

【全国快乐体操等级锻炼标准】

教法指导

国家体育总局体操运动管理中心

2015年6月

编 审 委 员 会

主 任：罗超毅

副主任：黄玉斌

委 员：王童洁 冯玉娟

主 编：刘仕贤 燕呢喃

编委： 姚吉庆 毛佩雯

目 录

前 言

第一部分	器械练习
第一项	蹦床
第二项	基本练习
第三项	自由体操：（垫上）
第四项	跳马（跃）
第五项	双杠（半支撑、支撑）
第六项	单杠
第七项	平衡木
第二部分	柔韧练习

前 言

想健康，快来吧，来练快乐体操！
想聪明，快来吧，来学快乐体操！
想快乐，快来吧，来玩快乐体操！

这是全民健身的需要！
这是培养青少年德、智、体、美全面发展的需要！
这更是体操运动发展的需要！

快乐体操已在我国悄然兴起。国家体育总局体操运动管理中心经过长期酝酿、认真研究、抓住时机，在全国范围内大力推动快乐体操运动的发展。

为配合《全国快乐体操锻炼等级标准》（试用版）的发布，帮助幼儿园、学校的执教老师们能更快掌握快乐体操教学的基本方法，我中心组织了国内高水平的体操专家编写了该《教法指导书》。

书中对《全国快乐体操等级锻炼标准》（试行版）中的蹦床、基本练习、跳跃、自由体操、双杠、单杠和平衡木等各个项目的训练意义、教法特点；各项目中的主要类型动作及其技术要点；各类型中的代表性动作的技术、教学步骤、练习方法手段和安全措施等都进行了全面、详细地阐述。

书中的部分动作教法附有练习数量，这些内容仅作为教练员和练习者参考运用，区别对待更为重要。所列举的方法以及在场器械安排布置上，首先考虑的是安全，消除练习的恐惧，尽量让练习者可以各自独立进行练习，

教练员能在拥有较多学员的情况下安全、顺利、有效地进行教学工作。

希望这本《教法指导书》能对全国广大热爱快乐体操的人们，尤其是愿意从事快乐体操训练的教练员、老师、家长等提供一些启发和帮助。

书中难免会有一些不足和错误，我们今后将会不断地进行修正、补充和完善。

第一部分

第一项 蹦床

【训练意义】培养空中感觉，掌握身体控制的方法，增强胆识，树立自信。

【教法特点】

1. 重视手臂动作,它对动作方向和身体控制有着重要作用。
2. 强调动作的落网感觉。

【安全措施】

1. 网边海绵垫尽量做好足够的铺垫；
2. 动作失误摔倒时杜绝直臂触网；
3. 教练员的站位和保护要合理，在动作过程中,教练员可立于弹网两侧,并手持小海绵垫防止意外发生。

【动作类型及其技术要点】

一、“网性”练习

又称“网感”，是人体对网的弹性反应和适应能力，网性练习的动作难度小，身体接触网的部位主要有脚、肩、背、臀、胸、腹、膝等进行感觉练习。

二、转体类

动作运动方向和发力方向均围绕身体纵轴、横轴和矢状轴转动。

主要动作教法

◆ 动作一 垂直跳

(一) 动作要领：

1. 手臂动作：双臂伸直，起跳时，由下经前向上至上举；下落时，两臂稍侧分、向下至体侧；
2. 身体形态：身直、头正、眼睛余光下视；
3. 两手叉腰，屈膝下沉，利用踝、膝关节的屈伸，使重心上下移动，借助网的弹性，进行垂直跳动。

(二) 教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	依靠练习	把杆或扶墙连续屈膝、起踵	膝、踝关节动作配合不协调
练习 2	助力练习	网上教与学双方面对面，手拉手，按节拍进行连续屈膝、起踵	
练习 3	独立练习	网上独立连续进行屈膝、起踵练习	
练习 4	网上双人练习	网上教与学双方面对面，手拉手，连续进行并腿小跳练习	
练习 5		完整练习	

◆ 动作二 前后分合跳

(一) 动作要领:

1. 预备姿势: 并腿站立, 两手叉腰;
2. 第 1 拍 向上跳起, 左腿在前, 右腿在后分腿落网。第 2 拍向上跳起, 并腿落网;
3. 第 3 拍 向上跳起, 右腿在前, 左腿在后分腿落网, 第 4 拍向上跳起, 并腿落网。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	地上前后分合练习	预备姿势: 并腿站立, 两手叉腰 第 1 拍 向上跳起, 落地成左腿在前右腿在后的前、后分腿站立 第 2 拍 分腿起跳, 落地成并腿站立 第 3 拍 向上跳起, 落地成右腿在前左腿在后的前、后分腿站立 第 4 拍 分腿起跳, 落地成并腿站立 (重复进行)	节奏不够清晰
练习 2	完整练习		

◆ 动作三 向侧分腿跳

(一) 动作要领:

1. 预备姿势: 并腿站立, 两手叉腰;
2. 第 1 拍 向上跳起, 两腿侧分落网。第 2 拍向上跳起, 并腿落网;
3. 第 3、4 拍重复第 1、2 拍。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	地上左右分合练习	预备姿势: 并腿站立, 两手叉腰 单拍数两腿向左右分开, 双拍数两腿并拢	节奏不够清晰
练习 2		完整练习	

◆ 动作四 跳转 90° → 180° → 360°

(一) 动作要领:

1. 身体直;
2. “带臂”起跳;
3. 头、肩、髋、脚同步向一侧转动。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	直体感觉练习	地上起踵立, 紧臀、立腰, 站立 3-5" /次×10 组	身体不直; 上下肢转体不同步; 重心偏移
练习 2	带臂扭转练习	地上起踵立, 屈臂带动身体扭转 45°	
练习 3	完整练习		

提示:

1. 转体 180° - 360° 的教学, 无论是地上跳起或是网上进行, 都不要急于求成, 最好是 90° + 90° 的进度教学;
2. 要求练习者, 用心体会转体时身体保持收紧。

◆ 动作五 团身跳（吸腿跳）

（一）动作要领：

1. “带臂”起跳；
2. 屈膝收腿（约 90°）；
3. 重心下落同时伸直身体“落网”。

（二）教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	单杠悬垂屈膝	正握并腿悬垂，练习收髋屈膝至 90°（可助力），5 次×3 至 5 组	团身不紧
练习 2	地上屈膝跳	地上站立，练习跳起屈膝收髋至 90°（可助力），5 次×3 至 5 组	
练习 3	地上独立练习	1. 领臂、起踵 2. 领臂、团身跳	
练习 4	完整练习		

◆ **动作六 前后分腿跳**（分腿 90° 以上）

（一）动作要领：

1. 双手叉腰，跳起后，在空中前后直腿分腿 90° 以上；
2. 随着身体下落，双腿并拢，双脚同时落网。

（二）教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	利用器械，进行悬垂前后分腿摆动练习， 10 次×3 至 5 组	分腿时，身体扭转
练习 3	完整练习		

安全提示：注意两脚同时落网。

◆ 动作七 侧分腿跳

(一) 动作要领:

1. 双手叉腰，跳起后，在空中左、右直腿分腿；
2. 随着身体下落，双腿并拢，双脚同时落网。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	利用器械，进行悬垂左、右分腿摆动练习， 5 次×3 至 5 组	分腿时身体不直
练习 2	地上练习	站立开始，练习侧分腿跳（可助力），5 次×3 至 5 组	
练习 3	完整练习		

◆ 动作八 并腿（分腿）屈体跳

（一）动作要领：

1. “带臂”起跳、分腿、屈体（髋角约 90° ）；
2. 随着身体下落，展体“落网”。

（二）教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	利用器械，连续进行悬垂分腿屈体练习 10 次×3 至 5 组	收髋角度不足
练习 2	地上练习	站立开始，练习分腿屈体练习（可助力），5 次×3 至 5 组	
练习 4	完整练习		

◆ 动作九 “跪弹起”

(一) 动作要领:

1. 跳起屈膝落网;
2. 向上带臂、提气、伸膝、弹起站立。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	地上跪跳起	跪坐于地，双臂下垂；向上带臂、提气、伸膝、跳起站立	膝盖与脚面未同时落网
练习 2	网上跪跳起	跪坐于网，双臂下垂；向上带臂，提气，伸膝，跳起站立	
练习 3	完整练习		

◆ 动作十 “屈体坐弹起”

(一) 动作要领:

1. 跳起，成屈体坐姿落网；
2. 带臂、提气、下压脚尖、展髁站立。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	教练员站于练习者身后，两手扶腰，帮助跳起，经屈体、展髁落下站立	跳起后屈体不充分
练习 2	素质练习	利用器械进行悬垂收腹举腿（直腿）	
练习 3	完整练习		

◆ 动作十一 “跪弹转体 180° ”

(一) 动作要领:

1. 跳起后屈膝落网, 经跪 (同时稍屈髋身体重心下沉) 弹起;
2. 向上带臂、提气, 伸髋的同时, 梗头、以肩带动, 向左或向右转体 180° 成站立。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	网上跪转练习	网上跪坐开始, 经颤网后, 向上带臂、提气, 转体 180° 成站立 (可连续进行)	弹起与转体不连贯
练习 2	完整练习		

◆ 动作十二 屈体坐弹转体 180°

(二) 动作要领:

1. 跳起后, 收腹屈体坐网;
2. 向上带臂、提气、梗头、以肩带动, 向左或向右转体 180° 成站立。

(三) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	巩固性练习	复习屈体坐弹起	转体时腰腹松懈
练习 2		完整练习	转体不到位

◆ 动作十三 团身跳

(一) 动作要领:

1. 带臂(可屈肘或直臂)、提气、跳弹起;
2. 在空中收腹屈腿, 双手抱膝;
3. 展体落下站立。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	利用器械进行悬垂快速收腹吸腿练习	收腹吸腿无力
练习 2	完整练习		

◆ 动作十四 团身跳转 180°

(一) 动作要领:

1. 带臂(可屈肘或直臂)、提气、跳弹起;
2. 空中收腹、吸腿、双手抱膝;
3. 展髋伸腿、转体 180° 落下站立。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	地上练习	1. 蹲立双手抱膝开始, 带臂、起踵立, 转体 180° 2. 蹲立双手抱膝开始, 带臂、跳起 180° (可以连续进行)	跳起与转体不协调
练习 2	完整练习		

◆ 动作十五 背弹起

(一) 动作要领:

1. 站立开始, 跳起后, 梗头、臀稍抬, 保持臀高、肩低的姿势落网;
2. 触网时, 低头、含胸, 肩背压网弹起, 脚尖下压, 展髋、立肩成站立。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	背对 60 公分左右高的软海绵包, 跳起后, 肩背躺包	抬臀不到位
练习 2	网上练习	半蹲 (或站立) 开始, 经“颤网”跳起, 臀部稍抬, 肩背触网, 弹起成站立	
练习 3	完整练习		

