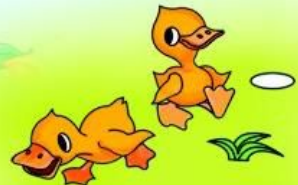




振华实验小学

体操校本教材





目

录

体操的含义

01—04

第一章 水平一

05—28

第二章 水平二

29—56

第三章 水平三

57—80

少儿体操的作用

81—82

体操男子项目介绍

83—84

体操女子项目介绍

85—86



体操 的含义

体操一词，来源于古希腊语Gymnastike，意为裸体。相传古希腊人是赤身裸体进行锻炼的。体操的含义与内容是随着时代的变迁而不断发展的。早在公元前5世纪，希腊人把锻炼身体的一切活动，诸如跑、跳、投、攀、爬、摔跤、舞蹈、骑马和军事游戏统称为体操。19世纪初，在社会发展、生产力极大提高和生产方式变更等因素的推动下，出现许多新兴运动项目体育一词逐步取代了体操。到了19世纪末，出于体育运动自身发展，体操从体育这一概念中逐步分离形成独立的运动项目和现今的概念。

体操与体育两词，在我国一直混用到20世纪初，直到1922年，当时政府进行学制改革，在新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》中，把原来的“体操科”改为体育课。

现代体操是指通过徒手、持轻器械或在器械上完成不同类型与难度并具有一定艺术性的身体练习。现代体操是人类体育文化的重要组成部分，它具有其他运动项目不可替代的特点和功能，具有独特的文化、教育、健康和娱乐价值。体操是我国竞技体操的强项，也是各级学校体育课和群众体育活动的主要内容，在我国奥运争光战略和全民健身战略中占有重要的地位。

由于练习形式不同，体操科分为徒手练习，持轻器械练习和在器械上练习三大种类。而根据体操运动的任务，体操又可以分为基本体操、竞技体操和表演性体操等三大类。



基本体操

基本体操指的是可供广大群众娱乐健身的体操。它包括队列队形练习，徒手体操、轻器械体操、实用性体操、健身健美操，还包括难度较低可用于健身运动的技巧运动、跳跃、器械体操和艺术体操等。

竞技性体操

竞技性体操同其他运动项目一样，遵循着从玩耍到游戏，再到竞技运动的过程，1896年，第一届现代奥运会举行时，竞技性体操只有竞技体操这一比赛项目。



表演性体操

体操是一项集健、力、美于一体的运动项目，它不但具有健身强体和美育功能，还可以和各种表演艺术联姻，出现在各种大型集会和文艺舞台上。



基本动作解释



体操比赛中的基本动作解释

支撑 (rest; support)

体操动作之一。指人体肩轴高于器械轴并对握点产生压力的一种静止动作。分单纯支撑（只用手支撑器械）和混合支撑（手和身体的一部分同时支撑器械）。是器械体操练习的基本动作之一。

水平支撑 (front rest horizontal hanging scale lever)

体操支撑动作之一。指身体呈水平姿势的支撑。力量素质要求较高。是一种高难度的静止动作。

手倒立 (hand stand)

体操中静止动作之一。用手掌撑地，头部朝下，两臂和两腿均伸直的人体倒置动作。按动作完成的姿态分为：屈臂屈体、屈臂直体、直臂直体、直臂屈体及双手倒立、单手倒立等。对上肢力量及身体控制能力的要求较高。

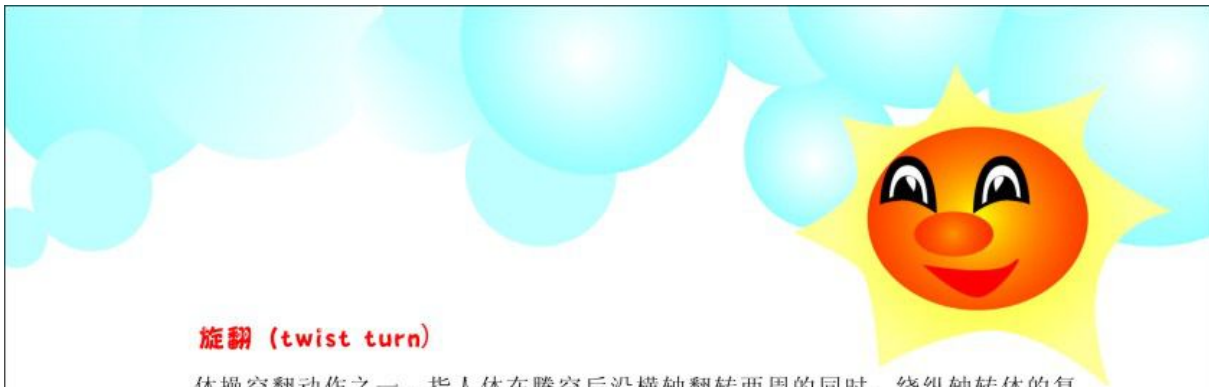
手翻 (beuypitch; handspring, semi-aerial tumbling; spring)

体操翻腾动作之一。指用手支撑于地面或器械上，人体径倒立，然后在手推撑的同时翻转的动作。按翻转的方向，分向前、向后、向侧手翻三种。也是技巧运动支撑跳跃等项目的基本动作之一。

悬垂 (hand; suspense)

体操动作之一。指人体肩轴低于器械轴并对握点产生拉力的一种静止动作。只用手悬垂于器械的，称“单纯悬垂”。如单杠上的悬垂。手和身体的一部分同时悬垂于器械或接触地面的，称“混合悬垂”。如单挂膝悬垂。是器械体操练习的基本动作之一。





旋翻 (twist turn)

体操空翻动作之一。指人体在腾空后沿横轴翻转两周的同时，绕纵轴转体的复合空翻动作。按翻转方向，分前旋、后旋；按人体姿势，分团身旋、屈体旋、直体旋；按转体的周数分两周旋、三周旋等。

滚翻 (roll)

体操动作之一。指躯干依次接触地面或器械、也经过头部的翻转动作。分前滚翻（动作方向向前）和后滚翻（动作方向向后）。是体操启蒙训练的内容之一。

摆动动作 (swing part)

