

第七章 体操

体操是一项在规定的场地或器械上，完成各种复杂、协调的动作，对人体姿态和造型有特定要求的动作操练，并根据动作的分值或动作的难度、编排与完成情况等给予评分的运动项目。在体操比赛中，运动员做出优美、惊险、极具力量与美感的体操动作时，我们不禁为之惊叹、欢呼。

在学校学习的技巧、单杠、支撑跳跃等动作，虽然不像运动员那样惊险刺激，但是，它带给我们的身心体验是什么呢？试想，当跳箱摆在前面，你有越过它的勇气吗？看到同学能流畅完成一套技巧动作，你有超越他的信心吗？当你战胜这些挑战时，为你能自如地展现控制身体的技能而欢呼吧！那么，应该怎样学练体操呢？



学习目标

1. 掌握技巧及支撑跳跃动作技能，培养健美的体形和正确的身体姿态。
2. 学会运用体操器械，发展力量、协调、柔韧等体能，提高支撑、滚动、越过障碍的能力。
3. 提高安全意识和保护帮助能力，在克服困难中提高自信心和勇敢、顽强的精神以及团结合作、互助友爱的品质。

一、技巧

技巧是以滚翻、平衡、倒立等动作为主要内容的体操项目。在小学阶段，同学们都学过这些基本的动作，你能把它们串联起来吗？你想做得更流畅和优美吗？你想体验身体腾跃的感觉吗？那么请继续学练技巧动作吧！

（一）鱼跃前滚翻

鱼跃前滚翻是技巧运动中滚翻类动作之一。滚翻类动作主要是通过滚动和不同方向的翻转，体会身体位置的变化及各部位肌肉用力的感觉。

1. 动作方法

体验与思考

练习鱼跃前滚翻时想一想它与前滚翻有什么区别？对你心理上的挑战主要是什么？



学练提示

蹬地摆臂腾身起，撑垫适中有距离，屈臂过程有控制，滚动圆滑成蹲立。

2. 学练尝试

鱼跃前滚翻关键是身体要有腾空，你试一试下面的练习，能帮你逐渐找到控制身体的方法。



实践与思考

练习时，用一块手帕夹在身体的不同部位，如双膝内侧、双脚内侧，看看练习效果如何？并说说手帕在练习中的作用是什么？

【互帮互练】

除了自己练习，同学们也可以相互帮助练习，并相互观察动作的完成过程，这时你一定要有高度的责任心，并努力做到：站位合理，手法正确，插手及时，用力适当。



3. 滚动、滚翻在生活中的应用

滚动和滚翻对促进平衡、灵敏、协调等身体素质具有重要作用，同时也是人体自我保护的一种方法。同学们在遇到失去身体重心的情况下，可以迅速采用滚动或滚翻动作保护自己。经常练习这些动作还可以增强前庭器官机能的稳定性，对晕车、晕船等现象有预防作用。

（二）肩肘倒立——前滚成蹲立

倒立类动作属技巧运动中的静力性练习，你知道倒立类动作怎样才能将重心控制在由头、肩、肘组成的支撑面内，并保持身体的平衡吗？注意观察下图的动作，你也来试试在倒置状态下控制身体的感觉与挑战吧！

1. 动作方法



【学练提示】

撑腰背时要夹肘，重心控在支撑面，紧身立腰是关键，前滚团身卡时间。