

大学体育

实践教程

王文成 主编



大学体育实践教程

主 编 王文成

编 委 (按姓氏笔画排序)

王贵金 任 兵 孙 鹏 刘大伟

刘冬柏 刘晓海 宋连山 沈延惠

杨建平 赵志强 姜媛媛 贾丽芹

崔瑞华 秦黎霞 靳秋蓉 潘晓兰

人 民 卫 生 出 版 社

前 言

《大学体育实践教程》是大学体育理论教程的配套教材，全书共收编十二项（足球、篮球、排球、艺术体操、乒乓球、垒球、网球、羽毛球、台球、游泳、体育舞蹈、太极拳）大学生喜爱的体育运动项目，每项运动独立一章。

本教材根据大学体育教育指导纲要的要求，结合大学体育教育的具体实际和高等学校体育教学改革的需要，以“健康第一”为主线，以培养大学生树立终生体育意识和养成终身锻炼习惯为目的，以实现“终身体育”和“健康体育”为终极目标，以适应大学体育教学内容为前提，继承和汲取了不同时期、不同版本的该项体育运动项目的新观点、新方法，重视教材内容的更新及教材知识结构的系统性和整体性，精炼的介绍了大学生应该了解和掌握的各项体育运动项目的基本技术、基本技能和基本战术。同时还详细地阐述了在具体的实践练习中，教师如何去教，学生怎样去学与练，以及在教、学、练中常出现的错误和纠正方法。

本教材力求坚持教育性、针对性、实用性和科学性的统一，内容丰富，方法适用，通俗易懂，是大学体育实践教学的理想教材。

本教材由王文成负责整体构思，并对全书进行了统稿，任兵负责书中插图的编辑工作，各章节的编写成员为：第一章赵志强、宋连山，第二章孙鹏、任兵，第三章贾丽芹，第四章靳秋蓉、姜媛媛，第五章崔瑞华，第六章刘晓海、杨建平、沈延惠，第七章任兵、沈延惠，第八章秦黎霞、王文成，第九章刘冬柏，第十章王文成、王贵金，第十一章刘大伟，第十二章王文成、潘晓兰。彭奇为教材绘制了插图，王贵金、李连宏、姚文颖为教材编写提出建设性意见，在此一并表示诚挚的感谢。

由于水平有限，在编写过程中我们尽管作了很多的努力，仍觉不尽人意，缺憾之处在所难免，恳请各界专家学者批评指正，提出宝贵意见，以便及时修改，使教材质量不断提高。

编 者

2006 年 7 月

目 录

第一章 足球	1
第一节 足球运动概述	1
第二节 足球基本技术	3
第三节 足球基本战术	13
第二章 篮球	21
第一节 篮球运动概述	21
第二节 篮球基本技术	22
第三节 篮球基本战术	50
第三章 排球	57
第一节 排球运动概述	57
第二节 排球基本技术	59
第三节 排球基本战术	74
第四章 艺术体操	79
第一节 艺术体操运动概述	79
第二节 艺术体操的健身价值	80
第三节 艺术体操基本技术	81
第五章 乒乓球	119
第一节 乒乓球运动概述	119
第二节 乒乓球基本技术	121
第三节 乒乓球基本战术	145
第六章 垒球	147
第一节 垒球运动概述	147
第二节 垒球基本技术	150
第三节 垒球基本防守战术	178
第四节 垒球基本进攻战术	184
第五节 垒球战术组织教学	189
第七章 网球	191

第一节	网球运动概述	191
第二节	网球基本技术	192
第三节	网球基本战术	207
第八章	羽毛球	219
第一节	羽毛球运动概述	219
第二节	羽毛球基本技术	221
第三节	羽毛球打法及战术	255
第九章	台球	261
第一节	台球运动概述	261
第二节	台球基本技术	262
第三节	美式 16 彩球练习	271
第四节	台球基本战术	272
第十章	游泳	276
第一节	游泳运动概述	276
第二节	熟悉水性教学	278
第三节	蛙泳基本技术	283
第四节	蛙泳转身技术	292
第五节	蛙泳出发技术	296
第十一章	体育舞蹈	301
第一节	体育舞蹈概述	301
第二节	体育舞蹈的基本技术	309
第三节	交际舞的基本步法	314
第十二章	太极拳	321
第一节	太极拳运动概述	321
第二节	太极拳的基本技术	322
第三节	四十二式太极拳简介	323
第四节	四十二式太极拳动作分解教学	326
主要参考文献		371

第一章 足 球

第一节 足球运动概述

一、足球运动的起源和发展

足球运动是一项古老的体育运动，是世界上开展最广泛、影响最大的运动项目，号称世界第一运动。它的起源可以追溯到人类社会的史前时代，世界上不少国家都有过用脚踢球，进行身体运动的历史，都属于足球游戏的范畴。公元前 475～前 221 年的战国时代，我国就有了古代足球运动，称为蹴鞠或蹋鞠，现很多权威人士公认古代足球起源于中国。

1863 年 10 月 26 日，英国 11 个足球俱乐部的代表在伦敦举行会议，成立了第一个足球运动组织——英格兰足球协会。因此，国际上都把这一天作为现代足球运动的誕生日，并且认为现代足球运动起源于英格兰。

1904 年 5 月 21 日，法国、比利时、西班牙、荷兰、丹麦、瑞典、瑞士 7 个国家足球协会的代表在巴黎举行会议，成立了国际性组织——国际足球协会联合会，简称国际足联（法文缩写 FIFA）。

二、足球运动的特点和价值

（一）足球比赛的特点

1. 设备简单，规则简明，易于开展，正式比赛只需要球门、球网等简单设备即可进行，可以不受时间、人数、器材等限制，只要一块场地和一个足球即可进行比赛活动。

2. 对抗激烈，观赏性强 高水平足球比赛紧张、激烈、精彩，跌宕起伏，变化莫测，胜负难以预料，因而引人入胜，具有很高的观赏性。

3. 丰富的文化内涵 足球运动具有丰富的文化内涵，是一种满足人们生理、心理需要，表现人们举止、思想、感情以及民族特性、风格的身体文化运动。

4. 诱人的经济效益 足球运动发展至今已经高度国际化、职业化、商业化，蕴含着十分诱人的经济效益。

（二）足球运动的价值

1. 增强体质，提高人体健康水平 足球比赛时通过各种身体运动，能有效地提高人体神经系统、心血管系统、呼吸系统等内脏器官系统以及肌肉骨骼等运动系统的功能。

2. 改善心理素质，培养良好的道德品质 长期参加足球运动可以培养勇敢顽强，

机智灵活，坚韧不拔，胜不骄败不馁等意志品质，以及热爱集体，团结协作，遵守纪律，敢于竞争，光明磊落等优良的意志品质。

3. 宣传教育，振奋精神，丰富业余文化生活，增进友谊 足球比赛是良好的宣传形式，也是进行精神文明建设的重要手段，国际足球比赛的胜利能振奋精神，激发人们的爱国主义精神，提高民族自豪感。

4. 足球是世界上影响最大的运动项目之一，因此具有较高的商业价值。在当今市场经济中，可以利用足球运动的影响力和自身的魅力，大力发展足球产业。

三、足球比赛的方法

足球比赛是以脚为主，除手臂以外的身体其它部位支配球（守门员在本方罚球区内和队员掷界外球时除外），在长方形、平坦、两端各有一个球门的场地上，两队相互攻守，激烈对抗，以射门进球多少决定胜负的球类运动项目。

正规的足球比赛有四名裁判员相互配合，共同组织，控制比赛的进程。其中一人为裁判员，两人为助理裁判员，一人为第四官员。他们依据足球竞赛规则对场上出现的各种情况进行判罚，引导足球比赛公正健康地进行。

比赛中，双方不断转换攻守，运用各种技术组成各种攻守战术配合。进攻时，队员们积极主动组织进攻，突破对方防线，力争射门进球；防守时，队员们设法阻挠对方进攻，伺机破坏或抢、断对方的球，遏制对方的射门，力保本方球门的安全。

一场正式的足球比赛每队上场 11 人，其中必须有一人担当守门员，根据竞赛规程每队可有若干名替补队员。比赛中被替换下场的队员不得重新上场。

全场比赛时间为 90 分钟，分上下两个半场进行，每半场 45 分钟，中间休息 15 分钟。在整个比赛时间内，进球多的一方为胜队。如果双方均未进球或进球数相等时，比赛结果为平局。如果比赛规程规定必须决出胜负，则要进行 30 分钟的决胜期。决胜期也分上下两个半场进行，各为 15 分钟，中间无休息时间。如果决胜期比赛仍为平局，则以踢点球的方法决定胜负。

比赛开始前由裁判召集双方队长以投币方式选择场地，决胜期前也要重新选择。上半场比赛结束及决胜期上半场结束，双方互换场地和开球权。比赛上下半场开始时及进球后，要在中圈开球，此时双方队员应站在本方半场内，但非开球方不得站于本方中圈内。

比赛过程中，队员将球踢出界外，如从边线出界，由对方在球出界处向场内掷界外球恢复比赛；如从本方球门线出界，由对方在球出界处较近的角球区踢角球恢复比赛；如从对方球门线出界，由对方在球门区内踢球门球，将球直接踢出罚球区恢复比赛；在特殊情况下由裁判员坠球继续比赛。

当队员踢球时，同队队员在对方半场，又在球的前面，在他与对方球门线之间对方队员少于两个，这个队员如有参与比赛获取利益或干扰对方比赛应判为越位犯规，由对方队员在越位地点踢间接任意球。

比赛中，队员违反规则要根据不同情况判罚直接任意球或间接任意球，情节恶劣者可被警告或罚令出场。被罚令出场的队员不能再次上场。间接任意球和罚球区外的直接任意球，一般在犯规地点由对方球员罚球。在本方罚球区，犯规被判罚直接任意球时，

由对方在罚球点处发点球。此时除主罚队员和守门员外，其他队员应站在罚球区和罚球弧线外的场地内，并至少距球 9.15 米。

四、现代足球的发展趋势

（一）整体发展趋势是攻守日趋激烈，整体攻守速度进一步加快，运动员的竞技能力全面，身体素质增强。

（二）技术发展趋势是既全面又有特长，技术与速度融为一体，动作速度明显加快，位置技术服务于战术需求日益明显，组合技术衔接更加快速、连贯、协调，技术性强，技术表现出高度的准确性、合理性、力量性和实用性。

（三）战术发展趋势是整体攻守战术更为快速与合理，攻守转换战术的组织更具及时性和目的性，阵行和位置排列更灵活，局部攻守队形的随机性、应变性强，二、三线队员进攻战术发展迅速，攻守战术运用更追求针对性和应变性，定位球进攻战术的实效性更为鲜明，平衡的防守原则将受到冲击。

（四）运动员素质发展趋势是速度明显加快，爆发力增强，速度耐力提高，各种素质的全面发展与同步提高。

第二节 足球基本技术

足球技术是指运动员在足球竞赛规则条件下，运用身体的有效部位，合理完成各种动作的总称。可分为：运球及运球过人、踢球、接球、抢断球、掷界外球、停反弹球、守门员技术（受学生身体素质及学时数的限制，不详细介绍）等。

一、运球及运球过人

运球是指运动员在跑动中为将球控制在自身范围内，用脚步进行的动作。采用此方法突破防守队员时，称为运球过人。

（一）运球

1. 脚背外侧运球

（1）动作方法：直线运球时，自然跑动，步幅小，两臂自然摆动，上体微微前倾，脚趾内扣，用脚背的外侧推球的侧后方，重心随之跟进（图 1-1）。

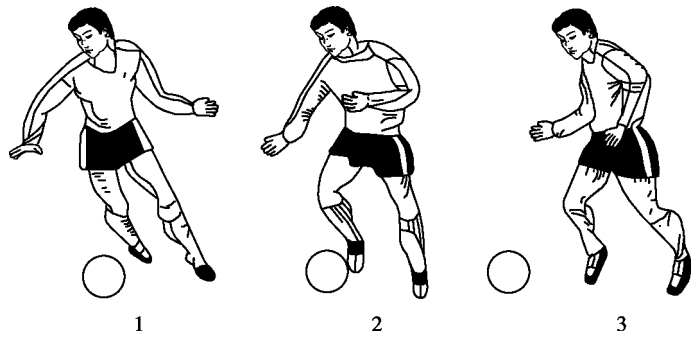


图 1-1 运球

曲线运球时，触球侧后方，使球呈弧线运行。变向运球时，调整支撑脚的位置、触球的部位及运球脚的用力方向。

(2) 易犯错误

- ①运球脚直腿前摆，难以控制推拔力。
- ②膝关节僵硬，影响控球效果。
- ③身体重心偏高或坐后，影响重心跟进。

(3) 纠正方法

- ①强调运球腿屈膝提起自然推拔球。
- ②膝关节紧张和自然放松有机结合。
- ③运球过程要保持上体微微前倾，重心微降的状态。

(4) 练习方法

- ①根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。
- ②有球模仿练习，慢速逐渐过度快速。
- ③间距 2 米 10 个杆，运球过杆练习。

2. 脚背正面运球

(1) 动作方法：自然跑动，步幅小，上体前倾，两臂自然摆动，运球腿屈膝上提脚趾下扣，脚面内扣，用脚背的正面推球的后中部（图 1-2）。

(2) 易犯错误

- ①运球脚推球的部位及力量不当，难以控制运球的力量和方向。
- ②膝关节僵硬，形成捅球，控制不住球。
- ③支撑脚偏后，重心滞后，形成人球分离。

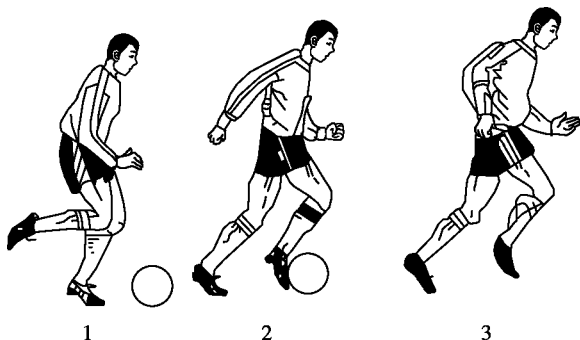


图 1-2 脚背正面运球

(3) 纠正方法

- ①运球脚屈膝提起，脚尖下扣，用脚背正面控球。
- ②运球腿膝、踝关节张弛适当，要以推拔方式控制球。
- ③调整支撑腿的位置，使球在可控范围内。

(4) 练习方法

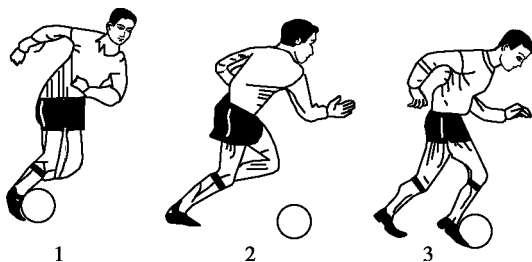


图 1-3 脚背内侧运球

- ①根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。
- ②有球模仿练习，慢速逐渐过度快速。
- ③间距 2 米 10 个杆，运球过杆练习。

3. 脚背内侧运球

(1) 动作方法：自然跑动，步幅

稍小，上体微前倾，运球腿屈膝提起，脚尖外展，膝盖外展，用脚背内侧部位向前触球（图 1-3）。

（2）易犯错误

①身体重心过高或侧倾不够，影响运球方向。

②推拨球动作不稳定，影响控球效果。

（3）纠正方法

①保持重心微降，身体侧倾。

②推拨球动作稳定。

4. 脚内侧运球

（1）动作方法：支撑脚落在球的侧前方，运球脚脚尖勾起，外展，膝盖外展，用脚内侧部位推拨球（图 1-4）。

（2）易犯错误

①支撑脚落位不当，挡住球路或影响运球脚动作。

②运球腿膝、踝关节僵硬，直腿推拨球，动作僵硬。

（3）纠正方法

①支撑脚脚趾方向与运球方向保持一致。

②运球腿屈膝提起膝，踝外转。

（4）练习方法

①根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

②有球模仿练习，慢速逐渐过度快速。

③间距 2 米 10 个杆，运球过杆练习。

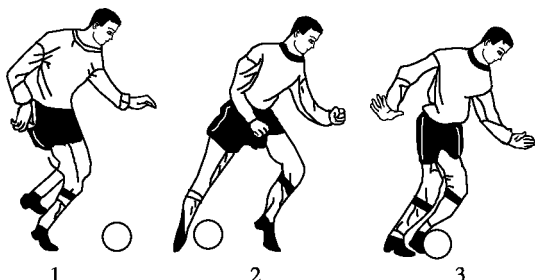


图 1-4 脚内侧运球

（二）运球过人

1. 运球过人 从动作方法上大致可分为强行突破、假动作突破、变向突破、变速突破和人球分离突破几例。

（1）强行突破：指利用速度的优势以突然快速的推拨球和爆发式的起动，加速超越防守队员的方法。

（2）假动作突破：指运动员利用各种虚晃动作来迷惑对手，使其不知所措失去重心，乘机突破的方法（图 1-5）。

（3）变向突破：指队员利用灵活的步伐和娴熟的运球技术，不断改变球路，使对手重心出现错位，利用出现的位置差乘机突破的动作方法（图 1-6）。

（4）变速突破：指队员利用速度的变化，打乱对手的速度节奏，利用出现的时间差乘机突破的动作方法（图 1-7）。

（5）人球分离突破：指队员利用对手重心移动过猛时，突然推球从其胯下或体侧越过，自己却从另一侧超越对手实现突破的动作方法。

2. 练习方法

（1）根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

(2) 有球模仿练习，慢速逐渐过度快速。

(3) 面对无球队员进行突破练习。

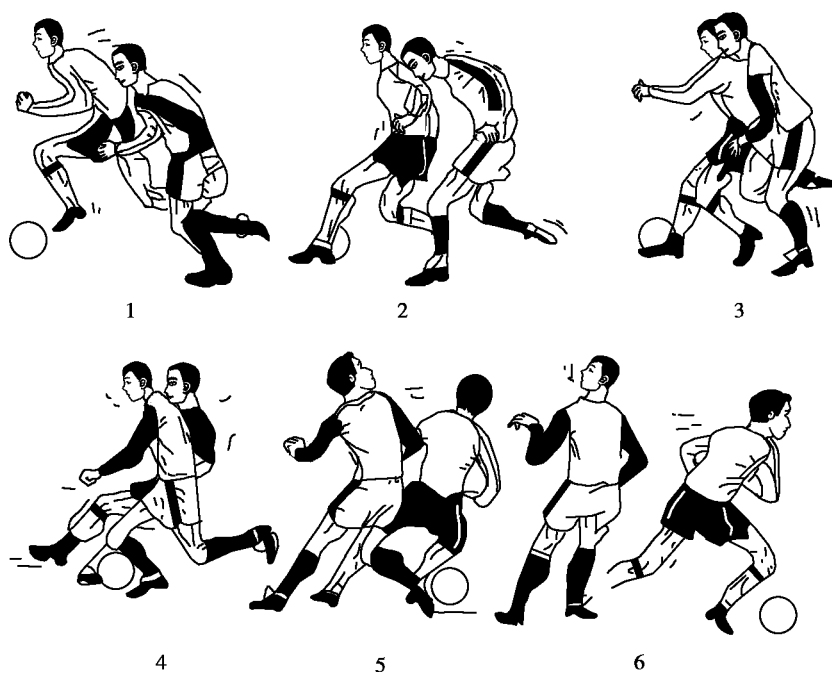


图 1-5 假动作突破

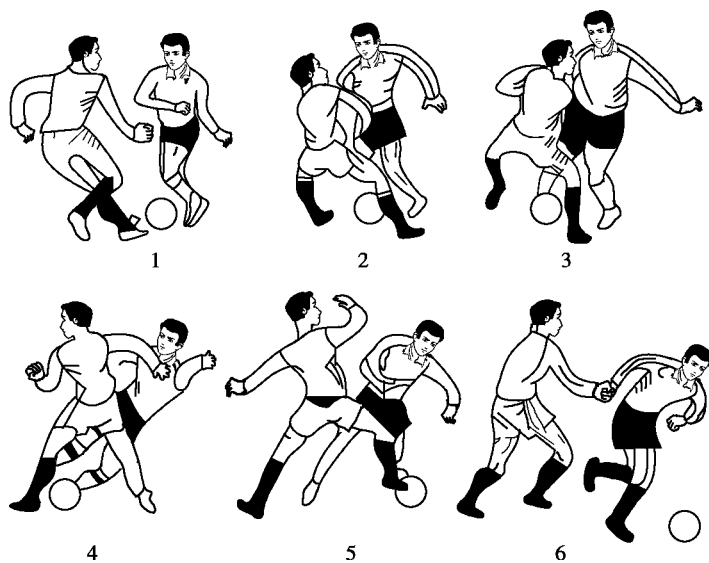


图 1-6 变向突破

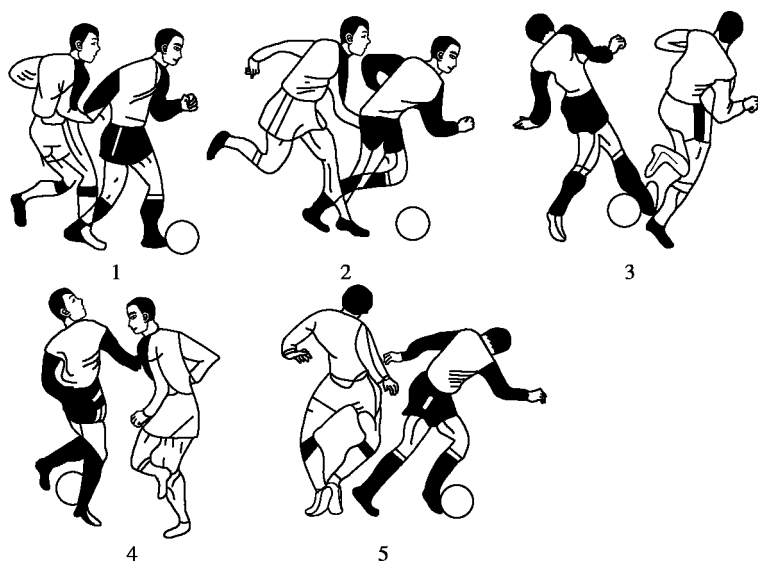


图 1-7 变速突破

二、踢 球

踢球：是指运动员有目的地将球击向预定目标的动作方法。按出击球时脚的部位可分为脚内侧、脚背内侧、脚背正面几种。

（一）脚内侧踢球

1. 动作方法 直线助跑，支撑腿落在球的侧后方，踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿，由后向前，脚尖勾起，膝关节外展，用脚内侧部位踢球的后中部，踢球腿向前随摆（以踢定位球为例）（图 1-8）。

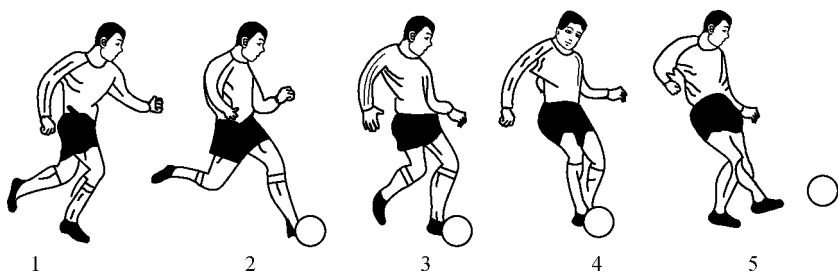


图 1-8 脚内侧踢球

2. 易犯错误

- （1）助跑线路不正确，斜线。
- （2）踢球腿膝关节外展不够，脚尖没有勾起。
- （3）踢球腿摆腿路线不正确，划弧。

3. 纠正方法

- （1）助跑采用直线助跑。

(2) 脚尖勾起，膝关节外展，踝关节紧张。

(3) 采用直线助跑，踢球腿由后向前摆腿。

4. 练习方法

(1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

(2) 一人脚踩球另一人进行踢球练习。

(3) 原地进行定位球练习，力量逐渐加大。

(二) 脚背正面踢球

1. 动作方法 直线助跑，支撑腿落在球的侧后方，脚趾朝向出球方向，踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿，由后向前，脚趾内扣，脚面绷紧，踝关节紧张，用脚背正面踢球的后中部，踢完球后，踢球腿顺势前摆落地（图 1-9）。

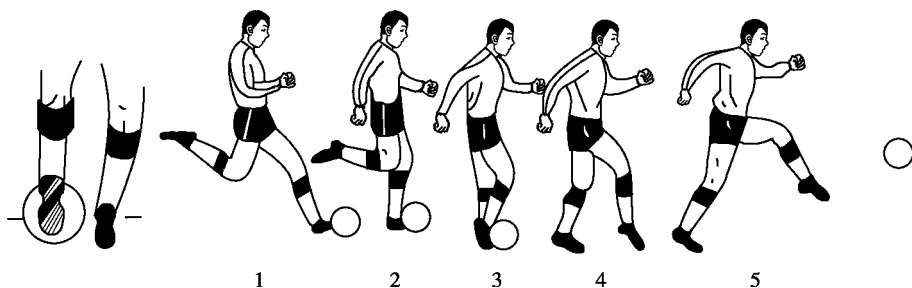


图 1-9 脚背正面踢球

2. 易犯错误

(1) 助跑线路不正确。

(2) 摆腿不直，触球方向不正。

(3) 脚趾没有内扣，形成脚尖捅球。

3. 纠正方法

(1) 采用直线助跑。

(2) 踢球腿以髋关节为轴由后向前。

(3) 脚趾内扣，脚面绷紧。

4. 练习方法

(1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

(2) 一人脚踩球另一人进行踢球练习。

(3) 原地进行定位球练习，力量逐渐加大。

(三) 脚背内侧踢球

1. 动作方法 斜线助跑，助跑方向与出球方向的延长线约 45 度，支撑脚落在球的侧后方，重心稍向支撑腿一侧倾斜，踢球腿大腿带动小腿，以髋关节为轴，由后向前，脚趾内扣，脚面绷紧，用脚背内侧部位踢球的后下部，踢球后，踢球腿顺势向前摆（以定位球为例）（图 1-10）。

2. 易犯错误

(1) 助跑线路不正确，重心没有倾斜。

(2) 以膝关节为轴，脚面没有绷紧。

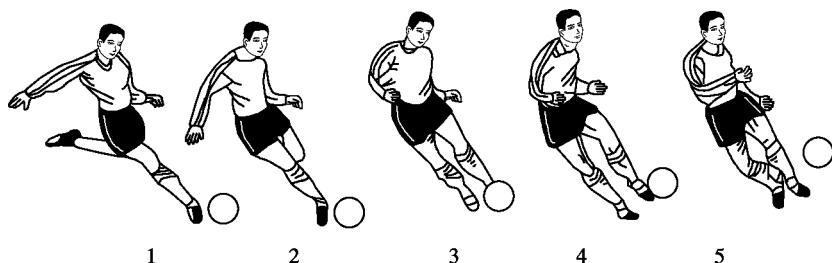


图 1-10 脚背内侧踢球

(3) 踢球脚没有插在球的后下方。

3. 纠正方法

(1) 斜线助跑，重心稍微倾斜于支撑腿。

(2) 以髋关节为轴脚趾内扣，脚面绷紧。

(3) 踢球脚一定要插在球的后下方。

4. 练习方法

(1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

(2) 一人脚踩球另一人进行踢球练习。

(3) 原地进行定位球练习，力量逐渐加大。

三、接 球

接球按触球部位可分为脚部、腿部、胸部、腹部和头部接球几种。

(一) 脚内侧接球

1. 动作方法 身体正对来球，判断来球速度和方向，选好支撑脚的位置，接球脚尖勾起，膝盖外展，用脚内侧部位触球，顺势向后引，停在需要的位置（以地滚球为例）（图 1-11）。

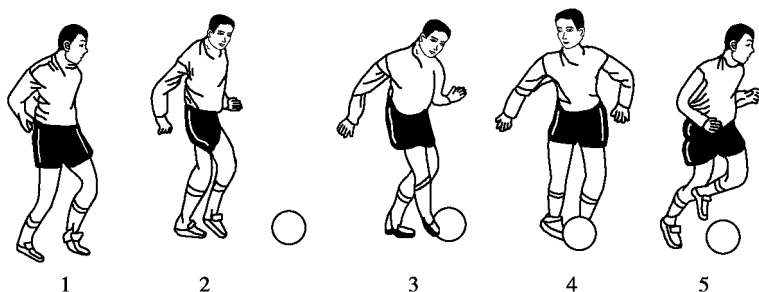


图 1-11 脚内侧接球

2. 易犯错误

(1) 脚尖勾起不够，膝盖外展不够，影响触球角度，控球不稳。

(2) 触球时机和速度控制不好，缓冲效果差。

(3) 接球动作僵硬，难以控制。

3. 纠正方法

(1) 保证脚尖完全勾起, 膝盖要充分外展, 使脚内侧部位正对来球。
(2) 迎撤时机和速度与来球相对应, 保证迎撤过程中脚内侧与球有较长的触球时间。

(3) 接球动作放松, 屈膝提起, 避免直腿接球。

4. 练习方法

(1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

(2) 力量、速度由小到大、由慢到快进行停球练习。

(二) 胸部停球

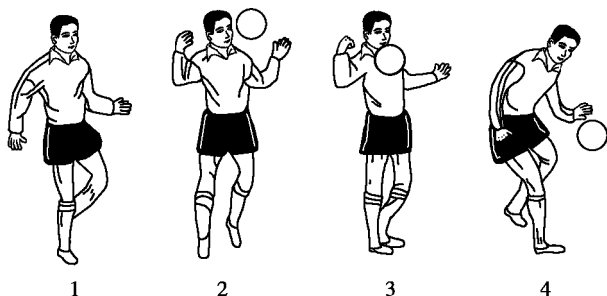
1. 动作方法 挺胸式接球, 适直接高空球, 接球时, 身体正对来球两腿自然开立, 两臂自然抬起, 上体稍后仰与来球形成一定角度, 触球一刹那, 胸部主动挺送, 使球触胸后向前上方弹起, 落于体前 (图 1-12)。

2. 易犯错误

(1) 触球的一刹那, 躲闪转体, 有惧怕心理, 接球动作不稳定。

(2) 收挺时机掌握不好, 缓冲效果差。

(3) 挺胸接球时, 上体仰角不合理, 球的反弹角度不理想。



3. 纠正方法

(1) 触球的一刹那胸部正对来球。

(2) 收挺动作与来球速度相适应。

(3) 上体后仰的角度与来球的速度和弧线相适应。

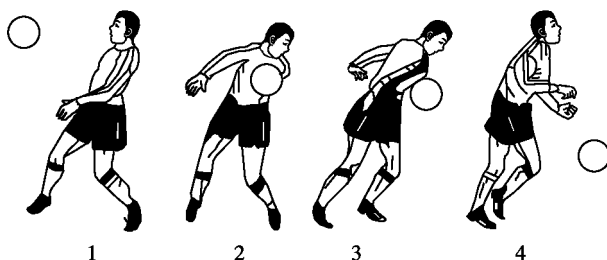


图 1-12 胸部停球

4. 练习方法

(1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

(2) 自己手抛球, 高度由低到高, 进行胸部停球练习。

(3) 一人抛球另一人进行胸部停球练习。

(三) 头顶球

1. 动作方法 原地前额正面, 身体正对来球, 两腿自然开立, 展腹挺胸, 两膝微屈, 两眼注视来球, 两臂自然放置体侧, 由下而上依次打开踝关节、膝关节、髋关节, 当头摆至身体垂直部位时, 用前额部位顶球的中后部, 上体顺势前倾 (图 1-13)。

2. 易犯错误

(1) 上体、下体动作脱节不协调。

(2) 顶球的时机掌握不好。

(3) 顶球一刹那闭眼缩脖, 影响顶球部位。

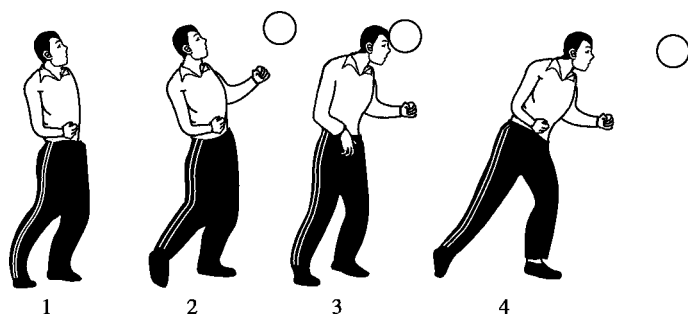


图 1-13 头顶球

3. 纠正方法

- (1) 发力要自下而上依次打开踝关节、膝关节、髋关节。
- (2) 头部摆至身体垂直部位时顶球。
- (3) 瞪大眼睛上体挺胸展腹迎球。

4. 练习方法

- (1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。
- (2) 自己手抛球，高度由低到高，进行前额正面顶球练习。
- (3) 一人抛球另一人进行前额正面顶球练习。