体操动作的一种。指通过肌肉用力，改变人体各部分的相对位置，进行人体各部分运动速度的调配和组合，使人体产生变速移动的一种动作。按人体各部分运动速度调配的特点，可分为大摆、屈伸、回环等多种，是器械体操中内容最多，变化最复杂的一类动作。有利于培养动作的节奏感，提高机体的协调能力，增强肌肉的力量和空间三度的定向能力。

腾越 (vault)



体操动作之一。指整个人体腾起后从器械上空越过的一类动作。按人体运动的方向，分正腾越、背腾越、侧腾越三种；按腾起后人体的姿势，有分腿腾越、屈体腾越、挺身腾越等。做此类动作时，人体腾起较高，飞行时间较长，具有惊险性。

静止动作 (hold part)

体操动作的一种。指通过肌肉的协调用力，维持身体的平衡与稳定，按规定要求，在空间停止一定时间来完成的静止姿势。如各种悬垂、支撑和倒立动作。在动作完成过程中，就肌肉工作特点而言，属于等长收缩；就呼吸特点而言，有腹式和胸式两种呼吸形式。





第一章 水平一

学 习 滚 动

他们在练习什么？



团身滚动



直体滚动



后滚动传接球（小游戏）

在练习前，我们一起开始做准备活动吧！



踝腕关节



颈部关节活动



肩关节活动



腹背活动



我也会做

小游戏

游戏时一定要注意：

滚动时身体一定要团紧哦！



夹球传递



不倒翁

尝试练习

用腿的哪些部位夹球最快？

游戏方法：用双腿的不同部位进行夹球练习，如脚踝、小腿、膝盖、大腿等等。





拓展练习

我还会玩……



多人合作肢体侧滚翻



两人手拉脚滚动

在这些合作滚动中，
你和你的小伙伴们哪一
种合作得最好？



三人手拉脚滚动



两人手拉手滚动

你和你的小伙伴们还有哪些合作滚动的方法？展示给同学们看吧！



让我们一起来放松



颈部放松



肩部放松



腰部放松



腿部放松

1. 看看今天我们都学了什么？



团身滚动



直体滚动



后滚动传接球（小游戏）

2. 下列哪些项目中含有滚动？（在正确的选项上打“√”）

自由体操

自行车运动

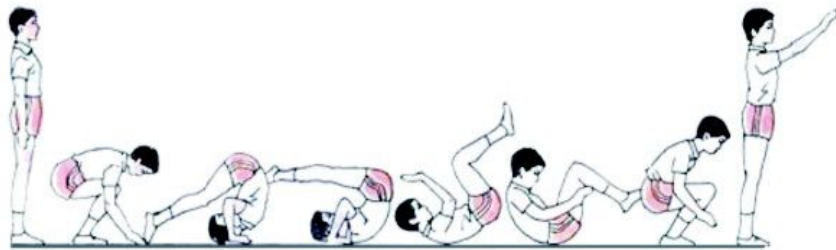
冬季长跑

110米跨栏



一起学习前滚动

他们都在做什么呢？



1. 蹲撑，两手撑地
2. 两腿蹬地
3. 低头含胸提臀，双手撑垫
4. 依次经肩、背、腰、臀向前滚动
5. 背部着垫时收腹屈膝
6. 蹲起
7. 站立

知道吗？滚动的作用很大，在你不小心跌倒时可以用滚动来降低伤害。



我也来做



团身滚动

在我们练习前，我们一定要做好准备活动，
这样才可以避免受伤。



踝腕关节



颈部关节活动



肩关节活动



腹背活动



有坡度的垫上前滚翻



低头看天

前滚翻的过程中，主动和同学相互保护是非常重要的，要仔细看图学习哦！





拓展练习

和小朋友一起比一比，看谁做得最标准？

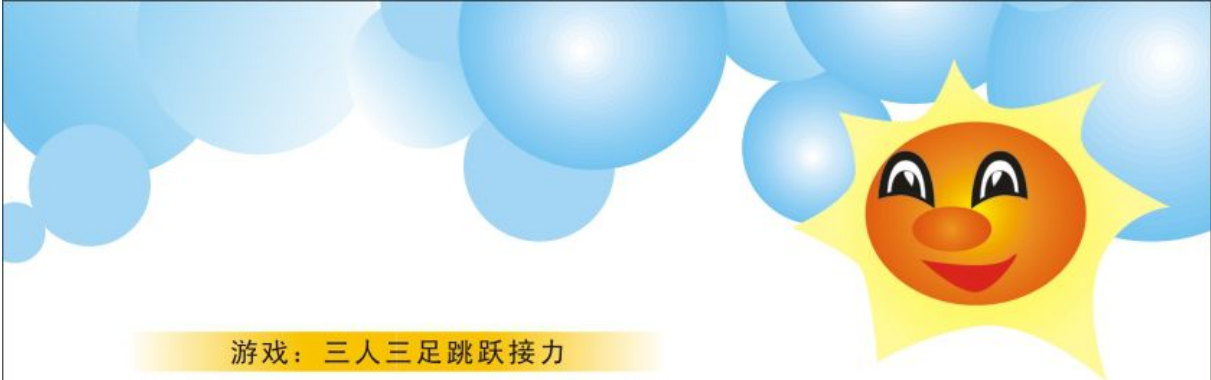


在同伴的帮助下团身滚动



同学们，我们一起尝试一下用不同的动作做结束动作。





游戏：三人三足跳跃接力



每班分四组，两组两组成一字相对，相对两组中间间隔一定距离。同侧平行两组排头三人为一单位，三人成倒“品”字站立，后一人一手提左前方同学右腿，一手提右前方同学左腿，三人同时进行单足跳向前运行接力（以击掌方式进行交换）。

小提问：三个人如何才能配合的默契呢？

作业：让我们每人进行三次联系吧！



第一章 形体一

下腰过杆



三人一组，两人手各持同一根短绳的两个绳头并拉直，另一人上体后屈经过绳下，通过改变高度来调节难易，三人交替进行。

小提问:我们要怎样才能保持身体的平衡呢?