安全提示: 下落时, 眼睛看膝盖。

◆ 动作十六 俯弹起

(一) 动作要领:

1. 跳起后, 身体呈俯水平状态下落;
2. 双臂微屈, 手臂、胸、腹、大腿同时落网, 压网弹起, 立上体站立。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	面对 60 公分左右高的软海绵包, 站立或跳起后, 趴包	手臂、胸、腹、大腿 未同时落网
练习 2	网上练习	站立开始, 经“颤网”跳起, 手臂、胸、腹、大腿同时落网, 弹起成站立	
练习 3		完整练习	

◆ 动作十七 背弹转体 180°

(一) 动作要领:

1. 站立开始，跳起后，梗头、臀稍抬，保持臀高、肩低的姿势落网；
2. 落网时，低头、含胸，肩背压网弹起，脚尖下压，展髋、立肩转体 180° 成站立。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	巩固性练习	复习网上“背弹起”练习	转体过早
练习 2	辅助练习	直体仰卧 60 公分-70 公分高的海绵垫（臀部靠近垫边），身体保持紧张，教练员助力帮助其转体 180°	
练习 3		完整练习	

◆ 动作十八 俯弹水平转 180°

(一) 动作要领:

1. 跳起后, 身体呈俯水平状态下落;
2. 双臂微屈, 手臂、胸、腹、大腿同时落网, 压网弹起;
3. 当身体落网弹起瞬间, 收紧身体, 快速向左甩动头和双肩, 带动身体作水平状转体 180°。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	巩固性练习	复习网上“俯弹起”练习	头、臂的发力不够
练习 2	完整练习		

第二项 基本练习

【训练意义】基本练习是体操锻炼中最为基本的身体操练，通过站立、爬行、把杆练习等，可以达到如下的锻炼效果：

1. 掌握正确的站立姿势，为后面的走、跑、跳打下良好的基础；
2. 提高四肢协调配合的能力；
3. 初步树立起体操运动美的基本意识；
4. 掌握手的基本位置和身体的基本形态。

【教法特点】整形和仿生性的游戏练习

【动作类型及技术要点】略

主要动作教法

◆ 动作一 站立

(一) 动作要领:

- 1.头正、下颚稍抬，目视前方；
- 2.肩部自然下垂、稍挺胸，收腹；
- 3.五指并拢、两手中指压裤中线；
- 4.并腿站立，两腿夹紧、脚尖稍外分。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	靠墙练习	头、背、臀、小腿触墙站立，10" / 次×3 至 5 组	胸不挺
练习 2		完整练习	腰不立

◆ 动作二 同侧手脚 “蚂蚁爬”

(一) 动作要领:

1. 跪撑开始，左手左脚向前爬行；
2. 跪撑开始右手右脚向前爬行，交替进行练习。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	左右区分练习	教练员讲解示范，儿童模仿练习	节奏不够清晰
练习 2	完整练习		

◆ 动作三 并腿“跪爬”

(一) 动作要领:

1. 跪姿位开始: 双手前伸、直臂“扒撑”, 肩向前;
2. 将膝盖拉至手支撑位, 重心向前跟进一步;
3. 双手“拉压”辅助器械、重心前移练习。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	“扒撑”和“拉压”练习	利用与儿童小腹同高度的垫子或肋木架, 作直臂向前“扒撑”或肋木将重心“拉压”向前的练习	“扒撑”或“拉压”用力不明显
练习 2		完整练习	

◆ 动作四 分腿蹲行走（鸭子步）

（一）动作要领：

1. 分腿蹲立开始，双手抱膝，脚尖成外八字，左腿向前一步，身体稍向右转；
2. ，双手抱膝、脚尖成外八字、右腿向前一步，身体稍向左转，交替进行练习。

（二）教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	原地蹲前走	分腿蹲立，两手抱小腿外侧，两脚成外八字，向左右两侧“倒动”重心	重心移动不够
练习 2		完整练习	动作摇动不明显

◆ 动作五 分腿屈体撑爬（大象行）

（一）动作要领：

1. 分腿屈体撑开始，左手右脚向前移动；
2. 分腿屈体右手左脚，向前移动，交替进行练习。

（二）教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	原地练习	原地异侧手脚一进一退练习，如：左手右腿（或右手左脚）同进同退（此练习强化异侧手脚同步练习）8 拍 / 做一侧	手脚欠同步 速度欠均匀
练习 2	完整练习		

◆ 动作六 屈臂爬（鳄鱼爬）

（一）动作要领：

1. 分腿俯撑开始，屈臂，立腰，左手向前一步，右腿跟进一步；
2. 右手向前一步，左手跟进一步，交替进行练习。

（二）教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	双臂屈臂撑	分腿俯撑开始，双臂屈臂支撑停 5" ×3 组	支撑能力不足
练习 2	完整练习		

第三项 跳马（跳跃）

【训练意义】跑、跳是人的基本运动能力之一，通过跑、跳的基本练习，使人们掌握上下肢协调配合的运动能力和跑动的技巧，提高奔跑的速度和跨越障碍的能力。

【教法特点】 1. 上下肢动作的前后运动方向及协调配合 2. 腿的抬、扒、蹬的速度和力度

【动作类型及技术要点】

一. 跑跳基本练习

1. 手臂和腿的前后运动方向；
2. 腿的后蹬方向稍向后；
3. 上下肢要协调配合。

二. 水平腾越类

1. 助跑、上板、起跳要连贯，一气合成；
2. 撑手快、推手快、立肩快。

主要动作教法

◆ 动作一 原地踏步

(一) 动作要领:

1. 手臂动作: 前后摆动 (前露肘后露手);
2. 腿部动作: 膝盖前抬, 小腿自然放松, 上下踏动;
3. 上下肢配合: 抬左腿, 右臂向前、左臂向后; 抬右腿, 左臂向前、右臂向后。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	腿部练习	双手叉腰, 原地踏步	抬腿方向不正
练习 2	摆臂练习	原地站立, 双臂前、后摆动, 交替进行	摆臂方向不正
练习 3		完整练习	节奏不好

◆ 动作二 走步

(一) 动作要领:

1. 站立开始, 左脚抬腿向前时, 右支撑腿立踝、蹬地, 重心前移;
2. 迈左腿、摆右臂 (迈右腿、摆左臂) 交替前行。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	巩固练习	原地踏步	手脚不协调
练习 2	完整练习		

◆ 动作三 踏跳步

(一) 动作要领:

1. 双手叉腰、一腿膝盖抬至接近髋关节高度;
2. 脚向下踏(方向稍后)、向上跳起;
3. 换腿交替进行。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	原地练习	左腿抬起、脚向下踏、起跳、换右腿交替进行	抬膝不到位
练习 2		完整练习	动作不协调

◆ 动作四 跑步

(一) 动作要领:

1. 准备姿势, 双手半握拳, 置于腰际, 掌心向内, 肘部靠近体侧;
2. 上体稍向前倾, 两腿稍屈, 右脚掌蹬地, 同时左膝前抬; 脚前掌着地, 身体重心前移;
3. 双臂自然前、后摆动, 向后摆臂时, 肘关节主动发力, 随后手臂自然向前回摆。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	由正常走步, 逐步增加频率, 快走	膝盖上抬时收髋、支撑腿弯曲
练习 2		由慢到快原地高抬腿踏步练习	
练习 3		两手扶墙 (或器械), 一腿起踵支撑, 另一腿膝盖上抬、随后向后下方踏地、两腿交换进行	
练习 4		由原地慢跑逐渐过渡到原地快步跑	
练习 5		由原地高抬腿逐渐过渡到跑步	
练习 6	完整练习		

◆ 动作五 并腿向前跳

(一) 动作要领:

1. 站立开始、双臂微屈于体侧;
2. 屈膝下压、双脚蹬地向前跳起, 同时双臂向前上方摆动。
3. 双脚落地, 双腿微屈, 双臂还原, 连续进行。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	原地练习	站立开始, 原地并腿跳	脚踝发力不充分
练习 2		完整练习	

◆ 动作六 三步上板起跳

(一) 动作要领:

1. 三步助跑;
2. 最后一步积极用力蹬地、同时前腿膝盖前抬, 双脚快速并腿抢板起跳;
3. 起跳同时, 向前上方用力带臂、提气、直体跳起、落地站稳。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	素质练习	站立于小器械上、跳下落板反弹、起跳	动作不连贯
练习 2	原地踏跳	原地站立, 一腿膝盖上抬, 向下落地、并腿、带臂、跳起	
练习 3	一步踏跳	站立开始, 左腿开始向前一步, 抬右膝, 蹬左脚, 双腿落地起跳	
练习 4	完整练习		

◆ 动作七 跳上成蹲撑

(一) 动作要领:

1. 助跑 5-10 步, 上板起跳、双手撑 60-70 公分左右高垫, 双腿屈膝上收, 双脚落垫成蹲撑;
2. 起立, 上步至垫沿, 向前挺身跳下。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	地上练习	助跑 5-10 步, 单脚起跳向前, 双腿落地练习	动作不连贯
练习 2	辅助练习	双手俯撑于地上 20-30 公分左右垫上, 双腿屈膝上收, 双脚落垫成蹲撑	
练习 3	完整练习		

◆ 动作八 跳上成屈体分腿立撑

(一) 动作要领:

1. 助跑 5-10 步, 上板起跳、双手撑 60-70 公分左右高垫, 提臀, 分腿, 双脚落垫成分腿立撑;
2. 起立, 上步至垫沿, 向前挺身跳下。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	地上练习	地上俯撑开始, 脚蹬地、提臀、成屈体分腿立撑	腿不直
练习 2	辅助练习	站立于小弹网或踏板上, 双手俯撑于 60-70 公分左右的高垫, 提臀, 分腿, 双脚落垫成分腿立撑	动作不连贯
练习 3	完整练习		

◆ **动作九 跳上团身前滚翻** （60-70 公分左右的高垫）

（一）动作要领：

1. 助跑 5-10 步；
2. 上板、跳起、双手撑垫；；
3. 提臀、团身前滚翻；
4. 起立，上步至垫沿，挺身跳下。

（二）教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	地上练习	1. 原地并腿向前鱼跃前滚翻	团身不紧
练习 2		2. 站立开始：向前一步，双腿起跳，手撑 30 公分左右高海绵垫接前滚翻	
练习 3	完整练习		

◆ **动作十 分腿腾越**（马高 100 公分）

（一）动作要领：

1. 助跑 10 至 15 米；
2. 上板、起跳、撑马、推手、分腿腾越，跳下成站立。

（二）教学步骤：

序号	教学名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	地上练习	地上俯撑开始：双脚蹬地、梗头、含胸、提臀成分腿立撑	
练习 2		地上俯撑开始：双脚蹬地，提臀经分腿立撑，推手、立上体成站立	
练习 3	完整练习		推手不及时

安全提示：教练员站在练习者落地时注意保护。

◆ 动作十一 蹲腾越

(一) 动作要领:

1. 助跑 10 至 15 米;
2. 助跑、上板、起跳、撑马;
3. 含胸、提背、收膝、顶肩、推手, 越过马面;
4. 迅速展体, 两臂斜上举, 落地成站立。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	地上练习	俯撑开始: 双脚蹬地, 快速提臀屈膝经蹲立, 顶肩、推手、立上体	
练习 2	辅助练习	双脚起跳, 蹲腾越过 30 公分-40 公分高的小山羊	
		站在小蹦床上, 双脚起跳, 蹲腾越过 80 公分高的小山羊	
练习 3	完整练习		推手不及时

安全提示: 教练员站在练习者落地前加强保护。

第四项 自由体操

【训练意义】本项目动作形态多变，对人体基本素质要求全面。通过本项目的锻炼，可以全面提高身体素质，主要的锻炼效果可从以下方面体现：

1. 培养人们正确的坐、立、走、跑、跳、支撑、平衡的正确姿势和美的意识。
2. 培养身体的感觉统合能力，提高前庭器官的分析能力和在各种情况下的快速应变能力。
3. 为其他训练项目打下基础。

【教法特点】

1. 注重身体姿态的正确性；
2. 教法顺序上先下肢后上肢；
3. 注重加强对腰腹部形态快速变化能力的训练。

【安全措施】

1. 滚翻类动作练习前做好热身运动，特别是颈部活动；
2. 教练员在运动员侧面进行保护和帮助；
3. 开始训练可往海绵包上做，成熟后慢慢移至在软垫子或地毯上进行练习；
4. 自由体操场地布置平整。

【动作类型及其技术要点】

一. 基本身体形态

(一) 一般要求 根据动作需要

(二) 特别要求 手臂一般要求直臂，腕关节平整，五指并拢（女子拇指与其余四指稍分开）

二. 滚翻类

(一) 团身（前、后、侧）

1. 翻滚的初始动力：借用手撑、推与脚的蹬来获取。

2. 前滚翻身体触地顺序：头后脑勺、背、臀。

3. 后滚翻身体触地顺序：臀、背、头。

4. 侧滚动身体触地顺序：同侧的肩、臂、髋、腿同时向一侧滚动。

5. 滚动特点：低头、含胸、圆背；头、肩、髋、膝尽量向轴心靠紧。

(二) 直体侧滚动

头、肩、髋、腿、脚尖尽量在身体的垂直轴上，身体保持一定的紧张度。

(三) 侧手翻类

1. 腿的蹬摆和手撑、顶、推。

2. 身体重心保持在前进方向的中轴线上。

三. 倒立类

1. 支撑点、肩、髋、脚尖呈一直线；

2. 掌根着地、五指分开抓地、重心始终保持在支撑点上；

3. 身体保持适度的紧张。

四. 转体类

同蹦床项目要求。

主要动作教法

◆ 动作一 侧滚 360°（团身、直体）

（一）动作要领：

1. 团身（跪肘撑）开始：两臂屈肘，手掌贴地，身体团紧，一侧身体向另一侧翻滚。
2. 直体（俯卧）开始：两臂前伸，手掌贴地，身体伸直，一侧身体向另一侧翻滚

（二）教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	动作姿势	1. 跪肘撑：低头、双臂屈肘贴地 2. 仰卧屈肘团身：按跪肘撑姿势进行仰姿练习	团身不紧
练习 2	动作方向练习	1. 跪肘撑开始，身体向左、右两侧各翻滚约 45° →180° 2. 仰卧屈肘团身开始，身体向左、右两侧各翻滚约 45° →180°	侧翻时身体松散
练习 3		完整练习	

◆ 动作二 前、后团身摇动

- (一) 动作要领: 1. 蹲撑开始, 重心前移, 脚跟稍起;
 2. 稍推手, 重心后移, 脚跟触地;
 3. 梗头、含胸、圆背、后倒、收膝、抱腿、抬臀, 身体向后滚动;
 4. 臀部下落、上体前压、跟肩、身体向前滚动, 脚积极着地。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	素质练习	1. 上肢固定, 屈膝、收腹抬臀练习 8 次×2 2. 下肢固定, 起肩、收腹练习 8 次×2 3. 抱团静止不动 5"	速度不够快
练习 2	环节练习	1. 后倒练习: 并腿屈膝坐地, 向后倒肩、翻臀 2. 跟肩练习: 仰卧斜垫, 双手上举, 反抓斜垫上沿, 屈膝翻臀, 放手前滚	身体内收和滚动配合不协调
练习 3	完整练习		

◆ 动作三 前滚翻

(一) 动作要领:

1. 蹲撑开始，两手抬起约 10 公分，向前撑地同时低头、含胸、圆背，重心前移。
2. 双脚蹬地、提臀、双手推地，经后脑勺、颈、背、臀，屈膝、团身、抱腿，向前滚动。
3. 低头、含胸，上体积极前压、跟肩，双脚积极着地起立。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	摇动练习	(复习前后摇动练习)	团身不紧
练习 2	斜板练习	利用斜垫，进行前滚翻练习	
练习 3	完整练习		

安全提示：初学时，注意保护练习者的头部，低头触地，防脖子扭伤。

◆ 动作四 后滚翻

(一) 动作要领:

1. 下蹲开始, 两手置于膝前、立脚腕、双手前撑、重心前移;
2. 重心后移、双手头两侧撑地, 脚后跟触地, 低头、含胸、圆背后倒;
3. 翻臀、双手推顶、双脚着地起立。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	启动练习	1. 下蹲开始, 两手置于膝前, 立脚腕, 重心前移, 两手前撑 2. 两手推顶, 重心后移, 立肩 (重复进行)	重心向前移动不明显
练习 2	斜板 (垫) 练习	利用利用斜板 (垫) 进行后滚翻练习 (四岁组已进行前后摇动练习) 注: 斜板或垫的坡度一般为 15-30°	团身不紧
练习 3		完整练习	

安全提示: 后滚时避免抬头挺胸。

◆ 动作五 屈体前滚翻

(一) 动作要领:

1. 直立、下蹲、两手前撑、低头、含胸、稍抬臀，蹬直膝关节，重心快速前移，向前滚动；
2. 当双脚触地、臀部离开地面时，两臂积极向下撑地、顺势推离地面，上体前压，完成屈体前滚翻。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	腰腹力量练习	下肢固定，双手抱头，进行低头、跟肩、收腹、起上肢的练习	收腹力量不足，速度慢
练习 2	屈体摇动练习	1. 屈体坐地，双手分别置于膝关节两侧，后倒向上伸展髋关节 2. 身体下落，重心向前，低头、含胸、跟肩、两臂积极下撑(重复进行)	1. 身体滚动慢 2. 两臂下撑慢
练习 3	斜板(垫)练习	斜板(垫)高处站立，下蹲向前进行屈体前滚翻成站立	膝关节弯曲
练习 4	完整练习		

◆ 动作六 屈体后滚翻

(一) 动作要领:

1. 站立开始, 双臂前举, 向前屈体, 两臂置于髋关节两侧, 低头、含胸、双手体后撑地、圆背后倒;
2. 身体快速后滚, 举腿、翻臀, 双手于肩后积极撑地, 双脚主动向后踩垫;
3. 双臂用力推顶, 使身体翻转完成动作。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	收腹举腿练习	1. 仰卧于肋木架前, 手握肋木, 进行收腹举腿练习 2. 仰卧于垫上, 头后 30 公分处放置 20 公分厚的海绵垫 (双手抓住垫沿), 进行快速收腹举腿脚触碰垫子的练习 (重复进行)	1. 膝关节弯曲 2. 动作不连贯 3. 速度过慢
练习 2	腿与手的配合	屈体坐于垫上, 低头、后倒、举腿、翻臀, 双手掌稍内旋积极向肩后撑垫 (重复进行)	
练习 3	完整练习		

◆ 动作七 鱼跃前滚翻

(一) 动作要领:

1. 站立开始 (可并腿起跳, 也可以一腿摆动, 一腿蹬地起跳);
2. 屈膝下蹲, 双臂由后向前摆动, 双脚蹬离地面, 低头、含胸、圆背进入腾空;
3. 随着重心的下落, 双手积极撑地、低头、含胸, 后脑勺、颈、背、臀依次着地滚动至起立。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	手与腿配合练习	练习者前放置 60 公分左右的高垫, 一腿摆动一腿蹬地向前撑垫练习	摆、蹬不协调
练习 2	一摆一蹬小鱼跃练习	一腿摆动, 一腿蹬地的向前跳入海绵坑或海绵垫进行鱼跃前滚翻练习	
练习 3	完整练习		

安全提示: 撑地时手臂微屈。

◆ 动作八 摆倒立

(一) 动作要领:

1. 站立开始, 双臂侧平举, 左腿向前一步, 重心前移, 同时双臂经下向前至前下方撑地, 随后右腿摆动、左脚蹬地;
2. 右腿摆至 70° - 90° 时, 两腿并拢, 稍停, 双腿依次下落。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	全支撑能力练习	1. 利用高于平地的器械进行斜支撑练习 (倾斜度可以根据练习者的能力和教学进度, 逐渐接近倒立) 2. 利用 1 米高左右的垫子、平衡木或靠墙, 进行 45° - 70° 倒立侧向移动练习 (手、脚向同侧同时移动)	冲肩、身体不直
练习 2	摆与蹬练习	在自由体操场地上, 双手前撑, 同时摆腿、蹬地, 重复练习 (这是一种模拟袋鼠跳的仿真练习)	摆、蹬不充分
练习 3	靠墙摆倒立练习	摆右腿、蹬左腿, 双脚依次碰墙, 重复练习	1. 下手时臀部后缩 2. 手倒立身体不直
练习 4		完整练习	

安全提示:

1. 初学时，先进行屈体或屈膝靠倒立练习；
2. 初学时，教会练习者自我保护方法：当身体超过垂直面时，一手向前撑地同时转体 90° 左右或者直接低头向前滚动。

◆ 动作九 肩肘倒立

(一) 动作要领：

1. 屈体直角坐，肩后倒，臀部上抬，脚上举，双手撑腰（拇指在前，四指在后），肘关节着地；
2. 身体经屈体、展髋成肩肘倒立。

(二) 教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	靠墙练习	面向墙（木），距离墙（木）50 公分左右屈膝而坐，上体后倒，双腿抬至墙（木）上，身体与墙面成 45° -90° 姿势停 10" / 次 ×3 至 5 组	展髋不充分、背不直
练习 2	靠垫屈腿练习	利用 60 公分左右高的海绵垫，臀背靠垫，双手撑腰，双肘着地，髋、膝关节弯曲约 90° 成肩肘倒立停 10" / 次 ×3 至 5 组	
练习 3	完整练习		