四、抢 断 球

(一) 断球

动作方法：运动员根据防守和进攻的双重需要合理地选用接球、踢球、顶球和铲球技术方法。动作的关键是判断准、起动快、连接紧。

(二) 正面抢球

1. 动作方法 在逼近控球队员时，防守队员控制好重心，两膝微屈，上体微微前倾，注意观察对方脚下动作，对手触球一刹那，跨步将球控制。双方同时触球，应顺势向上提拉，将球从对方脚上带过（图 1-14）。

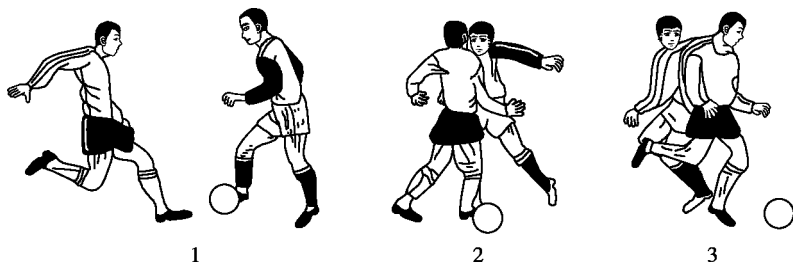


图 1-14 正面抢球

2. 易犯错误

- (1) 抢球时机把握不好，不能抢先触球。
- (2) 动作缺乏力度，速度慢，影响效果。

(3) 触球后重心跟进不及时，不能及时控球。

3. 纠正方法

(1) 对手触球一刹那是抢球的最佳时机。

(2) 动作要突然、快、准、狠。

(3) 抢球后重心快速跟进。

4. 练习方法

(1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

(2) 面对有球队员进行抢球练习。

五、掷 界 外 球

1. 动作方法（以原地两脚左右开立为例） 面对出球方向，两脚左右开立与肩同宽或略宽于肩，两膝微屈上体后仰呈背弓，两手拇指相对持球于头后，两脚用力蹬地，两臂经耳朵上方时，肘关节迅速伸直，两手用力甩腕将球掷于场内，上体顺势前倾。

2. 易犯错误

(1) 两臂在耳朵上方时，肘关节没有伸直。

(2) 两脚完全离地，形成跳起。

(3) 各关节配合不协调，力量不足，掷球不远。

3. 纠正方法

(1) 出球方向一定要准确，肘关节要伸直。

(2) 脚后跟可以离地，但不能腾空。

(3) 从脚下依次用力，各关节依次伸直。

4. 练习方法

(1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

(2) 有球练习力量由小到大进行正面掷界外球。

六、停 反 弹 球

1. 动作方法（以右脚内侧为例） 身体侧倾，重心落在左腿上，左膝关节微屈，右脚脚尖勾起，右膝微外展，用脚内侧部停球，身体顺势向前跑。

2. 易犯错误

(1) 身体重心没有侧倾，停球部位不对。

(2) 掌握不好停球的时机，过早或过晚。

(3) 停球力量过大，停球后离自己过远。

3. 纠正方法

(1) 身体一定要侧倾，停球部位准。

(2) 落地的球刚弹起，用脚内侧部位停球。

(3) 停的球一定在自己可控范围内，力量适中。

4. 练习方法

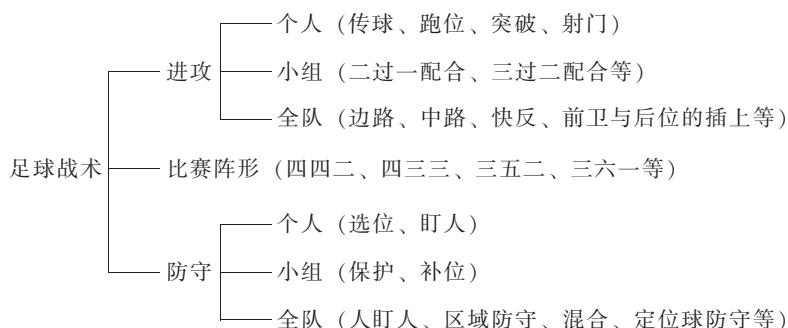
(1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

(2) 自己手抛球，高度由低到高，进行停反弹球练习。

(3) 一人抛球另一人进行停反弹球练习。

第三节 足球基本战术

足球运动是一项对抗性的运动项目，它是由进攻和防守这对矛盾所组成的。足球战术是指比赛双方为了充分发挥个人与集体的特长，进攻对方弱点，取得比赛胜利所采用的手段和方法。在进攻和防守过程中，队员无论处于有球和无球情况下，根据战术要求和场上形势，有意识地与同队队员进行的配合行动，称为战术配合。根据攻防的基本特点，足球战术可分为进攻战术、防守战术、比赛阵形三大部分。在进攻和防守战术中，又分别包括个人、集体与全队的攻防战术和定位球战术。



一、足球的进攻战术

（一）个人进攻战术

个人进攻战术是全队和小组进攻战术的基础，分为无球战术和有球战术。传球、接控球、带球突破、摆脱、跑位等都可作为个人进攻战术的武器。队员在无球时的活动将对比赛的进程和结果具有重大的作用。

1. 跑到有利的接应位置接应控球队员。
2. 向防守自己的队员身后跑动穿插，直至达到有效的射门位置。
3. 为造成对方以少防多的局面和发动进攻，应积极跑位占据有利位置。
4. 为接应同伴，无球队员要拉开跑位。
5. 为阻止防守队员补位或使己方扩大进攻空当，应跑动诱使防守队员远离球。

在有球时，首先要控制住球，在有防守压力时，首先要控制好球，然后可选择利用个人技术突破对手，或传球给同伴并跑动接应该同伴的再次传球。在没有防守压力时，可选择控球突破，传球或直接渗透突破创造射门机会。

（二）小组的局部配合进攻战术

小组战术是指两个或两个以上队员在比赛中为了完成全队攻防任务而采用的局部协同作战的配合方法。局部战术的活跃可以丰富和完善全队的进攻战术，弥补速度的不足，是实施全队战术的基础。包括“二过一”战术配合、“三过二”战术配合和反切配合等进攻战术。

1. “二过一”战术配合 “二过一”是两个进攻队员，通过传球配合突破一个防守

队员。“二过一”是小组配合的基础，可以在任何场区、任何位置上运用这种方法来摆脱对方的拦截或突破防线。方式有直传斜插、斜传直插、撞墙式等。“二过一”是进攻的两个队员之间相距 10 米左右，进行一传一切的配合。要求传球平稳及时，一般多用脚内侧、脚外侧等脚法，传低平球为主。传球的位置，尽可能是接球人脚下或前面二、三步远的地方（图 1-15）。

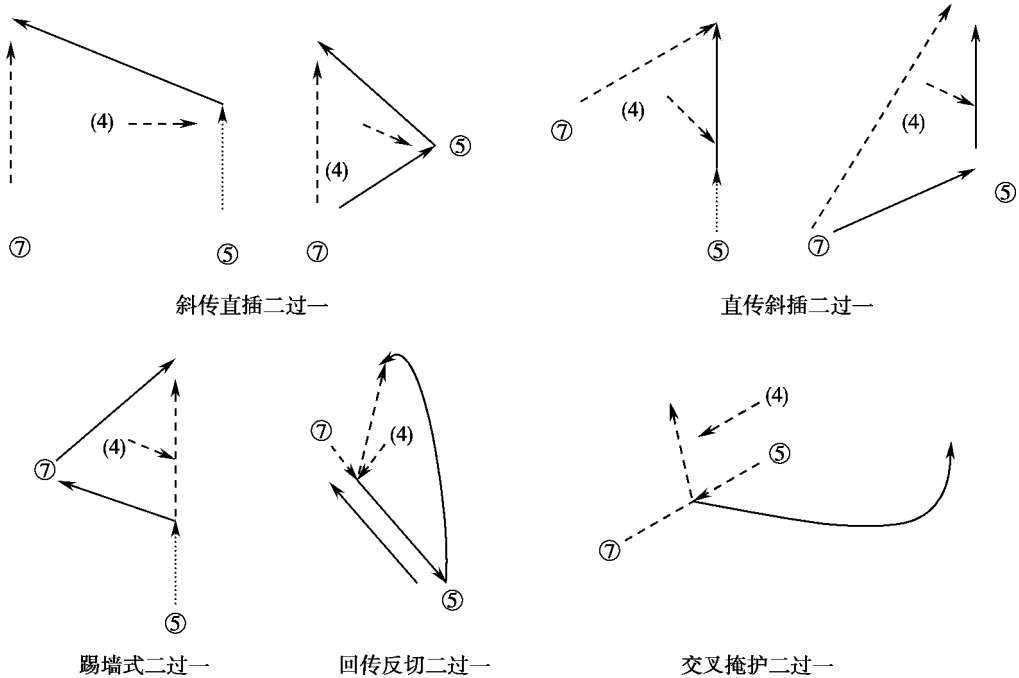


图 1-15 “二过一”战术
（号码代表队员，实线代表队员传球方向，虚线代表移动路线，下同）

2. “三过二”战术配合 “三过二”是在比赛中局部地区 3 个进攻队员通过连续配合突破两个防守者的防守。由于这种配合有两个同队队员可以同时接应传球，因此使持球人传球路线更多，且进攻面扩大。

三过二的配合内容有两种：一种是一个队员利用跑位牵引住一个防守队员，其他两个进攻队员战胜一个防守队员（图 1-16）。另一种是两个进攻队员通过两次传球，进行一次或连续两次二过一配合，战胜防守队员（图 1-17）。

（三）全队进攻战术

全队进攻战术是指比赛中一方获得球后，通过队员之间的传递配合达到射门的目的而采用的配合方法。与小组进攻战术相比较，全队进攻战术的进攻面比较广，参加进攻和快速反击的队员较多等。

1. 边路进攻 利用球场两侧地区发起进攻的方法叫边路进攻。边路进攻是全队进攻战术的主要形式之一，其主要特点是有利于发挥进攻速度，打破对方防线制造缺口。发动阶段一般在后场，由守门员、后卫采用长传快速反击或守门员、后卫、前卫的短传配合把球推向前场。发展阶段一般在中场附近与对方罚球区之间的边路地区。

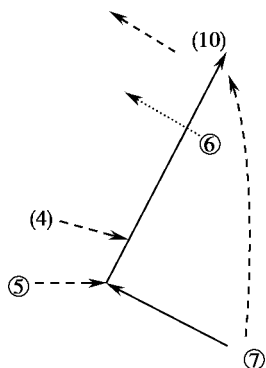


图 1-16 “三过二”战术之一

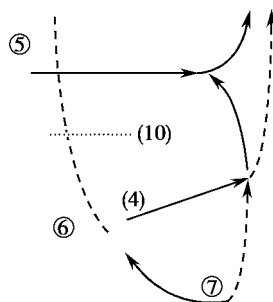


图 1-17 “三过二”战术之二

-----> 队员跑动路线
> 进攻队员运球路线
 ——> 球的运行路线

通过边锋或交叉到边上的中锋，或插到边路、直接插上的前卫、后卫，运用个人带球突破或传球配合，突破对方防线。结束阶段一般在对方罚球区附近到端线之间的边路地区。大多运用外围传中、下底传中和切底回叩传中等方法把球传向中间。个别情况下以射门结束。三个阶段不是绝对的，传中的时机地点要选好，中间要组织力量直接射门。

2. 中路进攻 中路进攻是利用球场中间区域组织的进攻，这种进攻虽能直接射门，但难度最大，因中路防守最为严密，突前的攻击手必须是反应极其敏锐、意识强、技术高、敢于冒险、速度快和善于跑位策应的队员。中路进攻一般是在中场附近到对方罚球区附近的中间地带，通过中锋、内切的边锋或插上的前卫之间的配合或个人运球过人等方法突破对方的防线。利用中卫或边后卫突然插上的中间进攻战术也日益增多。

3. 快速反击 比赛中当攻方进攻时，后卫线往往压至中场附近，防守人数也由于插上进攻和助攻而相对减少，此时如能抓住对方防区空隙较大和回防较慢的机会，乘其失球发动快速反击，往往能取得良好的效果。

快速反击是最有威胁的进攻手段，有效地进攻在于突然快速地反击，但其难度较大，既要冒险，又要有准确、快速的传切配合技能。快速反击要有组织，配合得要极为默契，必须进行专门性的训练，否则很难在比赛中实施。反击成功的关键在于快速。反击快，过程简练，则对方准备不及，成功机会就多。因此能长传急攻时就不要短传配合，能配合疾进就不要个人强行突破，能带球突破就要果断过人。反击的打法有单人反击和局部、全队防御下构成的反击。

4. 前卫与后卫的插上进攻 全攻全守的打法要求有更多的队员参加进攻与防守。在中间进攻与边路进攻中，前卫和后卫插上进攻的战术是现代足球进攻的显著特点之一。前卫插上可分中路插上和边路插上。其方法有四：边锋走内线，前卫插上；边锋回撤，前卫插上；中锋回撤，前卫插上；中锋左右扯动。边后卫插上进攻有边锋内切，边后卫插上；边锋回撤，边后卫插上等。

(四) 定位球战术

定位球战术是指在比赛中,利用“死球”后重新开始比赛的机会组织进攻与防守配合的战术方法。定位球战术包括中圈开球、角球、任意球、点球、掷界外球等。

在势均力敌的高水平比赛中,定位球战术有时起决定胜负的作用。据研究资料表明,约有40%~50%的入球是来自于定位球配合。特别是在许多关键性的比赛中的胜负常常是任意球、角球、掷界外球配合后攻入的。在配合上要利用简练的一次配合取得射门机会,配合越复杂成功率就越低。故要进行专门性的练习,才能在比赛中奏效。定位球进攻与一般的配合进攻有以下五个方面的有利条件:

1. 球的罚出或掷出是在死球状态下,不存在控球问题。
2. 除掷界外球外,对手都必须在距离球10码以外的位置,无法对罚球队员施加防守压力。
3. 投入的进攻人数较多,一般有8~9名队员,可以在不招致任何风险的情况下向前进入攻击位置。
4. 队员可以在预先设计的进攻点站位,以最大限度地发挥每个队员的作用。
5. 通过训练可达到很高水平的协同行动与把握时机的能力。

这五个因素的综合作用,使得防守队员对定位球的防守难度极大,若进攻队员在配合中投入得更多,防守定位球的难度会更大。若对罚球队员、接应队员、插上队员等进行针对性训练,就会取得良好的效果。

二、防 守 战 术

(一) 防守原则

1. 快速防守,延缓对方进攻速度是防守成功的重要因素。
2. 快速回防到位,迅速构成纵深层次防守体系是防守成功的重要条件。
3. 加强保护,争取防守力量平衡和局部优势是防守成功的基础。
4. 紧盯控制,阻止对方射门是防守成功的最终体现。
5. 积极防守是进攻的前奏,因此在防守时要有重新获得球发动进攻的充分思想准备。

(二) 防守的一般原理

1. 对后场的防守 对有球队员进行有效盯防,对其保持强大的压力,不让其轻易传球。其它防守队员做好协同保护。时刻做好对危险区域的阻挡。
2. 对中场的防守 中场是争夺比较激烈的区域,在防守时不是首先去抢球,而是要延缓对方的速度,阻止其向前传球,不让对手从容控球,迫使对方忙中出错,争夺控球权,以利进行防守反击。
3. 对前场的防守 前场防守只是起到干扰对手的作用,诱使对手将球转移到另一侧,延缓对方的进攻速度。
4. 个人的防守战术 个人防守战术,是局部和全队防守战术的基础,包括堵、抢、断等技术在防守中的运用。选位与盯人是重要的个人防守战术。防守队员要具备如下特点:

- (1) 沉着冷静、作风顽强、善于动脑。

(2) 随时准备拦截，决不过早暴露自己的企图。

(3) 精神坚韧、盯防严密、注意力高度集中。

防守的基本原则是封住内线，限制对手接球的空间。对于有球进攻的队员要谨慎上抢，防止被突破，要延缓其行动。要会把握进攻队员的节奏，使自己能够对比赛情况做出判断后再采取行动。要迫使进攻队员陷入本队防守较强的一侧或远离球门向边线移动。要学会运用假动作，诱骗进攻队员以利拦截。

(三) 防守战术

1. 集体的局部配合防守战术 局部防守战术，是邻近位置的几个防守队员通力协作所进行的防守配合。通过相互补位，有效地遏制或破坏对方的进攻，化被动为主动。

(1) 补位：补位是足球比赛中局部地区集体配合进行防守的一种方法。当防守过程中一个防守队员被对手突破时，另一个队员则立即上前进行堵封。比如，中卫给边后卫补位、边后卫与前卫相互补位、边后卫给中卫补位、中卫与中卫之间相互补位、后卫给守门员补位等，都是常见的局部防守配合。

(2) 围抢：围抢是指比赛中在某局部位置上，防守一方利用人数上的相对优势（通常是两三个队员）同时围堵对方的持球队员，以求在短暂时间内达到抢断或破坏对方的目的。

(3) 造越位战术：造越位战术是利用规则而设计的一种防守战术，是一种以巧制胜的省力打法，因而成为一种重要的防守手段。但由于其配合难度较大，搞不好会适得其反，让对手钻空子，因此，这个战术往往是为水平较高的球队所采纳，但在一场比赛中也不是多次运用。

2. 全队防守战术 防守战术可分为两种基本类型：盯人紧逼防守（人盯人防守），即在规定的范围内盯人紧逼，不交换看守；区域紧逼防守（盯人和区域相结合），即现今流行的综合防守，紧逼和保护相结合，在个人的防区内紧逼，作交替看守。

盯人紧密防守时，基本上是各人专盯自己的防守对象，防守对象跑到哪儿，自己就跟到哪儿，不交换防守，也不受场区位置的约束，后卫队员间的保护主要由最后拖后的中卫或自由人进行区域保护和补位。自由人的防守采用区域防守，专门负责对其他防守队员提供支援。盯人紧密防守主要是通过逼迫式的凶猛抢断，压制对手的进攻和技术优势。这种防守打法分工明确，对攻方限制力度强，是盯人紧密防守打法的主要优点。但同时运动员在体能、意志、防守能力等方面提出了明显高于区域防守打法的要求。盯人紧密防守打法的缺点在于一旦某个防守队员被攻方队员摆脱，防守队员间的保护与补位不易及时到位，造成可能一点被击破，全线被瓦解的局面。因此，在具体运用盯人紧密防守打法时，都是根据对手的情况不同，采用不同的盯人防守方式。有的可能从一丢球就开始全场紧逼盯人，有的则可能到中场开始盯人防守，有的则可能在后场才开始盯人防守。

综合防守是人盯人防守加区域防守的结合。这是将综合防守与区域防守打法的优势集中起来的一种防守打法，比赛中常常被采用。这种防守打法中的盯人是将对手中具有突出威胁的进攻者死死盯住，将对手主要的组织者死死盯住，常常是两名中卫采用盯人防守将对方的两名突破能力强的前锋盯死，而其他防守队员采用区域盯人防守。采用这种防守打法时，对盯人的中卫或后卫个人防守能力、体能状态、心理意志品质要

求较高。自由人则要有良好的保护与补位意识，头脑冷静，观察全面，判断分析准确。

盯人防守即各自都有明确的防守对象，如对方左边锋大幅度地斜插至右路，则右后卫紧跟盯防，不交替看守。防守最根本的原则是紧逼和保护。只有紧逼才能有效地主动断抢，压制对方技术的优势而获取主动权；保护是为了更好地紧逼和控制空当。

3. 定位球防守战术 在足球比赛中，约有 40% 的进球是任意球攻入的，因此在防守体系中，对定位球的防守战术，重视程度如何，也会对比赛的进程起到相当关键的影响。基于这种状况，要想对任意球的防守获得成功，应当在以下几个方面使全体队员共同做出一致的努力：

(1) 个人与全队的纪律。全队的防守效率是依靠队员个人防守任务的出色完成而为前提条件的，没有队员个人按照全队防守任务分工，各负其责的严明组织性与纪律性，全队的整体防守任务是无法完成的。因此，纪律是全队防守成功的一个重要因素。

(2) 严密的组织和详细的计划。对于不同的对手，全队防守的组织和计划是不同的。有计划地针对对手可能出现的进攻战术方法采用严密和详细前期预测和准备，使得全体队员都能够在防守中齐心协力，战术配合协调，行动目的性一致明确，给对手的进攻以极大的破坏或阻碍，使对手在进攻中几乎没有防守漏洞可乘。

(3) 集中注意力。对于防守队员来说，仅知道防守行动的细节是不够的，每一队员都要时刻高度警惕注视场上的每一个细小变化，要在整个防守战术配合中始终心专神凝，以高度的警觉和机敏对随时出现的情况变化采取相应防守对策。

对于防守战术来说，各种防守任意球战术配合的最终目的是盯防进攻队员和盯防空间。在比赛中最常用的是防守直接任意球和间接任意球的战术。对直接任意球的防守的首要任务是防止对手直接射门，这就要求防守队员要严密组织人墙，有效封堵对手的射门角度和面积。无论是防守直接任意球还是间接任意球，特别是罚球区附近中路的直接、间接任意球及罚球区内的间接任意球，都要注重防守要害空间。在不同的空间位置内安排不同的队员。如在争抢空中球的关键空间位置内安排弹跳力强、头球好的队员，在防守对方可能突然插上的空间位置内安排防守能力强、抢位意识好的队员。

三、比赛阵形

(一) 比赛阵形

可以说是战术的组织框架，在此框架内每名队员会根据自己的任务确定自己的位置、比赛区域和职责。要根据队员的技术水平、聪慧程度、身体对抗能力等，并考虑对手的特点来安排阵形，是运动员造就比赛阵形。随着技术水平和身体对抗能力的提高，比赛阵形已不拘泥于几种固定的形式。这就要求我们要跟上现代足球的发展潮流。阵形的采用必须同本队的战术水平和身体素质相适应，不能认为某种阵形优越就用某种阵形。即使是同一种阵形，不同的队运用时也会有不同的特点和差异。

(二) 各个位置的职责

1. 边后卫的职责 边后卫主要是要防守对方的边锋以及其他进攻队员在边路的活动，破坏对方由边路发动的进攻。同时还可利用插上助攻来直接威胁对方球门。

2. 中后卫的职责 中后卫有突前中后卫和拖后中后卫之分。前者主要任务是盯守

对方突前的最有威胁的中锋，因而又被称之为盯人中后卫；后者则主要担负整个防线的指挥任务，其站位经常处于其他防守队员后面，一般称他为自由中卫。中卫是后场发起进攻的组织者，一旦突然插上助攻，具有很大的隐蔽性和突然性。

3. 前卫的重要职责 前卫通常称之为中场队员，是锋线队员和卫线队员的桥梁和攻防的纽带。前卫必须熟悉每条线甚至各个位置的打法，具有良好的身体素质，熟练地掌握各种技术、战术，并有顽强的意志品质。前卫的前后左右大范围的交叉换位和频频插上射门是现代足球前卫打法的特点。中场是一个非常重要的区域，控制了中场也就是得到了比赛的主动权，因此比赛各队往往都在中场投入较大力量。

4. 中锋的职责 位于进攻的最前线，是队内的尖刀。职责就是突破射门。要掌握快速突破和强行射门的技术，能在不同位置和各种情况下运用多种方法破门。由攻转守时，应立即回抢，阻挠对手的反攻，破坏其第一传或延误对方的反击时间。

5. 边锋的职责 主要是在边路执行攻击任务。常常同中路同伴配合制造进攻机会，或者运球下底传中。有时还要插向中路起突前中锋的作用。边锋必须具备快速启动和良好的奔跑能力，并掌握带球过人、强行突破、下底传中和准确射门等技术。

四、足球战术教学

战术教学要在技术教学的基础上进行，有了良好的技术水平才能顺利地进行战术教学。根据我校学生的现有水平和现有的教学学时，可对其进行一些简单的战术教学，也可以在某一方面有所侧重。在教学中首先将战术理论加以讲解，使学生了解战术内容、战术目的，对战术进行的条件、发动的进机、如何发展大致有个理论性的认识，然后理论联系实际，对战术配合进行演练。

现对撞墙式二过一战术的教学做以阐述。此战术是进攻中较有效益、威胁巨大的一种方式，常在中前场运用，如果运用得当，会增强球队取胜的信心。

战术内容：⑤号队员向前运球，当防守队员（4）号对⑤号进行防守抵近的瞬间，⑤号迅速将球传给⑦号，⑦号此时就是做墙队员，当（4）号稍一犹豫，⑤号迅速加速摆脱（4）号的防守，向对方纵深前插，⑦号队员此时将球迅速挑过（4）号防守队员传至⑤号队员脚下，⑤号队员可持球做下一传球准备或做攻击射门的准备（图 1-18）。

战术目的：利用简单的配合，突破对方的防守对对方的球门产生直接的威胁，在教学中将学生分成三人一组，两人进攻，一人防守，进行演练。要点是注意节奏感，控球队员要注意运球逼近对手，及时传球，保证传球的质量。传球后快速切入突破对手。作墙队员需注意要根据防守队员选择传球的角度、位置、速度和质量。要反复演练以达到熟能生巧的地步，同时在每节课的后半段留点时间进行教学比赛。进而在比赛中演练战术配合，在比赛中进行撞墙式二过一配合时，进攻队员的跑动必须要明确，以确保自己的同伴清楚下一步的比赛局面将会怎样。

边路进攻是常用的进攻方式，通常在中场至对方罚球区之间的边路地区，由边锋或

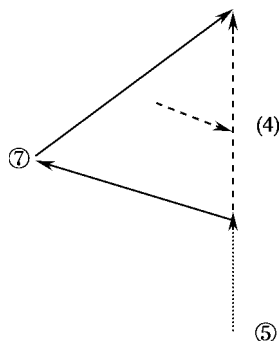


图 1-18 撞墙式二过一配合

交叉到边上的中锋，以及前插的前卫、后卫，运用个人带球突破或传球配合，突破对方防线，将球传至中路，由中路包抄的队员进行射门。

边路进攻练习的方法：由 S 传球给 X1，X1 运球穿过小门并至边路底线附近，将球传到三个目标区域，由中路包抄队员进行射门。也可以增加难度，在运球队员的前方安排防守队员进行防守，要点是运球突破要快速坚决，传中球要有速度有旋转，到达目标区时，球的高度应与头部同高（图 1-19）。

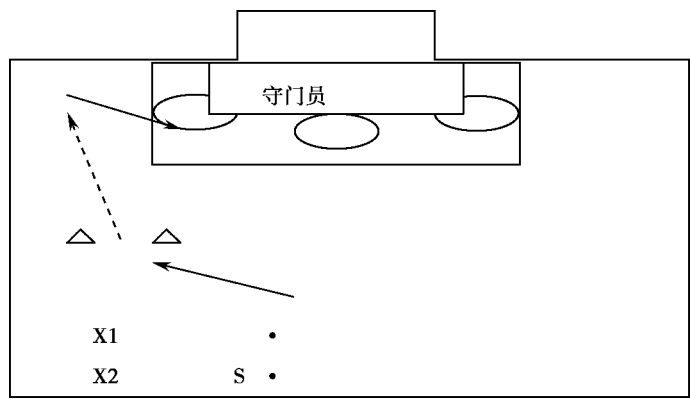


图 1-19

无论是进攻还是防守战术的教学，都要根据实际，因人因材施教，不断创新教学方法，不断学习新的足球战术，紧随发展的潮流，适应教学的需要。

第二章 篮 球

第一节 篮球运动概述

一、篮球的起源和发展

篮球运动自 19 世纪诞生以来，其发展速度飞快，已经被全世界所接受和喜爱，现已成为仅次于足球的第二大球类运动。随着社会的发展与进步，21 世纪篮球运动沿着“智博谋高、身高体壮、凶悍顽强、积极主动、快速机敏、全面准确”的方向发展，成为几种不同流派、风格及多种多样的打法并存，攻守全面、高度与速度结合、个体与群体统一的现代篮球。更高、更快、更强已经是现代篮球的基本要求。

随着中国篮球联赛（CBA）和中国大学生篮球联赛（CUBA）的成功举办，篮球吸引了越来越多人的目光。姚明成功的入选美国职业篮球联赛（NBA），并在当中有优秀的表现，令广大的篮球运动爱好者如痴如醉，并且让美国的球迷和大众也重新认识了我国篮球运动的发展和运动员的风貌，把我国的篮球事业向一个新的高度推进。现代篮球运动在我国的大、中、小学以及厂、矿、院的全面普及，越来越多的人投入到篮球运动的行列之中。

二、特 点

篮球技术动作繁多，如何根据比赛对手合理运用技术达到预定的目的，这是篮球比赛的基本要求。篮球技术动作运用不同于田径、游泳等一些单人运动，此类运动由于没有防守，无人干扰和身体的接触、对抗，在比赛中只是将过去掌握的动作正常地表现出来即可。篮球比赛由于有防守人的干扰和破坏，加上频繁的身体接触和对抗，必须根据不同的防守情况，灵活多变地运用以往学过的技术、战术，才能达到最终赢得比赛、战胜对手的目的。

三、健 身 价 值

现代篮球运动已由原来简单的球类游戏，发展演变成成为一种内涵丰富、形式精彩、流派纷呈、对抗激烈的现代体育运动竞赛项目之一，深受现代人的喜爱。篮球运动的意义已不再局限于运动本身，而越来越多地被赋予社会的价值和文化的意义。

篮球运动是由跑、跳、投等动作所组成的一项快速、激烈的综合性运动。经常参加篮球运动，能促进人们在速度、灵敏、力量、耐力、柔韧等身体素质的发展，提高中枢

神经系统的灵活性, 增强心血管、呼吸、消化系统的功能, 促进肌肉和骨骼的生长发育, 使身体得到全面发展。同时, 篮球运动具有强烈的竞争性和对抗性, 要在瞬息万变的情况下展开激烈的争夺。因此, 能培养人们团结协作、互相配合的集体主义精神和勇敢顽强、机智果断等优良品质。

篮球比赛是表现个性的体育运动。篮球运动在我国的高等学校有着广泛的群众基础, 是大学生十分喜爱的体育运动项目之一。经常开展篮球运动, 对增进学生的身心健康、活跃课余生活, 以及提高学习效率起着良好的作用。

第二节 篮球基本技术

一、脚 步 动 作

(一) 起动

动作方法: 从基本站立姿势开始(图 2-1), 向前起动时以后脚、向侧起动时以异侧脚的前脚掌短促有力地蹬地, 同时上体迅速前倾或侧转, 向跑的方向移动重心, 手臂协调地摆动, 充分利用蹬地的反作用力, 迅速向跑的方向迈出。起动后的前两三步, 两脚的前脚掌要短促用力蹬地, 并配合以快速的摆臂动作, 使之在最短的时间内充分发挥速度。

动作要点: 移重心, 起动后的前两三步前脚掌蹬地要短促有力。

练习方法:

练习一: 徒手队员在原地听哨声后, 立即做出无球的基本站立姿势。

练习二: 徒手队员在走或慢跑中听哨声后, 立即做出无球的基本站立姿势。

练习三: 在慢速运球中听哨声后, 立即做出持球的基本站立姿势。

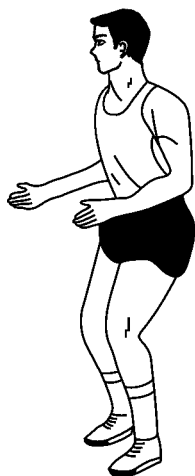


图 2-1 起动

(二) 变速跑

动作方法: 变速跑是队员在跑动中利用速度变化完成攻守任务的一种方法。由慢跑变快跑时, 上体前倾, 用前脚掌短促有力地向后蹬地, 同时迅速摆臂, 前两三步要小, 加快跑的频率。由快变慢时, 上体抬起, 步幅加大, 用前脚掌抵地, 减缓冲力, 从而降低跑速。