作业:大家一起轮流练习吧。



跳 短 绳



双手持绳头，将绳置于体后，向前上方摇绳，经过双脚时跳起，连续完成。

小提问:怎么才能更好的连续跳跃，并保持一定的速度呢?

作业:能够连续跳跃30个不间断。



辅助练习

象形走

象形走的模仿大象缓慢笨重行走的象形动作。可发展身体的协调性、灵敏性、及头部处于向下时的适应能力。预备姿势：两腿分开伸直，上身前屈，双臂与肩同宽，手触地。做动作时，重心左移，左手左脚同时向前移动（迈步），再重心右移，右手右脚同时向前移动（迈步）之后依次前行。特别要注意：整个过程双膝不能弯曲，始终保持腿的伸直。



- 游戏方法：1、评判模仿程度，看是否逼真生动。
2、改变行进路线，成直线圆形或曲线。

韵 律 操



第一节



立正姿势开始

第一个八拍



1拍：头前点，双手叉腰



2拍：头还原，双手叉腰





3拍：头后仰，双手叉腰



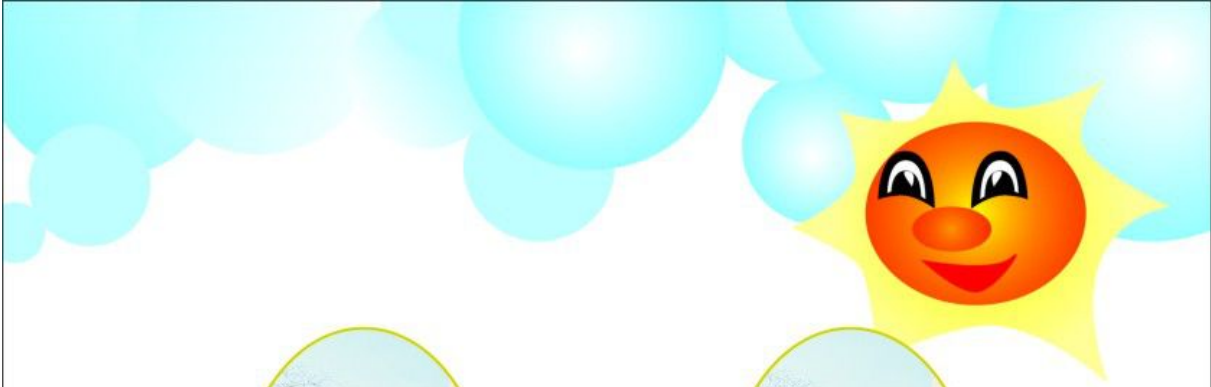
4拍：同2拍



5拍：头左点，双手叉腰



6拍：同2拍



7拍：头右点，双手叉腰
第二个八拍：同第一个八拍，方向相反



8拍：同2拍

第三个八拍



1—4拍：
双手叉腰，头由左向右转动
第四个八拍：同第三个八拍，方向相反



5—8拍：同1—4拍





第二节



立正姿势开始

第一个八拍



1拍：左肩上提一下



2拍：还原成直立



3拍: 左肩上提一下



4拍: 还原成直立



5拍: 右肩上提一下



6拍: 还原成直立





7拍：右肩上提一下



8拍：还原成直立

第二个八拍：同第一个八拍，方向相反

第三个八拍



1—8拍：双手指尖触肩，有前往后转肩4次

第四个八拍：同第三个八拍，方向相反

第三节



立正姿势开始

第一个八拍



1—2拍：左腿向左一步，
双手侧平举，掌心向下



3—4拍：左手叉腰，右手上举紧
贴右耳，身体向左倾，掌心向下





5—6拍：右手叉腰，左手上举紧贴左耳，身体向左倾，掌心向下



7—8拍：还原成直立

第二个八拍：同第一个八拍，方向相反

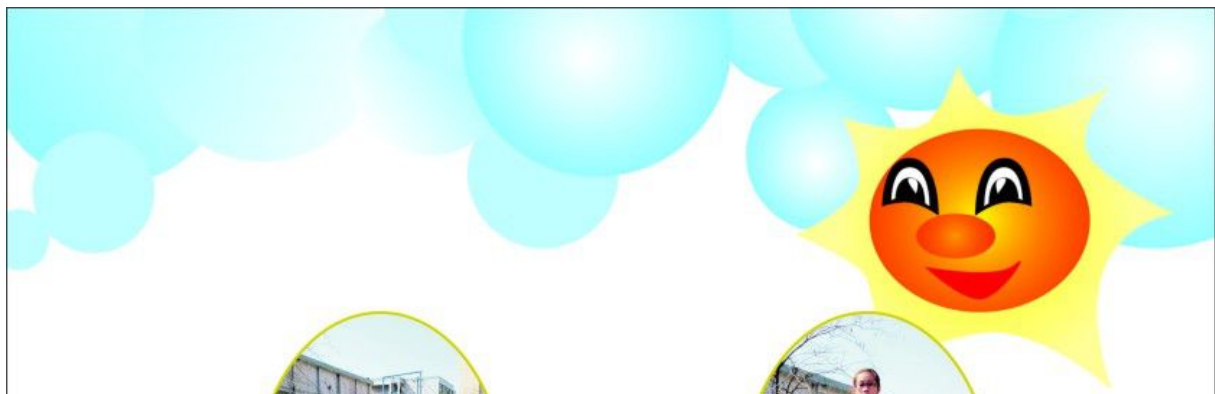
第三个八拍



1—2拍：左腿向左一步，双手上举，掌心向前



3—4拍：身体前倾，双手下举，指尖触地，掌心向后



5—6拍：并腿全蹲，双手
放大腿上，指尖相对



7—8拍：还原成直立

第四个八拍：同第三个八拍，方向相反

第四节



立正姿势开始





第一个八拍



1拍：跳成左弓步，双手叉腰



2拍：跳成直立



3拍：跳成右弓步，双手叉腰



4拍：跳成直立



5拍：跳成开立，双手
侧平举，掌心向下



6拍：跳成直立

7—8拍：同5—6拍