◆ 动作十 侧手翻

(一) 动作要领：以向左侧手翻练习为例

1. 侧向分腿站立，双臂侧平举，眼睛向左看，重心移向右腿、左腿稍抬起；
2. 左脚着地，重心移至左腿，右腿摆动，左手撑地，左脚蹬地；
3. 右手撑地，（梗头、含胸、立腰）身体经过分腿倒立，向左侧翻转；
4. 左、右手依次推离地面，右腿和左腿依次着地，立上体，左臂经头顶向侧，成两臂侧平举分腿站立。

(二) 教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	支撑侧跨	利用小板凳、呼拉圈等器材，进行依次支撑向侧跨越练习	动作不协调
练习 2	重心倒动	侧向分腿站立，两臂侧平举开始 1. 重心移向右腿，抬左腿，绷左脚尖；移向左腿，抬右腿，绷右脚尖 2. 双臂随重心倾斜而倾斜，摆动幅度上至靠近耳朵，下至髋关节	
练习 3	下手与摆蹬	在练习者左侧放置 60→30 公分左右的垫子（逐步降低高度），左、右手依次（向侧）撑垫，右腿摆动，左脚蹬地（重复练习）	下手与摆蹬配合不协调
练习 4	助力练习	侧向分腿站立，两臂侧平举开始，由教练员帮助练习者进行侧向下手，摆、蹬成分腿倒立，同时进行左、右手交换支撑、倒动重心的练习	重心倒动不明显

练习 5	完整练习	身体不直、方向不正
------	------	-----------

第五项 支撑（含双杠）

【训练意义】支撑能力是人体运动必须具备的基本能力之一，通过**【锻炼标准】**中设定的支撑练习提高人体支撑控制能力。

【教法特点】

- 一. 身体位置的转换
- 二. 重心的移动

【动作类型及技术要点】

一. 移动类：

身体重心随着手的位置变化而移动

二. 支撑摆动类：

- （一）手臂直
- （二）脚尖带动
- （三）以肩为轴，直体摆动

三. 下法类：

- （一）脚尖带动
- （二）手推杠

主要动作教法

◆ 动作一 交替支撑（含俯、仰撑）

（一）动作要领：俯撑开始（仰撑开始的做法同俯撑）

1. 右臂推顶离地后，抬至左臂肘关节以上，身体重心移至左臂；
2. 右臂落下，左臂推顶离地后，抬至右臂肘关节以上，身体重心移至右臂，重复进行。

（二）教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	俯撑:直臂,两手与肩同宽,身体伸直,稍停	身体、手臂不直
练习 2		仰撑:直臂,两手与肩同宽,指尖向前侧,身体伸直,收颌,稍停	
练习 3	完整练习		

◆ 动作二 支撑翻转 180° -180°

(一) 动作要领: 俯撑开始

1. 右臂推顶, 同时重心向左臂移动, 放开右手, 身体向右翻转 180° 成仰撑;
2. 左臂推顶, 同时重心向右臂移动, 放开左手, 身体向右翻转 180° 成俯撑。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	俯撑:直臂, 双手与肩同宽, 身体伸直, 顶肩, 推手、移重心、双臂交替支撑	身体不直
		仰撑:直臂, 双手与肩同宽, 指尖向前侧, 身体伸直, 收颌, 顶肩, 推手、移重心、双臂交替支撑	
练习 2	完整练习 (可反方向练习)		

◆ 动作三 杠上静止支撑

(一) 动作要领：杠中站立开始

1. 两手向前握杠，跳上成支撑；

2. 头正、双眼平视、直臂、肩自然顶起、身体垂直，蹦脚尖 静止 3-5"

(二) 教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	素质练习	巩固、提高地上静止俯撑、倒手撑练习	塌肩
练习 2	完整练习		

◆ 动作四 支撑摆动

(一) 动作要领：杠中站立开始

1. 跳上成支撑，双腿前摆、脚前伸，带动髋关节向前送出；
2. 后摆：以肩为轴，自然放松下摆，当身体重心过垂直线后，加速后摆；
3. 前摆：稍抬下颚、双眼平视、沉髋、背腿、身体下落，重心过垂直线后，兜腿前摆。

(二) 教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	杠面俯撑开始：头略抬、眼睛平视，脚离杠、沉髋，身体下落，以肩为轴，身体自然放松前摆	前摆时收髋
练习 2		杠面仰撑开始：收紧下颚、双眼平视，脚离杠、身体以肩为轴，自然放松下落	缩臀
练习 3		完整练习	塌肩

◆ 动作五 坐杠向外转体 90° 下

(一) 动作要领：杠中站立开始

1. 支撑前后摆动 3 次，第 4 次前摆至杠面时，脚尖带动身体重心侧移至右臂；
2. 臀部坐于右杠，左手推杠，同时脚尖下压，展髋、身体外转 90° 下。

(二) 教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	分解练习	支撑前摆，成双手体后撑杠、臀部坐于右杠练习	动作不连贯 无展体
练习 2		当臀部坐于右杠，转体跳下	
练习 3	完整练习		

◆ 动作六 前摆“弓步外侧坐”转体 180°

(一) 动作要领：杠中摆动开始

1. 跳上成支撑，前摆腿过杠面，左手推杠，身体向右侧靠，双腿出杠，臀部坐于右杠；
2. 右腿后摆，左腿屈膝（成弓步）坐杠，右臂侧平举，立腰、抬头、眼睛平视；
3. 重心移向左手，身体向左转体 90°，右手握左杠，右腿向左跨越两杠，放左手、身体左转 90°，左手换握右杠，成杠上分腿骑撑。

(二) 教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 2	辅助练习	“弓步坐杠”的形态练习	弓步姿势不正确
练习 3	完整练习		

◆ 动作七 外展转体 180° 下

(一) 动作要领: (身体向左转体为例)

1. 前摆过杠面后, 分腿坐杠, 两手换至体前撑杠;

2. 重心右移, 左手推杠, 左腿经侧向后上举, 带动身体向左转体 180°, 左腿并于右腿、展体、右手推杠、跳下。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	(利用器械, 如鞍马) 双手握环, 分腿骑撑于马上 (两脚可以触地)	重心移动不到位
练习 2	辅助练习	双手握环, 分腿骑撑于马上, 摆腿外转 180°	
练习 2		完整练习	

◆ 动作八 支撑后摆杠侧跳下

(一) 动作要领:

1. 杠中支撑摆动，当脚尖后摆至接近肩水平面时，左手推杠，使右肩和身体重心右移；
2. 左手换握右杠，经短暂的双手一杠支撑，放右手，展体跳下。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	地上练习	地上直体俯撑开始：教练员托住练习者的脚腕，帮助体会向右移动身体重心和手的换握感觉	双手无一杠支撑过程
练习 2	地上练习	直体并腿俯撑开始，双手双脚同时用力顶推，使身体向右跳动，重复进行	
连续 3	完整练习		

◆ 动作九 支撑转体 90° ×2

(一) 动作要领： 杠中支撑开始（以动作开始时，右手支撑的为右杠，左手支撑的为左杠）

1. 重心移向左臂，右手推杠，身体向左转 90° ，右手换握左杠，身体成左杠侧撑；

2. 重心移向右臂，左肩带动身体向左转 90° ，放左手，换握右杠，身体面向杠中，完成转体 180° 。

(二) 教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	杠中支撑开始，向左、右交替推杠移动重心	重心移动不到位
练习 2	完整练习		

◆ 动作十 前摆内转 90° 跳下

(一) 动作要领: 杠中站立开始 (以动作开始时, 右手支撑的为右杠, 左手支撑的为左杠)

1. 杠中支撑摆动 3 次;

2. 第四次前摆, 脚尖带动, 双手推杠, 使身体移至右杠外侧; 向左内转 90° 跳下。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	右杠外侧放置与杠面相同高度的垫子, 支撑前摆、双手推顶、跳出右杠外侧, 成直角坐垫	动作不连贯
练习 2	转体练习	蹦床坐弹转体 90° 成站立	
练习 3	完整练习		

◆ 动作十一 直角支撑静止 2"

(一) 动作要领: 杠中站立开始

1. 跳起、双手撑杠;
2. 屈髋举腿成直角支撑, 静止 2"

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	素质练习	双手握低倒立架, 直角坐地, 双手用力支撑, 使臀部离地, 重复练习	直角姿势不准确
练习 2		利用器械, 进行收腹举腿练习	
练习 3	完整练习		

◆ 动作十二 支撑后摆转体 180° 成分腿坐杠

(一) 动作要领: 支撑摆动开始 (以动作开始时, 右手支撑的为右杠, 左手支撑的为左杠)

1. 支撑后摆, 脚过杠面后, 重心移至右臂;

2. 左手推离杠、身体向左转体 180°, 左手在体后撑杠, 右手换握左杠, 完成转体 180° 坐杠。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	地上练习	俯撑开始: 双脚蹬地, 身体上摆, 向左转体 180° 成分腿坐	转体不果断
练习 2		完整练习	

第六项 单杠

【训练意义】人的生存活动常常与攀爬相联系，单杠练习适应了这种要求。练习单杠可以增强上肢的力量，特别是手指握力。以及培养勇敢顽强的意志品质。

【教法特点】

- 一. 注重上肢悬垂力量训练、加强身体协调性的练习；
- 二. 突出动作方位和节奏；
- 三. 强调身体形态变化的要求。

【动作类型及其技术要点】

- 一. 悬垂类
 - (一) 肩放松；
 - (二) 脚尖带动身体摆动。
- 二. 支撑类
直臂。
- 三. 回环类
肩、脚同时向同方向回环。
- 四. 转体类
 - (一) 脚尖带动转体；

(二) 踝、膝、髋、肩同时向同方向转动。

五. 弧形下法类

(一) 脚尖带动；

(二) 快速倒肩；

(三) 展髋，双手向后抛杠；

(四) 腾空、落地。

主要动作教法

◆ 动作一 悬垂移位

(一) 动作要领：杠侧站立开始（以向左侧移动为例）

1. 跳上正握杠，成悬垂；

2. 左手向左移一步，右手跟进一步，依次侧移至另一侧杠端。

(二) 教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	正握悬垂，稍停	移动节奏不连贯
练习 2	完整练习		

安全提示：教练员站在练习者的后面跟进保护

◆ 动作二 悬垂“振摆”

(一) 动作要领：正握悬垂开始

1. 向前稍举脚尖，向后摆腿，肩放松，胸前挺；
2. 脚尖前踢，含胸、肩背向后，身体前、后“振摆”。

(二) 教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	地上练习	俯撑开始，向上弓背，向下顶髋，重复进行	1.肩紧 2.节奏不好
练习 2	完整练习		

安全提示：教练员站在练习者的一侧进行保护。

◆ 动作三 走浪回摆

(一) 动作要领: 杠前站立、双手正握杠

1. 左脚开始向前走三步, 左脚蹬地、右脚前伸, 双脚并拢离地, 向前送肩、伸髋;
2. 身体自然放松回摆至杠后站立。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	双手握杠, 进行向前走步练习	前伸不充分
练习 2		两手握杠, 左脚踩地、右腿前举, 左脚蹬地、右脚前伸, 左脚并于右脚, 身体自然回摆	
练习 3	完整练习		