动作要点: 由慢跑变快跑, 步频加快; 由快跑变慢跑, 步幅变大。

(三) 变向跑

动作方法: 变向跑是队员在跑动中利用方向的变化完成攻守任务的一种方法。

从右向左变向时, 最后一步用右脚前脚掌内侧用力蹬地, 同时脚尖稍加内扣, 迅速屈膝降重心, 腰部随之左转, 上体向左前倾, 移动重心, 左脚向左前方跨出, 加速前进(图 2-2)。

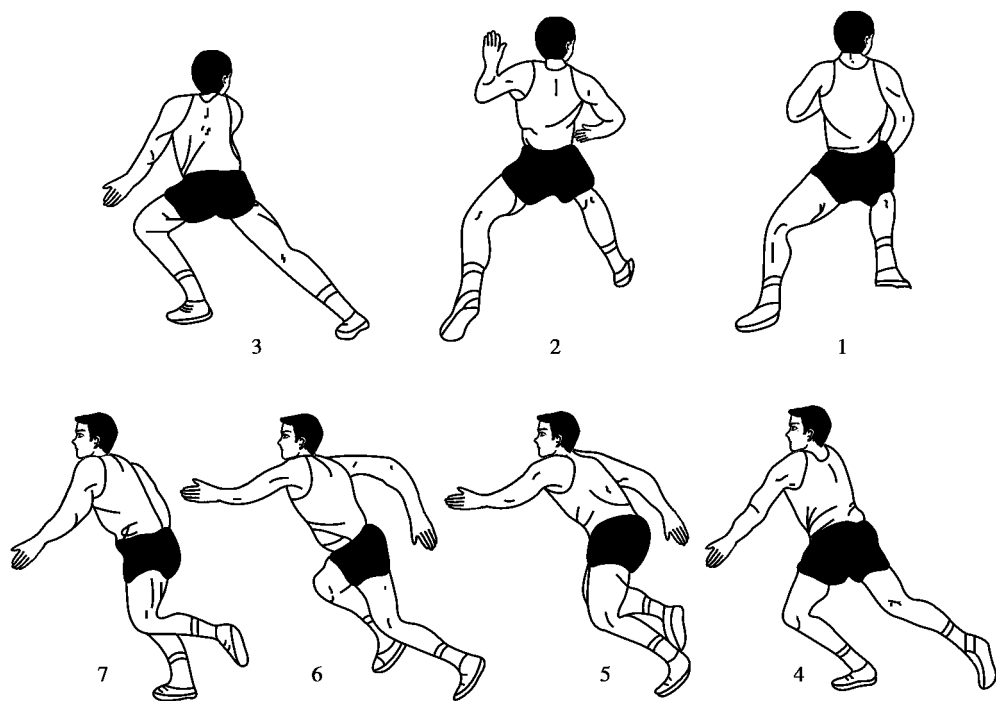


图 2-2 变向跑

动作要点：变方向的瞬间屈膝降重心、移重心、异侧脚前脚掌内侧迅速触地，同侧方向的脚迅速跨出，蹬地脚及时跟上。

(四) 侧身跑

动作方法：侧身跑是队员在向前的跑动中，为观察场上的情况，侧转上体进行攻守行动的一种方法。队员在向前跑动时，头部与上体侧转向球的方向，脚尖朝向跑动的前进方向，内侧腿深屈，外侧脚用力蹬地，内侧肩在前。

动作要点：面向球转体，切入方向的内侧腿深屈，外侧脚用力蹬地，重心内倾。

(五) 后退跑

动作要点：两脚提踵，脚前掌蹬地，上体放松直起。

(二)~(五) 练习方法：

练习一：篮球场底线纵列队形站好，听老师安排做各种移动脚步练习。

练习二：两人一组，做模仿移动脚步练习。

(六) 双脚起跳

动作方法：起跳时，两脚开立，两膝快速下蹲，两臂相应后摆，上体前倾。同时两脚用力蹬地，伸膝，提腰，两臂迅速向前上提，使身体向上腾起。上体在空中自然伸展，收腰，下肢放松。落地时用前脚掌着地，并屈膝，保持身体平衡。

动作要点：起跳前屈膝降重心，掌握好球的落点。起跳时的蹬地、提腰、伸臂动作要突然、协调。

练习方法：基本站立姿势，原地双脚向上起跳，原地双脚连续起跳，向侧、向前、

向后跨步双脚起跳、原地向上方、侧上方、后上方起跳。

(七) 单脚起跳

动作方法：起跳时，跳腿屈膝前进，脚跟先着地并迅速屈膝过渡到前脚掌用力蹬地，同时提腰摆臂，另一腿提膝积极上抬，借以帮助重心上移。当身体上升到最高点时，摆动腿放膝向下与起跳腿自然合并，使腾空动作协调。落地时，双脚分开屈膝缓冲。

动作要点：移动中起跳腿迅速屈膝蹬地，腰胯用力，把前冲力变为向上起跳的力量。

练习方法：变方向跑 2~3 步单脚起跳，向后转身跑 2~3 步单脚起跳。

(八) 跨步急停（两步急停）

动作方法：队员在快速跑动中急停时，先向前跨出一大步，用脚跟先着地，然后迅速地过渡到全脚掌抵住地面的同时，立即迅速屈膝降重心，身体微向后仰，后移重心，紧接着再跨出第二步。脚着地时，脚尖稍向内转，用脚前掌内侧蹬住地面，两膝弯屈（如先跨左脚后上右脚，则身体向左侧转），并微向前倾，重心落在两脚之间，两臂屈肘自然张开，保持身体平衡（图 2-3）。

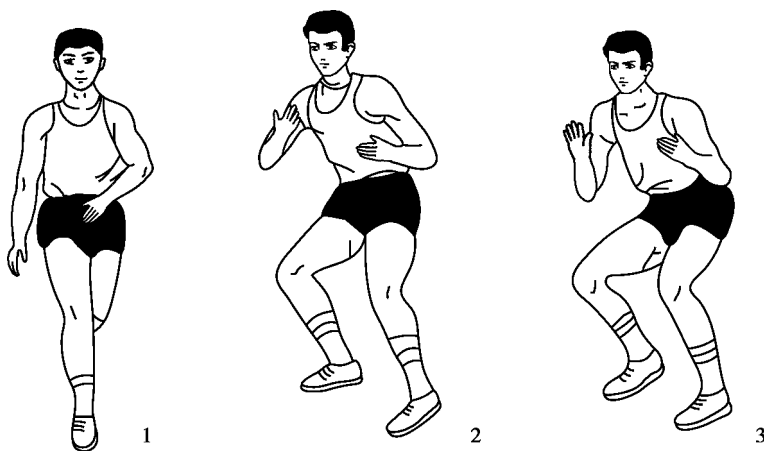


图 2-3 跨步急停

动作要点：第一步要大，后仰降重心；第二步要跟得快，用脚前掌内侧蹬住地。

(九) 跳步急停

动作方法（一步跳）：队员在中速和慢速移动中，用单脚或双脚起跳（紧贴地面跳），上体稍后仰，落地时全脚掌着地，用脚前掌内侧蹬住地面，两膝弯曲，两臂屈肘微张，以保持身体平衡（图 2-4）。

动作要点：重心放两脚之间，两腿弯曲，两臂屈肘在体侧，保持平衡。

(八)~(九) 练习方法：

练习一：基本站立姿势，做顺向和交叉跨步。

练习二：持球站立姿势，做顺向和交叉跨步。

练习三：行进间接球急停后做顺向和交叉跨步。

练习四：运球急停后做顺向和交叉跨步。

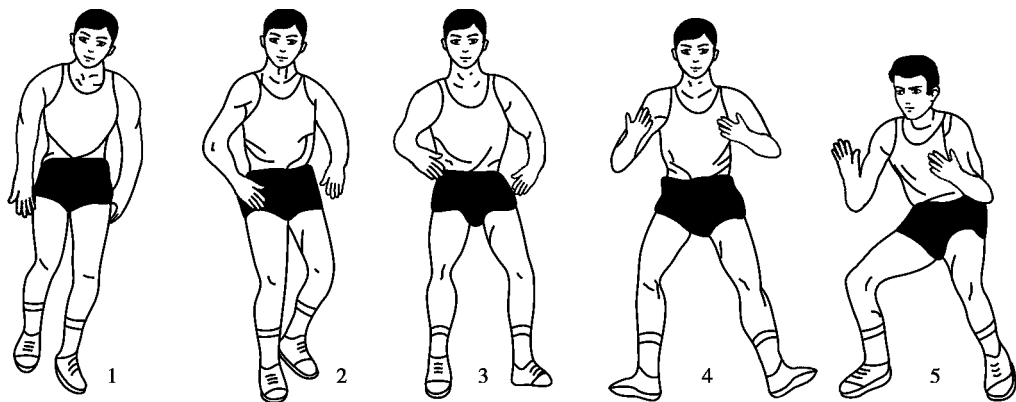


图 2-4 跳步急停

(十) 转身

动作方法：转身时，重心移向中枢脚，另一只脚的前脚掌蹬地，同时中枢脚以脚前掌为轴用力碾地，上体随着移动脚转动，以肩带腰向前后改变身体方向。在身体移动过程中，要保持身体重心平稳，转身后重心应转移到两脚之间。转身分前转身和后转身。移动脚向中枢脚前方跨步转动的叫前转身；移动脚向中枢脚后方撤步转动叫后转身（图 2-5）。

动作要点：中枢脚用力碾地，同时异侧脚用力蹬地、转胯，身体重心始终保持在一个水平面上。

练习方法：

练习一：基本站立姿势，做两脚交替转移重心练习，做中枢脚碾转和旋转脚绕转练习。

练习二：持球做前、后转身练习。

练习三：行进间急停后（持球），做前、后转身再继续跑的练习。

(十一) 滑步

动作方法：滑步是防守移动的一种主要方法。它易于保持身体平衡，可向任何方向移动。滑步可分为侧滑步（横滑步）、前滑步和后滑步。现以侧滑步为例，其动作方法是：滑步前，两脚左右开立约肩宽，膝微屈，上体稍前倾，两臂侧伸，目平视盯住对手。向左滑步时，右脚前脚掌内侧用力蹬地，同时左脚向左跨出，在落地的同时，右脚迅速随同滑行，然后依次重复上述动作。滑步时身体要保持平稳（图 2-6）。

动作要点：重心平稳。移动时做到异侧脚先蹬，同侧脚同时跨出，异侧脚再跟，保持原来姿势。

练习方法：

练习一：队员两手背后，做好防守起始姿势，老师的手势或其他信号做向左、向右滑步和前滑步、后滑步练习。

练习二：以三分线为路线，队员做滑步练习。

(十二) 后撤步

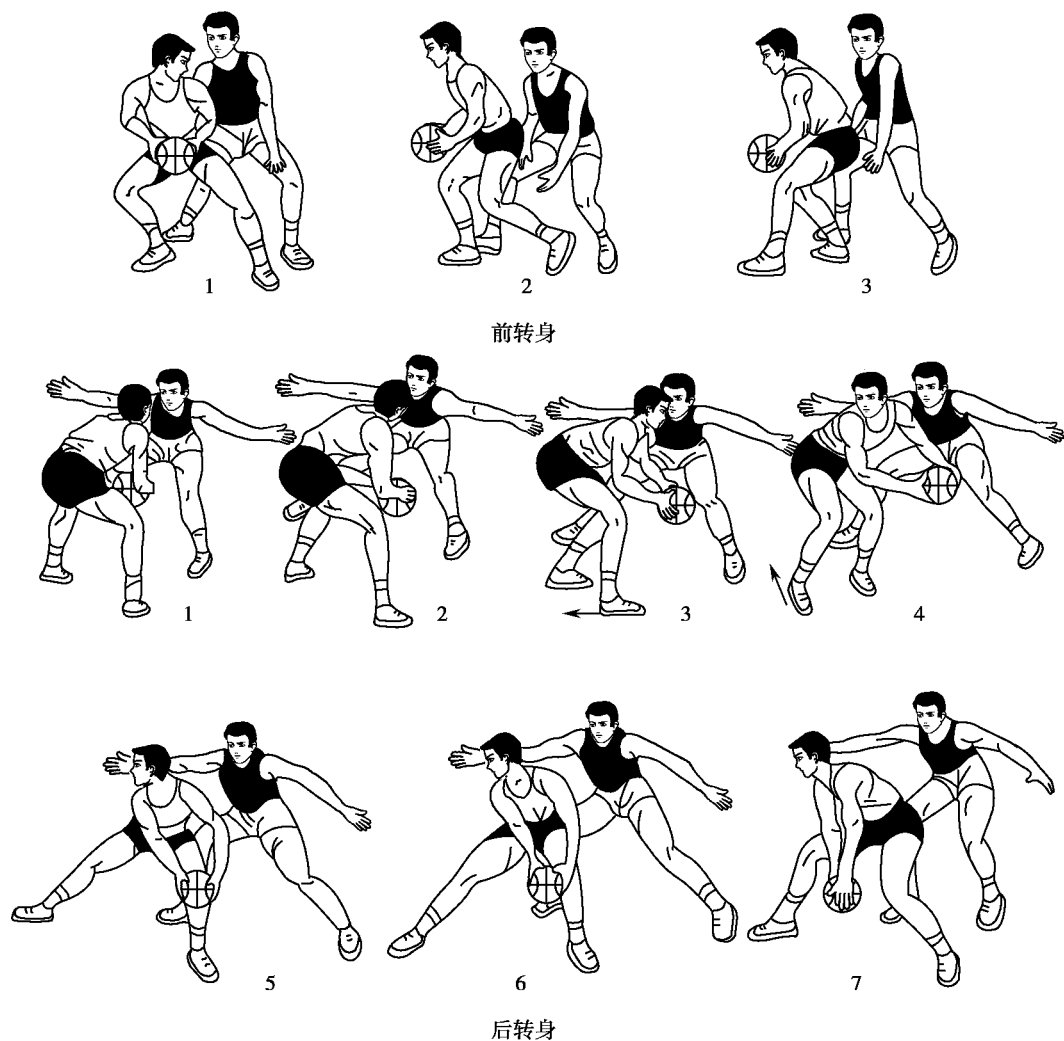


图 2-5 转身

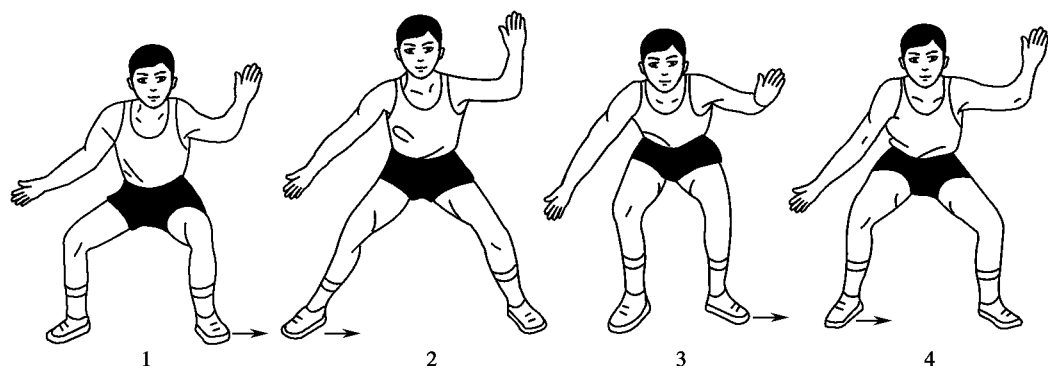


图 2-6 滑步

动作方法：斜侧步站立时，前脚后撤变成后脚。撤步时前脚掌内侧用力蹬地，同时腰部用力向后转胯，前脚后撤，后脚的前脚掌碾地。当前脚后撤着地后，紧接着滑步，保持身体平衡与防守姿势。后撤步时撤步角度不易过大（图 2-7）。

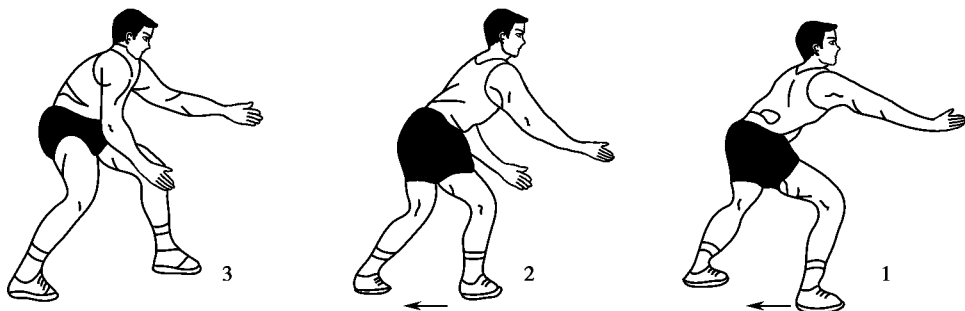


图 2-7 后撤步

动作要点：前脚用力蹬地，利用腰部力量带动转胯，后脚的前脚掌要积极碾转蹬地。

练习方法：队员做好防守起始姿势，听老师信号做后撤步练习。

（十三）交叉步

动作方法：向右移动时，左脚用力蹬地后迅速向从右脚前向右迈出，上体稍向右转，左脚落地，右脚迅速地向右跨步。两脚交叉动作要使身体不要上下起伏。交叉步后重心落在两脚之间，交叉步实质上是面对对手的侧身快跑动作。

动作要点：两脚蹬转起动（脚尖要指向跑的方向），速度快，降重心，身体保持平稳。

二、传、接球

（一）双手胸前传球

动作方法：两手手指自然分开，拇指相对成八字形，用指根以上的部位持球，手心空出，两肘自然弯曲在体侧，将球置于胸腹之间的位置。身体成基本站立姿势，两眼注视传球目标。传球时，后脚蹬地身体重心前移的同时前臂迅速向传球方向伸出，拇指用力下压，手腕前屈，食、中指用力投球将球传出，接球后身体迅速调整成基本站立姿势。传球距离越近，前臂前伸的幅度越小（图 2-8）。

动作要点：手腕急促地由下而上，由内向外翻，同时拇指下压，食中指用力拨球。

练习方法：

练习一：体会传球腕、指用力练习。两人一组，一人传球，另一人双手挡住球，传球人体会手腕、手指用力拨球动作。

练习二：原地传球。两人一组，相距 3~5 米，做传球动作。

练习三：移动传球。两人一组，相距 3~5 米，做传球动作。

练习四：四角传球。

练习五：全场“∞”字围绕传球练习。

练习六：3 人一组传球防守练习。两人面对面传球，防守人在中间抢断球练习。

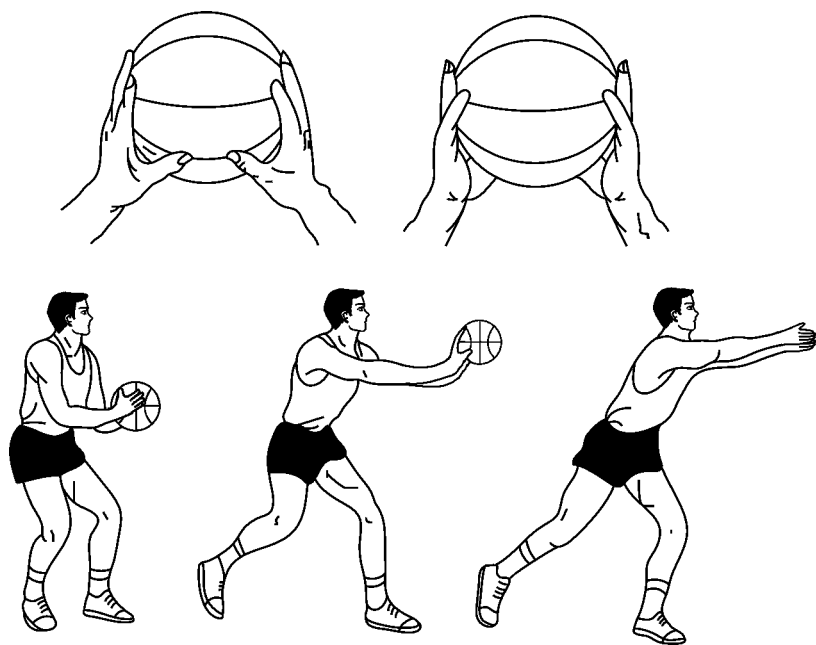


图 2-8 双手胸前传球

(二) 双手反弹传球

动作方法：反弹传球的击地点一般应在离接球人三分之一处，如防守人离传球人稍远或防守人后退协防内线队员，球则可在防守人脚侧击地反弹。球向后旋转击地反弹后，球减速向斜上方弹起，便于接球，传球手法与双手胸前传球相同但腕指用力要大，如用力不够，反弹高度就低，不利接球（图 2-9）。

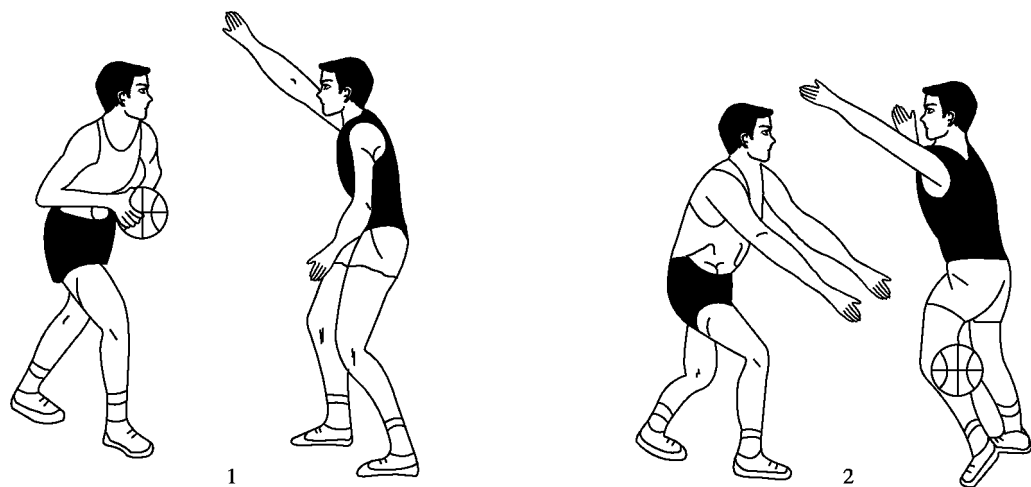


图 2-9 双手反弹传球

动作要点：腕指急促抖动用力，出球快，击地点适当。

练习方法：同上。

(三) 双手头上传球

动作方法：持球手法与双手胸前传球相同，两手举球于头上，两手心向前。近距离传球时，小臂前摆，手腕前扣外翻的同时，拇、食、中指用力向前投球。传球距离远时，要加大蹬地力量，摆动腰腹以带动小臂发力和前摆，腕和指用力前扣，将球传出（图 2-10）。

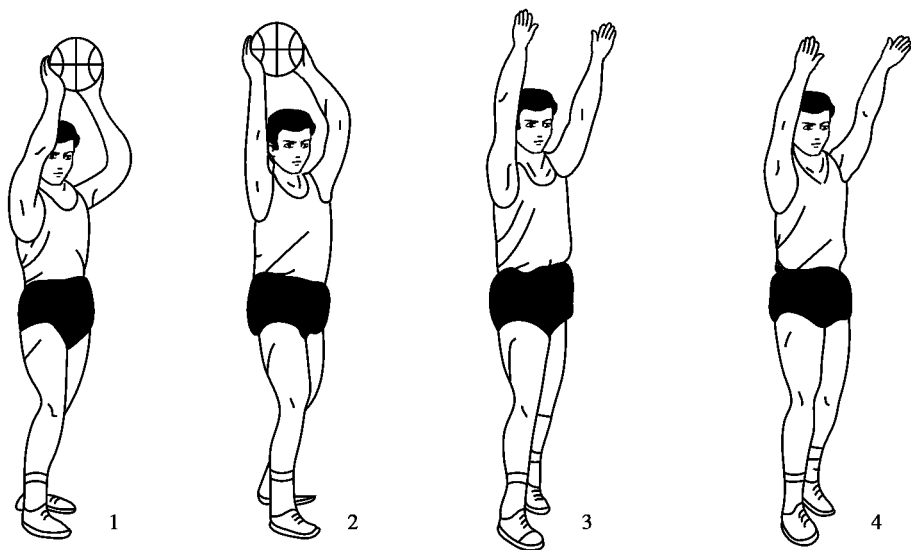


图 2-10 双手头上传球

动作要点：小臂前摆，急促向前压腕，带动手指用力拨球。

练习方法：同上。

(四) 低手双手传球

动作方法：原地传球时，持球于腹前或腰侧，出球时手腕由下而上翻转，同时小指、无名指和中指稍用力拨球，柔和地将球传出（图 2-11）。

动作要点：出球时手腕用力柔和。

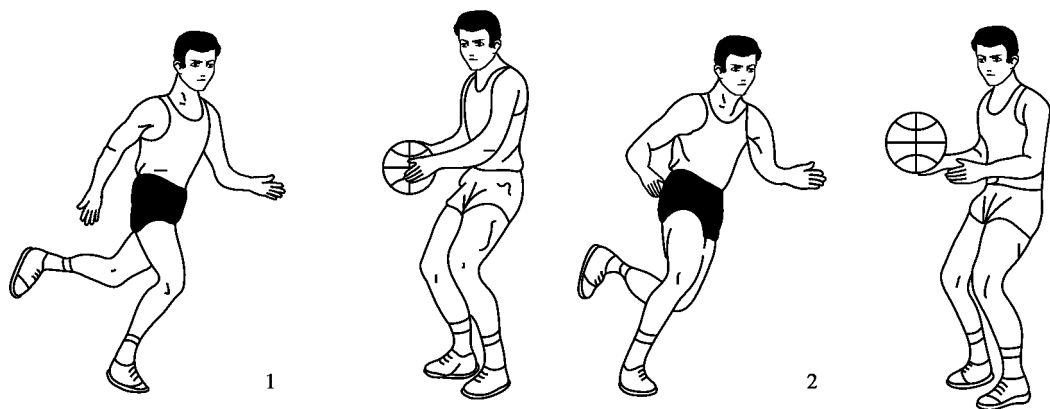


图 2-11 低手双手传球

练习方法：同上。

(五) 单手肩上传球

动作方法：以右手传球为例。双手持球于胸前，两脚平行开立，传球时，左脚向传球方向迈出半步，同时将球引至右肩上方，肘外展，大臂与躯干、小臂与大臂的夹角大于 90° 。右手托球，手腕后仰，左肩侧对传球方向，重心落在右脚上，右脚蹬地，转体，前臂迅速向前挥摆，手腕前屈，通过食指中指投球将球传出。球出手后，随着身体重心前移，右脚向前迈出半步，保持基本站立姿势（图 2-12）。

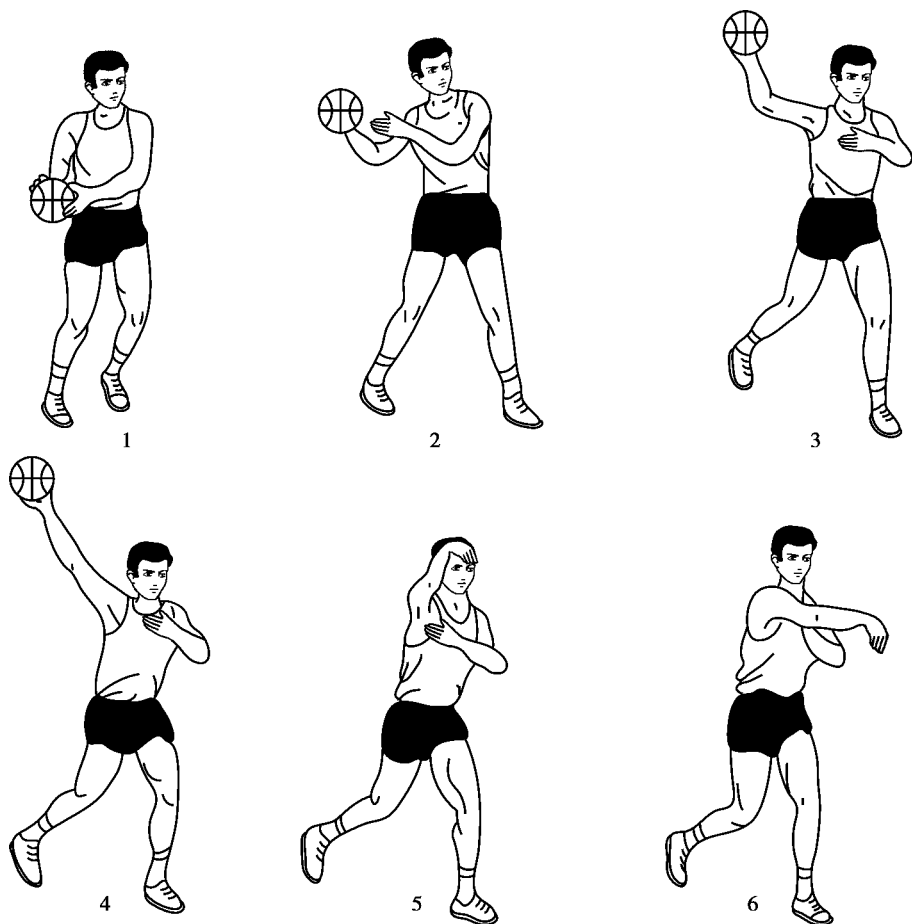


图 2-12 单手肩上传球

动作要点：转体挥臂，压腕，自下而上发力。

练习方法：同上。

(六) 单手机胸前传球

动作方法：持球手法与双手胸前传球相同。传球手在短促地前伸小臂的同时，手腕稍向后屈，又急促地向前压，并稍向内翻，同时食、中、无名指用力拨球，将球传出（图 2-13）。

动作要点：手腕后屈，稍内翻，急促用力前扣；食、中、无名指用力拨球。

练习方法：同上。

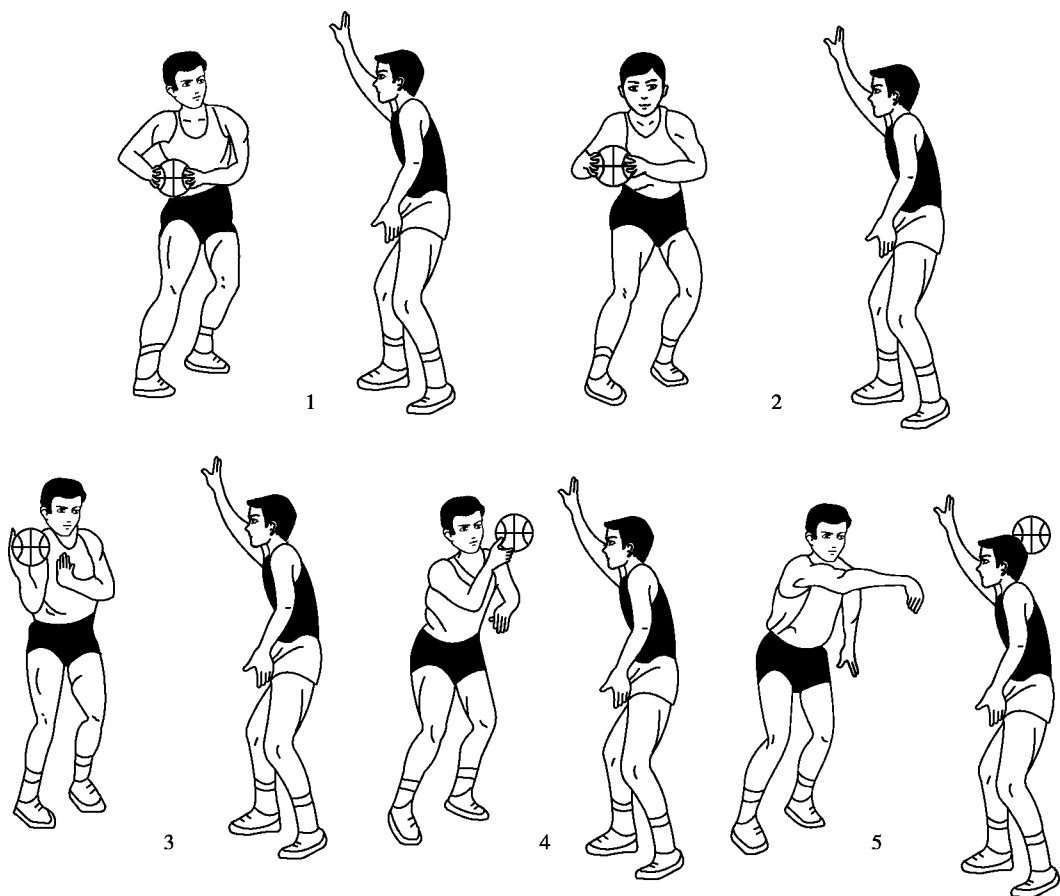


图 2-13 单手胸前传球

(七) 单身体侧传球

动作方法：双手胸前持球，右手传球时，左脚向左跨出一步，右手引球至身体右侧。出球前的一刹那，持球手的拇指向上，手心向前，手腕后屈，小臂稍向前摆，急促用力向前压腕，手指用力拨球，将球传出（图 2-14）。

