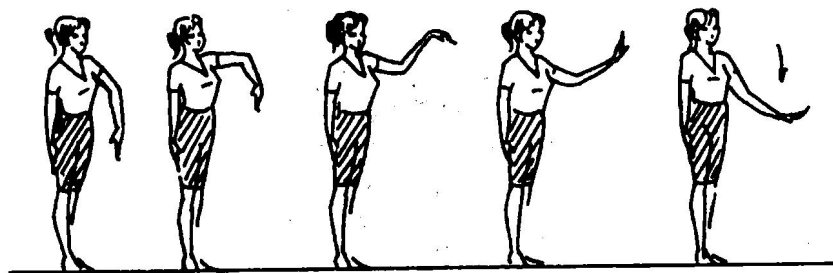


图 6-1-52

动作要领: 各关节弯曲与伸展要依次、连贯地进行, 由近侧端开始发力, 向远端传递形成浪峰推移。在手臂波浪中肘关节随手臂上下摆动而转动。

教学步骤:

- (1) 练习手指、手腕的小波浪动作。
- (2) 分解练习提肘压腕、沉肘提腕反向弯曲的动作。
- (3) 完整练习手臂波浪, 先做单臂波浪, 再做双臂波浪。
- (4) 改变手臂位置练习不同方向的波浪。

2. 躯干波浪

动作做法 (以跪坐波浪为例): 由跪坐开始, 腰、胸、颈各关节依

次前挺后屈，上体前倾使胸贴大腿，接着腰、胸、颈依次后移前屈，经弓背、含胸、低头的过程依次还原成上体正直（图 6-1-53）。躯干波浪还可在跪立、坐、卧以及站立条件下进行。

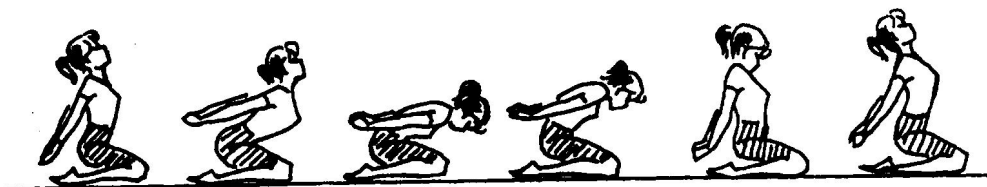


图 6-1-53

动作要领：躯干部位腰、胸、颈各关节依次后屈、前屈或侧屈，随之依次伸展，各关节依次动作要连贯、充分，以形成波浪的推移运动。在躯干波浪中头部积极参与，下颏画立圆，躯干呈现出 S 形弯曲。

教学步骤：

- (1) 慢动作分解练习，体会躯干反向弯曲的姿态和依次用力的感觉。
- (2) 由慢到快练习完整动作。
- (3) 改变支撑条件练习躯干波浪。

3. 全身波浪

动作做法：全身波浪指从脚至头，全身参与的身体波浪，有向前、后、侧或边绕环边进行的螺旋形波浪。

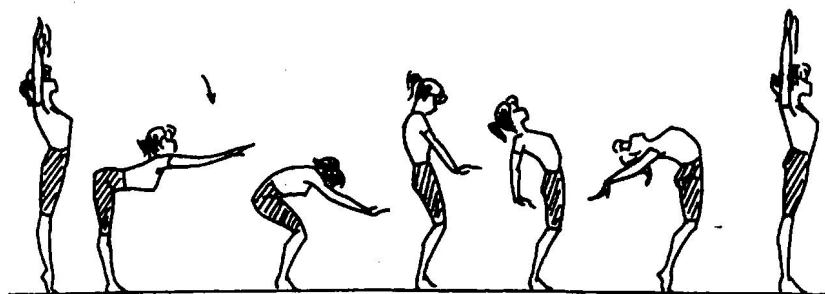


图 6-1-54

- (1) 身体向前波浪：由半蹲上体前屈开始，膝、髋、腹、胸、颈依



次向前上方挺出，经含胸、低头、挺髋的反向弯曲，上体大幅度后屈，两腿积极蹬伸，身体各关节由下至上依次伸展还原成直立。动作中两臂由前经下向后绕至上举，全身协调配合（图 6-1-54）。