◆ 动作四 走浪转体 180°

(一) 动作要领：杠前站立、双手正握杠（以左转为例）

1. 左脚开始向前走三步；
2. 右脚尖带动髋、肩向左转体 180° ；
3. 两手快速换握成正握。

(二) 教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	双手握杠，进行向前走步练习	转体不连贯
练习 2	辅助练习	斜垫仰卧，右腿上举、尖带动向左转体 180°	
练习 3	完整练习		

◆ 动作五 长振出浪

(一) 动作要领: 杠前站立、双手正握杠

1. 屈膝、蹬腿、跳起、提臀、含胸、压杠;

2. 身体下落, 脚尖带动身体前伸;

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	双手握杠站立, 屈膝、蹬腿, 提背、压杠	挺胸、塌腰 身体前伸不充分
练习 2	完整练习		

◆ 动作六 翻身上

(一) 动作要领：杠前站立、双手正握杠

1. 跳起、引杠向上，收腹、向杠后举腿，腹部贴杠；
2. 翻腕，抬头、立肩、背腿成支撑。

(二) 教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	素质练习	引体向上的同时收腹举腿	
练习 2	素质练习	站立，双臂正握杠，双腿蹬地，引体、举腿、腹部贴杠。重复进行	
练习 3	辅助练习	双手握杠，俯握杠面，上体前倒，头、肩下垂，翻腕、抬头、立肩成支撑。重复进行	翻腕成支撑不连贯
练习 4	完整练习		

◆ 动作七 后摆跳下

(一) 动作要领: 正撑开始

1. 肩稍向前、收髋、向前摆腿;
2. 用力向后上方摆腿、推杠、展体腾空跳下。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	素质练习	俯卧于马背, 双手抱马, 向上摆腿。重复进行	屈臂、冲肩
练习 2		斜俯撑于器械, 推手、立肩成站立	
练习 3	完整练习		

◆ 动作八 分腿骑撑转体 180°

(一) 动作要领: 正握支撑开始 (以向左转体为例)

1. 支撑后摆;
2. 重心向右靠, 放左手、左腿向前摆越杠, 左手再握, 成分腿骑撑;
3. 左手换反握, 重心移至左臂;
4. 放右手, 以左臂为支撑轴, 右腿经侧向前越杠, 同时向左转体 180° 成正撑。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	利用低鞍马, 进行一腿向前摆越练习	重心控制不稳 转体不果断、不圆滑
练习 2		利用低鞍马分腿支撑, 前后脚可以触垫, 左手换握成反握, 右腿向侧摆越马面, 身体向左转体 180° 成正撑	
练习 3	完整练习		

◆ 动作九 向后腹回环

(一) 动作要领: 正撑开始

1. 支撑后摆;
2. 当身体下落, 腹部贴杠的同时梗头, 向后倒肩, 兜腿回环;
3. 当肩回环至杠平面时, 双手翻腕, 立肩, 稍抬头, 背腿成正撑

(二) 教学步骤:

序号	教学步骤	做 法	容易出现的问题
练习 1	巩固练习	复习支撑后摆练习	腹部未贴紧杠 收腹过多
练习 2	跳起回环练习	站立握杠开始, 跳起向前收腹举腿 (起跳位置可以垫高), 腹部贴杠, 梗头倒肩, 向后腹回环成支撑	
练习 3	完整练习		

◆ 动作十 弧形下

(一) 动作要领: 正撑开始

1. 支撑后摆;
2. 向前摆腿, 大腿(膝关节上部)贴杠, 同时梗头倒肩;
3. 当肩回环过杠下垂直线后, 脚尖带动向上伸髋;
4. 顶肩、双手推杠、腾空、落地。

(二) 教学步骤:

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	巩固练习	支撑后摆练习。重复进行	倒肩慢 展髋不充分
练习 2	辅助练习	站立、双手握杠, 向上跳起, 收腹举腿、梗头向后倒肩, 弧形挺身下	
练习 3		完整练习	

◆ 动作十一 单腿挂膝上

(一) 动作要领：分腿支撑开始（以左腿在前的分腿骑撑为例）

1. 顶肩、立腕、低头、左膝关节弯曲挂杠，右腿向后背腿；
2. 含胸、圆背、向后倒肩，挂膝向前摆动；
3. 当身体回摆、肩过杠下垂直面后，直臂压杠、翻腕、上肩，左腿前伸，成分腿骑撑。

(二) 教学步骤：

序号	练习名称	做 法	容易出现的问题
练习 1	辅助练习	左腿屈膝挂杠，右腿伸直，进行前、后摆动、压杠练习。重复进行	穿腿、压臂上肩配合不协调
练习 2	完整练习		

安全提示：练习时可使用护膝或其他防护用具

第七项 平衡木

【训练意义】

掌握平衡和空中方位的前庭分析器和本体感受器是人体发育最早的器官。进行平衡木训练非常有利于提高人体的平衡能力和沉着、冷静、勇敢、自信的良好心理品质。

【教法特点】

教练员在教法过程中,要从理解动作技术开始。

一. 理解动作技术:

教练员要明确并且理解所教动作技术要求。这样,就可以创造出许多有效可行的教法。能运用自如而且不局限于我们介绍的教法了,这也是所有项目的教法必须掌握的首要特点。

二. 地面练习:

几乎所有平衡木动作,都可以让学生先在地面上掌握后,通过在地面的直线上较好地掌握后,再到木上练习。有些比较难的动作,可以地面-木上交替做,以便不断改进动作质量。

三. 成套动作训练:

首先学会成套中的主要单个动作,然后分段连接起来,最后完成成套动作。

四. 鼓励性的教学语言和帮助:

平衡木训练需要有一定的胆量,尤其对不易掌握的动作(如:跳步、转体、下法等),教练员应多多鼓励学生并进行必要的帮助,学生们也可以互相鼓励。

五. 强调注意力训练:

平衡木很窄，在标准木上进行练习，身体重心向左右偏移 5 公分以上，动作就要出现失误掉下，为了使重心始终保持在木的中轴线上。做动作时注意力集中显得尤为重要。

【安全措施】

- 1.在平衡木四周放置好平整垫子；
- 2.从地上到木上循序渐进地进行练习；
- 3.掌握落地摔倒时的自我保护方法：严禁直臂撑地、直腿落地。

【动作类型及其技术要点】

一. 舞蹈步类：

各级动作中包括的舞蹈步类动作有：向前走步、向侧走步、向后退步、弹簧步、柔软步、足尖步、变换步以及前后摆腿、前踢腿等。

技术要点：

- （一）站立开始：身体正直，挺胸抬头，收腹夹臀，脚跟靠拢（或两脚靠紧前后站立）脚尖稍外旋，眼视前方；
- （二）要求全脚踏木时，要从脚尖过渡到脚前掌至全脚掌；
- （三）要求足尖站立时，要高起踵，拱出脚背，顶直踝关节，重心要落在一、二、三脚趾上；
- （四）动作中，始终保持身体正直。

二. 跳 步类：

各级动作中包括的跳步动作有：原地直体跳、直体小交换腿跳、屈膝前摆交换腿跳（猫跳）、直腿前摆交换腿跳、向后交换腿跳、跨跳、团身跳。

技术要点：

- （一）站立开始：身体正直，挺胸抬头，收腹夹臀，脚跟靠拢（或两脚靠紧前后站立）脚尖稍外旋，眼视前方；
- （二）起跳：屈膝半蹲，双脚压木（若单脚起跳则单脚压木），迅速伸直髋、膝、踝关节至脚尖蹬离木；

(三) 落地：前脚掌至全脚掌落地，经半蹲伸直腿成站立；

(四) 动作中，始终保持身体正直。

三. 转体类：

各级动作中包括的转体动作有：双足转体 90°、双足转体 180°、双足蹲转 180°、单腿后摆转体 180° 等。

技术要点：

(一) 起踵站立开始：身体正直，挺胸抬头，收腹夹臀，脚跟靠拢（或两脚前、后站立）脚尖稍外旋，高起踵，眼视前方；

(二) 头部上顶，前脚掌下压，肩、髋同时向转体方向转动，脚后跟也同时向转体方向拧转，转体结束时保持高起踵姿势

(三) 动作中，始终保持身体正直。

四. 平衡、波浪动作：

各级动作中包括的平衡、波浪动作有：双足起踵立、单足起踵立、单足站立平衡、燕式平衡、身体前波浪和侧波浪等。

技术要点：

(一) 单足或双足起踵立：高起踵，脚跟向内向上顶，重心落在一、二、三脚趾上。身体正直，挺胸抬头，收腹夹臀，眼视前方；静止 2 秒（或按动作要求时间）

(二) 站立平衡动作：单腿站立，腿部肌肉收紧，全脚掌站木，五脚趾抓木；另一腿上举（按具体动作要求姿势）至少静止 2 秒；。

(三) 身体波浪：向前波浪--屈膝含胸姿势开始，按膝、髋、胸、头的顺序依次向前上方顶出成站立姿势；向侧波浪--以两腿侧分站立姿势开始，经半蹲重心移至一条腿上，同时髋、胸依次向重心移动的那一侧顶出，成一腿站立另一腿侧点地姿势。

主要动作教法

一. 舞蹈步:

◆ 动作一 向前走步

(一) 动作要领: 开始姿势: 纵木站立, 双手叉腰。

1. 前迈腿伸直前举, 随即脚落地, 五个脚趾稍用力抓住木面, 重心移至前腿, 腿部和臀部肌肉稍用力收紧。后腿在后伸直, 脚尖点木;
 2. 身体姿势挺拔, 保持不变。后腿伸直前举, 继续迈出第二步;
 3. 手臂: 第一、二步双手叉腰; 第三、四步双臂向下-向前至前平举; 第五、六步双臂由前向上至上举; 第七、八步双臂由上向侧至侧平举。
- 重点强调: 身体正直; 脚迈出落地后, 五脚趾稍用力抓住木面。

(二) 教法步骤:

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	在地上放一块小海绵, 赤脚用五脚趾将海绵抓起	1.五脚趾未抓地面(木面) 2.身体不正
练习 2	双手后背, 在地面上每走一步, 站稳亮好姿势稍停, 再上第二步, 重复进行	
练习 3	在地面直线上重复练习 2	
练习 4	配合手臂动作在地面直线上按正常节奏练习	
练习 5	完整练习	

◆ 动作二 向侧走步

(一) 动作要领： 开始姿势：横木站立，双手叉腰。(以向左侧走步为例)

1. 左腿伸直绷直脚尖稍向侧抬起，向左一步，随即脚落地，五个脚趾稍用力抓住木面，重心移至左腿，腿部和臀部肌肉稍用力收紧；
2. 同时右腿伸直绷直脚尖在右侧抬起，随即右腿向左腿并拢。完成第二步；
3. 身体姿势挺拔，保持不变；
4. 手臂：第一、二步双手叉腰；第三、四步双臂侧伸至侧平举；第五、六步双臂回到叉腰姿势；第七、八步双臂侧伸至侧平举。
 - 重点强调：身体正直，脚迈出落地后，五脚趾稍用力抓住木面。