第二、三、四个八拍：同第一个八拍

第五节



立正姿势开始





第一个八拍



1—4拍：原地踏步

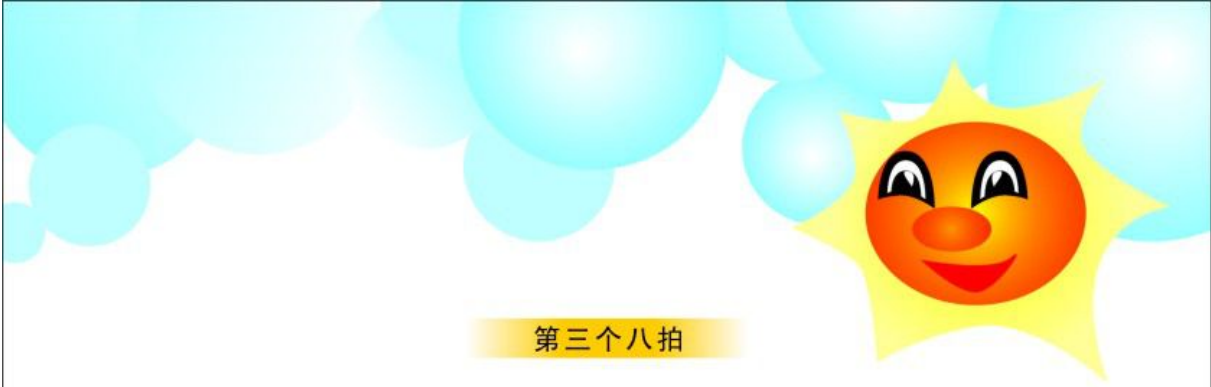


5—6拍：左腿向左一步，
双手侧上举，掌心相对



7—8拍：还原成直立

第二个八拍：同第一个八拍，方向相反

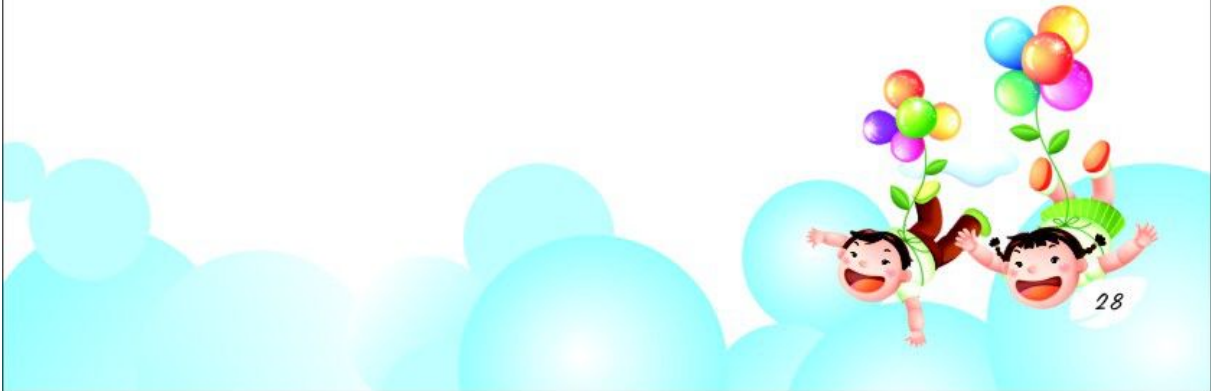


第三个八拍



1—8拍：双手由下往上放松，五指并拢

第四个八拍：同第三个八拍





第二章 水平二

学 习 前 滚 翻 分 腿 起

他们在练习什么？



在练习前，我们一起开始做准备活动吧！



踝腕关节



颈部关节活动

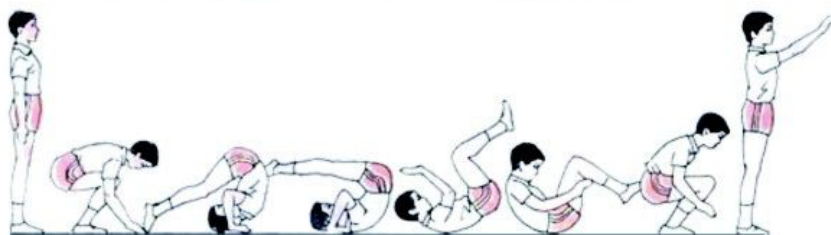


肩关节活动



腹背活动

让我们一起来复习前滚翻吧



腹前滚翻分解动作图

我也会做

小游戏

游戏时一定要注意：

滚动时身体一定要团紧哦！

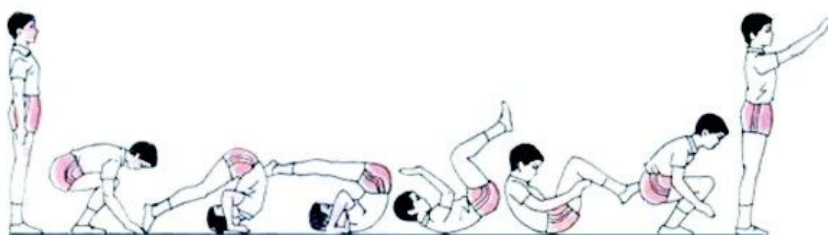


同学们还记得我们以前学过的用不同的动作结束吗？今天我们就用分腿的动作作为结束动作。



前滚翻分腿坐分解图

同学们接下来我们就要学习前滚翻分腿起，一定要看清楚动作哦！



1. 蹲撑，两手撑地 2. 两腿蹬地 3. 低头含胸提臀，双手撑垫 4. 依次经肩、背、腰、臀向前滚动 5. 背部着垫时收腹屈膝 6. 蹲起 7. 站立





同学们两人一组进行学习



拓展尝试练习

用不同的动作使前滚翻结束后成站立的姿势。



让我们一起来放松



颈部放松



肩部放松



腰部放松



腿部放松

1. 看看今天我们都学了什么？



2. 今天同学们都有很认真的学习，那么如果要给自己一个评价，你会给自己打多少分呢？

3. 同学们我们一起总结一下本课中我们所遇到的问题，并想想看解决的方法。





学习前滚翻交叉180度接站位体前驱

他们在练习什么？



在练习前，我们一起开始做准备活动吧！



踝腕关节



颈部关节活动



肩关节活动



腹背活动



让我们一起来复习前滚翻交叉180度吧。



前滚翻交叉180度分解动作图





我也会做

小游戏

游戏时一定要注意：

滚动时身体一定要团紧哦！



同学们还记得我们以前学过的用不同的动作结束吗？今天我们就用分腿的动作作为结束动作。



前滚翻交叉180分解动作图

同学们接下来我们就要学习前滚翻分腿起嘞，一定要看清楚动作哦！



1. 站立
2. 蹲撑，两腿蹬地，同时曲臂、低头、提臀、团身向前滚翻
3. 滚翻至双脚离地前，双脚交叉好后蹲立
4. 以两脚的前脚掌为轴向左蹲转180度，成蹲撑
