

## 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. 学会运用体操器材,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

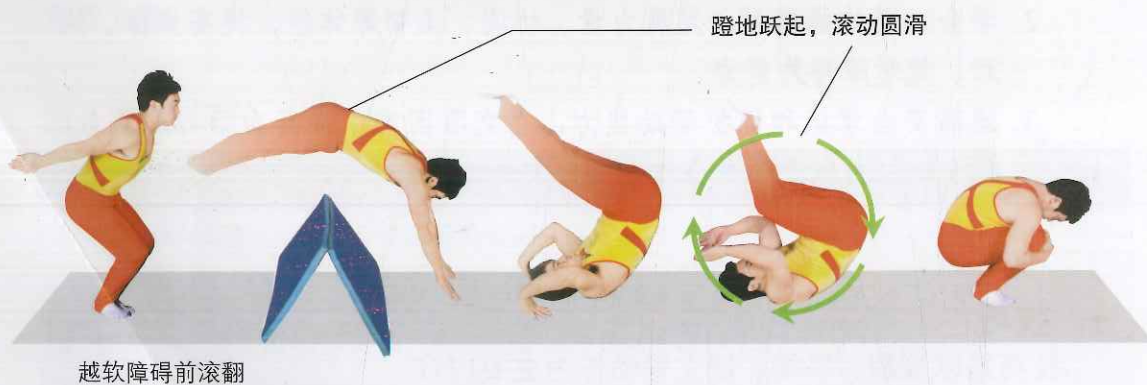


#### 学练提示

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？