（2）身体向后波浪：由站立开始，上体后屈，膝、髋、腰、胸、颈各关节依次前屈，经挺胸、抬头、屈髋的反向弯曲姿势，依次弓背、含胸、低头至上体前屈姿势，同时手臂经后下绕至前下方（图 6-1-55）。

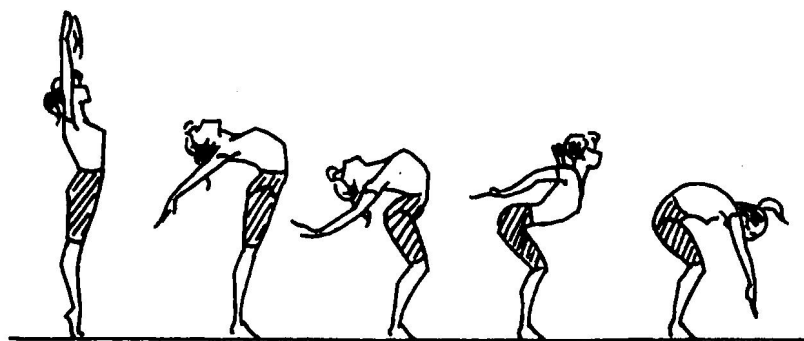


图 6-1-55

（3）身体向侧波浪（以左侧波浪为例）：由左脚尖侧点地、两臂右侧上举、上体左侧屈开始，右腿、左腿依次屈膝向左侧移重心的同时，髋、腰、胸、头依次经前屈向左侧上方挺出至左腿直立，右脚尖侧点地，上体右侧屈，两臂随之经下摆至右上方（图 6-1-56）。

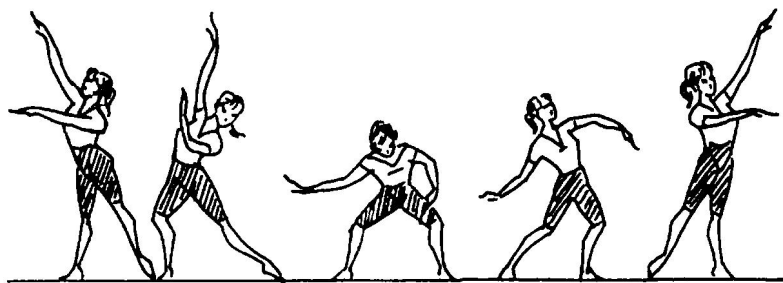


图 6-1-56

（4）螺旋波浪（以左侧为例）：上体向左做水平绕环的同时，完成

全身向后波浪接向前波浪的动作。两臂随上体的绕动完成体前水平中绕环接头上水平大绕环动作（图 6-1-57）。

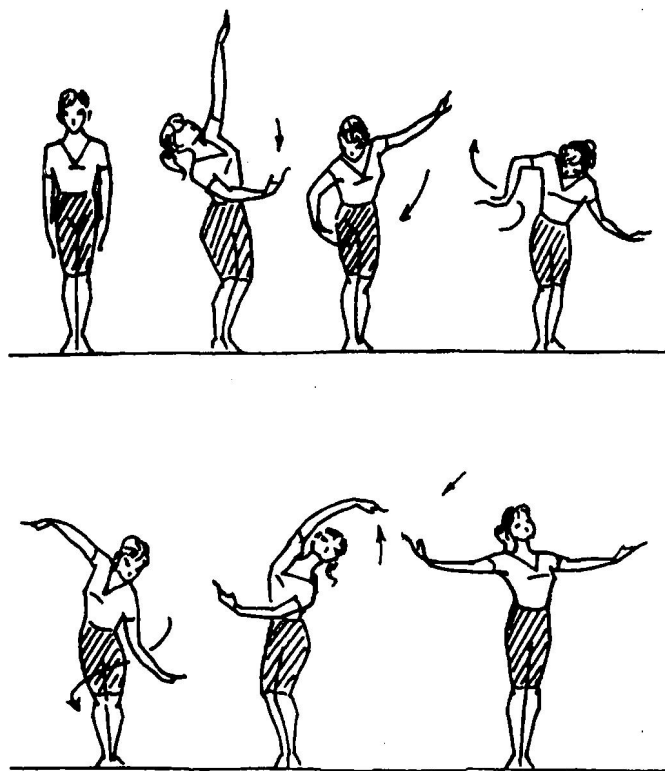


图 6-1-57

动作要领：由腿部开始发力，膝、髋、腰、胸、头依次向波浪方向挺出。上体和下肢反向位移，保持动作平衡，形成 S 形弯曲。全身各关节由下至上依次弯曲随之依次伸展的动作要连贯、松弛，幅度大。