5. 两手用力推垫，身体迅速向后滚翻（低头、含胸，经臀、腰、背、颈、头依次触垫向后滚动。同时屈臂夹肘两手放在肩上，掌心向上，手指向后自然张开，当滚到肩颈部时，两手用力推垫，使身体翻转过头并抬头成蹲撑后站立）
6. 双脚开立同肩宽，膝关节伸直，上半身向前屈，手臂伸直，手指尽量触碰地面。



同学们两人一组进行学习



比一比





我们一起来展示。



让我们一起来放松



颈部放松



肩部放松



腰部放松



腿部放松

1. 看看今天我们都学了什么？



2. 今天同学们都有很认真的学习，那么如果要给自己一个评价，你会给自己打多少分呢？

3. 同学们我们一起总结一下本课中我们所遇到的问题，并想想看解决的方法。

游 戏

蛙 跳

蛙跳是模仿青蛙跳跃的象形动作。可发展身体的协调性、灵敏性和腿部力量。预备姿势：身体伏地，两腿分开，髋关节外展同时屈膝，重心后移，臀部靠近小腿，踝关节伸（勾脚）。上肢屈臂侧举伏地，五指张开，掌心向下触底，抬头目视前方。做动作时，首先上体抬起，两腿蹬地，同时双臂前上方领伸，身体离地形成向前的小抛物线，似青蛙跳跃腾空姿势。身体下落时，双手先触底，屈臂缓冲，同时提臀收腿成开始的准备姿势。



- 游戏方法：
1. 判模仿程度，看是否逼真生动。
 2. 看人或多人比赛速度。连续重复蛙跳。
 3. 可改变行进路线：成直线或“之”字型。





推“小车”

游戏目的：发展学生上肢、腰、腹力量，提高身体的协调配合能力。

游戏准备将学生分成人数相等的两组，每组人两列横队站立，（左右间隔50cm）站在一侧线的后面。前面人两手撑在线上成俯撑后面人将其双腿分开用手握住踝关节，并使其内踝贴在自己的髌侧。

游戏方法：教师发出口令，撑地人两手依次向前爬行，扶腿人尽量帮助维持其身体平衡，并随其前进，以先达到另一线的一对为胜。之后两人互换进行。

游戏规则：发令前，撑地人的手不得越线，并以手触到另一条线为到达。





双人背向挽臂夹球接力

每班分为四组由排头两人从起跳线开始，两人背向站立，双臂相挽，双背夹一排球向前运行接力。以交换排球形式交替进行。



小提问：两个小伙伴怎么配合才能做到既不掉球，又能跑的快呢？





辅助练习

仰卧起坐



两人一组，一人仰卧在体操垫上屈膝，双手十指交叉抱后脑，另一同学双手按压在仰卧同学的双脚上，仰卧同学腹部用力将上体抬起，双肘触膝算完成一次。



小提问:在做仰卧起坐的时候我们应该注意些什么呢?



蛙 跳

蛙跳是模仿青蛙跳跃的象形动作。可发展身体的协调性、灵敏性和腿部力量。预备姿势：身体伏地，两腿分开，髋关节外展同时屈膝，重心后移，臀部靠近小腿，踝关节伸（勾脚）。上肢屈臂侧举伏地，五指张开，掌心向下触底，抬头目视前方。做动作时，首先上体抬起，两腿蹬地，同时双臂前上方领伸，身体离地形成向前的小抛物线，似青蛙跳跃腾空姿势。身体下落时，双手先触底，屈臂缓冲，同时提臀收腿成开始的准备姿势。