动作要点：跨步与传球的配合要协调、迅速，腕指急促用力拨动，小臂摆动幅度

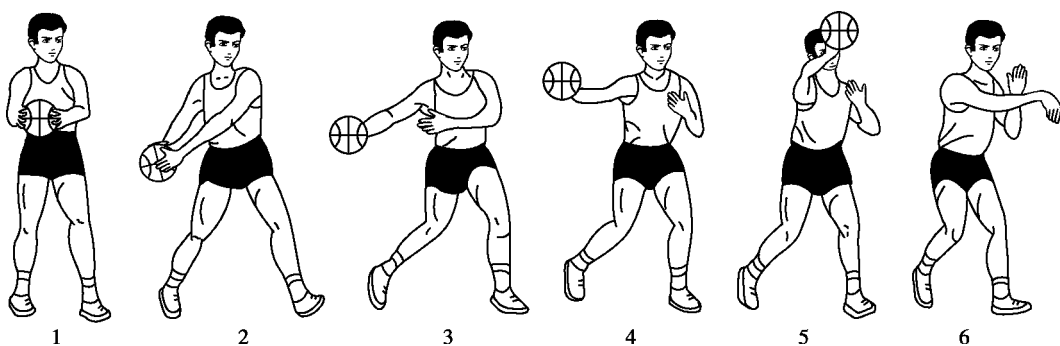


图 2-14 单身体侧传球

要小。

练习方法：同上。

(八) 单手背后传球

动作方法：原地背后传球时，双手持球摆至体侧，如用右手传球，扶球的左手离开，右手引球继续向背后摆，前臂摆球至臀部的一刹那，向传球方向急促扣腕，食、中、无名指用力拨球。球离手越早，传球的高度越低；球离手越晚，则传球的高度越高（图 2-15）。

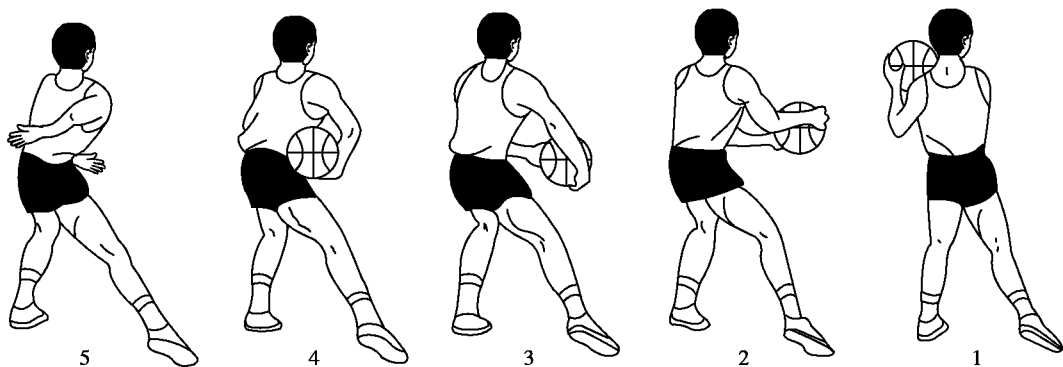


图 2-15 单手背后传球

动作要点：持球手后摆至臀部，急促扣腕，手指用力拨球，摆臂与脚步动作的配合要协调。

练习方法：同上。

三、投 篮

(一) 双手胸前投篮

动作方法：双手持球于胸前，肘关节自然下垂（不要外展），上体稍前倾，两膝微屈，身体重心放在两脚之间，目视投篮目标。投篮时，两脚蹬地，腰腹伸展，两臂上伸，拇指向前压送，两手腕同时外翻，指端拨球，用拇指、食指、中指投出，腿、腰、臂自然伸直（图 2-16）。

动作要点：动作的关键在于掌握好屈膝蹬地、腰腹伸展。手臂上伸和球出手时手腕、手指用力动作的连贯性、协调性和用力的一致性。

练习方法：

练习一：正面投篮。队员站在罚球线上，每人一球，自投自抢，依次反复进行。

练习二：各种距离、角度投篮。

练习三：传球后切入接球投篮。

练习四：一分钟内不定点投篮。自投自抢。

(二) 单手肩上投篮

动作方法：右手五指分开，向后屈腕，屈肘持球于肩上（或高些），左手扶球，右脚稍前，左脚稍后，重心放在两脚之间，上体稍前倾，两膝微屈，上体肌肉放松，目视投篮目标。投篮时，用力蹬地，伸展腰腹，抬肘，手臂上伸，手腕、手指前屈，指端拨

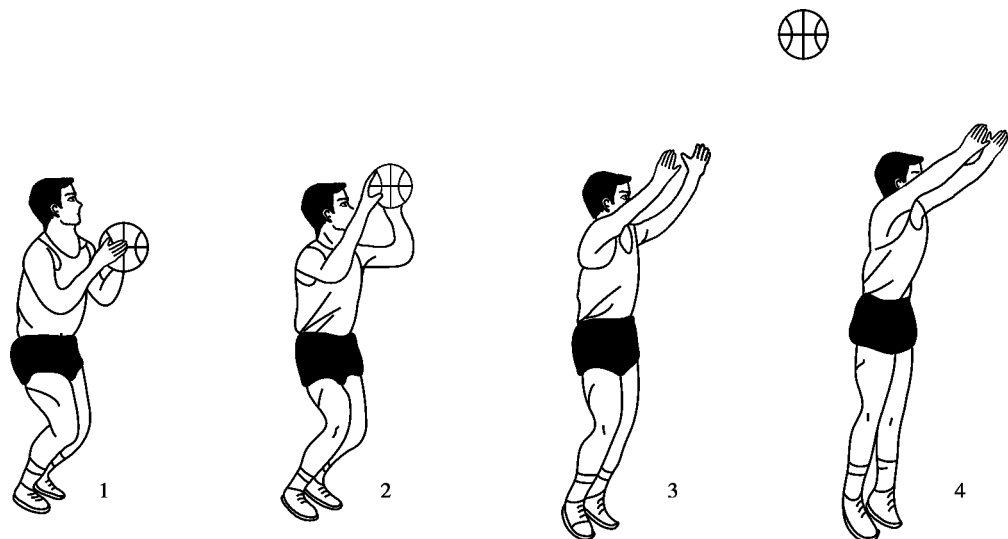


图 2-16 双手胸前投篮

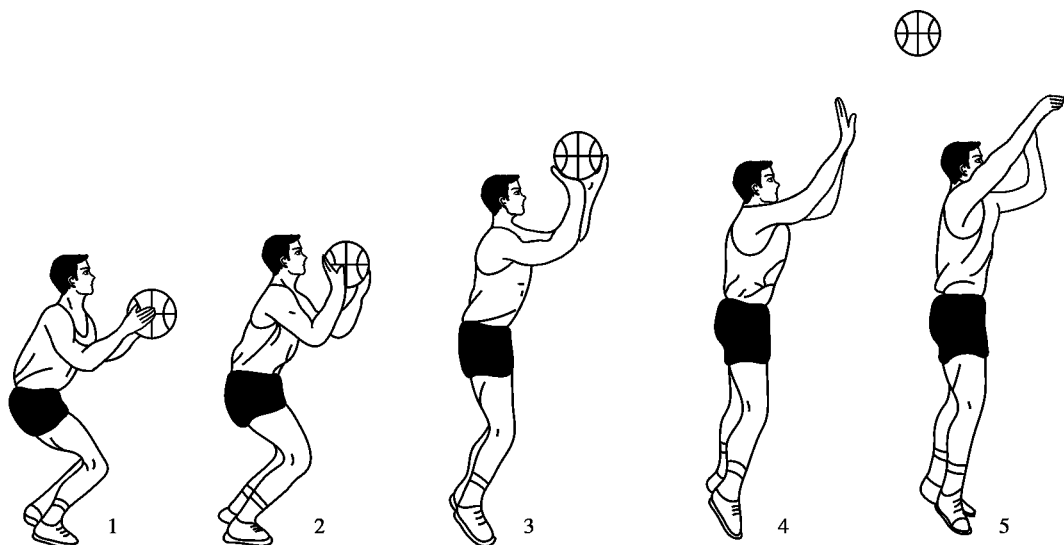


图 2-17 单手肩上投篮

球，用中指食指将球投出，手臂向前自然伸直（图 2-17）。

动作要点：投篮时要自下而上发力，抬肘，手臂上伸，接近垂直时，屈腕投球，将球投出。

练习方法：同上。

（三）行进间单手高手投篮

动作方法：接球时的第一步要大，接到球后的一步要小，以便起跳时把向前冲的力量变为向上起跳的力量。腾空后，上体稍后仰，投篮手把球送到最高点时，手腕前屈，食、中、无名指用力将球投出（图 2-18）。

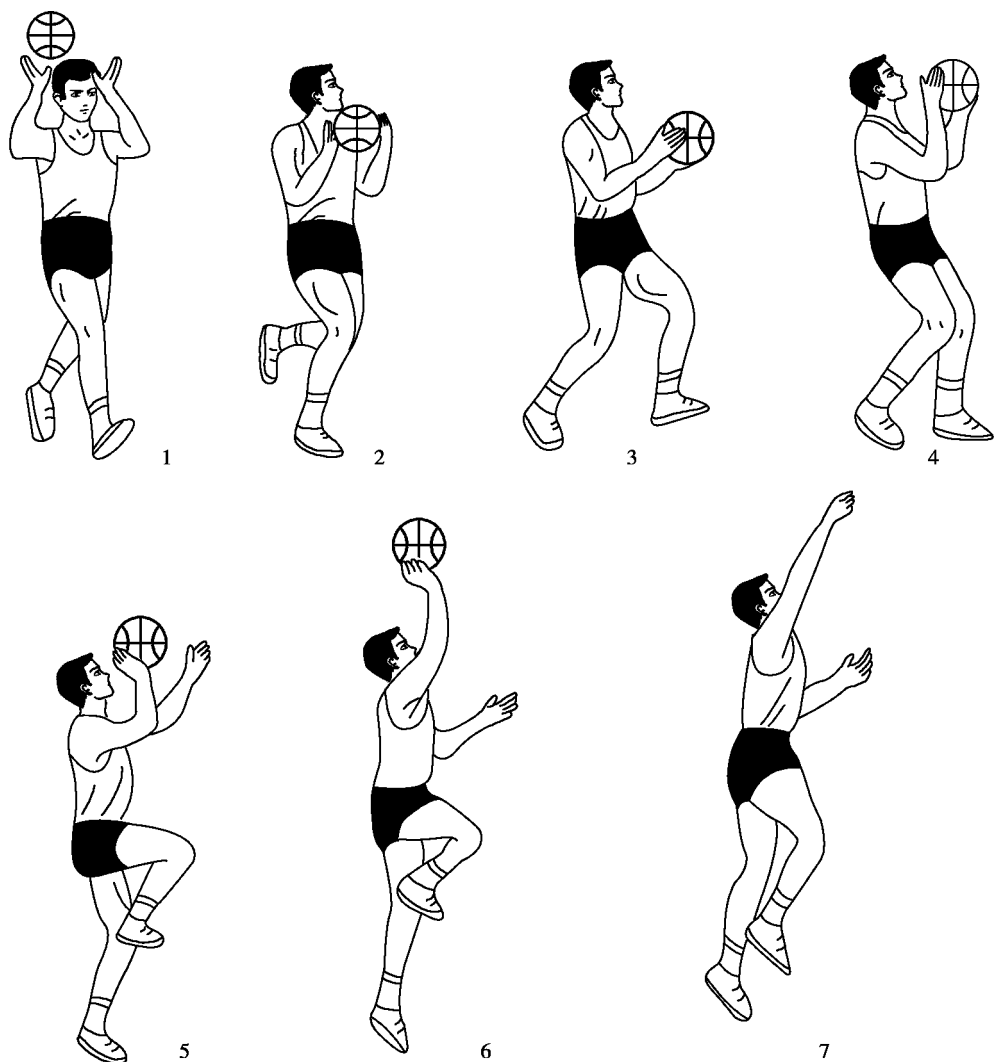


图 2-18 行进间单手高手投篮

动作要点：接球后的一步要小，同时举球于肩上，投篮手在球到最高点时出手。

练习方法：同上。

(四) 行进间单手低手投篮

动作方法：右手投篮时，一般右脚腾空接球落地，接球后的第一步稍大，然后第二步稍小继续加速，降低重心，用左脚向前上方起跳。腾空时间要短，持球手五指自然分开，托球的下部，手臂向上伸展。接近球篮时，手腕柔和上摆，食、中、无名指向上拨球，碰板或空心投篮（图 2-19）。

动作要点：第二步要继续加速，腾空时间短，投篮瞬间，要控制好身体平衡。

练习方法：同上。

(五) 原地跳起单手肩上投篮

动作方法：以右手投篮为例。双手持球于胸前，两脚前后或左右自然开立，两腿微

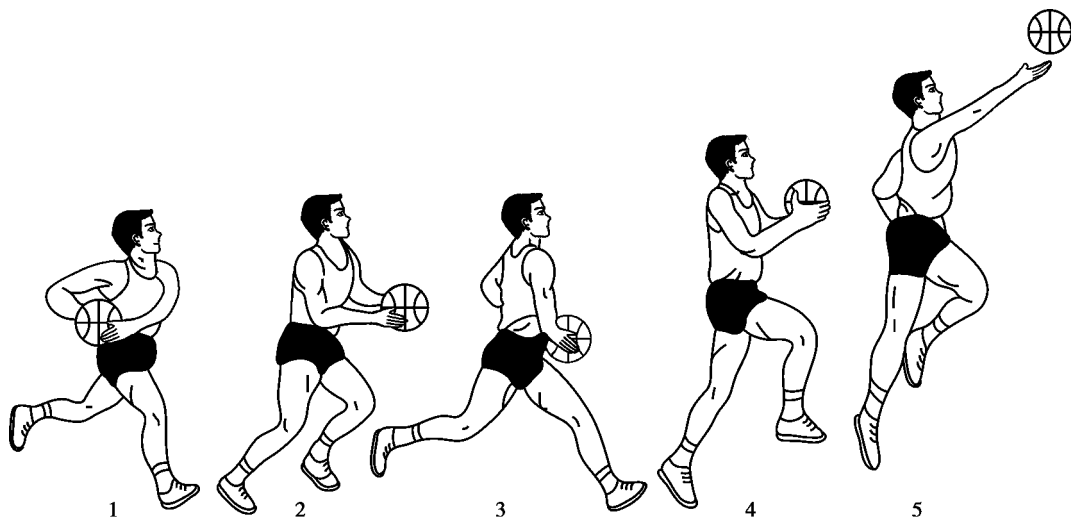


图 2-19 行进间单手低手投篮

屈，重心放在两脚之间。起跳时两脚迅速屈膝，脚掌用力蹬地向上起跳，双手举球至肩上，右手扶球，左手扶球的左侧方。当身体接近最高点时，左手离球，右臂向前上方伸直，手腕前屈，食、中指拨球，通过指端将球投出，落地时，屈膝缓冲，准备下一个动作（图 2-20）。

动作要点：跳投的关键是向上举球和起跳动作协调一致，利用身体在空中最高点刹那间的稳定迅速出手。

练习方法：同上。

（六）接球急停跳起投篮

动作方法：在快速移动中接球，用跨步或跳步急停，急停的同时，突然向上起跳，两手持球迅速上举，当身体接近最高点时，前臂向前上方伸直，手腕前屈，食中指拨球，通过指端将球投出。

练习方法：同上。

（七）运球急停跳起投篮

动作方法：在快速运球中，运用跳步或跨步急停，突然向上起跳，同时，两手持球上举。当身体接近最高点时，前臂向前上方伸直，手腕前屈，食、中指用力拨球，通过指端将球投出（图 2-21）。

动作要点：接球急停跳投和运球急停跳投技术动作的关键是在快速移动中接球急停和快速运球中急停的步子要稳，连接起跳技术要协调，身体腾空和投篮出手协调一致。

练习方法：同上。

四、运 球

（一）高运球

动作方法：运球时，两腿微屈，目平视，手用力向前下方推按球，球的落点在身

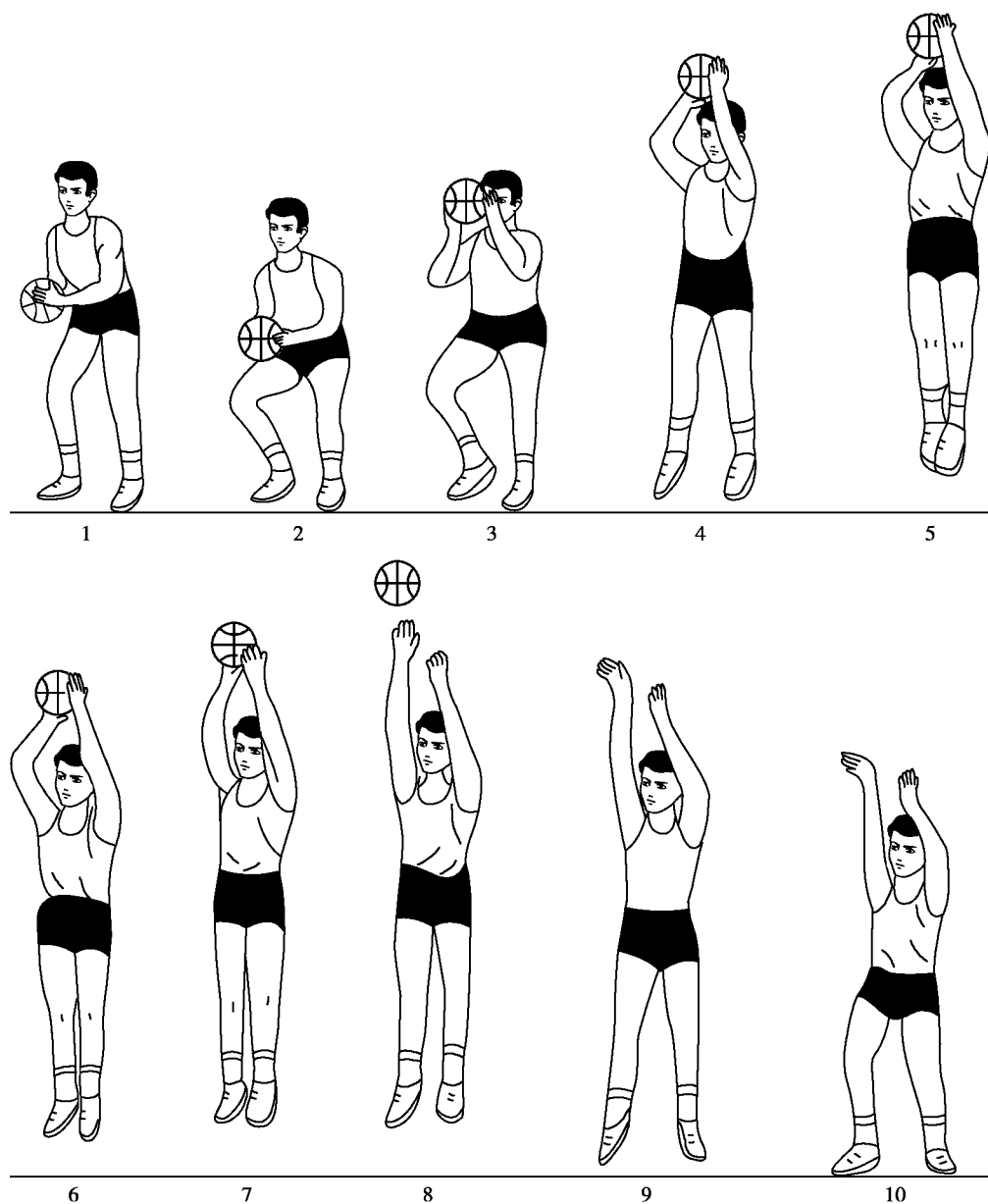


图 2-20 原地跳起单手肩上投篮

体侧前方，使球反弹的高度在腰腹之间，手脚协调配合，使球有节奏地向前运行（图 2-22）。

动作要点：运球的手虎口冲前。注意球的落点。

练习方法：

练习一：原地运球。

练习二：行进间运球。

练习三：结合投篮和传接球的运球练习。

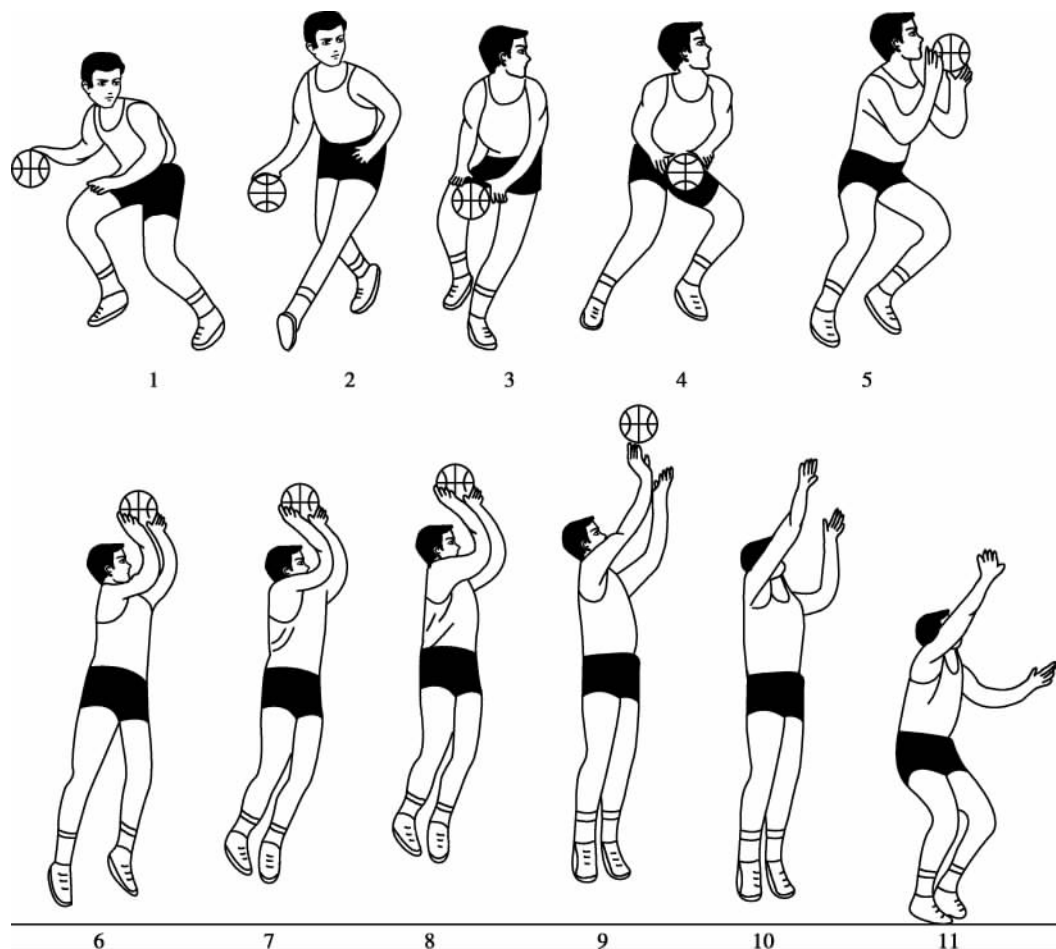


图 2-21 运球急停跳起投篮

练习四：一对一防守运球练习。

练习五：两人运球对抗练习。

(二) 低运球

动作方法：两腿弯曲，重心下降，上体前倾，用上体和腿保护球的同时用手短促地拍按球，使球从地面向上反弹的高度在膝部以下（图 2-23）。

动作要点：控制好反弹高度，短促地按拍球。

练习方法：同上。

(三) 运球急停急起

动作方法：在快速运球中，突然急停时，手拍按球的前上方。运球疾起时，要迅速起拍按球的后上方，要注意用身体和腿保护球（图 2-24）。

动作要点：运球急停急起时，要停得稳、起得快。

练习方法：同上。

(四) 体前变向换手运球

动作方法：运球队员从对手右侧突破时，先向对手左侧变向运球，然后突然改变方

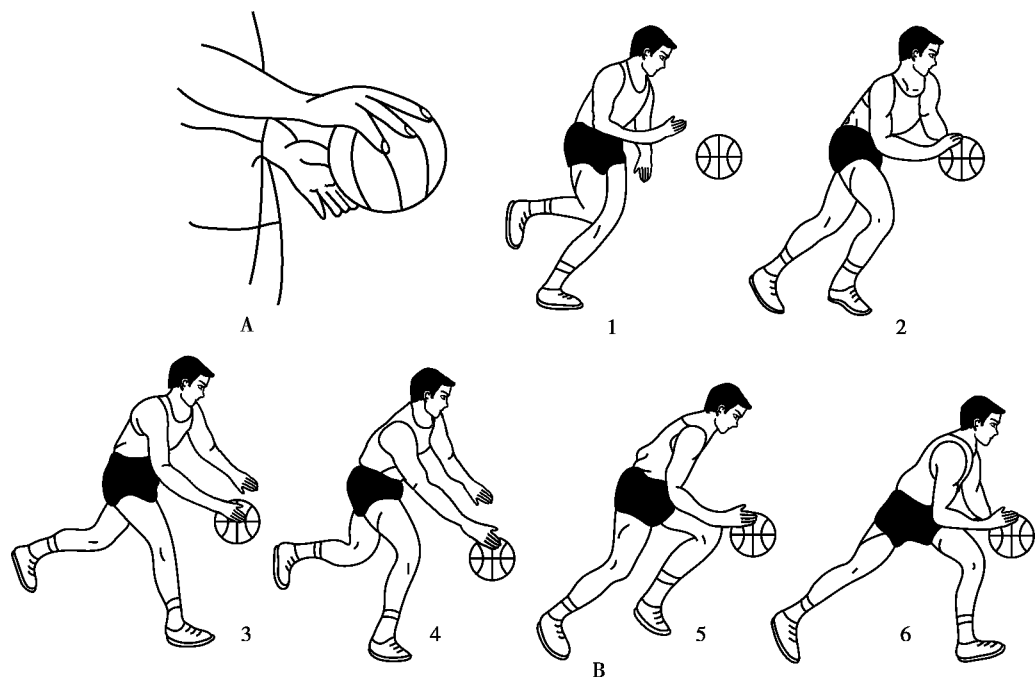


图 2-22 高运球

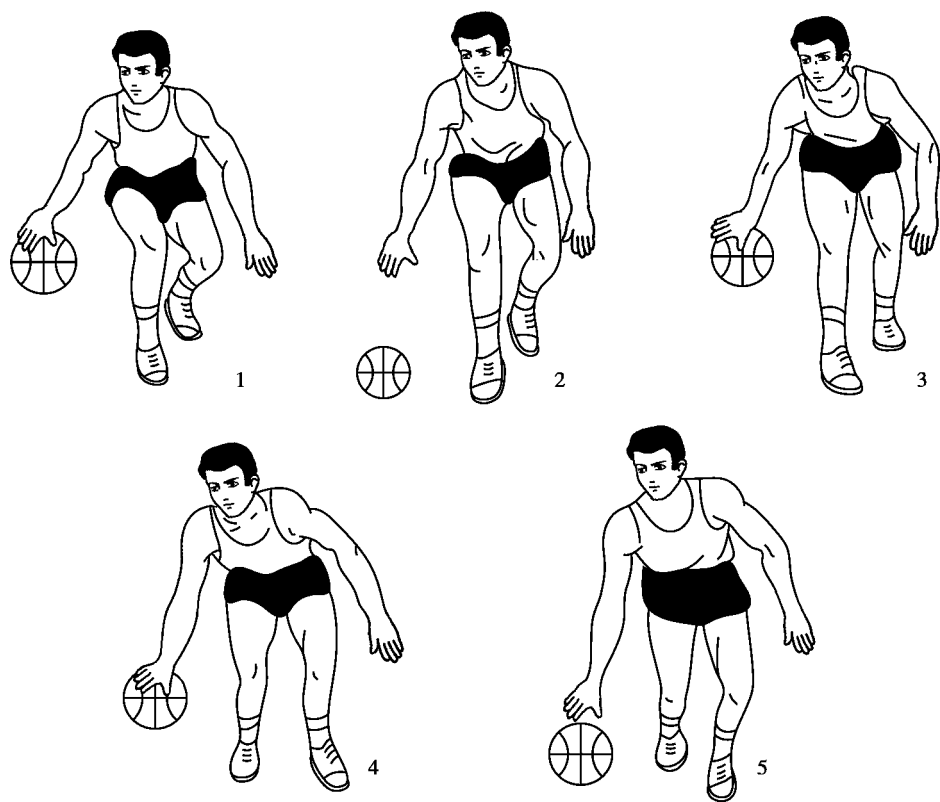


图 2-23 低运球

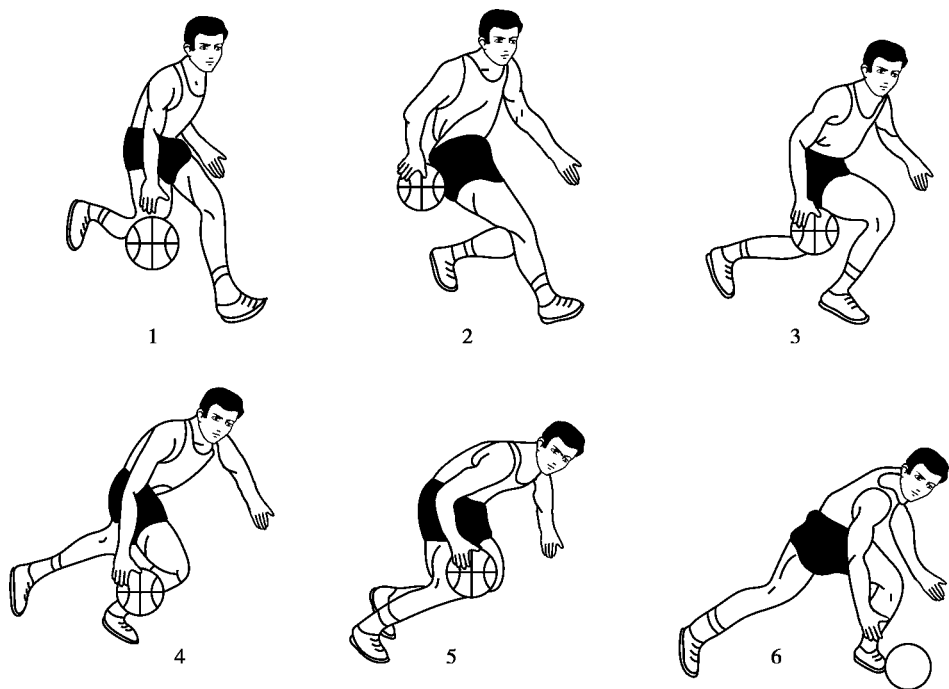


图 2-24 运球急停急起

向右侧运球。变向时，右手拍按球的右后上方，把球从自己的右侧拍按到左侧前方，同时，右脚向左前方跨出，上体左转，用肩保护球，然后换手运球加速前进（图 2-25）。

动作要点：右手变左手运球时，手球配合要合理，变向要及时。

练习方法：同上。

（五）背后运球

动作方法：以右手运球，向左侧变向为例。变向时，右脚在前，右手将球拉到右侧身后，迅速转腕拍球的右后方，将球从身后拍按至身体的左侧前方，然后换左手运球，左脚向前，加速前进（图 2-26）。