教学步骤：

- (1) 在躯干波浪的基础上学习全身波浪。
- (2) 手扶把杆练习，由分解动作到完整动作，体会反向弯曲和依次用力的顺序及重心的控制。
- (3) 徒手练习全身波浪，幅度由小到大。
- (4) 在掌握了前、后、侧全身波浪的基础上学习螺旋波浪。





(七) 平衡动作

平衡动作是指以身体某部位（脚、膝、臀）支撑地面，配合手臂、躯干和腿构成平衡姿态，保持一定的时间。一般常见的平衡用单脚支撑，另一腿举起。通过平衡动作的练习，可发展肌肉力量，增强控制重心稳定性的能力。以屈膝前（侧、后）举腿平衡为例：

动作做法：左脚站立或起踵立，右腿屈膝前举（或侧举、后举），两手叉腰（或上举、侧举）。保持2~3秒不动（图6-1-58）。



图 6-1-58

动作要领：支撑腿充分伸直，脚掌及踝部用力使重心控制在支撑面之内。举起的腿及腰部肌肉用力控制姿态造型。

教学步骤：

- (1) 扶把练习单脚站立，另一腿屈膝前（侧、后）举，保持2~3秒不动，左右腿交替进行。
- (2) 离把做(1)的动作。
- (3) 熟练掌握后，要求支撑腿起踵立。
- (4) 变换手臂位置进行练习。
- (5) 在屈膝举腿的基础上练习直腿前、侧、后举的平衡动作。

(八) 转动和转体动作

身体某部分绕自身的纵轴可向左、右或内、外做转动。整个身体以一脚或两脚为支撑点，绕垂直轴做各种转体动作。

1. 转动

动作做法：头部或躯干绕身体纵轴向左右转动，转动时，相邻的部位固定，以形成稳定的支点（例如转头固定肩、转上体固定髋），肢体平行拧动（图6-1-59）。

动作要领：转动时相邻的部位固定，相邻的关节放松，转动的肢体要平行拧动。



图 6-1-59

教学步骤:

- (1) 幅度由小到大、节奏由慢到快练习转动。
- (2) 在上体弯曲的同时转头或转胸。

2. 双脚转体

动作做法:

- (1) 双脚转体 180° (图 6-1-60①)。

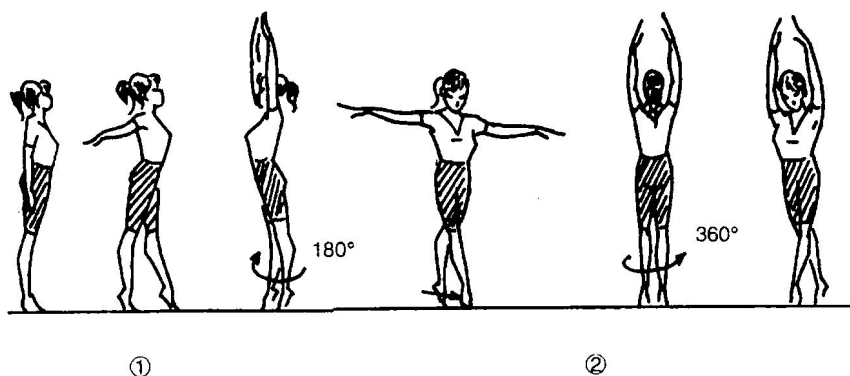


图 6-1-60

由自然站立开始,左脚向前一小步,双脚起踵向右转体 180° ,同时两臂经侧至上举。

- (2) 双脚转体 360° (图 6-1-60②)。