- 游戏方法：
1. 判模仿程度，看是否逼真生动。
 2. 看单人或多人比赛速度。连续重复蛙跳。
 3. 可改变行进路线：成直线或“之”字型。

小提问：怎样才能跳的更远呢？

小作业：连续跳跃6个为一组，共完成3组。





韵 律 操

第一节



立正姿势开始

第一、二个八拍



原地踏步

第三个八拍



1—2拍：踏步，
双手前平举，掌心向下



3—4拍：踏步，
双手上举，掌心向前



5—6拍：踏步，
双手侧平举，掌心向下



7—8拍：还原成直立





第四个八拍



1—2拍：踏步，
双手侧平举，掌心向下



3—4拍：踏步，
双手上举，掌心向前



5—6拍：踏步，
双手前平举，掌心向下



7—8拍：还原成直立

第二节



立正姿势开始

第一个八拍



1拍：左腿向左一步，右手胸前平屈，掌心向下，头左转



2拍：保持1拍的动作，头还原





3拍: 同1拍



4拍: 还原成直立



5拍: 右腿向右一步, 右手胸前平屈, 掌心向下, 头右转



6拍: 保持5拍的动作, 头还原



7拍: 同5拍



8拍: 还原成直立

第二个八拍



1—2拍: 双手屈肘, 重叠放于腰后, 掌心向外, 低头



3—4拍: 保持1—2拍的动作, 头后仰





5—6拍：同1—2拍



7—8拍：还原成直立

第二个八拍：同第一个八拍，方向相反

第三节



立正姿势开始



第一个八拍



1—2拍：左腿前点，右手胸前平屈，左手侧平举，掌心向下
5—6拍：同1—2拍



3—4拍：左腿后点，左手胸前平屈，右手侧平举，掌心向下
7—8拍：同3—4拍

第二个八拍



后踢腿跑，5、6、7拍击掌
第三、四个八拍：同第一、二个八拍，方向相反



8拍：跳成直立





第四节



立正姿势开始

第一个八拍



1拍：左腿前点，稍屈，右腿后点，伸直双手胸前交叉，握拳，拳心向内



2拍：右腿前踢，双手经前下向后摆，握拳，拳心向前



3拍：还原成1拍



4拍：收左腿，还原成直立



5拍：右腿向前一步，稍屈，左腿后点地，
伸直双手胸前交叉，握拳，拳心向内



6拍：右腿前踢，双手经前
下向后摆，握拳，拳心向前





37拍：还原成5拍



8拍：还原成直立

第二个八拍



1拍：左腿屈膝上提，左手侧平举，掌心向下，右手指尖触左脚内侧



2拍：左腿还原成开立，双手侧平举，掌心向下



3—4拍：同1—2拍



5拍：右腿屈膝上提，右手侧平举，
掌心向下左手触右脚内侧

6拍：右腿还原成开立，
双手侧平举，掌心向下





7拍: 同5拍



8拍: 还原成直立

第三、四个八拍: 同第一、二个八拍

第五节



立正姿势开始



第一个八拍



1—4拍：踏步，左手前举，
掌心向下，右手紧贴右腿



5—8拍：踏步，左手不动，
右手前举，掌心向下

第二个八拍



1—4拍：踏步，右手
胸前平屈，左手侧平
举，掌心向下



5—6拍：踏步，双手经
上摆至右手平举，左手
胸前平屈，掌心向下



7—8拍：还原成直立

第三、四个八拍：同第一、二个八拍，方向相反。





第三章 水平三

学 习 分 腿 腾 跃 山 羊

他们在练习什么？



1. 助跑 2. 踏跳 3. 双臂直臂支撑 4. 腾空 5. 落地缓冲 6. 成站姿

一. 从助跑开始，双脚上板起跳后身体跃起，两臂前伸。

二. 双手前伸支撑，迅速推离山羊，两腿伸直左右分开，身体伸展开，越过山羊，落地屈膝缓冲后成站姿。

在练习前，我们一起开始做准备活动吧！



踝腕关节



颈部关节活动

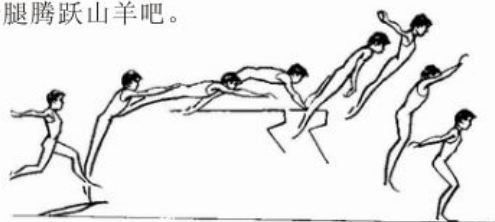


肩关节活动



腹背活动

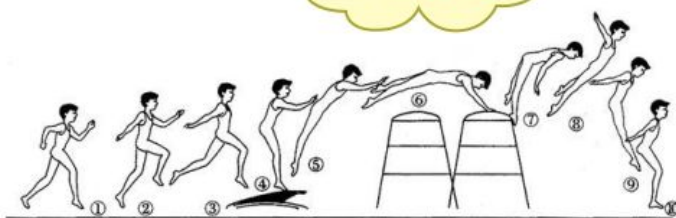
让我们一起来复习尝试分腿腾跃山羊吧。



分腿腾跃山羊分解动作图

我也会做
练习时一定要注意：

提臀分腿，
分腿要直



①—②助跑 ③上板 ④踏板 ⑤第一腾空 ⑥推手 ⑦—⑧第二腾空 ⑩落地

分腿腾跃山羊细节图（图）





同学们跟着老师再次进行练习，一定要看清楚动作哦！



同学们一起参与到展示中来。





拓展尝试练习

两人一组跳山羊小游戏





我们一起来放松



颈部放松



肩部放松



腰部放松



腿部放松

1. 看看今天我们都学了什么？



2. 今天同学们都有很认真的学习，那么如果要给自己一个评价，你会给自己打多少分呢？

3. 同学们我们一起总结一下本课中我们所遇到的问题，并想想看解决的方法。

游 戏

拧 腰

两人拿一绳，各用同侧手握住同一根绳的两个绳头置于臀后，两人将绳绷直，通过扭动臀部与拉、送绳，来使对方双脚移动或掉绳来判断输赢。



小问题：在游戏中哪些行为是犯规的呢？

小作业：一起比比看谁最厉害。





跳“山羊”

游戏目的：提高学生支撑跳跃的能力，培养学生勇敢顽强的意志。

游戏准备：将学生分成人数相等的两队，各成一路纵队彼此间隔2m。除队尾外，其余人均向前低头、屈体，同时双手撑在膝部上方成“山羊”状站好。（也可纵队，但“山羊”横向，动作一样）

游戏方法：教师发出口令后，各队排尾快速前跑，遇“羊”后做双手撑“羊”背的分腿腾跃，并依次跳过本队所有“山羊”。当排尾跳过排尾第二人后，第二人随即跟排尾往前跳，跳完所有“山羊”后即成“山羊”姿势。带全组人员全部跳完一次后，先跳完的组为胜。

游戏规则：要按要求跳过“山羊”，不得绕过。没有越过时，要重新做。





抬“木人”

游戏目的：发展学生的腹背力量和维持腰背持续紧张的能力

游戏准备：划一条起跑线，在前方10m处放两张垫子（间隔3m），学生平分两组，站在起跑线后准备。

游戏方法：教师发命令后，各队排头迅速跑至垫子处，挺直仰卧于垫子上，随后第二人也迅速跑去用双手托起颈后及背部将排头抬成直立姿势。之后排头迅速跑回本队，此时第二人也快速挺直仰卧于垫上，待排头跑回起跑线后，第三人迅速跑出，再将第二人抬成直立。以此类推，直至排头把本队排尾抬起后，两人同时跑回本队，以先完成的队为胜。