动作要点：右手将球拉至右侧身后时要以肩关节为轴，并迅速转腕拍接球的右后方。

练习方法：同上。

（六）转身运球

动作方法：以右手运球为例。变向时，左脚在前为轴，做后转身的同时，右手将球拉至身体的左侧前方，然后换手运球，加速前进（图 2-27）。

动作要点：运球转身时要降重心，拉球动作和转身动作连贯。

练习方法：同上。

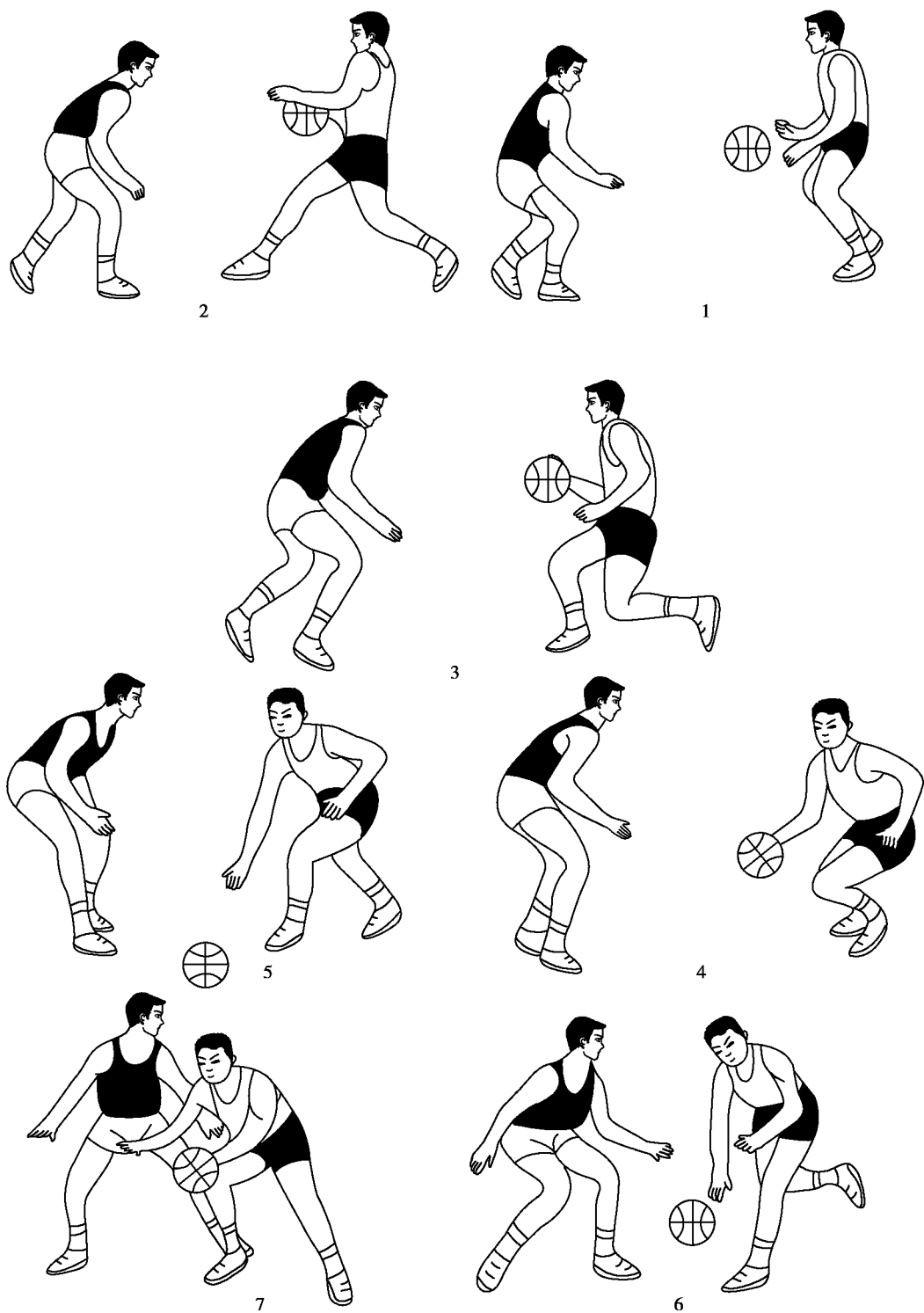


图 2-25 体前变向换手运球

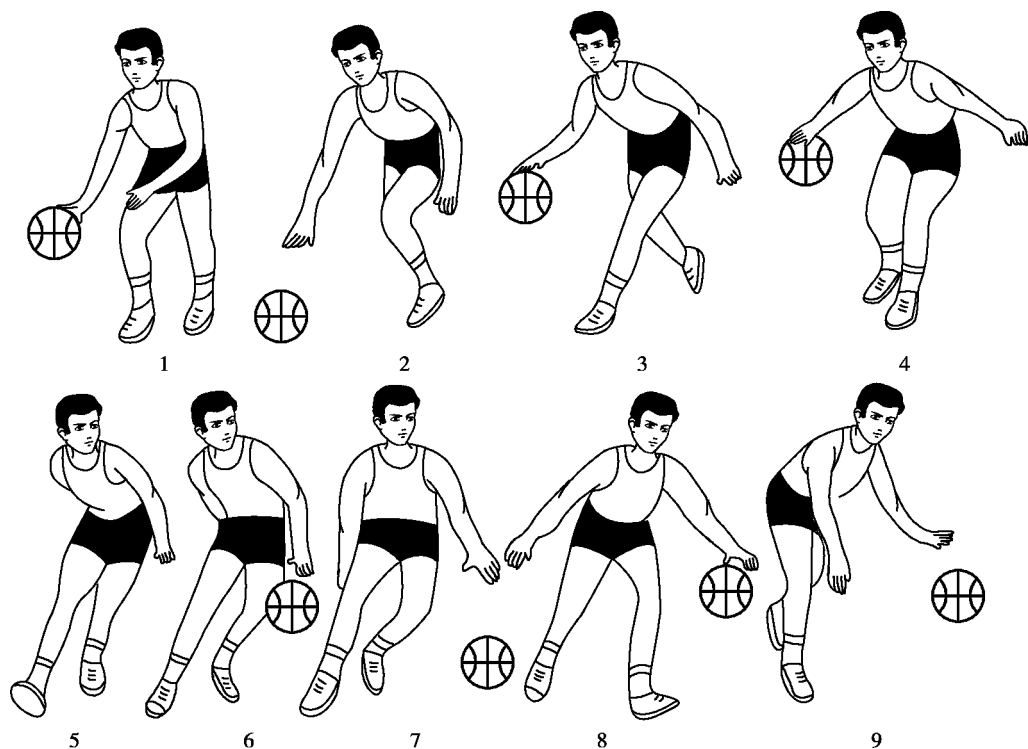


图 2-26 背后运球

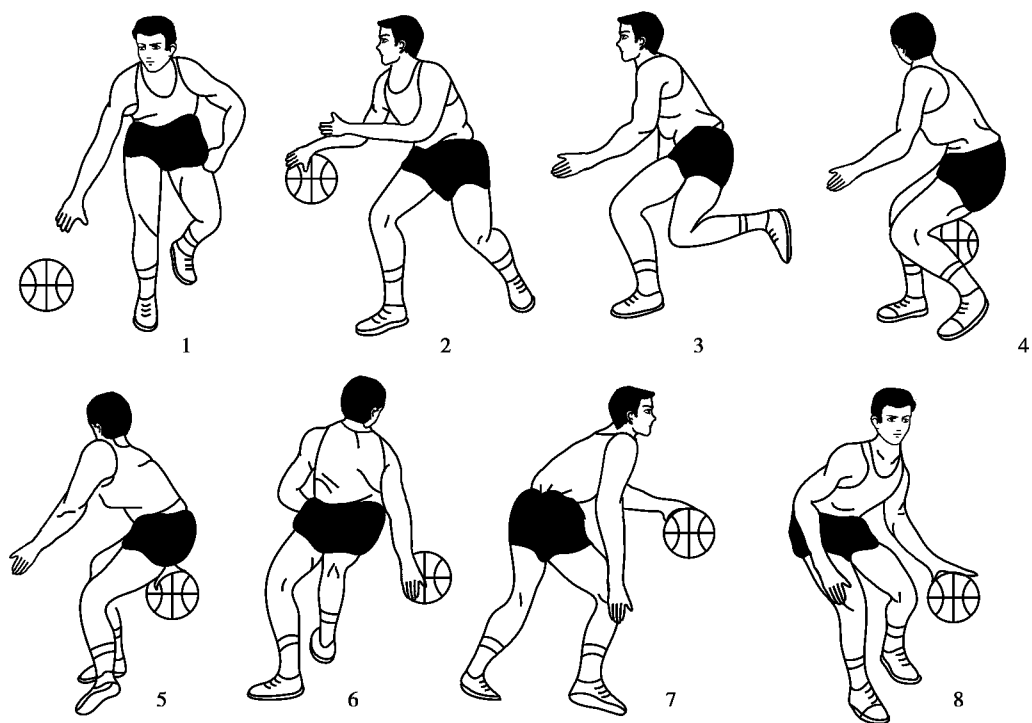


图 2-27 转身运球

五、突 破

(一) 交叉步突破

动作方法：以右脚做中枢脚为例。两脚左右开立，两膝微屈，身体重心降低，持球于胸腹之间。突破时，左脚前脚掌内侧迅速蹬地，上体稍右转，左肩向前下压，重心向右前方移动，左脚向右侧前方跨出，将球引于右侧，接着运球，中枢脚蹬地向前跨出迅速超越防守（图 2-28）。

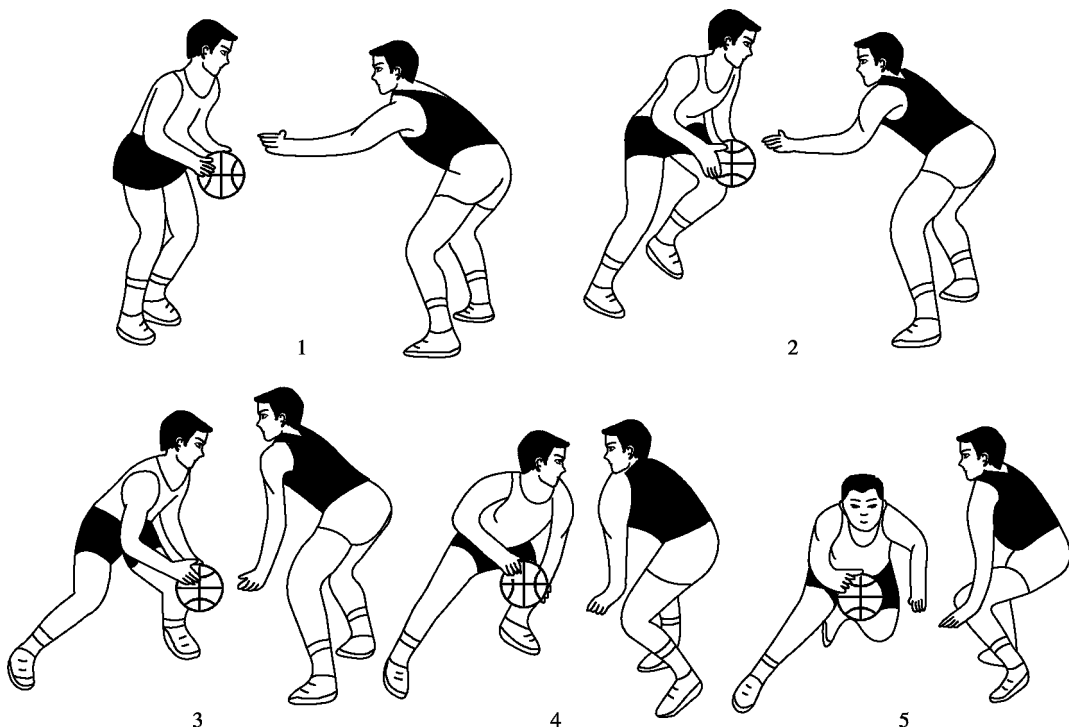


图 2-28 交叉步突破

动作要点：蹬跨积极，转探肩保护球。

练习方法：

练习一：无防守的交叉步和顺步跨步练习。

练习二：无防守的交叉步和顺步突破练习。

练习三：跳步急停后，交叉步和顺步突破练习。

练习四：突破与传球相结合的练习。

练习五：持球突破与急停跳投结合的练习。

练习六：半场无防守的各种运球突破练习。

练习七：全场一对一练习。

(二) 顺步突破

动作方法：准备姿势和突破前的动作要求与交叉步相同。突破时，右脚向右前方跨出一步，向右转体探肩，重心前移，右手运球，左脚前脚掌迅速蹬地，向右前方跨出，

突破防守（图 2-29）。

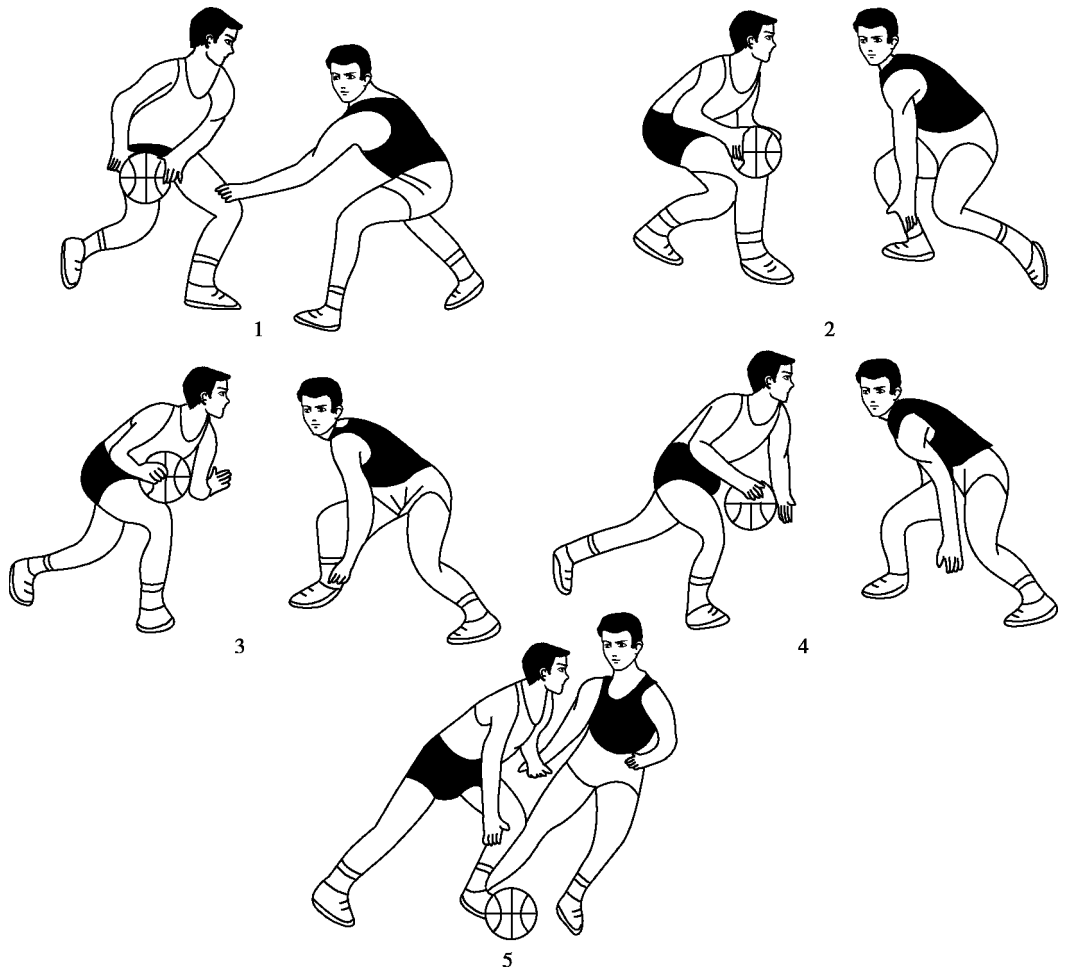


图 2-29 顺步突破

动作要点：蹬跨积极，转探肩保护球，第二次加速蹬地积极。

练习方法：同上。

（三）后转身突破

动作方法：以左脚做中枢脚为例。背向球篮站立，两脚平行开立，两腿弯，右手向右脚前方放球，左脚前脚掌内侧迅速蹬地，向球篮方向跨出，运球突破防守（图 2-30）。

动作要点：要控制重心平稳。右脚向右侧后方跨出时的脚尖方向要正确，左脚前脚掌内侧蹬地积极有力。

练习方法：同上。

（四）前转身突破

动作方法：以左脚做中枢脚为例。突破前的准备动作与后转身准备动作相同。突破时重心移至左脚上，右脚前脚掌内侧蹬地，左脚为轴，右脚随着前转身而向球篮方向跨出，左肩向球篮方向压，右手运球后左脚蹬地，向前跨出，突破对手（图 2-31）。

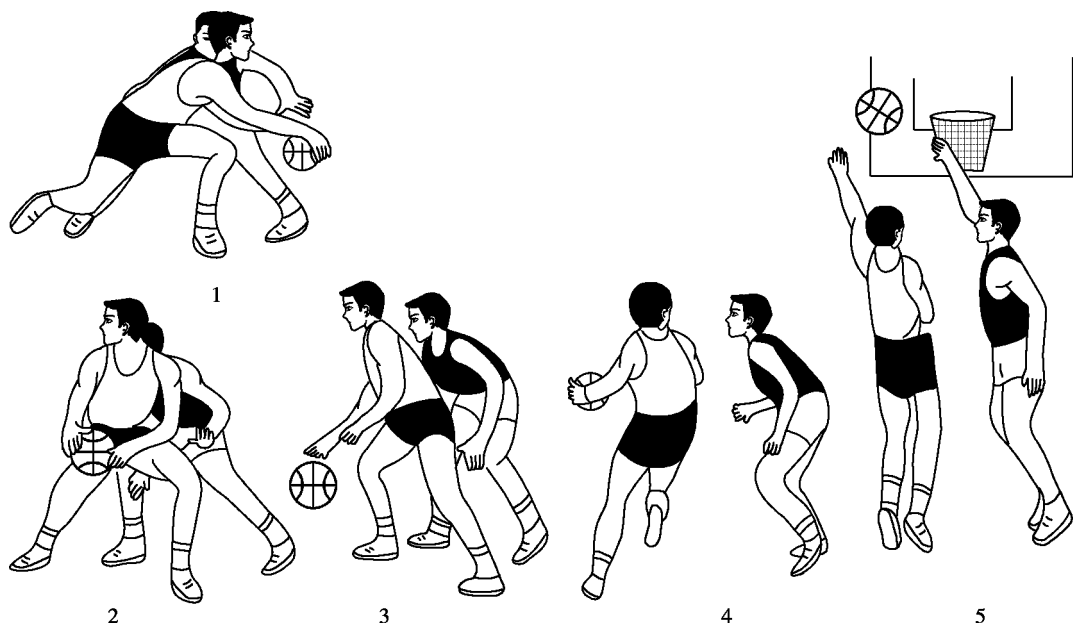


图 2-30 后转身突破

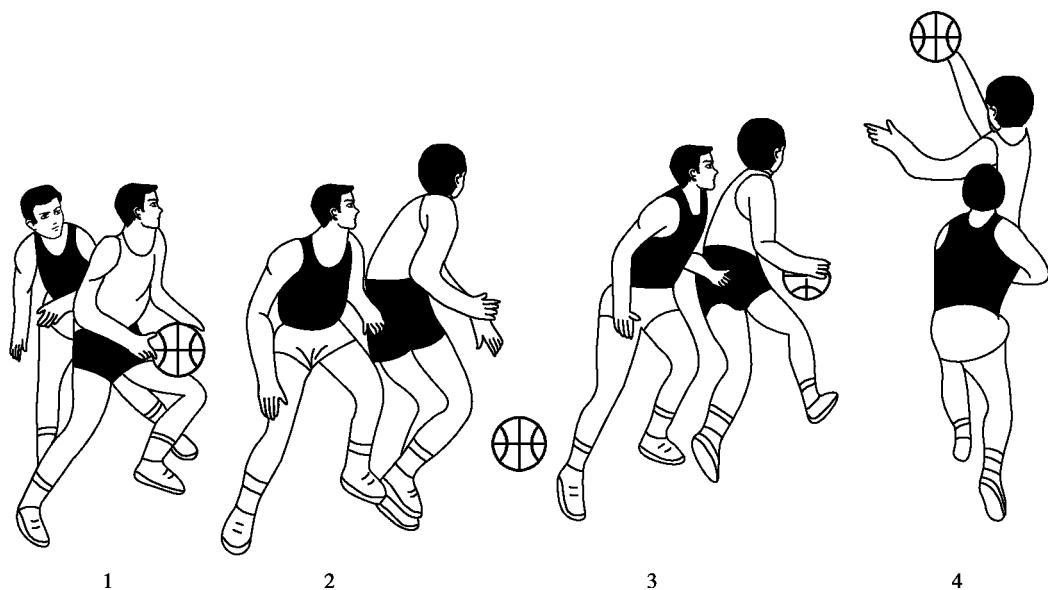


图 2-31 前转身突破

动作要点：移重心，蹬地运球动作连贯。
练习方法：同上。

六、防 守

(一) 防守无球队员

1. 防守位置的选择 防守队员为了作到人球兼顾，应与球和对手保持一定的角度

和距离，站位于对手与球篮之间偏向球一侧的位置上。与对手的距离要看对手与持球人距离而定，一般离球近则近，离球远则远。如对手离球近又在篮下，要贴近对手防守，还可采用绕前防守（图 2-32）。

2. 防守姿势的选择

（1）防强侧时的防守姿势：防守距离球较近的对手时，经常采用面向对手侧向球的斜前站立姿势，靠近球侧的脚在前，屈膝，重心在两脚之间，随时起动，堵截对手摆脱移动的接球路线。防守时伸右侧手臂，拇指朝下，掌心向球，封锁传球路线。特殊情况下，为了不让对手接球，在弱侧防守时也可采用这种防守姿势。

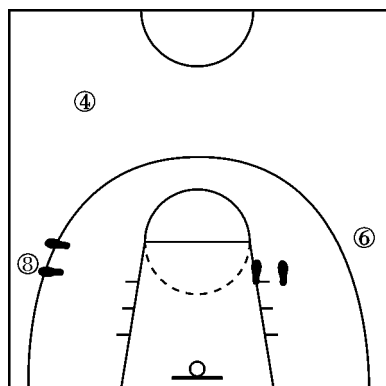


图 2-32 防守位置的选择

（2）防弱侧时的防守姿势：防守距离较远的对手时，为了便于人球兼顾和协防，经常采用面向球，侧向对手的站立姿势。两脚开立，两腿稍屈，两臂伸手于体侧，掌心朝上，密切观察球和人的动向。

3. 防守动作

动作方法：防守时，防守队员要根据球和人的移动，合理地运用上步、撤步、滑步、交叉步、碎步和快跑等脚步动作，并配合身体动作抢占有利防守位置，堵截其摆脱移动路线。在与对手发生对抗时，重心下降，双腿用力，两臂屈肘外展，扩大站位面积，上体保持适宜紧张度，在发生身体接触瞬间提前发力、主动对抗。合理使用手臂动作不仅能扩大防守空间，干扰对手视线，还能辅助保持身体平衡，快速移动，抢占有利位置。

动作要点：要抢占“人球兼顾”的有利位置。防守时要做到“内紧外松，近球紧，远球松，松紧结合。”防止对手摆脱空切，随时准备协防补防。

练习方法：

练习一：选择防守位置的练习。根据球的位置，随时调整防守的位置，做到人球兼顾。

练习二：防守纵切练习。

练习三：防守摆脱和纵切练习。

练习四：防守横切练习。

练习五：断球的反应练习。

（二）防守有球队员

1. 防守位置的选择 应站位于对手与球篮之间的位置上。一般对手离球篮近则应靠对手近些，离球篮远则离对手远些。特别要根据对手的技术特点（善投、善传或善突）以及防守战术的需要，调整防守位置。

2. 防守动作

动作方法：平步防守时，两脚平行站立，两手臂侧伸不停地挥摆，适合于防运球和突破。采用斜步防守时，两脚前后站立，前脚同侧手臂向前上方伸出，另一手臂侧伸，适合于防守投篮。

动作要点：要及时抢占对手与球篮之间有利的防守位置。

练习方法：

练习一：一对一脚步练习。

练习二：半场一攻一防练习。

练习三：半场三对三综合防守练习。

七、抢球、打球、断球

(一) 抢球动作

动作方法：抢球动作可分两种，一种是拉抢，防守队员看准对手的持球空隙部位，迅速用两手抓住球后突然猛拉，将球抢过来；另一种是转抢，防守队员抓住球的同时，迅速利用手臂后拉和两手转动的力量，将球从对方手中抢过来。

动作要点：要看准对方持球转身、跳起接球下落、运球停止时的瞬间机会果断快速地抢球。

练习方法：

练习一：体会抢球动作。

练习二：抢地滚球。

(二) 打球动作

动作方法：打持球队员手中的球时要根据持球人持球部位的高低。持球高时，打球时的掌心向上，用手指和指根击球的下部；持球低时，打球时的掌心向下，用手指和手掌外侧击球的上部（图 2-33）。

打运球队员手中的球时，以持球人右手运球为例。防守队员边用侧后滑步移动，边

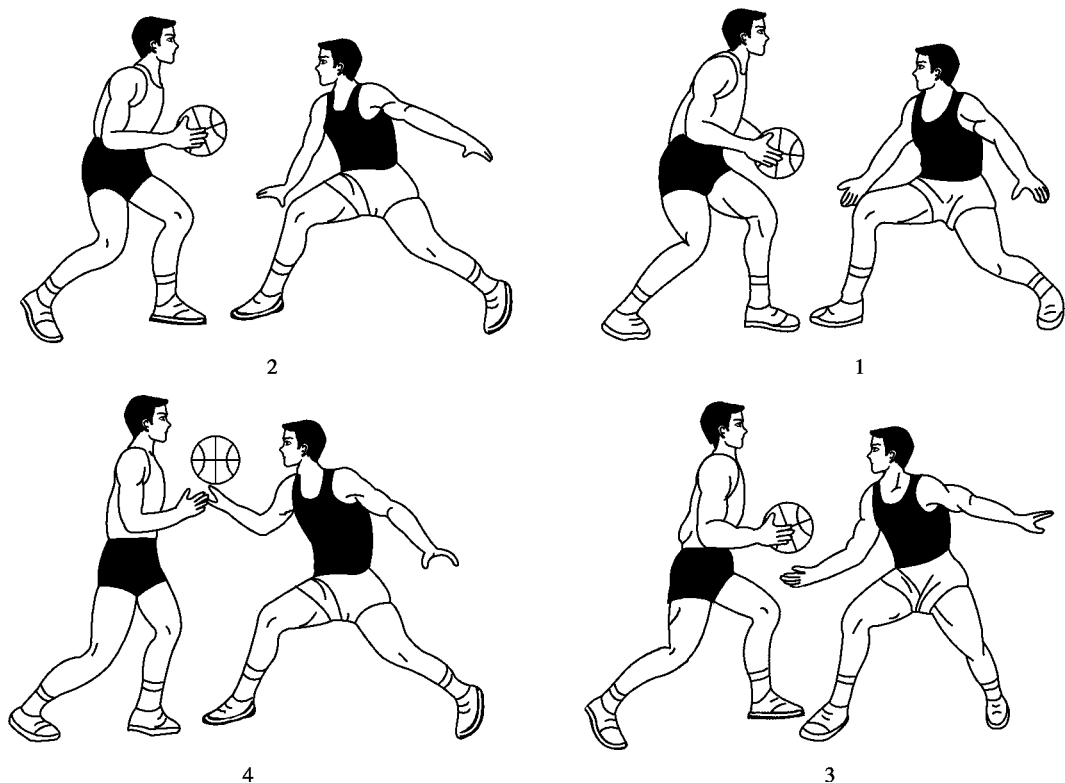


图 2-33 打球动作

用右手臂堵住运球队员的左面，左手臂干扰运球。当球刚从地面弹起尚未接触运球队员的手时，防守队员以手指手腕和前臂短促的动作从侧面将球打出，并及时上前抢球（图 2-34）。

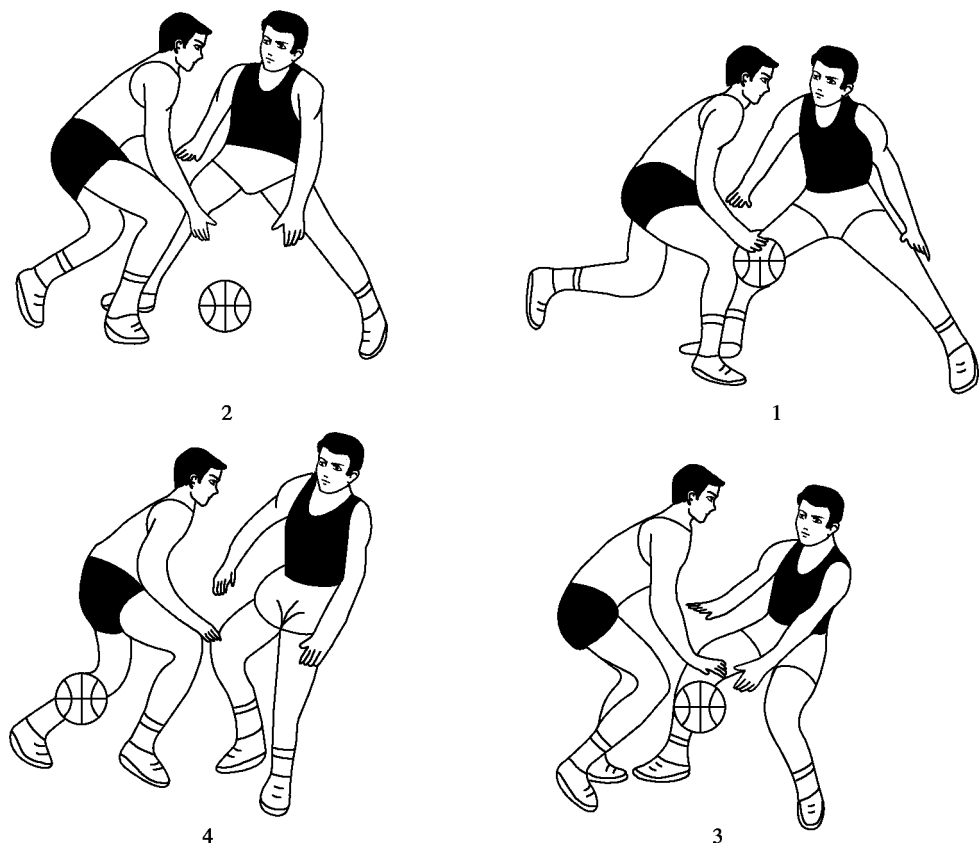


图 2-34 打运球队员手中的球

打行进期间投篮队员手中的球，当进攻队员运球上篮时，防守队员要伴随移动。当运球队员跨出第一步接球时，防守队员要主动靠近他，当运球队员跨出第二步起跳举球时，防守队员应迅速移动到他的右侧稍前方，将球打掉（图 2-35）。

动作要点：打球时动作不可过大，用力不可过猛。

练习方法：

练习一：接球时的打球。

练习二：正面打运球队员的球。

（三）断球动作

动作方法：横断球时，屈膝身体重心下降，在球刚由传球队员手中传出的一瞬间突然起动，单脚或双脚用力蹬地跃出，身体伸展，两臂前伸，将球截获。如距离较远，可加助跑起跳（图 2-36）。

纵断球时，当防守队员从接球队员的右侧向前断球时，右脚先向右侧前方跨出半步，然后侧身跨左脚绕到接球队员的前方，左脚或双脚用力蹬地向前跃出，身体伸展，两臂前伸，将球截获（图 2-37）。