(二) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	在地上放一块海绵，赤脚用五脚趾将海绵抓起	身体不直，收髋，压肩
练习 2	双手后背，在地面上每走一步，站稳亮好姿势稍停，再上第二步，重复进行	
练习 3	在地面直线上重复练习 2	
练习 4	配合手臂动作在地面直线上按正常节奏练习	
练习 5	完整练习	

◆ **动作三 向后退步走**

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立，双手叉腰。

1. 后腿伸直后举，随即落脚五趾抓木，重心移至后腿，腿部和臀部肌肉稍用力收紧。前腿在前伸直，脚尖点木；
2. 身体姿势挺拔保持不变，前腿伸直经下后举，随即落脚五趾抓木，重心移至后腿，继续迈出第二步，重复进行；
3. 手臂：第一、二步双手叉腰；第三、四步双臂经下-向前至前平举；第五、六步双臂由前向上至上举；第七、八步双臂由上向侧至侧平举。

● 重点强调：身体正直；脚迈出落木后，五趾抓木。

(二) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	双手后背，在地面上每走一步，站稳亮好姿势稍停，再上第二步，重复进行	身体松解
练习 2	在地面直线上重复练习 1	
练习 3	配合手臂动作在地面直线上按正常节奏练习	
练习 4	完整练习	

◆ 动作四 弹簧步

(一) 动作要领： 开始姿势：单腿站立，另腿伸直前举，双臂侧平举。

1. 前举腿由脚尖经前脚掌至全脚掌落木，柔和地屈膝经半蹲，同时后腿小腿放松、膝盖前抬，双臂经侧下落至体侧；
 2. 接着前腿膝盖柔和地伸直起立，同时后脚尖稍外旋小腿前伸膝盖柔和伸直，双臂向前至前平举；
 3. 做下一个弹簧步时，双臂由前经下向侧至侧平举；再继续以上的动作，重复进行。
- 重点强调：落木腿柔和地屈膝半蹲；接着柔和伸直成站立（或起踵立）。

(二) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	手扶把杆或器械，原地进行一腿屈膝半蹲，另一腿屈膝上抬的练习，双腿交替进行	膝盖的屈伸不柔和
练习 2	双手后背，在地面上每走一步，站稳亮好姿势稍停，再上第二步，重复进行	
练习 3	双手后背，在木上重复练习 2	
练习 4	配合手臂动作在地面直线上按正常节奏练习	
练习 5	完整练习	

◆ 动作五 柔软步

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立，双臂侧平举。

1. 左腿上步，双臂经侧向下至体侧；
 2. 右腿膝盖外开前抬，脚尖外旋，脚跟前顶，脚背绷直下压，经支撑腿踝关节内侧向前，膝盖柔和地伸直。左臂经前至前平举，右臂经侧至侧平举；
 3. 右脚经脚前掌至全脚踏木，重心移至右腿，双臂下落至体侧；
 4. 身体姿势挺拔保持不变，再继续迈出第二步。
- 重点强调：膝盖柔和地伸直；经脚前掌至全脚踏木；双臂和双腿动作协调配合。

(二) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	侧扶把杆（或器械）一腿支撑，另一腿按技术要求膝盖柔和地伸出，直腿下落脚尖在前点地，然后收回，与支撑腿并拢。换另一腿做，反复进行	膝盖未主动柔和伸直，而是小腿向前踢出去
练习 2	双手后背，在地面上每走一步，站稳亮好姿势稍停，再上第二步，重复进行	
练习 3	双手后背，在木上重复练习 2	
练习 4	配合手臂动作在地面直线上按正常节奏练习	
练习 5	完整练习	

◆ 动作六 脚尖步

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立，双臂侧平举（也可自然下垂于体侧）

1. 前迈腿前抬，脚背绷直；
 2. 前脚掌落木，重心落在前脚掌一、二、三脚趾上，踝关节立直呈高起踵，双臂经前向上至前平举；
 3. 身体姿势挺拔保持不变，再继续迈出第二步。双臂上举、第三步双臂侧平举、第四步双臂下落至体侧。
- 重点强调：前脚掌落木，重心落在前脚掌一、二、三脚趾上；双臂和双腿动作协调配合。

(二) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	身体正对或侧对把杆（或器械）手扶把杆，一腿起踵支撑，另一腿直腿前举，随即落回到支撑腿侧边成起踵立，同时，原支撑腿直腿前举，重复进行	1. 准备前迈的腿在脚刚离木时，小腿紧张，膝盖发僵 2. 脚尖落木时，未保持高起踵
练习 2	双手后背，在地面上每走一步，站稳亮好姿势稍停，再上第二步，重复进行	
练习 3	双手后背，在木上重复练习 2	
练习 4	配合手臂动作在地面直线上按正常节奏练习	
练习 5	完整练习	

◆ 动作七 变换步

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立。双臂侧平举。(以右腿先上步为例)

1. 右腿伸直，绷脚尖向前抬起、落木上步，随即左脚并于右脚后方，同时双臂由侧平举经侧柔和下落至体前，眼视前方；
 2. 右腿伸直，绷脚尖再一次向前抬起、落木上步，左腿在后伸直，脚尖稍外旋用大脚趾内侧点木，同时右臂经侧柔和至侧平举，左臂经前柔和至前平举；
 3. 身体保持挺拔姿势。眼视前方（或随意），换左腿向前继续进行。
- 重点强调：节奏清楚；双臂动作与双腿动作配合协调。

(二) 教法步骤：

序 号	做 法	容易出现的问题
练习 1	双手后背，在地上一拍一拍地慢做	双臂和双腿动作配合不协调
练习 2	双手后背，在木上一步一步地慢做	
练习 3	配合手臂动作在地面直线上按正常节奏练习	
练习 4	完整练习	

◆ 动作八 前、后摆腿

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立。双臂侧平举。

1. 右腿伸直前抬，右脚落木，重心移至右腿， 同时左腿伸直，以脚尖带动由下经前向上摆腿约 45° 左右；右臂由侧下落经前向上至前平举；
2. 左腿伸直，以膝盖带动（脚尖绷直远伸）经下向后摆至 45° 左右，同时右臂由前下落经侧向上至侧平举；左腿前、后摆动连贯进行；
3. 左腿随即顺势下落，前抬，左脚落木重心移至左腿，右臂由侧下落经前向上至前平举；
4. 身体保持挺拔姿势，换右腿继续进行前、后摆腿动作。

● 重点强调：前摆腿时，脚尖带动；后摆腿时，膝盖带动（脚尖绷直远伸）；手臂与摆腿动作协调配合。

(二) 教法步骤：

序 号	做 法	容易出现的问题
练习 1	身体正对或侧对把杆（或器械）手扶把杆，一腿支撑，另一腿前后摆动，随即落回到支撑腿侧边。换另一腿前、后摆动，两腿轮换重复进行	1. 前向摆腿时，大腿带动，膝盖弯曲 2. 向后摆腿时，脚尖带动，膝盖弯曲
练习 2	双手后背，在地上一拍一拍地慢做	
练习 3	双手后背，在木上一步一步地慢做	
练习 4	配合手臂动作在地面直线上按正常节奏练习	
练习 5	完整练习	

◆ 动作九 前踢腿

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立。双臂侧平举。

1. 左脚上步，重心落在左腿，同时右腿伸直，脚尖带动（膝盖压住），髋部放松，由下经前向上踢出；
2. 当腿踢到水平以上后，脚尖加速尽量踢向鼻尖；
3. 控制腿的下落速度，脚尖轻轻在前点木；
4. 身体保持挺拔姿势，双臂保持侧平举。

● 重点强调：脚尖带动（膝盖压住）向上踢腿；踢过水平后脚尖加速用力。

(二) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	身体侧对把杆（或器械）手扶把杆，靠紧把杆的腿为支撑腿，另一腿前踢，轻轻落下，在前点地，重复多次；转体 180° 换另一腿前踢，两腿轮换，重复进行	1. 腿上踢时，抬大腿 2. 踢腿时髋部紧张 3. 腿下落时，未有效控制
练习 2	双手后背，在地上一拍一拍地慢做	
练习 3	双手后背，在木上一步一步地慢做	
练习 4	配合手臂动作在地面直线上按正常节奏练习	
练习 5	完整练习	

二. 跳步类:

◆ 动作一 原地直体跳

(一) 动作要领: 开始姿势: 纵木站立。

1. 起跳: 屈膝半蹲, 双脚压木, 迅速伸直髋、膝、踝关节至脚尖蹬离木向上跳起, 同时双臂充分上摆;
2. 空中: 身体充分伸直, 双腿夹紧;
3. 落地: 前脚掌至全脚掌落地, 经半蹲伸直腿成站立, 双臂下落至体侧。
 - 重点强调: 起跳时充分伸直髋、膝、踝关节至脚尖蹬离木; 身体始终保持正直。

(二) 教法步骤:

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	双手低于水平前扶把杆 (或器械), 站立开始, 半蹲、起跳, 双手可向下稍压把杆, 使身体进尽量在空中停留, 体会直体双腿绷直夹紧的感觉	1. 起跳不充分 2. 身体不直
练习 2	在弹板上连续直体跳	
练习 3	在弹网上连续直体跳	
练习 4	站在 20 公分左右的低垫前, 进行跳上练习, 重复练习	
练习 5	完整练习	

◆ **动作二 直体小交换腿跳**

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立。

1. 起跳：屈膝半蹲，双脚压木，迅速伸直髋、膝、踝关节至脚尖蹬离木向上跳起，同时双臂充分上摆；
2. 空中：身体充分伸直，双腿夹紧，脚背绷直；两腿前、后小交换一个来回；
3. 落地：前脚掌至全脚掌落地，经半蹲伸直腿成站立，双臂下落至体侧。

● 重点强调：起跳时充分伸直髋、膝、踝关节至脚尖蹬离木；空中小交换腿明显；身体始终保持正直。

(二) 教法步骤：

序 号	做 法	容易出现的问题
练习 1	双手低于水平前扶把杆（或器械），站立开始，半蹲、起跳，双手可向下稍压把杆，使身体进尽量在空中停留，体会直体双腿绷直前后小交换的感觉	1. 身体松懈 2. 交换腿不明显
练习 2	在弹网上连续直体小交换腿跳	
练习 3	配合手臂动作在地上做直体小交换腿跳，重复进行	
练习 4	完整练习	

◆ **动作三 屈膝前摆交换腿跳（猫跳）**

（二）动作要领： 开始姿势：纵木站立。双臂侧平举。（以左腿起跳为例）

1. 左脚上步，迅速伸直髋、膝、踝关节直至脚尖蹬离木起跳，同时右腿屈膝前摆（膝盖稍外开）。双臂经侧向下；
2. 空中：左腿屈膝前摆（膝盖稍外开）与右腿上、下交换。双臂由下经前向上摆至上举；
3. 落地：右脚落木，右腿屈膝半蹲，左腿保持屈膝前举。身体始终保持正直。
 - 重点强调：空中两腿屈膝交换明显；双臂与双腿动作协调配合。