游戏规则：第二人必须在排头挺直仰卧垫上后，方准起跑。若未能将同伴抬起时，必须重做。接力时，必须拍下一人手后方能起跑。

辅助练习

分腿屈体背滚翻

该动作是以臀、背部横向滚动的动作。预备姿势：分腿坐，两手各握住同侧脚踝。做动作时，身体向左（右）侧倾倒，右腿上举，经左侧，屈体分腿侧卧，身体向右侧滚经背，腰至右侧分腿侧卧还原成分腿坐。动作完成后身体转体约180°。





游戏方法: 1、人背对背，面向外同时做，看是否同步、协调。
2、三人或多人背对背成圆，面向外面同时做，检查是否同步、协调。

教法建议: “山羊”高度要适当，不可过高。太低时动作也不美观舒展。



第一节



立正姿势开始

第一个八拍



1—8拍：踏步，右手由下往上至侧上举，左手紧贴左腿大腿，掌心向前





第二个八拍



1—8拍：踏步，右手保持不动，左手由下往上至侧上举，掌心向前。

第三个八拍



1—4拍：踏步，双手在头顶交叉一次，至侧上举，掌心向前。

5—8拍：踏步，双手保持侧上举，掌心向前。

第四个八拍



1—8拍：踏步，双手由侧上举往下至立正姿势





第二节



立正姿势开始

第一个八拍



1拍：左腿屈，头前点，双手叉腰



2拍：头还原，左腿还原成直立，
双手叉腰



3拍：右腿屈，头后仰，双手叉腰



4拍：同2拍



5拍：左腿屈，头左点，双手叉腰



6拍：同2拍





7拍：右腿屈，头右点，双手叉腰



8拍：还原成直立

第二个八拍



1-2拍：踏步，左手侧平举，
掌心向前，右手紧贴右腿



3-4拍：踏步，左手保持不动，
右手侧平举，掌心向前



5-8拍：踏步，双手转腕，
五指分开

第三个八拍



1—4拍：踏步，双手上举，
转腕，五指分开



5—8拍：踏步，双手前举，
转腕，五指分开

第四个八拍



1—4拍：踏步，双手胸前交叉，
转腕，五指分开



5—7拍：踏步，双手胸前
击掌3次



5—8拍：还原成直立





第三节



立正姿势开始

第一个八拍



1拍：左腿向左一步，双手侧平举，握拳，拳心向下



2拍：身体左转90°，左手屈肘于体后，拳心向外，右手胸前平屈，拳心向下

第二个八拍



3拍：身体右转180°，两手经由侧平举至右手屈肘于体后，拳心向外，左手胸前平屈，拳心向下



4拍：左脚收回，还原成直立
5—8拍：同1—4拍，方向相反

第三个八拍



1拍：左脚向左一步，双手侧平举，掌心向下



2拍：屈左膝，右脚向左后伸，脚尖点地；右手经后摆，至前下举，左手后举，掌心向下





3拍：收右腿，还原成1拍



4拍：收左腿，还原成直立



5拍：右腿向右一步，双手侧平举，
掌心向下



6拍：屈右膝，左腿向右后伸，脚尖
点地；左手经后摆，至前下举，
右手后举，掌心向下



7拍：收左腿，还原成1拍



8拍：收右腿，还原成直立

第三、四个八拍：同第一、二个八拍

第四节



立正姿势开始





第一个八拍



1—3拍：后踢腿跑，双手胸前
击掌3次



4拍：跳成直立



5拍：跳成开立，双手胸前平屈，
握拳，拳心向下



6拍：跳成直立



7拍：跳成分腿开立，双手
经侧至头上击掌1次



8拍：跳成直立

第二、三、四个八拍同第一个八拍

第五节



立正姿势开始





第一个八拍



1拍: 左脚向左一步, 双手胸前平屈, 握拳, 拳心向下



2拍: 右腿并左腿, 双手在身体两侧, 掌心向内



3拍: 右腿向右一步, 双手侧平举, 握拳, 拳心向下



4拍: 左腿并右腿, 双手在身体两侧, 掌心向内



7-8拍: 右脚向右一步或开立, 双手侧平举, 握拳, 拳心向下

第二个八拍



1—2拍：身体左转，双手屈肘，左手拍打右后腰，掌心向外，右手拍打左侧肩，掌心向内



3—4拍：同1—2拍，方向相反



5—6拍：身体左转，左手拍打右侧臀部，掌心向外，右手拍打左侧腰，掌心向内

第三、四个八拍：同第一、二个八拍



7—8拍：收左脚还原成直立



少儿体操的作用

第一，幼儿基本体操对塑造幼儿的身体形态有积极的作用

幼儿基本体操特别强调站、立、走、跑、跳等动作要姿势正确且有美感,这样有利于幼儿的脊柱及其周围的肌肉、韧带发育平衡,更好地形成脊柱的生理性弯曲;而且幼儿基本体操要求运动时四肢舒展伸平,促使了软骨与骨干间软骨的生长,使幼儿个子长高,四肢加长;同时,适当的运动量可控制幼儿的脂肪增多,减少了少儿肥胖症的出现。因此说,经过一段时间的幼儿基本体操训练,可促进幼儿形成四肢长、匀称健美的体型。在训练中,我们发现有的幼儿站姿不正,斜肩、驼背,这样的幼儿能练好体操吗?针对每个幼儿的不同特点,制定出不同的训练计划。经过半学期的训练,就能惊喜地发现孩子们的站姿变得端庄健美了,个个都昂首挺胸,像一群骄傲的小天鹅。

第二，幼儿基本体操对幼儿的智力发展起重要作用

很长的一段时间里,我们对于“体育”的认识只局限于“经常锻炼身体好”的水平,其实,经常参加锻炼的孩子的智力因素增长远远高于没参加锻炼的儿童。智力来自大脑,大脑发育靠营养,促进大脑吸收营养的方法之一则是运动。儿童时期,大脑内部结构与功能发育迅速,大脑活动所需要的能量主要来源于糖,而大脑本身的糖储备很少,这就必须依靠血液输送血糖,血糖主要由食物供应。幼儿基本体操作为一种体育运动,能增强儿童的食欲和消化功能,使食物中的淀粉变为葡萄糖,吸收到血液中成为血糖以供应大脑的需要。经常运动的人比一般人血流量多,因此能够向大脑提供更多的氧气和养料,进而促进大脑的发育。由于大脑对身体的感觉和运动是异侧支配的,所以,大脑通常是左半球较发达。幼儿在进行基本体操锻炼时,能使平常较少活动的左手得到锻炼,这就有利于发掘大脑右半球的潜力,使幼儿的智力全面发展。