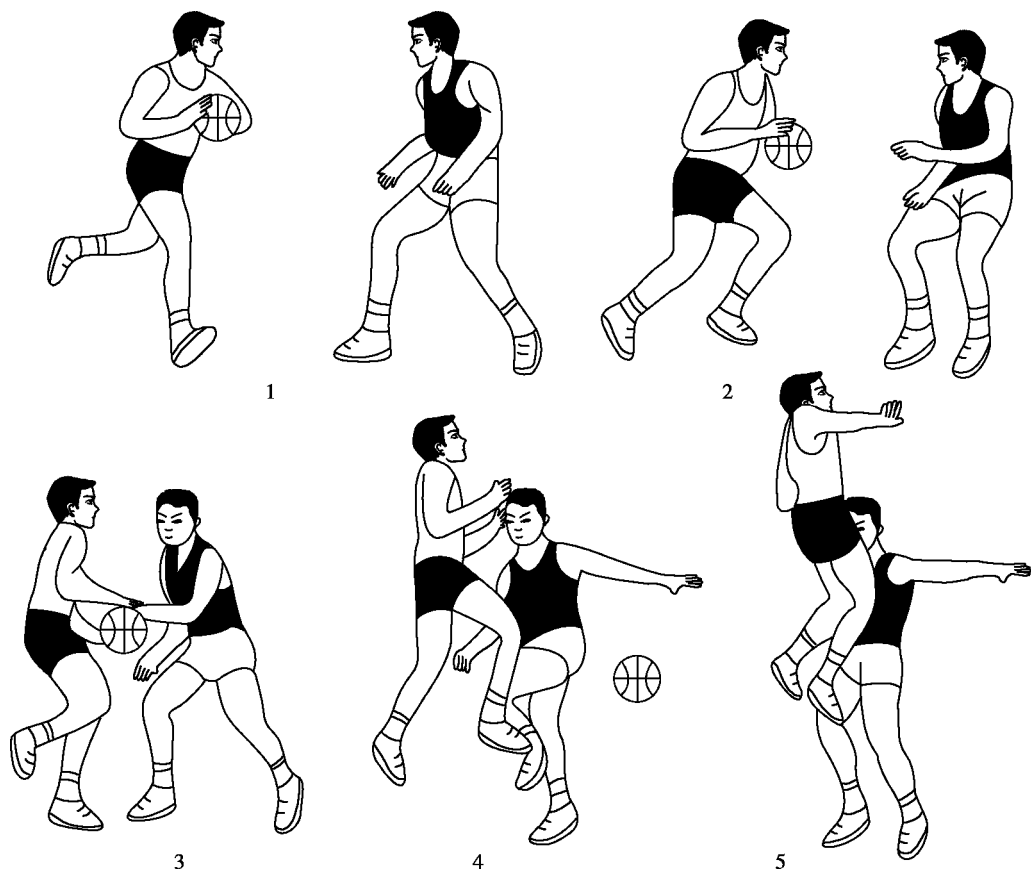


图 2-35 打行进期间投篮队员手中的球

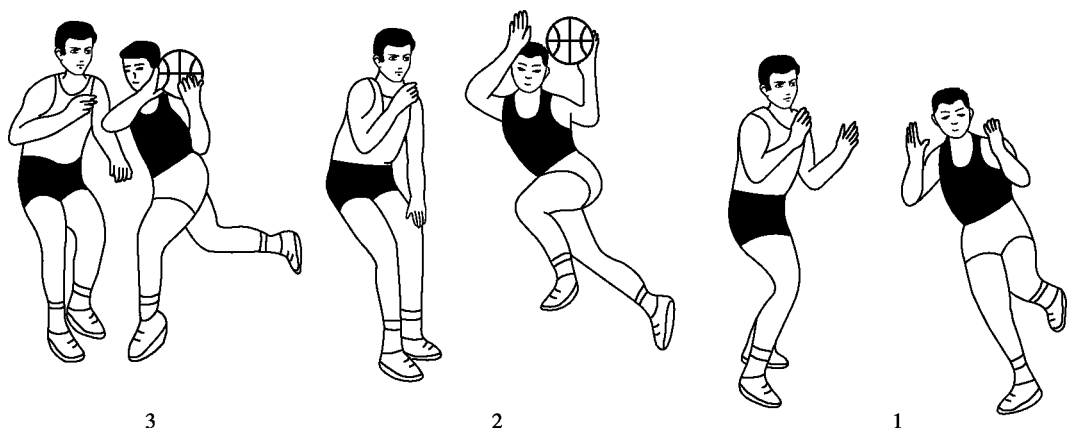


图 2-36 横断球

封断球时，是当持球队员暴露了自己的传球意图，或传球动作较大或慢时，防守者可在对方球出手的一瞬间，突然起动，伸臂封盖或将球截获。

动作要点：掌握好断球时机，动作突然快速。

练习方法：

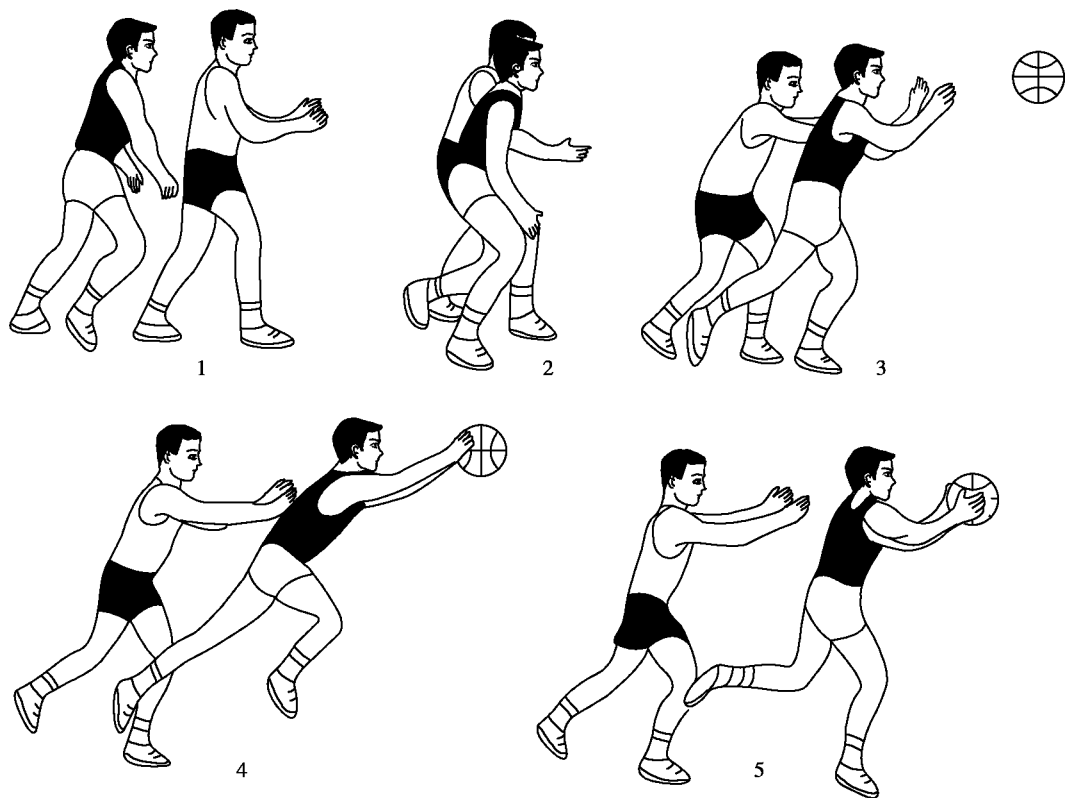


图 2-37 纵断球

练习一：封断传球练习。

练习二：原地或原地跳起投篮时的封盖。

八、抢 篮 板 球

(一) 抢占位置

要设法抢占在对手与球篮之间的有利位置。抢进攻篮板球时要判断球的落点，利用各种假动作冲抢；抢防守篮板球时要注意用转身挡人的动作先挡人后抢篮板球。不论抢进攻还是防守篮板球，都要抢占在对手与球篮之间的位置上。

(二) 起跳动作

起跳前两腿微屈，重心降低，上身稍前倾，两臂屈肘举于体侧，重心置于两脚之间，注意观察判断球的反弹方向，及时起跳。起跳时两脚用力蹬地，同时两臂上摆，手臂上伸，腰腹协调用力，充分伸展身体，并控制身体平衡。

(三) 抢球动作

分双手、单手和点拨球。

双手抢篮板球时，指端触球瞬间，双手用力握球，腰腹用力，迅速将球拉入胸腹部位，同时两肘外展，以保护球。

单手抢篮板球，跳起达到最高点时，指端触球后，迅速屈指、屈腕、屈肘收臂，将球下拉，另一只手扶球，护球于胸腹部位。

点拨球是在跳起到最高点时，用指端点拨球的侧方、侧下方或下方。

(四) 得球后的动作

进攻抢到篮板球时，或补篮，或投篮，或迅速传球给同伴重新组织进攻；防守抢到篮板球时，或在空中将球传出，或落地后迅速传出，或运球突破后及时传给同伴。

动作要点：抢篮板球的关键是抢占位置，要设法抢占在对手与球篮之间的位置上。进攻要强调“冲抢”；防守要强调“挡抢”。

练习方法：

练习一：原地连续双脚起跳，单手或双手触篮板或篮圈 10~20 次。

练习二：自抛自抢，跳到最高点时用单手或双手抢球 15~30 次。

练习三：两人一组，一人向篮板或篮圈抛球，另一人开始面向持球者，然后转身跨步（上步）起跳用单手或双手抢球。

练习四：两人一组，抢占位置练习。

练习五：半场二攻二、三攻三的抢位练习。

第三节 篮球基本战术

篮球战术是篮球比赛中队员运用攻守方法的总称，是队员个人技术的合理运用和队员之间相互协同配合于一体的组织形式。战术的目的是为了更好地发挥本方队员的技术与特长，制约对方，力争掌握出赛的主动权，争取比赛的胜利。篮球战术的图例见图 2-38。



图 2-38 图例

一、战术基础配合

(一) 进攻战术基础配合

1. 传切配合

配合方法：⑤传球给④后，立即摆脱对手向篮下切入，接④的回传球投篮（图 2-39）。

要点：切入队员要掌握好切入时机；传球队员注意用假动作吸引牵制对手。

2. 突分配合

配合方法：⑤从防守者的左侧突破，防守协防封堵⑤向篮下突破的路线，此时④及时跑到有利的进攻位置，接⑤的传球投篮（图 2-40）。

要点：突破动作快速突然，既要做好投篮的准备，也要随时准备分球。

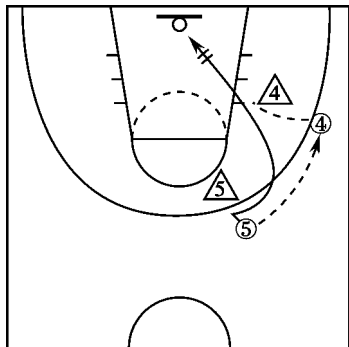


图 2-39 传切配合

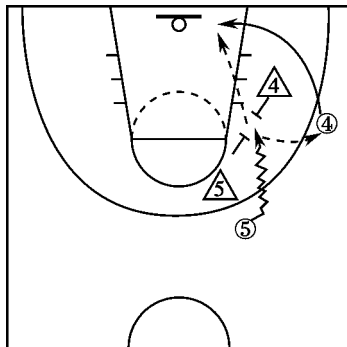


图 2-40 突分配合

3. 掩护配合

配合方法：以持球队员做侧掩护。⑤传球给④后跑到其侧面做掩护，④接球后做投篮或突破的动作，吸引防守，当⑤到达掩护位置时，④持球从防守右侧突破投篮。⑤掩护后及时移动到有利的位置去接球或抢篮板球（图 2-41）。

要点：掩护队员的行动要隐蔽快速；被掩护队员要注意用假动作吸引对手，当同伴到达掩护位置时，摆脱对手动作要突然、快速。

4. 策应

配合方法：④摆脱防守插到罚球线做策应，⑤传球给④并立即空切篮下，接④的策应传球投篮（图 2-42）。

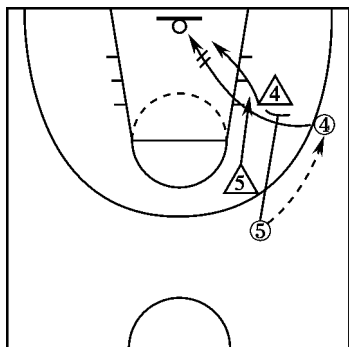


图 2-41 掩护配合

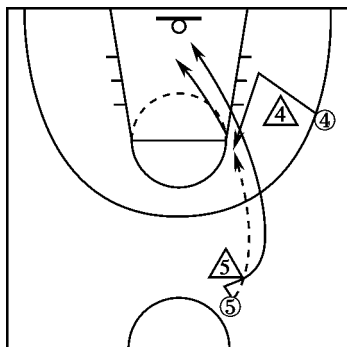


图 2-42 策应

要点：策应者要及时抢位，传球人要及时地将球传到策应者远离防守地一侧。

(二) 防守战术技术配合

1. “关门”配合

配合方法：当⑤从正面突破防守时，防守的两个同伴进行“关门”配合（图 2-43）。

要点：在防守队员积极堵截持球队员的突破路线的同时，临近突破一侧的防守队员要及时快速地向同伴靠拢进行“关门”配合。

2. 挤过配合

配合方法：④传球给⑤后跑去给③做掩护，防守发现后要及时提醒同伴，在④临近的瞬间，迅速抢在④之前继续防守③（图 2-44）。

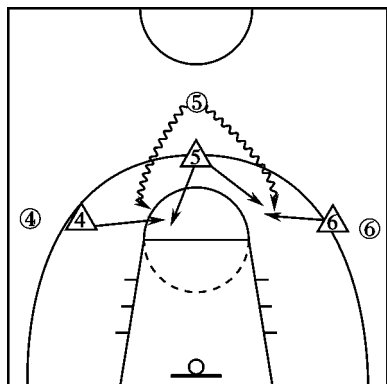


图 2-43 “关门”配合

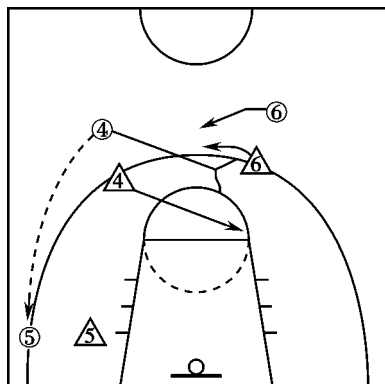


图 2-44 挤过配合

要点：挤过时，要贴近进攻者，上前抢步的动作要及时，要主动说话联络。

3. 穿过配合

配合方法：⑤传球给③后去给④做掩护，防守者要提醒同伴，并离⑤远一点。当⑤掩护到位前一刹那，防守主动后撤一步，从⑤和同伴的中间穿过，继续防守④（图 2-45）。

要点：防守掩护的队员要及时提醒同伴并主动让路，穿过队员要迅速穿过，并立即调整防守位置的距离。

4. 交换配合

配合方法：⑤去给④做掩护，防守要主动发出信号，及时封堵④向篮下突破的路线，此时应及时调整自己的防守位置，防止⑤向篮下空切（图 2-46）。

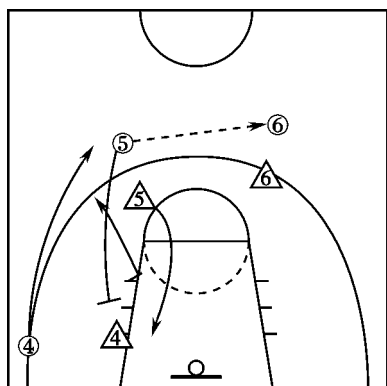


图 2-45 穿过配合

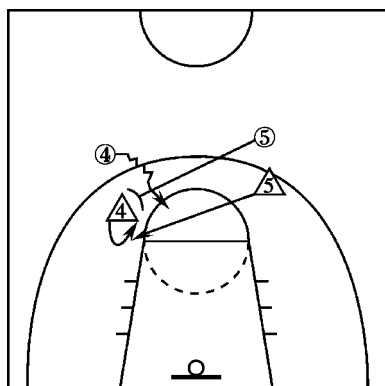


图 2-46 交换配合

要点：防守掩护者的队员要主动发出换人的信号，双方准备换防。两防守队员要到位，及时换防。

二、全队战术配合

（一）半场人盯人防守

强侧防守的方法，如图 2-47 所示。

球在正面罚球圈一带时，要错位防守，防守人站在能够控制对手接球的路线上，积

极阻拦对手接球，如图 2-48 所示。

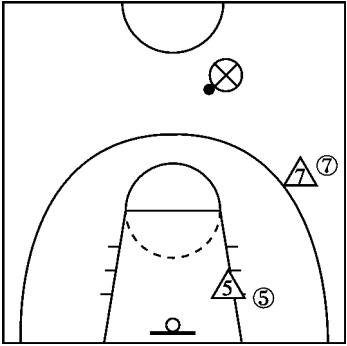


图 2-47 强侧防守



图 2-48 错位防守

球在 45 度角一带时，要侧前或绕前防守，防守对手接球，可以回缩到罚球线延长线上进行协防。

弱侧防守的方法，如图 2-49 所示。

球在正面罚球圈顶一带时，注意“关门”协防，要向罚球线一位，注意对手和篮下。球在弱侧 45 度角一带时，可以回缩到罚球线的位置，注意到篮下进行防守，防对方篮下进攻，如图 2-50 所示。

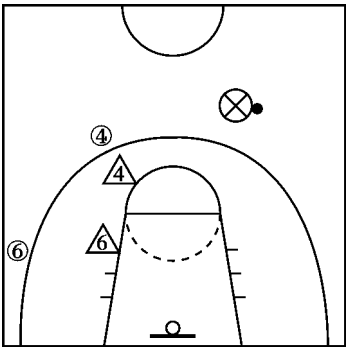


图 2-49 弱侧防守

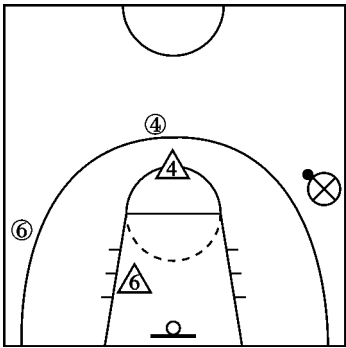


图 2-50 关门协防

要点：半场人盯人防守要从由攻转守时开始，此时每个队员要快速退回自己的后场，立即找到对手，形成集体防守；要根据对手、球、球篮选择有利位置，做到球、人、区兼顾，与同伴协同防守。

(二) 2-1-2 区域联防

球在外围弧顶时的防守配合，如图 2-51 所示。

应根据对方的进攻阵型和对方中锋的位置决定两人的防守配合。

球在两侧时的防守配合，如图 2-52 所示。

球在底角时的防守配合，如图 2-53 所示。

要点：每个队员必须认真负责自己的防区，并以防球为重点，做到人球兼顾；要严防进入罚球区附近的进攻队员。彼此要相互呼应，随时准备协防、换位、越区、“护送”等防守配合。

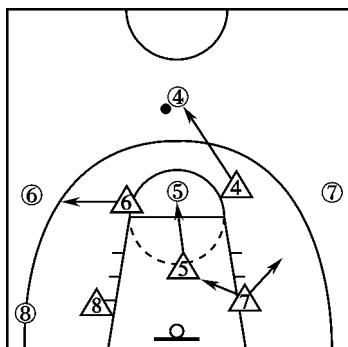


图 2-51 球在外围弧顶时的防守配合

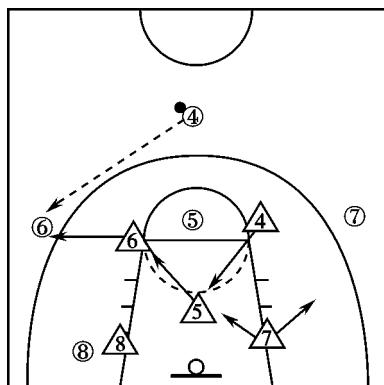


图 2-52 球在两侧时的防守配合

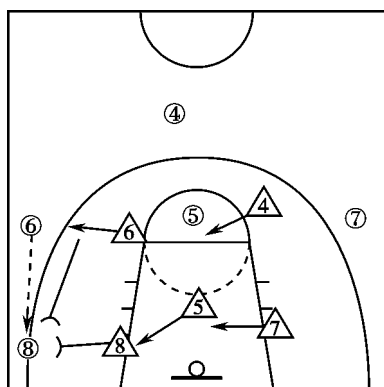


图 2-53 球在底角时的防守配合

(三) 快攻和防守快攻基本战术

1. 快攻 快攻一般有长传快攻、短传快攻、运球突破快攻三种。快攻由发动接应、推进和结束三个阶段组成。

(1) 长传快攻: 以抢后场篮板球长传快攻为例 (图 2-54), ⑤抢到后场篮板球后, 首先观察场上情况, 寻找长传快攻机会。⑧和⑥判断⑤有可能抢到篮板球时, 便立即起动快下, 争取超越防守队员接⑤的长传球投篮。

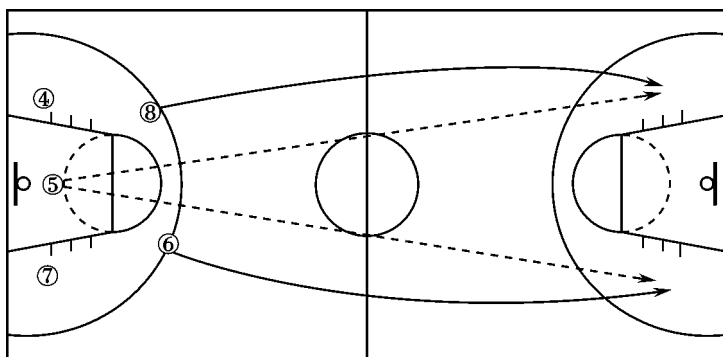


图 2-54 长传快攻

(2) 短传快攻

1) 接应阶段：短传快攻包括固定地区固定队员的接应、固定队员不固定地区的接应、固定地区不固定队员的接应、机动接应等。以固定队员不固定地区的接应为例（图 2-55），⑦固定接应队员，他根据防守者堵位情况选择接应点。

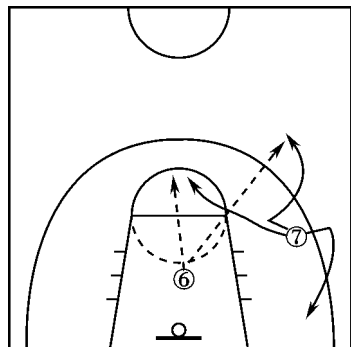


图 2-55 短传快攻接应阶段

2) 推进阶段：推进阶段有 3 种形式：运球推进，传球推进，传球和运球结合推进。以传球推进为例（图 2-56），⑤抢到篮板，④拉边接应，⑥插中，⑦、⑧沿两侧快下。⑤可将球传给④，也可传给⑥，如⑤传给④，④传给插中的⑥，⑥传给⑧，⑧传球给空切前场的④或⑦进攻。

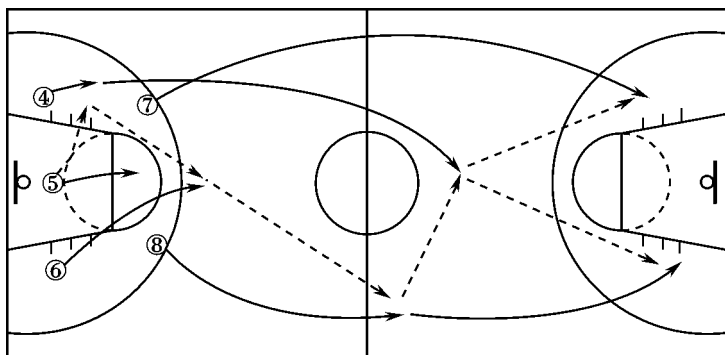


图 2-56 传球推进

推进中，突然前来防守⑨，⑨立即将球传给切入篮下的⑩投篮。⑨跟进抢篮板球。另外，也可以用快速运球吸引防守和快速运球投篮来进行二攻一配合（图 2-57）。

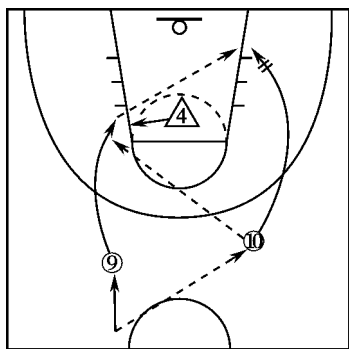


图 2-57 二攻一配合

三攻二配合：防守队员平行站立时的进攻方法，如图 2-58、图 2-59 所示。⑧首先从两防守队员之间的中路运球突破，突破中遇到④的堵截时，⑧立即将球传给⑨投篮。当⑨接球后又遇到④的堵截时，⑨要快速将球传给⑩进行投篮。⑨⑧跟进抢篮板球。当防守队员前后站立进行防守时，三攻二配合要从两侧快速运球切入篮下吸引防守；如防守队员采用斜线站立进行防守时，三攻二时应从中路运球开始攻击。

要点：快攻的发动和接应意识一定要强，积极主动，获球后要先远后近传好一传；在快攻中要以传球推进为主结合运球突破、加快进攻速度；结束部分要敢打，以个人攻击为主吸引防守。

2. 防守快攻

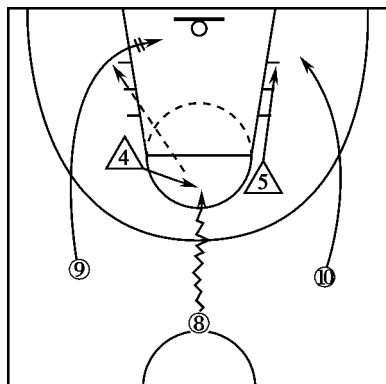


图 2-58 三攻二配合 (1)

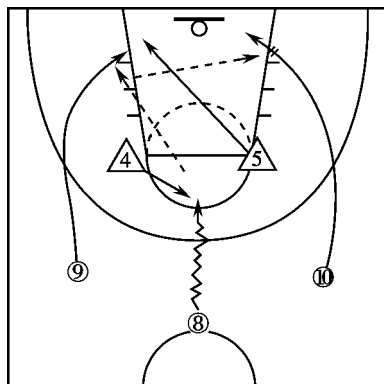


图 2-59 三攻二配合 (2)

(1) 防快攻的发动与接应的防守方法

1) 进攻时减少失误。

2) 投篮后积极争抢篮板球。

3) 封堵对方的一传和接应，积极堵截、夹击与控制、破坏和干扰其传球或突破，力争制止对方发动快攻，这是防快攻的关键。

(2) 防快攻推进的防守方法：当对方展开快攻后，前线防守队员在后撤与追防的同时，要与对手保持一定的距离，要抢最捷径的路线和有利的位罝，边防守边后撤，控制对手快速推进，阻挠其传球与运球，达到减慢推进速度的防守目的，赢得时间。

后线防守队员要边退边控制后场，要对快下队员严加防范，断对方长传路线，并要相互合作，争取占据罚球区。

(3) 防快攻结束的防守方法

一防二要力求做到：退守中积极移动，始终注意占据和调整有利于人球兼顾的防守位置；有策略地运用假动作干扰，造成对方失误或延误其进攻速度，赢得时间，争取同伴们回防；准确判断，出其不意的出击。

二防三要力求做到：积极退守，紧密配合，里外兼顾，左右照应，分工明确，严控篮下，准确判断出击断球和打球时机。

要点：用顽强的精神、沉着冷静的头脑合理地应用封、夹、抢、断球等手段，尽最大的努力破坏对方发动的快攻。后线防守队员退守要有速度，前线防守队员在控制对方发动快攻后也要快退，同时提高以少防多的能力。

第三章 排 球

第一节 排球运动概述

一、排球的起源

排球自创始至今已有一百多年的历史。它由一种简单而轻松愉快的游戏，演变成现代既是一项群众性娱乐活动，又是一项高速度、大强度且战术复杂、竞争激烈的竞赛项目，已成为世界人民最为喜爱的运动项目之一。

公元 1895 年，美国马萨诸塞州霍利约克城的青年会干事威廉·摩根发明了一项球类游戏：在网球场上用一个篮球胆进行比赛，比赛双方人数相等，各居网的一边，将球胆在网上托过来，顶过去，玩耍嬉戏轻松愉快。这就是排球运动的雏形。因其玩法是将球在空中击来击去，因而英文称它为“volleyball”（“volley”一词含有“不落地”“空中截击”的意思）。

二、排球运动的发展

排球这项运动于 1905 年前后传入我国。当时采用的是每队 16 人制，由于比赛时队员是分排站立的，故中国人给它起了个很形象的名字——排球。后来，又逐渐改为 12 人制和 9 人制排球，直到 1950 年，我国才开始推广 6 人制排球。

1947 年 4 月，国际排球联合会在巴黎成立，总部设在瑞士洛桑。国际排球联合会作为世界上最大的体育组织之一，现已拥有 218 个协会会员，其规模超过了国际奥委会，影响也越来越大。排球作为世界性的正式比赛是 1949 年在布拉格举行的首届世界男子排球锦标赛。1952 年在莫斯科又举行了第一届世界女子排球锦标赛。目前重大的世界性排球比赛除了世界排球锦标赛外，还有世界杯排球赛（其前身是男子欧、亚、美三大洲排球赛）和奥运会排球赛（1964 年东京第 18 届奥运会排球才被正式列入奥运会的比赛项目）。这三项世界比赛均为每隔 4 年举办一届。

自 1949 年有了世界性比赛以来，在以后的十年中，前苏联及前捷克、罗马尼亚、保加利亚、波兰、前东德等东欧国家的男女队，一直处于领先地位。从 1962 年至 1967 年，被人们称为“远东台风”、“东洋魔女”的日本女队，连续夺得三次世界性比赛的冠军，从而结束了前苏联女队一直称雄于世界排坛的局面。此后，“黑色橡胶”古巴队等国家队迅速崛起。特别是中国女排，在 20 世纪 80 年代的重大国际比赛中，获得“五连冠”的殊荣，让世界人民所瞩目，使当时的世界女子排坛呈现出中国、日本、美国、古巴、前苏联五国鼎立的形势。之后的十年中，从世界各国女排的水平看，古巴、俄罗斯

和巴西队实力超群，成为第一集团，中国、意大利、克罗地亚、韩国是第二集团，实力相当。男排则由欧美一统天下。

直到 2003 年 11 月 15 日第九届世界杯女排赛，中国女排以全胜的战绩获得了久违了 17 年的世界冠军。2004 年 8 月，在奥运会的发源地——希腊的雅典举办的第 28 届奥运会上，中国女排以顽强拼搏的精神，最终以 3：2 战胜实力超群的俄罗斯队，夺得本届奥运会的冠军。这是继 1984 年奥运会 20 年后，中国女排再次登上奥运会的最高领奖台。中国男排自 2004 年东京奥运会落选赛负于澳大利亚队而痛失参加雅典奥运会资格起，就重新起步，着眼于 2008 年北京奥运会。世界男排格局依旧，包揽世界排球近年各项赛事冠军的巴西男排以近乎完美的技能，以全胜的战绩再次捧走第 10 届排球世界杯赛冠军。从综合实力看，巴西、意大利、塞尔维亚和黑山及美国属世界男排第一集团。

世界排坛的技术、战术风格把快速多变为主体的亚洲型和以高打强攻为主体的欧美型两种打法完美结合。攻防转换速度加快，进攻队员高快结合，攻防全面，技术越来越娴熟，更加突出高度和力量。排球技术、战术的发展分野逐渐缩小，进攻战术向着高度加速度、强攻加快攻、力量加技巧、前沿加纵深的方向发展。由于自由防守人的加入，后排防守得到加强，攻防转换次数增加，使排球比赛更精彩。

在国际排联举办的各级别世界排球比赛中，设立 6 个单项技术奖：最佳得分奖、最佳扣球奖、最佳拦网奖、最佳发球奖、最佳二传奖、最佳自由人。

在足球、篮球、排球三大球中，排球是唯一一个拥有 4 枚金牌的奥运会比赛项目。

三、排球运动的特点

1. 排球运动属于网球类运动，场地设备简单，基本的比赛规则容易掌握。
2. 在排球比赛中，排球始终在双方场地上空飞行，而且排球不得在身体的任何位置有较长时间的停留。
3. 排球运动有着高度的技巧性，战术复杂且形式多变，攻防不断转换。
4. 排球运动具有高度地协同配合的集体性，除发球和一次击球过网外，如果没有两人以上的配合是无法发挥个人技术和进行比赛的。
5. 排球运动具有较强的娱乐性和观赏性。

