

第七章 体 操

经过两年的体操学习，同学们已经掌握了技巧、支撑跳跃、单杠、健美操的一些基本动作和组合，你是否体验到了顺利完成一套体操动作后的成功喜悦和充分展示自我的满足感？九年级除了继续学习有一定难度的技巧组合，还将体验和尝试双杠的动作和组合，这将考验你的体能和勇气。面对挑战，你有信心和勇气吗？



学习目标

1. 学习技巧和双杠的基本动作，养成正确的身体姿态和健美的体形。
2. 掌握运用体操器械发展力量、柔韧、协调、灵敏等素质的方法，提高支撑、平衡及身体感知、定向的能力。
3. 培养勇于克服困难的精神及团结合作、互助友爱的品质。
4. 提高安全意识和保护帮助的能力。

一、技巧

当你学会头手倒立或滚翻等技巧动作后，你想体验一下把它们组合成一套动作的感觉吗？

（一）头手倒立

头手倒立时身体呈倒置状态，不仅能够发展上肢力量，还能够提高神经与肌肉的控制能力。



- ① 为什么双手支撑点和头的位置要呈等边三角形?
- ② 蹬地摆腿时, 如何控制好身体的重心?

头手倒立动作的关键在于将身体重心控制在由头及两手支撑点组成的等边三角形内, 从而保持身体平衡, 你做到了吗?

合作学练

与同伴一起练习时, 为了使练习者的身体重心保持在支撑面内, 你能够做到: 站位合理、插手及时、手法正确、用力适度、提示准确吗?



请尝试以下练习, 找出头手倒立接前滚成蹲立的关键之处。



蹬摆并腿控重心



推手前倒团身要跟肩

(二) 经单肩后滚成跪撑平衡

经单肩后滚成跪撑平衡是女生的技巧学习内容。要想完成好这一动作，不仅需要较好的身体协调性、柔韧性和肌肉的控制力，还要有良好的身体姿态。

学练口诀

倒肩举腿头侧屈，
翻臀接近垂面区，分腿
撑垫单肩滚，前腿跪地
后腿举。



- ▶ 如何获得后滚的动力?
- ▶ 单肩后滚翻时，如何确定头部侧屈的方向?