（三）教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	原地站立开始，右腿屈膝前摆（膝盖稍外开），保持这一姿势，右腿下落，脚落回原位，同时左腿屈膝前摆（膝盖稍外开），保持这一姿势，重复进行	1. 未保持身体正直 2. 交换腿不明显
练习 2	地上站立，教练员在其身后扶住腰部，帮助起跳向上，在空中停留，做两腿屈膝前摆交换的动作，然后帮助其安全落地	
练习 3	配合手臂地上练习	
练习 4	配合手臂在地上直线上练习	
练习 5	完整练习	

◆ **动作四 直腿前摆交换腿跳**

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立。双臂侧平举。(以右腿起跳为例)

1. 右脚上步，迅速伸直髋、膝、踝关节直至脚尖蹬离木起跳，同时左腿以脚尖带动直腿前摆。双臂经侧向下；
 2. 空中：右腿以脚尖带动直腿前摆与左腿上、下交换。双臂由下经前向上摆至上举；
 3. 落地：左脚落木，屈膝半蹲，右腿保持前举，双臂至侧平举，身体始终保持正直。
- 重点强调：空中两腿直腿交换明显；双臂与双腿动作协调配合。

(二) 教法步骤：

序 号	做 法	容易出现的问题
练习 1	原地站立开始，左腿直腿前摆，保持这一姿势，左腿落回原位；然后，右腿直腿前摆，保持这一姿势，重复进行	1. 身体未保持正直 2. 交换腿不明显
练习 2	地上站立，教练员在其身后扶住腰部，帮助起跳向上，在空中停留，做两腿直腿前摆交换的动作；然后，帮助其安全落地	
练习 3	配合手臂地上练习，重复进行；	
练习 4	配合手臂在地上直线上练习，重复进行	
练习 5	完整练习	

◆ 动作五 向后交换腿跳

(二) 动作要领： 开始姿势：纵木站立。双臂侧平举。

1. 右脚上步，迅速伸直髋、膝、踝关节直至脚尖蹬离木起跳，同时左腿（直腿或屈腿）后摆；
2. 空中：右腿（直腿或屈腿）后摆与左腿上、下交换。双臂保持侧平举；
3. 落地：左脚落木，屈膝半蹲，右腿保持后举，身体始终保持正直。
 - 重点强调：空中两腿交换明显；双臂与双腿动作协调配合。

(三) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	原地站立开始，左腿直腿（或屈膝）后摆，保持这一姿势，左腿落回原位；然后，右腿直腿（或屈膝）后摆，保持这一姿势，重复进行	1. 身体未保持正直 2. 交换腿不明显
练习 2	地上站立，教练员在其身后，侧面双手前、后扶住腰部，帮助起跳向上，在空中停留，做两腿直腿（或屈膝）后摆交换的动作，然后帮助其安全落地	
练习 3	配合手臂地上练习，重复进行	
练习 4	配合手臂在地上直线上练习，重复进行	
练习 5	完整练习	

◆ 动作六 跨跳

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立。(以右腿起跳为例)

1. 右脚开始助跑 2 步，右脚上步起跳，同时左腿以脚尖带动向前上方摆起；
2. 空中：由左脚尖带动左腿前伸，同时右腿以膝带动（脚尖绷直远伸）向后摆起，双腿前、后分腿至少 45°（小跨跳）；
3. 落地：左脚经前脚掌至全脚掌落木，半蹲，右腿保持后举姿势，双臂侧平举（或左臂前平举，右臂侧平举）。
 - 重点强调：蹬、摆腿同时协调用力；空中前腿前伸、后腿后背，尽量分开腿；始终保持上体正直。

(二) 教法步骤：

序 号	做 法	容易出现的问题
练习 1	身体侧对把杆（或器械），靠紧把杆脚上步，经微蹲伸直腿、起踵，同时另一腿伸直前摆至水平，稍停，两脚回到原位，重复进行。换另一侧练习	1. 蹬、摆腿不同时 2. 身体未保持正直
练习 2	在地上，一脚上步起跳，另一腿直腿前摆，起跳腿先落地，然后前摆腿下落，重复进行	
练习 3	向前跨越障碍物	
练习 4	配合手臂动作在地面直线上做跨跳练习	
练习 5	完整练习	

◆ 动作七 团身跳

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立。

1. 起跳：屈膝半蹲双脚压木，迅速伸直髋、膝、踝关节直至脚尖蹬离木向上跳起。双臂上摆；
 2. 空中：两腿夹紧，尽量向上屈膝贴近胸部，大、小腿叠紧，脚尖绷直；
 3. 落木：随着身体下落主动向下伸腿落木经半蹲成站立。双臂侧平举。
- 重点强调：蹬腿快速有力；空中吸腿团紧。

(二) 教法步骤：

序 号	做 法	容易出现的问题
练习 1	身体伸直，仰卧地面，双腿迅速屈膝上收，膝盖收至胸前，稍停，然后伸直双腿回到直体仰卧姿势	1. 起跳不充分 2. 团身不紧
练习 2	直体悬垂，双腿快速屈膝上提至胸前，稍停，然后伸直双腿回复原位	
练习 3	原地跳上身前的叠垫（适宜高度）成蹲，重复进行	
练习 4	配合手臂动作在弹网上练习团身跳	
练习 5	配合手臂动作在地上练习团身跳，重复进行	
练习 6	完整练习	

三. 转体类:

◆ 动作一 双足转体 90°

(一) 动作要领: 开始姿势: 纵木站立 (也可横木站立), (以左脚在前的站立转体为例)

1. 左脚靠紧右脚前, 双脚脚跟向内夹紧, 起踵, 重心落在前脚掌一、二、三脚趾上;
2. 身体正直, 收腹、夹臀, 头部上顶, 双脚前掌下压, 与肩、髋同时向右转 90°, 双臂上举;
3. 转体结束时, 保持短暂的起踵姿势。

● 重点强调: 转体时头上顶, 脚下压、身体紧、脚、肩、髋同时转动。

(二) 教法步骤:

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	面对把杆 (或器械), 双手扶把杆, 双脚前后夹紧起踵立, 稍停	1. 转体时未保持起踵 2. 身体不直 3. 肩、髋、脚的拧转不一致
练习 2	面对把杆 (或器械), 双手扶把杆, 双脚前后夹紧起踵立, 稍停。然后放开单手或双手, 稍停, 重复进行	
练习 3	侧对把杆 (或器械) 单手扶把杆, 双脚前后夹紧起踵立 (把杆外侧腿在前), 稍停, 向把杆转体 90°, 呈面对把杆, 双手扶把站立, 重复进行	
练习 4	配合手臂动作在地面上练习, 重复进行	
练习 5	配合手臂动作在地面直线上练习, 重复进行	
练习 6	完整练习	

◆ 动作二 双足转体 180°

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立。(以左脚在前的站立转体为例)

1. 左脚靠紧右脚前，双脚脚跟向内夹紧，起踵，重心落在前脚掌一、二、三脚趾上；
2. 身体正直，收腹夹臀、头部上顶，双脚前掌下压，与肩、髋同时向右转 180° .双臂上举；
3. 转体结束时保持短暂的起踵姿势。

● 重点强调：转体时头上顶，脚下压、身体紧、脚、肩、髋一体同时转动。

(二) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	面对把杆（或器械），双手扶把杆，双脚前后夹紧起踵立，稍停	1. 转体时未保持起踵 2. 身体不直 3. 肩、髋、脚的拧转不一致
练习 2	面对把杆（或器械），双手扶把杆，双脚前后夹紧起踵立，稍停。然后，放开单手或双手，稍停，重复进行	
练习 3	侧对把杆（或器械）单手扶把杆，双脚前后夹紧起踵立（把杆外侧腿在前），稍停。向把杆方向转体 180°，转体结束时身体另一侧对把杆，另一手扶把杆。重复进行	
练习 4	教练员站在学员体侧，双手前、后扶住队员腹、背部，转体结束时，两手交换扶住腹、背部。在地面上练习转体 190°，重复进行	
练习 5	配合手臂动作在地面上独立练习转体 190°，重复进行	
练习 6	配合手臂动作在地面直线上练习转体 180°，重复进行	
练习 7	完整练习	

◆ **动作三 双足蹲转 180°**

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木蹲立。双臂侧平举。(以左脚在前的蹲立转体为例)

1. 双脚靠紧，起踵蹲立，重心落在前脚掌一、二、三脚趾上；
 2. 身体正直，收腹立腰，头部上顶，双脚前掌下压向右拧转，与肩、髋同时右转 180°，双臂经侧下落至体侧；
 3. 转体结束时保持短暂的蹲立姿势。
- 重点强调：蹲转中，上体保持正直，收腹立腰。

(二) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	地上蹲立练习，双臂侧平举，稍停。重复练习。可以比赛方式进行，保持时间长者获胜	1. 上体不直 2. 臀部后坐 3. 腰部松懈
练习 2	地上蹲立进行向前脚尖走，头顶高度保持不变。可以比赛方式进行，蹲立脚尖走的距离长者获胜	
练习 3	教练员站在学员体侧，在转体过程中一直触摸队员头顶，保持蹲立高度，直至转体结束	
练习 4	配合手臂动作在地面上独立练习转体 180°，重复进行	
练习 5	完整练习	

◆ **动作四 单腿后摆转体 180°**

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立。(以左腿支撑，右腿后摆转体为例)

1. 右腿伸直前抬，双臂向前平举；
 2. 随即右腿经下向后摆动，当摆过左腿（支撑腿）后，左脚立即起踵，向右转体 180°，右腿顺势前摆。双臂在转体时由前经下向上摆动至上举；
 3. 右腿轻轻下落，脚尖点木。双臂至侧平举。
- 重点强调：借用摆腿和摆臂的发力，协调配合支撑腿起踵转体。

(二) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	侧面扶把杆（或器械）把杆内侧腿起踵立，外侧腿前举，稍停	1. 摆腿方向不正 2. 转体过早 3. 身体未保持正直
练习 2	侧面扶把杆（或器械）把杆内侧腿单腿起踵立，外侧腿前举、后摆，重复练习	
练习 3	侧面扶把杆（或器械）在上一个练习的基础上，当外侧腿后摆过支撑腿时向外转体 180°，摆动腿顺势前摆，转体结束时立即换另一手扶把杆	
练习 4	配合手臂动作在地上反复进行练习	
练习 5	配合手臂动作在地面直线上反复进行练习	
练习 6	完整练习	

四. 平衡、波浪类:

◆ 动作一 双足起踵立

(一) 动作要领: 开始姿势: 纵木站立。

1. 双脚靠近, 脚跟向内夹紧, 尽量高起踵, 重心落在双脚脚掌一、二、三脚趾上;
2. 身体正直, 收腹夹臀立腰, 至少静止 2 秒 (或按规定动作要求);
3. 双臂姿势可自选。

● 重点强调: 踝、膝、髋关节和腰腹部肌肉的适度紧张。

(二) 教法步骤:

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	身体背靠墙, 双足起踵立。稍停	1. 双腿未夹紧, 重心倒向小脚趾 2. 身体和/或双腿松懈
练习 2	面对墙 (或器械), 双手扶墙高起踵立, 稍停	
练习 3	面对墙 (或器械), 双手扶墙, 高起踵立, 放开单、双手, 稍停; 每次记录放开手停留的时间, 也可比赛	
练习 4	在地面上进行双足起踵练习, 从静止 1 秒、2 秒、直至更长 (记录进步情况, 也可比赛)	
练习 5	完整练习	

◆ 动作二 单足起踵立

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立。(以左腿支撑为例)

1. 左脚上步，随即起踵，重心落在左脚前掌一、二、三脚趾上，脚跟向内、向上顶；
2. 同时右腿向前屈膝，绷直脚尖，脚尖内侧贴于左腿膝盖内侧。双臂置于体侧；
3. 静止 2 秒（或按规定动作要求）。

● 重点强调：支撑腿起踵，重心落在左脚前掌一、二、三脚趾上，脚跟向内向上顶；始终保持身体正直。

(二) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	身体背面靠墙，单足起踵立，稍停	1. 支撑脚掌重心倒向小脚趾 2. 身体和/或支撑腿松解 3. 前吸腿姿势不正确
练习 2	面对墙双手扶墙（或器械），一腿前吸，支撑腿进行连续多次的单足起踵练习，要求脚跟快起、慢落	
练习 3	面对墙（或器械），双手扶墙，单足高起踵立，稍停	
练习 4	面对墙（或器械），双手扶墙，单足高起踵立，放开单、双手多停留一段时间；记录每次放开手停留的时间，也可比赛	
练习 5	在地面上进行单足起踵练习，从静止 1 秒、2 秒、直至更长，记录进步情况，也可比赛	
练习 6	完整练习	

◆ 动作三 单腿站立平衡

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立。

1. 单腿上步成单腿站立（可直腿或屈腿），腿部肌肉收紧，五脚趾抓木；
2. 另一腿可以向前、向侧或向后举起（举腿姿势任意）；
3. 上体挺拔，腰背肌肉保持适度紧张；（双臂姿势任意）；
4. 静止 2 秒（或按规定动作要求）

● 重点强调：支撑腿和腰背肌肉保持适度紧张；站立脚五脚趾抓木。

(二) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	面对墙双手扶墙（或器械），单腿站立，身体正直，自由腿姿势任意，稍停	1. 身体和/或支撑腿松懈 2. 五脚趾未抓紧木面
练习 2	侧面单手扶墙（或器械）单腿站立，身体正直，自由腿姿势任意，保持一段时间	
练习 3	在地面上进行单腿站立平衡练习，从静止 1 秒、2 秒、直至更长	
练习 4	完整练习	

◆ 动作四 燕式平衡

(一) 动作要领： 开始姿势：纵木站立。(以左腿支撑为例)

1. 左腿上步成单腿站立，腿部肌肉收紧，五脚趾抓木；
 2. 右腿绷直后举，小腿过头，两腿开度 90° 以上（最高规格为 180° ）；
 3. 上体前探平行于地面，抬头挺胸，收腹夹臀，背肌收紧，胸不低于髋，双臂侧平举，眼视前方；
 4. 静止 2 秒（或按规定动作要求）。
- 重点强调：支撑腿和腰背肌肉保持紧张；站立脚五脚趾抓木。

(二) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	面对墙双手扶墙（或器械），单腿站立，另一腿伸直后举，稍停	1. 支撑腿松懈，五脚趾未抓紧木面 2. 腰、背未保持收紧 3. 腰、髋不正
练习 2	双手扶墙位置向下移，上体逐步向前探，后腿不断向后上方举，直至小腿过头，稍停	
练习 3	在上一个练习的基础上，逐步放开单、双手，稍停	
练习 4	配合手臂动作在地上进行练习	
练习 5	完整练习	

◆ 动作五 身体前波浪

(一) 动作要领：开始姿势：纵木站立。

1. 低头、含胸、屈膝，双臂体前下垂；
2. 按膝、髋、胸、头的顺序依次向前上方顶出；
3. 双臂由体前经下向后绕至上举。

● 重点强调：按膝、髋、胸、头的顺序依次向前上方顶出；身体的含、挺变化明显；与双臂绕环动作协调配合。

(二) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	侧面扶墙（或器械），进行身体前波浪慢动作练习。从屈膝含胸、向前上方顶出髋关节（保持含胸）、腰部伸直、膝盖伸直同时向前上方充分挺胸、慢慢向上抬头，眼视前上方，重复练习	1. 波浪动作顺序不对 2. 向前上方挺胸、抬头时塌腰 3. 手臂动作与身体波浪配合不协调
练习 2	侧面扶墙（或器械），进行身体前波浪正常节奏练习	
练习 3	侧面扶墙（或器械），配合外侧手臂动作进行身体前波浪练习。可以交换另一侧练习	
练习 4	配合手臂动作在地面进行身体前波浪练习	
练习 5	完整练习	

◆ 动作六 身体侧波浪

(一) 动作要领： 开始姿势：横木站立，两腿侧分同肩宽。

1. 经半蹲重心移至一条腿上，同时髋、胸依次向重心移动的一侧顶出，成一腿站立，另一腿侧点地姿势；
2. 双臂从身体的一侧经体前向身体重心移动方向摆至另一侧，支撑腿一侧手臂上举，另一手臂前平举。
 - 重点强调：髋、胸、头依次顶出，双臂摆动与波浪协调配合。

(二) 教法步骤：

序号	做 法	容易出现的问题
练习 1	地上左、右分腿站立，双手后背，经半蹲将重心移至一腿，另一腿侧点地；再经半蹲将重心移向另一侧，重复进行	1. 未经半蹲向侧移动重心 2. 侧波浪不明显 3. 手臂动作与身体波浪配合不协调
练习 2	地上左、右分腿站立，双手自然下垂，进行身体侧波浪练习	
练习 3	配合手臂动作在地面直线上进行身体侧波浪练习	
练习 4	完整练习	

第二部分 柔韧练习教法指导

1-10 级（相对应 3-12 岁）

【柔韧练习原则】

1. 采取游戏的、相互比较的、动态的、渐进式的方式方法，引导儿童自愿、自觉、自行进行练习。
2. 不允许外力的、强力的方式进行拉伸练习，勉强达到超人、超阶段的锻炼效果。

【柔韧练习内容】

1. 横叉
2. 纵叉（左右）
3. 体前屈
4. 肩、胸、腰、髋

【柔韧练习标准】

以完成 1-10 级锻炼动作即可。

【教学步骤】

（见下面教法指导图表）

柔韧练习教法指导

部位	步骤	方法、手段	备注说明
横叉	练习 1	练习者双人直腿坐地面对面，分腿脚掌对脚掌，两手臀后撑，两人各自用力将臀部向前顶移，两腿向两侧拉伸内侧韧带	使两人大腿内侧越近越好
	练习 2	双手握合适的器械（低吊环或低双杠），曲臂左右分腿站立，双脚向两侧移动，拉伸两腿内侧韧带	比一比，看谁分的开
	练习 3	仰卧，直腿屈体垂直上举，两腿进行两侧分合练习	腿分的越大越好
	练习 4	利用把杆（或合适的器械）进行侧摆腿练习	动态练习中提高腿部内侧韧带的伸展度
纵叉 (左右)	练习 1	一腿向前伸直，后腿屈膝，臀部坐于后脚跟上，两手抱握前脚腕，上体反复向前作“俯压”动作，以达到拉伸大腿后肌肉群韧带	胸部越接近膝关节越好
	练习 2	一腿向后伸直，前腿屈膝跪地，臀部坐于前腿脚跟上，两手置于体侧，上肢后仰，拉伸髂骨前韧带	身体正，腿直，背部向后下方越伸展越好
	练习 3	双手握合适的器械（低吊环或低双杠），曲臂前后分腿站立，双脚向前后移动进行前后分腿“颤压”练习	比一比，看谁分的开

	练习 4	利用把杆（或合适的器械）进行前、后摆腿练习	动态练习中提高大腿前后肌肉群韧带
	练习 5	行进中前、后摆腿练习	
体前屈	练习 1	练习者双人直腿坐地面对面，直腿或分腿，脚掌对脚掌，两人双手相握，进行拉锯式体前屈练习	1-4 练习全部为游戏练习
	练习 2	练习者双人直腿坐地背靠背，两人手臂相挽，进行前后屈伸交替练习	
	练习 3	练习者在低平衡木上横木站立，两臂下伸（直腿）看看谁的手指尖最低	
	练习 4	面对肋木架，站于第一层木架上，身后放置海绵垫，双手握胸前肋木，保持直腿，两手交替向下握肋木，直至握力和相关韧带最大承受力	
	练习 5	分腿站立，上体前屈 90°，双臂前伸，随即用力向胯后甩摆（重复进行），以拉伸双腿后肌肉群和脊柱后韧带	动态练习中提高韧带伸展度
	练习 6	屈体仰卧垫上，两臂在体侧伸直压于垫上，两腿（并腿或分腿）进行髋的屈伸练习	
肩	练习 1	练习者相对而立，双臂相互搭于对方肩上，抬头、向前屈体，进行“颤压”练习	本节练习为动态和静态的肩、胸关节拉伸练习
	练习 2	利用器械（如肋木架或平衡木）双手握住器械，直臂抬头、向前屈体、进行“颤压”练习	
	练习 3	直腿仰卧于垫上，头靠垫边，两臂置于大腿上，用力向后直臂甩动，指尖触碰在该垫后放置的低垫上（低 10 公分左右）	

	练习 4	仰卧垫上，双手握肋木，在肩、背位放置约 10 公分厚海绵块，静止一段时间。进行肩、胸关节的“静拉”练习	
胸 腰 髋	练习 1	利用大海绵筒，进行体后屈练习	体验性练习
	练习 2	在中平衡木上，放置软海绵垫，进行体后屈练习	
	练习 3	仰卧地上，双腿曲腿分开，两手屈肘撑于头后两侧，向上推拱起成“桥”	比一比，看谁顶得最高
	练习 4	背向双杠（杠侧）站立，两手握背后远杠，肩靠背后近杠（杠上放置海绵），脚离地，进行肩、胸韧带“垂拉”练习	静态的、重力的、拉伸练习
	练习 5	分腿（与肩同宽）站立于 60 公分高的垫子前 20 公分处，进行向后下腰撑垫，推手起立。反复进行（可逐步减少垫子高度）	动态的拉伸练习

— 完 —