四、排球运动的价值

1. 排球运动对身体各部位的锻炼均有侧重面，如练习上手发球，能有效提高人体的上肢力量；扣球练习能提高人体下肢力量、弹跳素质及身体协调配合能力等。无论是传球、垫球还是其他各项技术，均要求身体协调用力，上、下肢协调配合。因此，经常参加排球练习，能全面提高身体素质。

2. 经常参加排球练习和比赛，能增强人体中枢神经系统和内脏器官的功能。

3. 排球运动是在攻防快速转换过程中进行的，队员必须对对方来球的力量、速度、方向、落点等准确判断，及时移动，快速做出反应。在反复练习中不断挑战自我，增强信心，提高人的竞争意识，发展人的个性，培养勇敢、顽强的拼搏精神，机智、灵敏的应变能力及吃苦耐劳、团结协作等集体主义精神。

第二节 排球基本技术

准备姿势和移动、垫球、传球、扣球、发球、拦网是排球的六大基本技术。

一、准备姿势和移动

(一) 准备姿势

1. 两脚支撑的位置 两脚左右开立稍宽于肩，脚跟提起，用前脚掌跖趾根部抵住地面。站在左半场的队员左脚在前，站在右半场的队员右脚在前，站在中央的队员两脚左右开立站位。两脚要保持“静中待动”状态。

2. 身体基本姿势 双目注视来球，两膝弯曲并内扣，膝部的垂直面超出脚尖，上体前倾，两肩的垂直面超出膝部。

3. 手的位置 两臂自然弯曲，置于胸腹之间，两手心相对，手指自然张开。

(二) 移动

1. 并步法 当来球距身体约一步左右时适合采用这种方法。移动时，前脚先向前或向侧迈出一步，后脚用力蹬地，当前脚落地后，后脚迅速并上，成接球前的准备姿势。

2. 跨步法 当来球距身体约一步左右时适合采用这种方法。移动时，一脚支撑并蹬地，另一脚向来球方向跨出一步，膝呈深蹲。重心移至跨出腿上，上体前倾，胸部几乎贴近大腿，成接球前的准备姿势。

3. 滑步法 当球距身体较远时，采用滑步移动。移动时，两膝弯曲，前脚掌用力蹬地，重心向侧移动，一只脚先向滑动方向迈出一步，另一脚迅速滑动跟上，成准备姿势。

4. 交叉步法 当来球在体侧或体前距离较远时，采用交叉步。如向右交叉步时，身体稍向右转，左脚从右脚前面向右交叉迈出一大步，然后右脚向右边跨出一步，落在左脚的侧面，身体转动对准来球方向，保持传球前的准备姿势。

5. 跑步法 当球的落点距身体很远，用其他移动步法不能接球时，就采用跑步法。

6. 后退法 移动时身体保持稍低的姿势，两脚交替快速向后退，重心应保持在前面。

7. 移动后的制动 移动后要有较好的制动技术才能保持稳定的姿势来传、垫球。制动技术主要是通过最后跨一大步的同时降低重心来完成或以最后第二步来制动，最后一步并上，两膝弯曲，降低重心，使身体成半蹲、全蹲或半跪姿势，成为传、垫球前的准备姿势。

(三) 准备姿势和移动教与学

1. 练习方法 准备姿势和移动同时练习效果会更佳，不同的移动方法穿插进行。两人练习时一人喊口令，另一人做，这样可以训练人的快速反应能力，使脚步移动更及时；一个人练习时可暗示自己做各种移动练习。

重点：移动后一定要保持准备姿势，这样有利于下一个动作的衔接。

难点：应变能力。

2. 易犯错误及纠正方法 在准备姿势时，脚下蹬地力量不够、下肢站的太直、重

心高，都会直接影响移动速度，而且与接球动作衔接不上。因此，练习移动时首先要做好准备姿势做好。

二、垫 球

垫球是排球的基本技术之一，是接发球和接扣球的主要方法，也是保证本方进攻的基础。

垫球技术包括：正面双手垫球、体侧垫球、单手垫球、背垫球、鱼跃垫球等。

（一）正面双手垫球

移动后身体对正来球，双手在腹前将球垫出叫正面双手垫球。它是各项垫球技术的基础。适合接速度快、弧度平、力量大、落点低的各种来球（图 3-1）。

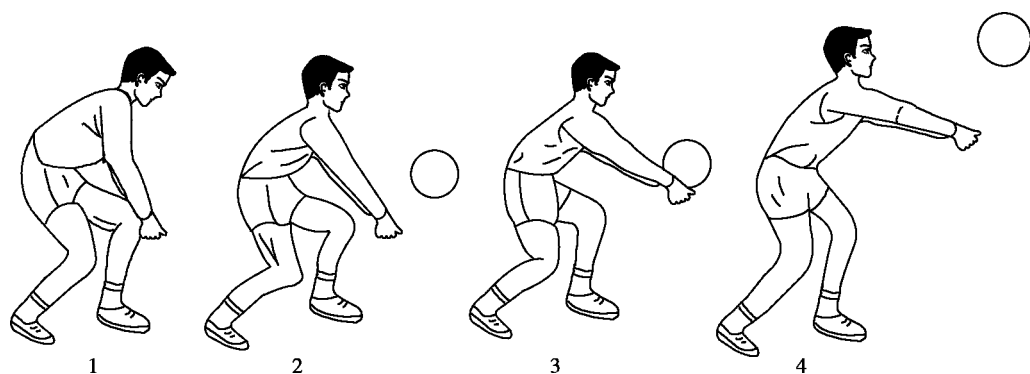


图 3-1 正面双手垫球

1. 准备姿势 身体正对来球方向，两脚开立稍宽于肩，两脚平行或稍内扣，前脚掌着地，足跟提起。两膝弯曲微内收，膝部超出脚尖。上体前倾，两肩垂直面超出膝部。两臂自然弯曲并置于胸腹之间。两眼注视来球，两脚保持“静中待动”状态。

2. 击球动作 身体对正来球后，手臂迅速插入球下，击球时两臂伸直夹紧，含胸收肩、压腕、蹬地提腰，重心随之前移。身体和两臂要有垫送动作，以便控制球的落点和方向。

3. 击球手型 两手抱拳互握，两拇指平行朝前，两臂伸直夹紧并外翻，手腕下压，手腕关节以上的前臂形成一个垫击的平面（图 3-2）。

4. 击球点和前臂触球部位 正面双手垫球的击球点一般保持在腹前的一臂距离，用前臂腕关节以上 10 厘米左右桡骨内侧平面触球（图 3-3）。

5. 击球用力 垫球用力大小与来球的力量成反比，与垫击球的距离成正比。即来球的力量小或垫击的球距离远，垫击必须加上抬臂的力量，给球以反冲击力；如果来球的力量大或垫击球的距离近，则只需轻轻一垫，靠弹力垫起；有时来球力量很大，为了缓冲球的力量，手臂则顺垫后撤，加上含胸收腹的协调力，使球得到缓冲而垫击。

6. 手臂角度 手臂与地面所成的角度大小可控制垫球的方向、弧度和落点。来球的弧度高，手臂与地面所成的角度就应该小；来球的弧度平，手臂与地面所成的角度就应该大；在来球弧度一定时，要求垫击球的弧度低、距离远，手臂与地面所成的角度应稍大；要求垫击的球弧度高、距离近，手臂与地面所成的角度应小。

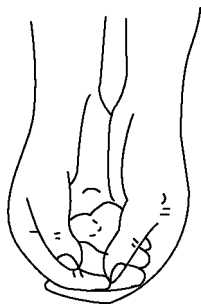


图 3-2 击球手型

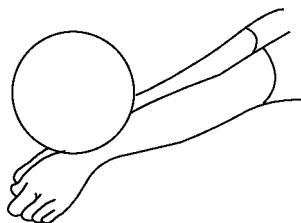


图 3-3 击球点和前臂触球部位

(二) 体侧垫球

身体不能及时移动进行正面垫球时，一般采用体侧垫球。

当球从前方向接球队员的左侧飞来时，右脚前掌内侧蹬地，左脚向左跨出一步，重心随即移到左脚上，左膝弯曲，同时两臂夹紧向左伸出，右肩微向下倾斜，用向右转腰和收腹动作，配合两臂自左后方向前截住球飞行的路线，用两前臂垫击球的后下部（图 3-4）。

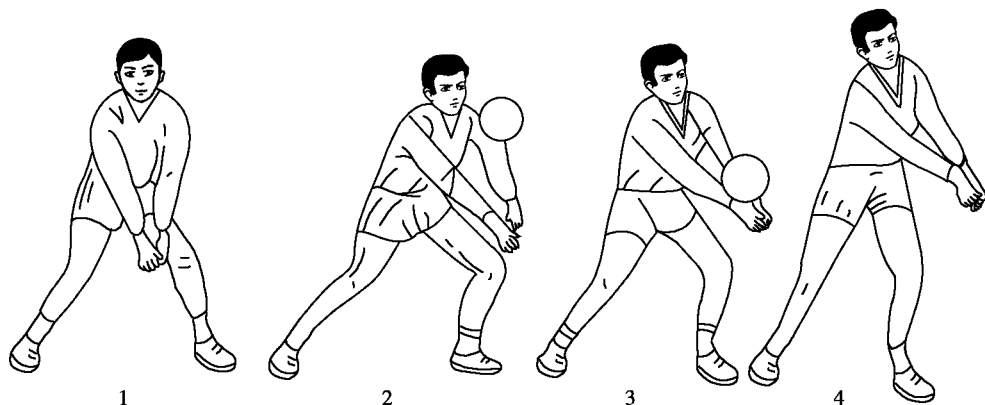


图 3-4 体侧垫球

(三) 单手垫球

当来球速度快或距离较远、来不及用双手垫球时可采用单手垫击。

单手垫球的手法很多，在体侧宜用虎口或小臂击球，在体前可用手背平面击球。击球时手臂要伸直有抬击动作，把球垫起。体前的低球用手掌击球也可以，手腕应保持紧张，不宜屈腕。体侧的单手垫球方法是一脚迅速向侧前方跨出一大步，击球的后下部（图 3-5）。

(四) 背垫球

背垫球是指背向出球方向的垫球。

采用背垫球时要根据自己所处的位置，垫击的方向、距离和目标来决定用力的大小和出球的方向。击球点高，垫出的球弧度平，落点远；击球点低，垫出的球弧度高，较难控制落点。背垫时击球点要高于肩，用力时要上体后仰，利用蹬地抬臂、挺胸展腹的力量，将球向后方垫出，并适当屈肘控制球的飞行路线（图 3-6）。

(五) 鱼跃垫球

鱼跃垫球技术是高难防守技术之一。

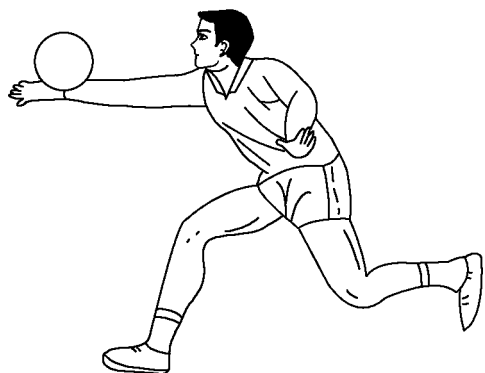


图 3-5 单手垫球

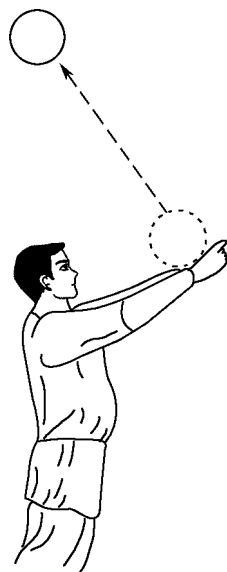


图 3-6 背垫球

当防守低而远的球、来不及移动到位时，在快速移动中跨出一步，上体前倾，以跨出脚用力蹬地，使身体向远处腾空跃出。在空中注意身体平衡，先用击球手插到球下，用手背或虎口将球垫起。落地时，两手先着地支撑，两肘缓慢弯曲，然后胸腹部和大腿依次向前滑动，以缓冲身体下落力量（图 3-7）。

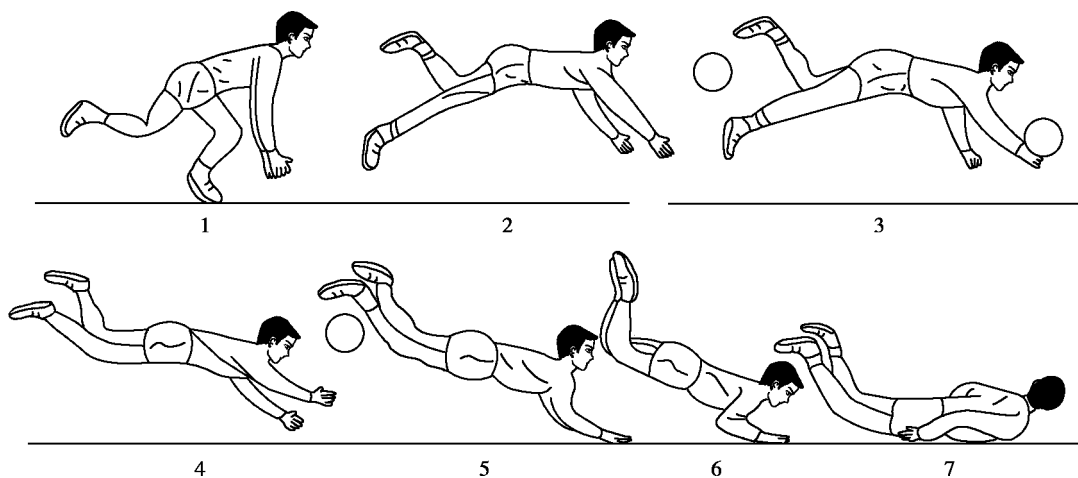


图 3-7 鱼跃垫球

（六）垫球教与学

1. 教学顺序

- （1）学习正面双手垫球，练习一般力量条件下的垫球动作。
- （2）学习双手侧面垫球、低姿势垫球。
- （3）学习单手垫球、背垫球等技术动作，提高控制球的能力。
- （4）学习鱼跃垫球。

(5) 介绍用脚踢垫球技术动作。

2. 教学要求 正面双手垫球是垫球的基础, 熟练掌握后可在实践中灵活运用。在练习垫球的过程中, 要有意识地培养自己的防守意识, 对来球的力量、速度、飞行方向及落点准确判断, 脚步快速移动, 注意垫球的力量、弧度、落点等, 这样有利于今后参加排球比赛时的发挥。

3. 练习方法

(1) 按动作要求把准备姿势做好, 先练习自垫球, 击球用力的方向是垂直向上的, 高度在 3 个球左右。随着控制球能力的提高逐渐减小脚下的移动范围。

(2) 距平面墙 2~3 米, 对墙练习连续垫球。重点练习控制击球的力量和方向。要求脚步快速移动, 判断准确, 每次都要对正来球。

(3) 接发球: 加大垫球的难度, 适应接不同方向、不同力量的球。

4. 易犯错误及纠正方法

(1) 初学者垫球瞬间肘关节易弯屈, 造成垫球过高, 这样的学生先练习对墙垫球。练习时注意手臂伸直, 脚步移动快, 随时调整击球力量。

(2) 用力过猛, 球飞行路线是斜上方或弧度太小, 造成回球速度快, 不能连续接球。所以, 练习者垫球一定要注意用力方向, 不能只用上肢的力量, 身体要协调用力, 另外还要体会垫“送”球的过程。

三、传 球

传球是排球运动中的一项最基本的技术, 是进行比赛与组织战术的基础。

(一) 正面上手传球

1. 传球前的准备姿势 正面对准来球, 两脚左右开立与肩同宽, 但左脚稍前, 右脚跟稍提起, 两膝半屈, 上体前倾。肩放松, 臂弯曲置于胸前, 肘自然下垂, 两手呈传球手形, 眼睛注视来球方向 (图 3-8)。

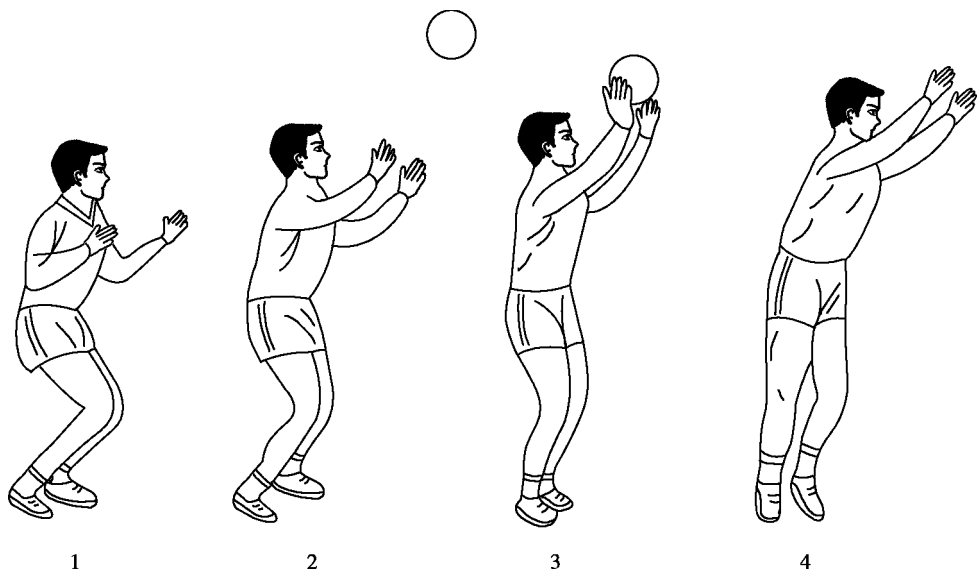


图 3-8 正面上手传球

2. 击球点 击球点在额前上方, 当来球距前额前上方约一个球左右的距离时, 做击球动作 (图 3-9)。

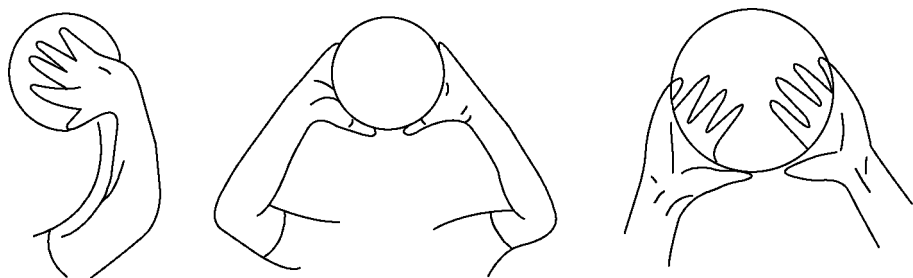


图 3-9 正面上手传球的击球点

3. 传球手形 手腕稍后仰, 手指自然张开成半球状, 小指在前, 拇指相对呈“一”字形。以拇指、食指、中指负担球的压力, 无名指和小拇指帮助控制球。

4. 击球用力 传球时, 用蹬地伸膝向上展体、伸臂的动作及手腕、手指的弹力协调地将球传出。传球距离较近时, 用手指、手腕的弹力较多; 传球距离较远时, 必须更多地使用蹬地展体力量, 才能把球控制好。

(二) 背传

背传就是向后上方传球。通过背传可以变化传球路线, 组成多变的战术配合 (图 3-10)。

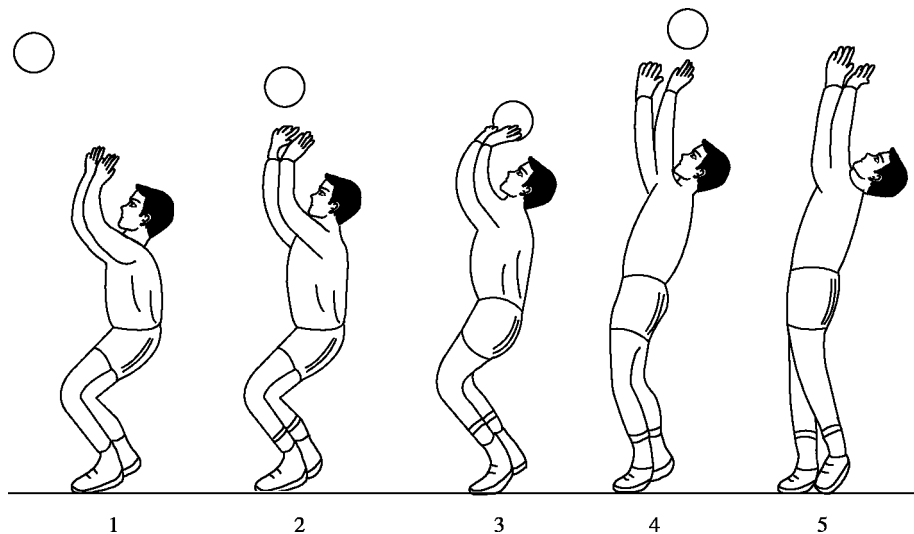


图 3-10 背传

1. 准备姿势 上体比正面传球时稍直立, 身体重心稳定在两脚之间, 双手自然抬起, 放松置于脸前。

2. 迎球 双手上举, 挺胸, 掌心稍向上, 手腕稍向后仰。

3. 击球点 保持在额上方。

4. 手型 与正面传球相同, 拇指托球的后下部。

5. 用力 利用蹬地、上体后仰、挺胸、展腹、抬臂及手腕手指的弹力将球向身体后上方送出。

(三) 侧传

身体不转动，主要靠双臂向侧方伸展的传球动作叫侧传。

准备姿势、迎球动作与正面传球相同，击球点保持在脸前或稍偏于出球方向一侧。传球手形与正面传球相同，稍偏于出球一侧的手臂要低一些，另一侧要高一些。蹬地后上体要向出球方向倾斜，双臂向传出一侧用力伸展，异侧手臂动作幅度较大，伸展较快（图 3-11）。

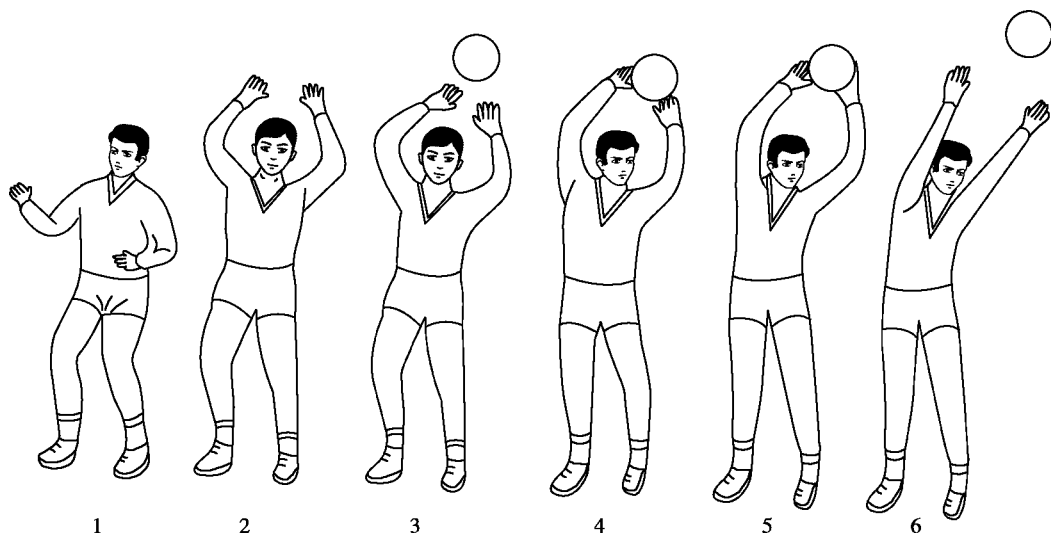


图 3-11 侧传

(四) 跳传

跳起在空中做传球动作叫跳传。

起跳在空中，双臂上摆至脸前，身体在空中保持平衡。当身体上升到最高点时，靠伸臂动作和手腕手指的弹力将球传出（图 3-12）。



图 3-12 跳传

（五）传球教与学

1. 教学顺序

（1）学习正面双手传球，明确击球点、正确的手形和身体协调用力。

（2）学习背传球和移动传球。

（3）学习变向传球。

2. 教学要求

脚步快速移动到正对来球方向，传球手形要正确，身体协调用力。

3. 练习方法

（1）摆好手型对墙近距离连续传球，逐渐后退，练习控制球。

（2）连续自传，高度在 1.5~2 个球高，重点是传球手型和体会身体协调用力。随着控制球的能力的提高，自传球时的移动范围逐渐缩小。

（3）与同学一起练习：

1）一人传球，一人垫球；垫球时要注意调整球的高度，为对方传球创造条件。之后两人交换练习。

2）传球、垫球结合做，即高球传、低球垫，要求判断准确，变换自如。锻炼自己的快速反应能力和变换回球方式的能力。

3）两人连续传球。双方相互配合，尽量为对方送好球。

4）三人做三角传球，练习侧传和变换方向传球。

4. 易犯错误及纠正方法

（1）大拇指突出：传球时用指尖将球“推”出，还易造成指关节受伤。这样的学生应重点练习手形，多做近距离对墙传球，传球时注意手触球的部位。

（2）身体用力不协调：传球时只用上肢或手指的力量，动作不协调。练习时要多做远距离传球，注意脚下蹬伸，用身体的协调力将球传出。

（3）传球的用力方向：传球时不要突然用力，注意传球的高度、弧度、落点。身体正对来球，脚步移动快，不断提高传球的质量。

四、扣 球

扣球是进攻的最有效方法，是得分的重要手段。现代扣球的威力应体现在速度、力量、高度、变化、技巧等方面。

扣球技术包括准备姿势、判断、助跑、起跳、空中击球和落地几个互相衔接的部分，整个扣球动作必须协调而有节奏。

（一）正面扣球技术（以右手为例）

1. 准备姿势 两脚左右开立，膝稍屈，上体自然前倾，眼睛注视来球。

2. 判断 首先对一传判断，然后是对二传的判断。根据二传的方向、落点、弧度、速度，选择起跳的地点和时间。判断贯穿于整个助跑和起跳击球的全过程中。

3. 助跑 助跑是为了增加弹跳高度和选择起跳地点及起跳时间。助跑动作要轻松而有节奏。助跑方法很多，我们这里介绍两步助跑（右手扣球者）：左脚自然迈出第一步后，右脚跨出第二步，脚跟先着地，重心落在后脚，同时两臂经体侧摆至后下方，接着重心前移，左脚迅速跟上（两脚间的距离与肩同宽），两膝弯曲并内扣，上体稍向右

转，注视来球，准备起跳。

4. 起跳 起跳的目的在于跃起后达到一定的高度，保持在正确的击球点击球。

起跳时，上体前倾，两脚用力蹬地，手臂向前上方挥摆，快速展腹，带动全身腾空而起。整个动作要协调、及时，才能发挥最大的蹬地力量，有助于增加弹跳高度。常用的起跳方法有两种：一是并步法，即一脚跨出后，另一脚迅速向前并步，落于该脚之前，随即蹬地起跳；二是跨跳法，即一脚跨出的同时，另一脚也跨跳出去，使两脚有一腾空时间，两脚几乎同时蹬地和着地（图 3-13）。

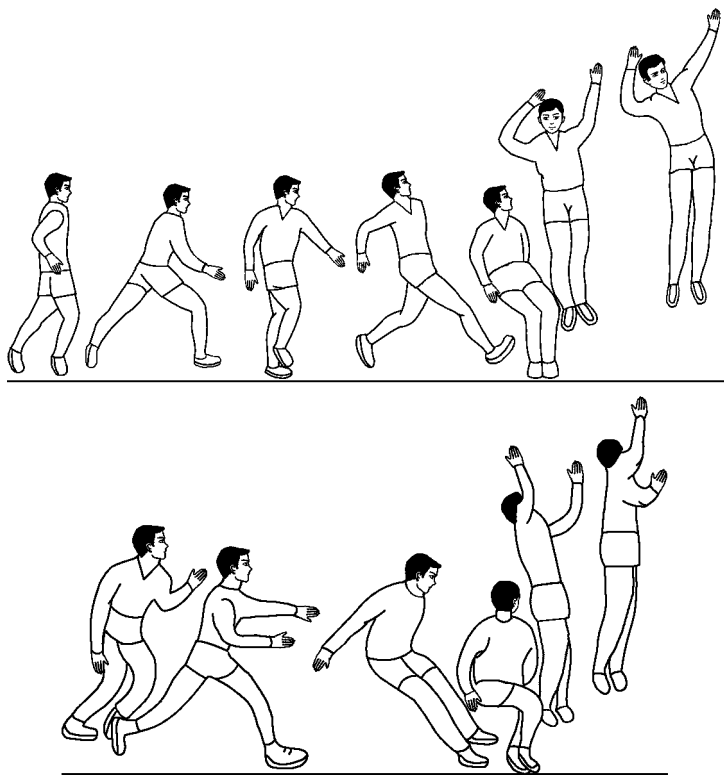


图 3-13 正面扣球技术

5. 空中击球 击球是扣球技术的关键。起跳后，上体稍向右转，胸腹自然展出，左手置于体前，右臂屈肘举起，肘关节指向侧方，并高于肩，手自然张开呈勺形。击球时，快速转体收腹带动手臂。手臂伸直，用全手掌击球的中上部，手腕快速下甩，猛烈挥击。手腕有推压动作，使球向前下方旋转飞行（图 3-14）。

6. 落地 空中完成击球动作后，身体自然下落，双脚同时落地，由前脚掌过渡到全脚掌，顺势屈膝，收腹，以缓冲下落的力量，并准备做下一个动作。

（二）正面扣球技术的运用（以右手为例）

1. 强攻 强攻是指在二传球的弧度较高、对方有较充足的时间做好拦网和防守准备的情况下，扣球人凭借自己的高度、力量和技巧强行突破对方拦网的一种进攻方法。强攻采用的主要是正面扣球基本技术。

2. 快攻 快攻是指在二传球的弧度较低的情况下，扣球人快速、突然地进攻，出

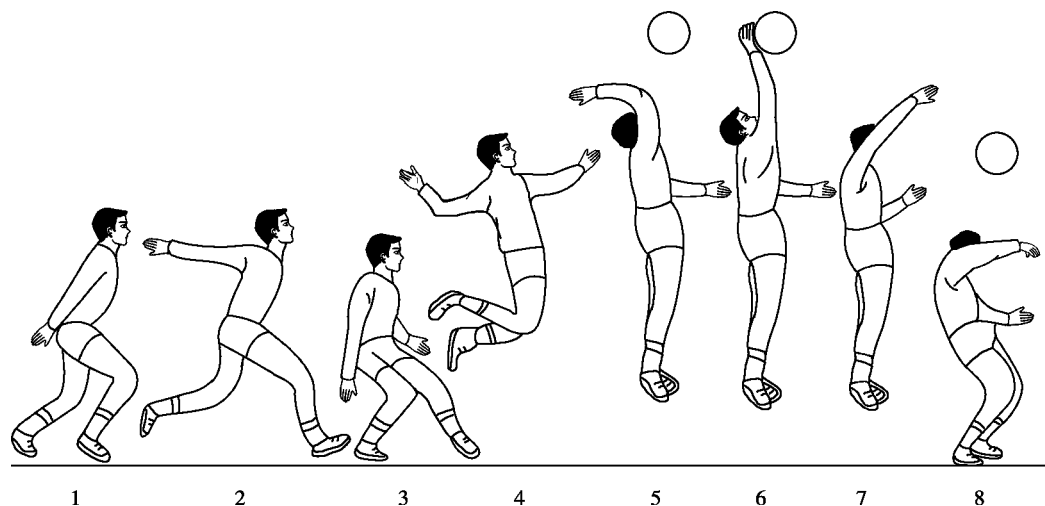


图 3-14 空中击球

其不意，攻其不备，突破对方拦防的一种进攻方法。它在正面扣球基本技术的基础上，运用各种快球和以快球为掩护的各种扣球变化，利用进攻的高速度、快节奏，通过同伴的互相配合，晃开对方的拦网，达到出其不意的进攻目的。它要求扣球人助跑轻松、灵活，起跳及时、迅速，挥击快速、准确。