第三，幼儿基本体操对心理锻炼有十分明显的效果

幼儿正处于身心迅速发育的时期,这种迅速发育使幼儿的身心状态表现出极大的不稳定性和可塑性,给教练员的培养工作带来绝好的时机。众所周知,幼儿时期形成良好的心理素质和生活习惯对其今后的健康成长有相当大的作用。

幼儿基本体操的练习配以音乐,含有大量的身体动作,并且要求集体配合协作。因此,从理论上讲,进行幼儿基本体操的练习有助于幼儿对时间、空间、运动的知觉和注意力、想象力、模仿能力等心理过程的发展,也有助于培养幼儿的集体观念及对音乐、舞蹈和其他体育活动的兴趣。在实际生活中,由于幼儿集体荣誉感、责任感加强,克服了在家中以我为中心的毛病,增强了团结互助的群体意识,培养了孩子们的组织纪律和合作精神,这对独生子女尤为重要。

通过体操训练,孩子们的组织纪律性增强了。

体操练习,既解决孩子们的形态美,又在培养内在的坚毅、勇敢、沉着、机敏品质方面发挥巨大作用。通过训练培养了孩子们端庄的举止,并通过训练有素的形体把内在的心理品质淋漓尽致地表达出来。体操训练的经历,在他们的人生旅途中将会发挥重要作用,有了这样坚强的意志,在学生今后的人生旅途中也是一笔很大的财富!

综上所述,通过基本体操锻炼对促进幼儿社会性健康发展重要意义的再认识,培养其适应未来社会所需要的各种能力,使其身心得到和谐发展。





体操男子项目介绍

自由体操

自由体操场地长和宽均为12米。自由体操成套动作主要由技巧动作组成，他们与其他体操动作如：力量和平衡、柔软动作、道理及舞蹈等一起连接组合，从而构成了一个韵律和谐、节奏协调的整体。一套动作应该充分利用整个场地（12米×12米），并在50~70秒中完成。自由体操对技巧串及静止动作都有严格要求，要求有向前的技巧串、向后的技巧串，静止动作要求有一定的难度。



鞍马

鞍马高1.05米，环高12厘米。鞍马是在马的所有部位，用不同的支撑方式完成不同的全旋和摆越动作是鞍马项目上一套动作的基本特性。做全旋时，以并腿全旋为主。允许有通过手倒立加转体或不加转体的动作，不同的结构组的动作必须在充分的摆动中完成，不能停顿，该项目中不允许有力量动作。

吊环环高2.55米。一套吊环动作应由比例大致相等的摆动和力量静止动作组成，这些动作和连接是通过悬垂，经过或成支撑，经过或成手倒立来完成，以直臂完成动作为主。由摆动到静止力量或由静止力量到摆动的过渡是当代体操的显著特点，做静止动作时，要求环静止，不能有大的摆动。吊环要求有一定难度的向前摆动完成的手倒立和向后摆动完成的手倒立，还要求有一个有难度要求的力量静止动作。



吊环

跳马



跳马高1.35米。跳马是由助跑开始的，以双翻并拢起跳完成的跳跃腾空动作，跳马的助跑最长距离为25米，助跑允许中断，但不允许返回重新跑，跳马要求腾空有一定的高度和远度。

双杠高1.75米。双杠是由众多结构组中选出的摆动和飞行动作组成，通过各种支撑和悬垂动作来过渡完成。在双杠项目上做上法时，要求必须从并腿站立姿势开始，不得有预先动作，一套动作中最多允许有三个停顿动作或静止动作，其他大于或等于1秒的停顿将不被允许。



单杠



单杠高2.55米。单杠整套动作都是由摆动动作组成，以各种握法不间断地完成动作，它包括大回环、近杠动作、围绕身体纵轴的转体及飞行动作。允许有两次过杠下垂面的单臂摆动动作。单杠要求有一定难度的腾空动作等特殊要求。



体操女子项目介绍



女子竞技体操的跳马是横马，由马身、马腿和底座组成。马身長160~163厘米，马身宽35~36厘米。马高依据不同年龄组而有所区别，成年组为125厘米，少儿组为100厘米。马腿是铁质的，可升降。放在跳马前方帮助起跳的器材叫弓形助跳板，它也是跳马的一个不可缺少的器材，板高20~30厘米，是用胶合板制成的，有一定的弹性。所有跳马动作必须用双手撑马，助跑的长度根据个人安排。跳马动作可以根据在空中不同腾空类型分为几个组别，在跳马之前教练员所举的号码代表了不同的动作。

高低杠是女子体操特有的一个项目，它由一高一低两付杠组成，杠间距离可以调整。低杠高130~160厘米，高杠高190~240厘米。横杠是椭圆形的，长径5厘米、短径4厘米，是由玻璃钢加木质杠面制成的，具有良好的弹性和坚固性。规则中对成套动作的不同难度的组合要求、低杠和高杠之间的转换次数以及腾空动作的难度、转体的难度均有具体的要求。



平衡木长5米、宽0.1米、木高依需要可升可降，正式比赛高度为1.2米。平衡木有完成时间的限制，对于成套的动作难度和空中技巧串均有严格规定。



操是男女共有的一个项目，面积为12*12平方米，地毯下面设有许多海绵块，所以自由体操场地不同于一般地板，具有良好的弹性和缓冲性能，便于运动员在上面完成各种高难的体操跳步和技巧空翻动作。自由体操是在无伴唱的音乐下完成

的空翻和技巧动作，自由体操有严格的场地和时间的限制，要求运动员在70-90秒之内完成动作，并要求运动员的动作能和音乐很好地协调起来。对于运动员技巧串的难度和他们之间的连接也有严格限制。