合作学练

一手扶肩，一手托腿，帮助同伴完成头侧屈经单肩后滚。



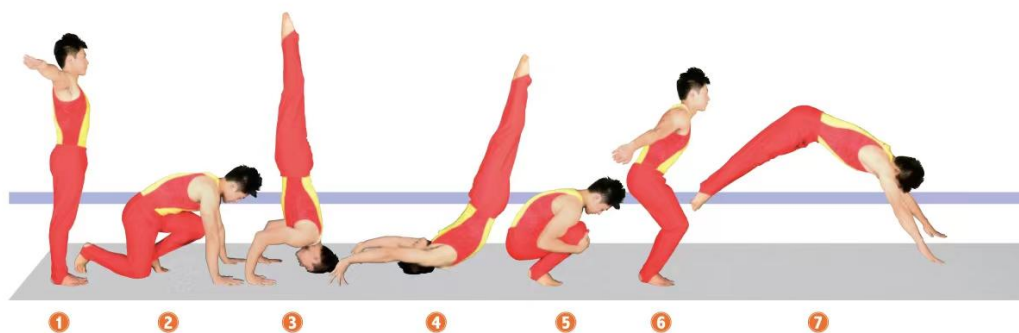
用握脚踝的方法，帮助同伴控制重心和保持后举腿的高度。



(三) 组合动作

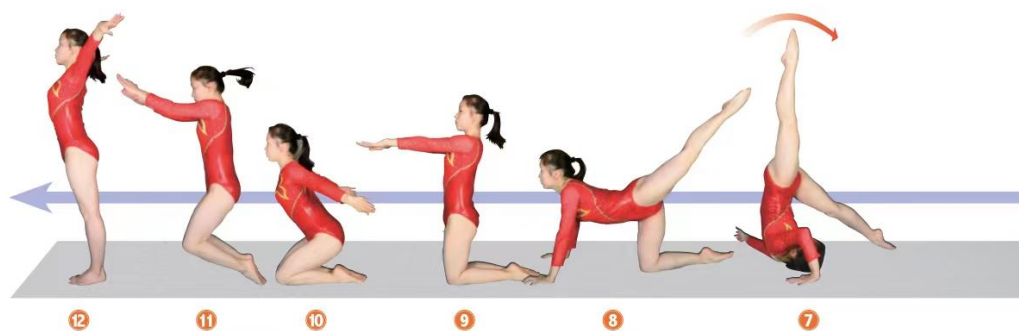
单个动作的质量和身体姿态是做好组合动作的基础。在组合动作的练习中，要加强动作的稳定性并控制好动作的节奏，更好地体现技巧动作的力与美。

1. 头手倒立—前滚成蹲立—鱼跃前滚翻—挺身跳



- ▶ 图3~5, 从头手倒立到蹲立的过程中, 如何获得前滚的动力?
- ▶ 图6~10, 鱼跃前滚翻时, 撑垫、屈臂、适度用力控制的作用是什么?

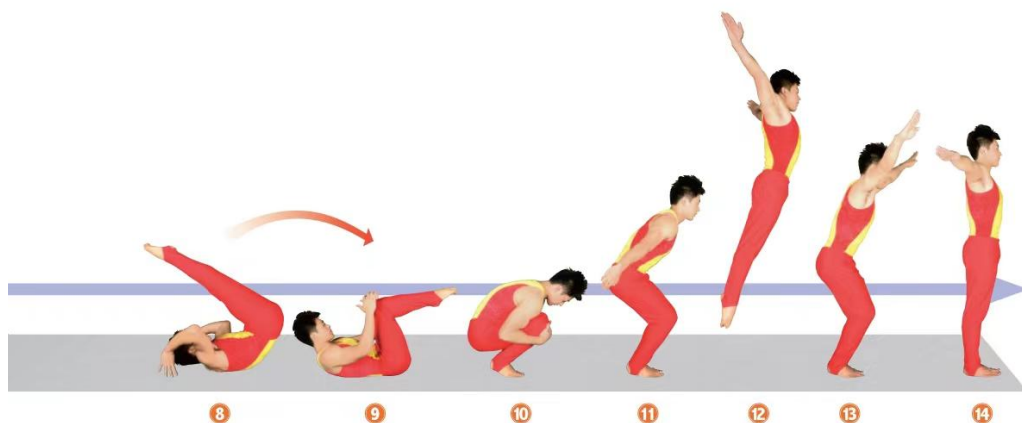
2. 前滚翻成直腿坐—后倒经单肩后滚翻成跪撑平衡—跪立—跪跳起—直立



- ▶ 图7~8, 经单肩后滚翻时, 头部何时侧屈, 双手怎样撑垫?
- ▶ 图10~12, 如何完成跪跳起中向上摆臂、压垫、提膝的发力动作?

讨论与分析

通过学练技巧动作, 对你的身体和心理素质产生了什么影响? 你的灵敏、协调、平衡能力以及空间感知能力是否有提高? 面对挑战, 你能够更加勇敢、果断和顽强吗?



▶ 图11~14, 挺身跳展体、落地、屈膝的动作幅度和姿态应该是怎样的?

学练提示

动作舒展幅度大, 连接顺畅有节奏, 姿态优美, 富有表现力。



▶ 图5, 前滚翻动作完成后的姿态应该怎样?

▶ 图6, 后倒时如何获得向后翻转的动力?

拓展与体验

请将你学过的技巧动作进行重新编排, 形成一套新的动作组合, 进行展示和交流。

创编提示: 1. 与同伴共同练习, 将单人组合变为双人组合; 2. 将类似的动作相互置换, 形成新的组合; 3. 与同伴共同创编, 相互启发。