3. 后排进攻 后排进攻是从进攻线后起跳进行扣球的一种进攻方法。近年来后排进攻有较大的发展，许多队员能从进攻线后起跳冲飞到进攻区来扣球。

4. 近网扣球 对距网 50~100 厘米以内的二传球进行的扣击为近网扣球。近网扣球时，由于靠近球网，扣球人要注意垂直起跳。起跳后，挺胸抬臂，主要是利用含胸动作发力，以肩为轴，向前挥动手臂，以上臂带动前臂，加强屈肘和甩腕动作，以全掌击球后中上部，击球点不宜靠后。击球时，手掌包满球，手腕快速抖动。击球后手臂顺势收回。

5. 远网扣球 对距网 150 厘米以外的二传球进行的扣击为远网扣球。远网扣球时，由于远离球网，扣球人可以充分利用收腹、加大手臂挥击动作增加扣球力量。击球瞬间，手腕推压动作明显。

6. 调整扣球 调整扣球是指二传球从后场传到网边进攻位置的情况下，扣球人进行扣击的一种进攻方法。调整扣球技术动作与正面扣球基本技术动作相同，但由于球从后场传来，因而扣调整球助跑前要撤到边线以外，以便观察来球情况，选择准确的助跑起动时机和起跳位置。扣球时，根据球与网的距离，灵活地运用近网扣球或远网扣球的不同手法。

7. 转体扣球 转体扣球是在击球前突然改变身体原来的方向，并随之变化扣球路线，突破对方拦网的一种进攻方法。转体扣球的技术动作与正面扣球基本技术动作大致相似，只是起跳在空中要使球保持在头部偏左的前上方。在击球的一刹那，利用腰部及全身的迅速扭转和收腹力量，带动上体和手臂向左转动，以全掌击球的右后上部，改变球的飞行路线。

8. 转腕扣球 转腕扣球是在扣球时手腕猛力向一侧转动，突然改变扣球路线，达

到进攻战术目的的一种进攻方法。转体扣球技术动作在正面扣球基本技术动作基础上进行。如果要向右转腕,击球时,右肩上提并稍右转,击球肘关节外张,击球的刹那,以肘关节为轴,前臂向外旋,猛甩手腕,以全掌击球的左侧前上方,使球向右落入对方场区。如果要向左转腕,将球保持在左侧前上方,上体不转动,只有右臂向左旋,用手腕击球的右侧上方,使球向左落入对方场区。

9. 轻打 轻打就是先做大力扣球的动作,而在击球的刹那间突然减低手臂挥击速度,把球轻轻地击入对方场地的扣球方法。轻打的助跑和起跳动作与重扣一样,但击球时,手臂用力不要太大,手掌有轻轻推送动作,使球越过拦网手上空,落在对方场区。

10. 吊球 吊球是一种变化了的扣球,它是以轻巧、灵活的动作把球吊入对方空挡的一种辅助性进攻手段。吊球的助跑起跳要逼真,不能让对方觉察出吊球意图。起跳后,佯作扣杀,突然改变挥臂动作,以五指点击球的后下方或侧后下方,将球以一定弧度从拦网手上或侧方吊入对方场地空挡。

11. 前快球和背快球 扣球人在二传手体前或体侧约 50 厘米处扣的快球,称为前快球;在二传手身后打的快球叫背快球。前快球的助跑角度保持在 45 度为宜,助跑速度根据一传的高低和与二传距离的远近来定。当球落在二传手上时,扣球人应在二传人前面约一臂距离处迅速起跳,在空中等球,当二传球上升到网的上沿或快要下落时,应迅速用腕抽击球的后上方。如果球在网的上空,抽击后手臂要顺势收回,避免手碰网。背快球助跑路线要直线上步,在二传人身后起跳,扣球动作基本同前快球,但传球的弧度要稍高一些。

12. 短平快球和背溜 短平快球是指扣球队员在二传面前,距二传手 1.5 米左右扣的平快球。背溜则是指扣球队员在二传背后,距二传手 1.5 米左右扣的平快球。扣短平快球时,助跑角度要小,扣球人先于传球跳起在空中,二传将球快速准确地传到扣球人手上。击球时迅速以含胸带动前臂和手腕加速挥动,用全掌击球的后上方。扣背溜时,则要在配合上稍慢一些。

13. 平拉开扣球 平拉开扣球是指扣球人在 4 号位扣二传手传来的弧度低而平,飞行速度快的球。平拉开扣球的助跑要先外绕做好起动的准备,起跳点在标志杆附近,在二传出手的同时跳起在空中等球,当球快速飞行过来时,在空中截击球,击球点保持在右臂前方,以前臂挥动并甩腕击中球后上部。

14. “时间差”扣球 扣球队员以逼真的动作,佯作快球或短平快球的起跳,但实际并未跳起,以欺骗对方拦网队员起跳,待拦网者下落时,再迅速原地起跳扣半高球或小弧度球,造成佯装扣球和实际扣球时间上的差异,即为“时间差”扣球。而佯装扣球和实际扣球时间上差异的结果是扣球和拦网之间时间上的差异,从而使扣球人成功地摆脱拦网。常用的“时间差”扣球有:近体快球“时间差”、背快球“时间差”、短平快球“时间差”、背溜“时间差”等。

15. “位置差”扣球 扣球队员按原来扣球的时间助跑,在助跑后佯作踏蹬动作,下蹲与摆臂动作明显,但助跑后不起跳,待对方队员拦网起跳时,突然变向侧跨出一步,动作幅度、挥臂幅度要小,速度要快,用双足或单足错开拦网人的位置起跳扣球,即为“位置差”扣球,或称错位扣球。常用的“位置差”扣球有:短平快球向 3 号位错位扣、近体快球向 2 号或 3 号位错位扣,背快球向 2 号位错位扣等。

16. “空间差”扣球 扣球队员利用助跑的冲力和专门的踏跳技术,使身体向前上方跃出,把正面取位盯人拦网的手甩开,使扣、拦在空中出现误差,即为“空间差”扣球。常用的“空间差”扣球有:佯扣短平快球突然向前冲跳到二传手身前扣半高球的“前飞”;佯扣快球而冲跳向二传手背后扣小弧度球的“背飞”;佯扣前快球而侧身向左起跳追击扣球的“拉三”以及佯扣短平快球而侧身向左起跳追击扣球的“拉四”。

(三) 扣球教与学

1. 教学顺序

(1) 学习原地扣球技术,重点练习扣球的挥臂技术。

(2) 学习扣球的起跳技术。

(3) 学习助跑与起跳相结合技术。

(4) 学习完整的扣球技术。

2. 练习方法

(1) 练习者不要急着上网扣球,首先练习原地对墙连续扣球,开始练习时注意不要盲目急着用力,重点放在熟练掌握扣球的挥臂技术和控制球的方向上,一定要做轻扣球。其次可练习扣固定球,体会空中扣球动作。

(2) 扣球的助跑和起跳时要重点把握动作的节奏。熟练掌握助跑和起跳技术后再做上网扣球练习。根据传球的高度、落点等逐渐体会起跳的地点和扣球的时机。先练习4号位扣球,熟练掌握后练习2号位扣球。

3. 易犯错误及纠正方法

(1) 起跳时的制动动作一定要在上网前反复练习,以增加弹跳高度和避免扣球后身体向前冲,造成触网犯规。

(2) 初学者由于对二传球判断不准,造成“钻”到球下,扣球时身体后仰,或离球太远、够不着球等,严重影响扣球质量。因此,初学者要通过不断地对二传的球的判断,逐渐体会各种球的起跳地点和时机,使人在空中最高点时与球保持正确的位置关系,提高扣球质量。初学者最好先练习扣固定球,再扣抛过来的球,最后练习扣二传的球。

4. 提示 课外练习扣球时,一定要注意脚下球,避免落地时踩“球车”;身体处于疲劳状态时不要继续扣球,避免发生外伤。

五、发 球

发球是排球比赛的开始,是进攻的手段之一。强有力的发球,可直接得分或给对方造成心理压力,破坏对方的进攻战术。

(一) 正面下手发球

发球前,面对球网,左脚在前,右脚在后,两膝微屈,左手持球置于腹前,右臂自然下垂,两眼注视球。发球时,左手将球在右侧前抛起30厘米左右,同时右臂向后摆动,击球时,右脚蹬地,重心前移,右臂以肩为轴,伸直向前摆动,用虎口、掌根或手掌击球的后下部(图3-15)。

(二) 正面上手发球

这种发球容易控制球的落点,发球的力量大,速度快,弧度平。

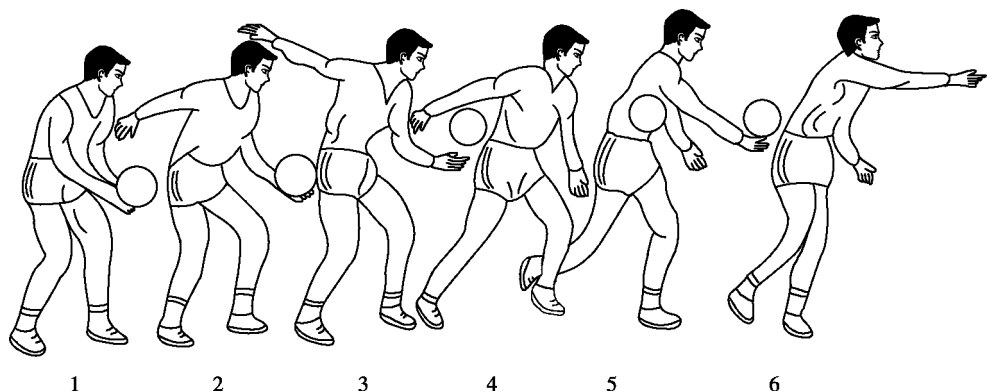


图 3-15 正面下手发球

发球前，在发球区内面对网站立，左脚在前，右脚在后，两膝微屈，重心落在后脚上，左手持球于胸前。

发球时，左手将球平稳地向右肩的前上方抛起，高度适中。同时，右臂抬起并屈肘后引，肘与肩齐平，手掌自然张开，上体稍向右侧转动，抬头、挺胸、展腹、身体重心后移至右脚上。

击球时，利用蹬地转体和迅速收腹收胸的动作带动手臂迅速而猛烈地向前上方挥动，重心随之移至左脚，右手臂伸直在右肩上方，以全掌击球的后中下部。手触球时，手腕应向前推压，使球向前旋转飞行（图 3-16）。

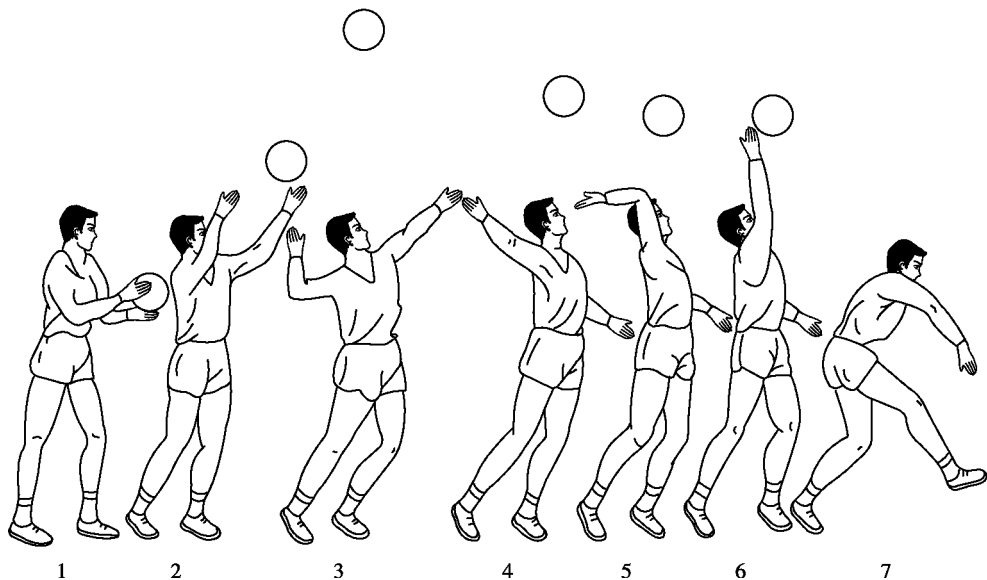


图 3-16 正面上手发球

（三）上手飘球

准备姿势：面对球网，两脚自然开立，左脚在前，左手托球于体前。

抛球：左手用掌平稳而准确地将球抛在体前右肩前上方，高度 40~50 厘米。同时，

右臂抬起，屈肘后引，肘略高于肩，上体稍后仰五指并拢，指尖朝上，手腕稍后仰保持一定的紧张，眼睛注视球体。

击球：右脚蹬地重心前移，以收腹、屈体迅速带动手臂的挥动。挥臂呈直线，在右肩前上方，用手掌的坚硬部击中球的后中下部。击球的力量要集中迅猛，击球的作用力通过球的重心，使球不旋转而向前飞行。击球瞬间，手指手腕紧张，手型固定，不加推压动作。击球结束，手臂最好有突停动作（图 3-17）。

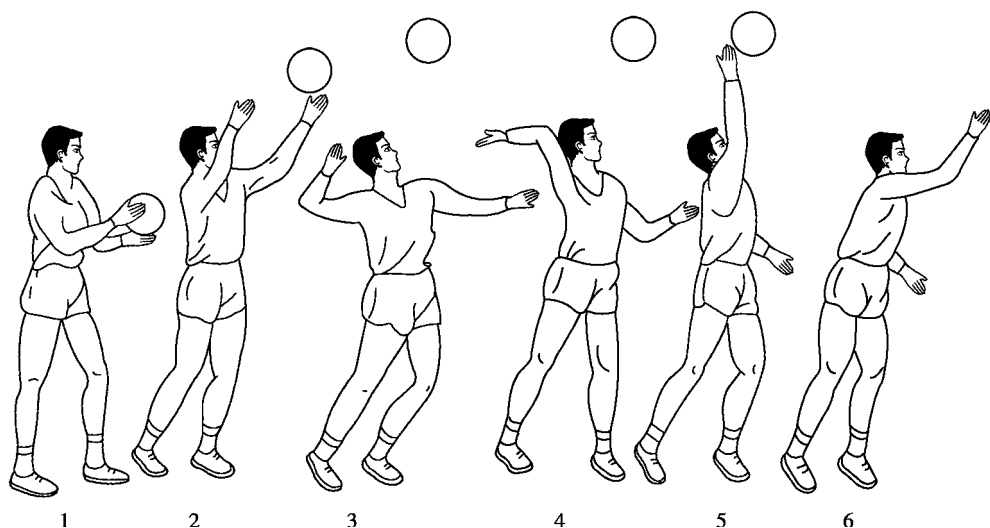


图 3-17 上手飘球

（四）勾手飘球

准备姿势：左肩在前对网侧站，两脚自然分开，左手持球于胸前，注视对方情况。

抛球：左手用托送动作，将球平稳地抛在左肩前上方约一臂的高度。

击球：击球时，右脚蹬地，上体向左转动发力，带动手臂挥动，挥动时手臂伸直，在右肩的左上方，用掌根击球的中下部。在击球前手臂要突然加速发力。手臂的挥动轨迹在击球前的一段过程中保持直线运动，击球点稍靠左。击球的瞬间，五指并拢，手腕后仰并保持紧张。击到球时手臂挥击突停，作用力通过球体重心，使球不规则地向前飘晃飞行（图 3-18）。

（五）发球教与学

1. 教学顺序

- （1）学习下手发球技术，注意控制球的落点。
- （2）学习正面上手发球技术。
- （3）学习上手飘球技术。

2. 练习方法

（1）发球要做到稳、准、狠。意思就是抛球要平稳，击球要准，最后的发力要狠。练习时可先做近距离发球，重点练习挥臂技术和挥臂速度，找准击球点，之后再慢慢退到端线发球。

（2）在熟练掌握发球技术的基础上，可以练习发定位球，控制球的落点，如直线

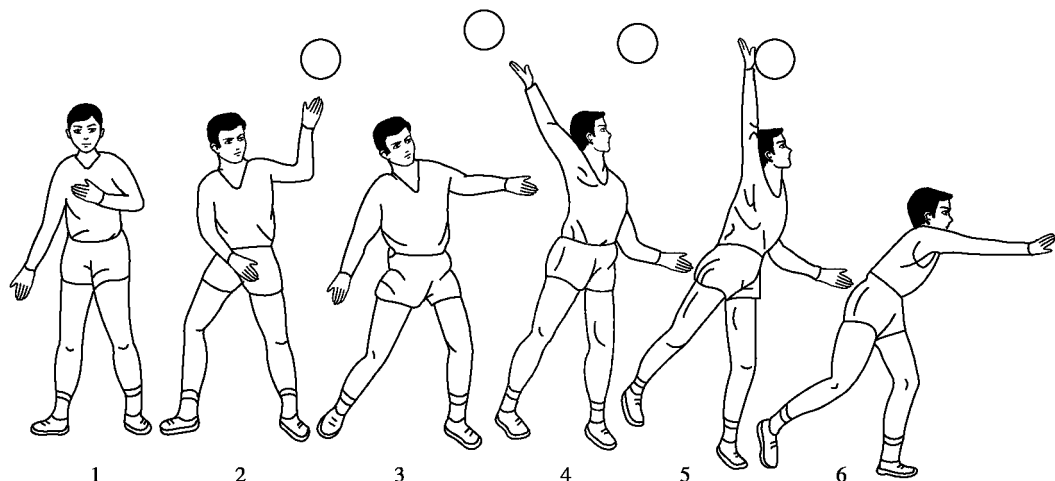


图 3-18 勾手飘球

球、斜线球、长球、短球等。

3. 易犯错误及纠正方法 男生发球时易出现击球点控制不好、击球时手腕没有带腕动作，球不前旋，造成球飞出界外；女生发球时击球点不准，挥臂速度慢，动作不协调。纠正方法是反复将球平稳抛起，多做徒手挥臂练习，注意挥臂速度和方向，掌握正确的发球技术后，再做击球练习。

六、拦 网

拦网是防反的第一道防线和得分的重要手段。拦网不仅可以拦死、拦回、拦起对方的扣球，还可以削弱对方进攻锐气，动摇扣球手信心。高水平的比赛中，拦网的好坏直接影响着比赛的胜负。

随着排球运动的发展及比赛规则的变化，拦网技术也在不断地变化和发展。20 世纪 50 年代，由于规则规定不许手过网拦网，开始采用手后仰拦网，拦网仅是一项防御技术。1965 年规则允许拦网时手过网击球后，拦网从单纯防御的被动性质变为了攻防结合的技术，伸手过网包球捂盖、抖腕下甩的“盖帽式”拦网技术产生。20 世纪 70 年代以后，随着排球运动员身高的增高和弹跳力的增强，队员可以把肘关节以上的手臂伸到对方场地上空进行拦击。当前，为了跟上进攻速度的变化，要求拦网人移动快、起跳快，能连续跳跃，空中拦击手形能根据扣球情况灵活变化。初学者总认为拦网技术简单，实际上拦网是一项比较复杂的技术，因为它的特点是拦网队员要在短短的瞬间从防守转为进攻，从被动转为主动，而完成这些都要在空中进行，所以难度较大，这就要求拦网要积极主动，判断准、起动快、跳得高、下手狠。尽管扣球技术复杂多样，但拦网技术却较为单一，只是参加拦网人数有单人和集体之分而已。

拦网技术动作包括：准备姿势、移动、起跳、空中动作和落地 5 个互相衔接的部分（图 3-19）。

1. 准备姿势 面对球网，密切注视着对方动向，两脚平行开立，约同肩宽，两膝稍屈，两手自然弯曲置于胸前。身材高大队员双手可上举过头，随时准备起跳或移动。

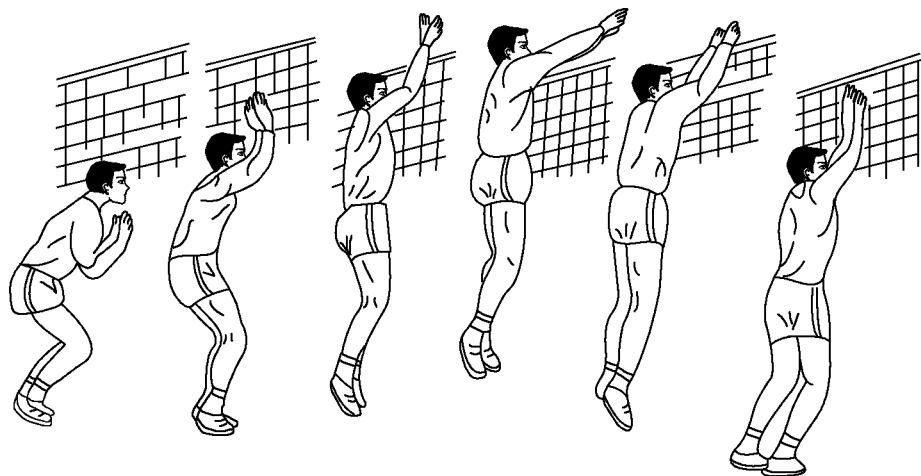


图 3-19 拦网

2. 移动 根据不同情况可灵活运用并步、跨步、滑步、交叉步、跑步等各种移动步法，将身体重心移动到拦网位置，准备起跳。

3. 起跳 移动后立即制动，使身体正对球网后起跳，或在起跳过程中在空中使身体转向球网。如是原地起跳则从拦网准备姿势开始，两脚用力蹬地，两臂在体侧划小弧用力上摆，带动身体向上垂直起跳。起跳时膝关节的弯曲深度可因人和来球不同而异，但腰、膝、踝关节的形成角度大体上各为 90 度、100~110 度、80~90 度为宜。

4. 空中击球 起跳后稍收腹，控制平衡。同时，两手从额前贴近并平行于网，向网上沿前上方伸出，两臂伸直，两肩尽量上提。拦击时，两手尽量伸向对方上空，接近球，两手自然张开，屈指屈腕呈勾型。当手触球时，两手要突然抖腕，用力捂盖球的前上方（图 3-20）。如图 3-21 所示，拦击时根据对方扣球线路变化，两手在空中向球的变线方向伸出，外侧手掌心在拦击球时内转包球（图 3-22）。

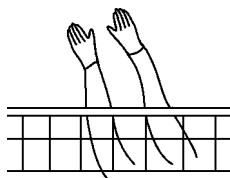


图 3-20 拦网的空中击球



图 3-21 拦网的空中击球

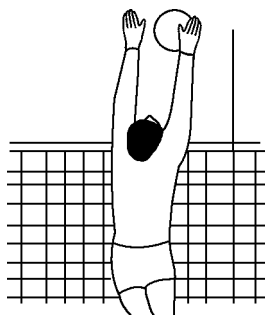


图 3-22 拦网的空中击球

5. 落地 拦网后自然落回地面，落地时屈膝缓冲。落地后准备做下一动作。

第三节 排球基本战术

排球战术是运动员在比赛中根据排球运动的规律、双方的具体情况和临场的发展变

化，合理地运用技术及所采取的有组织、有目的和有预见性的配合行动，它包括集体战术与个人战术。

一、一攻和防反

一攻和防反是排球运动训练与比赛中的两大战术系统。一攻是在接起对方发球后，所组织的第一次进攻；防反是指后排防起对方进攻过来的各种球所组成的反击和在网上直接拦击对方的各种进攻。

二、阵 容 配 备

阵容配备就是合理地使用本队人员的一种组织手段，有效地发挥每个队员的作用和特长。

阵容配备的组织形式有三种。

“四二”配备：即场上两个二传手、两个主攻手、两个副攻手分别被安排在对称的位置上（图 3-23）。

“五一”配备：即一个二传队员，五个进攻队员（图 3-24）。

“三三”配备：即三名进攻队员与三名二传队员间隔站位（图 3-25）。

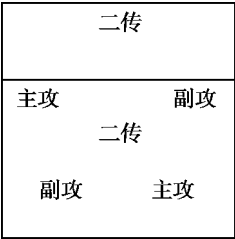


图 3-23 “四二”配备

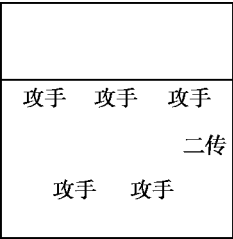


图 3-24 “五一”配备

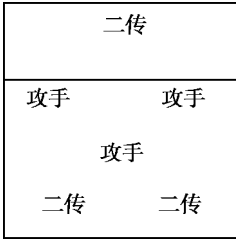


图 3-25 “三三”配备

进攻战术是指在接对方发过来、扣过来、拦过来和传、垫过来的球后，全队所采取的有目的、有组织的配合进攻行动。

（一）“中一二”进攻战术

“中一二”进攻战术是最基本的战术形式。它是由 3 号位队员做二传，2 号或 4 号队员扣球进攻的形式。其特点：容易组织，只有两点进攻（图 3-26）。

（二）“边一二”进攻战术

“边一二”进攻战术是由 2 号位队员作二传，将球传给 3 号或 4 号队员扣球的进攻形式。其特点：容易掌握，进攻点较多（图 3-27）。

（三）“插上”进攻战术

二传队员由后排插上到前排做二传，把球传给前排 4、3、2 号位队员进攻的组织形式。其特点：进攻点多，战术变化多，但要注意插上的时机（图 3-28）。

（四）进攻战术教与学

1. 教学顺序

- （1）学习“中一二”进攻战术。
- （2）学习“边一二”进攻战术。

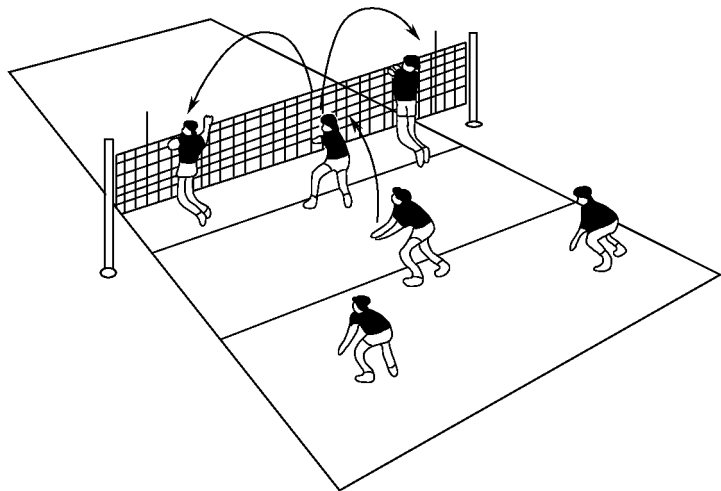


图 3-26 “中一二”进攻战术

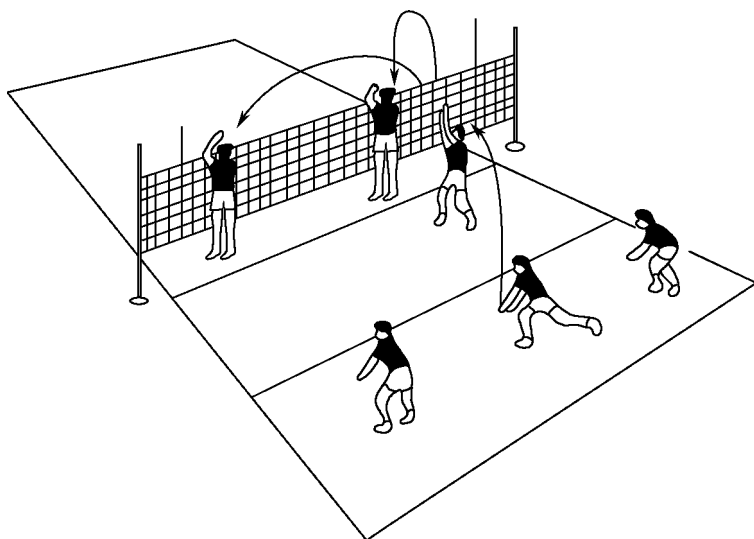


图 3-27 “边一二”进攻战术

(3) 学习“插上”战术。

2. 教学要求

(1) 练习进攻战术时，首先要求全体队员一定要相互配合，其次必须明确每个位置的具体任务，充分发挥每个人的特长。

(2) 根据场上情况的变化不断调整进攻形式，场上队员要有充分的思想准备，随时准备接应球，并注意攻防的及时转换。

3. 练习方法 最简单的是三人练习，分别站在 3 号位、4 号位和对方发球区，4 号位接发球给 3 号位后在 4 号位扣球进攻。三人轮换练习既可练习进攻战术，培养队员的防守意识和进攻意识，又能培养二传队员的组织进攻能力及提高发球的成功率。

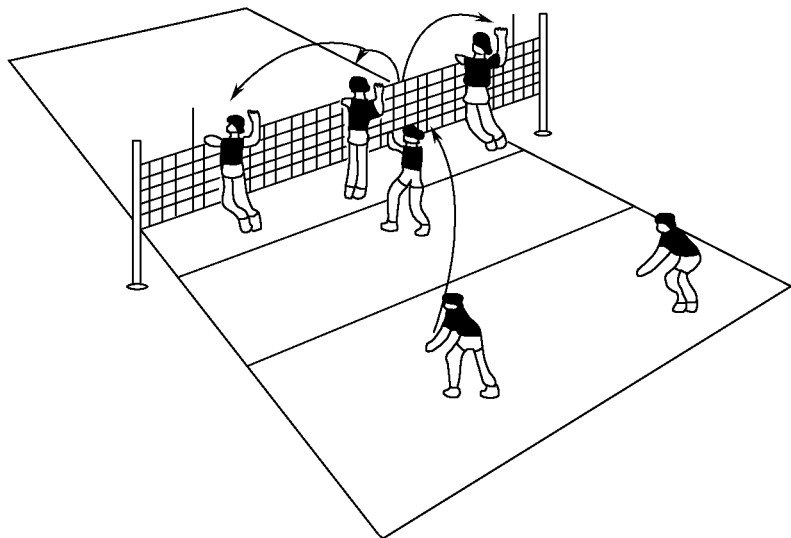


图 3-28 “插上”进攻战术

三、防守战术

(一) 双人拦网“心跟进”防守战术形式

1. 防守区域与范围如图 3-29 所示。

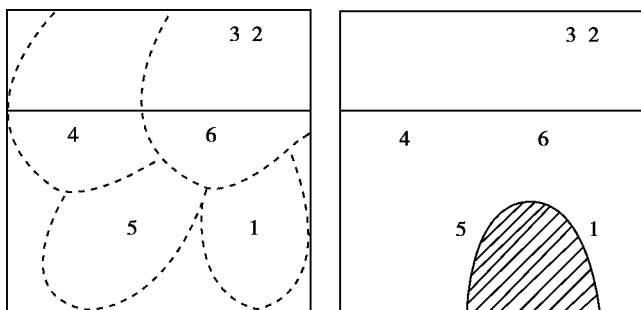


图 3-29 防守区域与范围

2. 防守分工 对方由 4 号位进攻时，本方由 3 号和 2 号位拦网（如对方由 2 号位进攻时，本方由 3 号位和 4 号位拦网）。

6 号位队员跟进保护：在对方进攻前就要在 4 米线附近低姿势准备，主要是防对方的吊球、保护拦网弹起的球。

1 号位队员：主要防对方的直线进攻和腰上的球或对方 2 号位的斜线进攻。

5 号位队员：取位宜靠后，主要防对方的斜线进攻或对方 2 号位的直线进攻。

4 号位或 2 号位：不拦网时后撤到 4 米线左右的腰上定位，主要防对方的斜线进攻。

(二) 双人拦网“边跟进”防守战术

当对方 4 号位队员进攻时，我方 2、3 号位队员拦网，其他 4 个队员组成半圆弧形

防守。(图 3-30) 如遇对方吊前区, 由边上 1 号位队员跟进防守。其优点是加强了拦网, 缺点是边上的队员又要防直线, 又要跟进防前区, 比较困难 (图 3-30)。

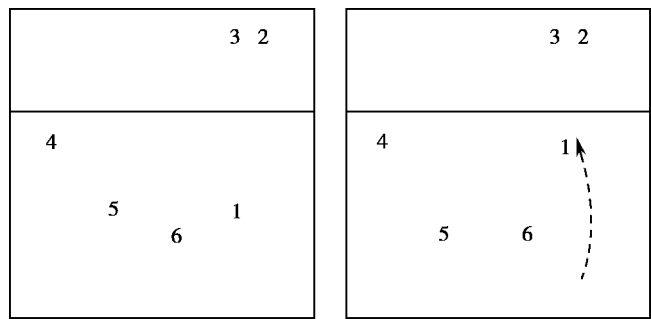


图 3-30 双人拦网“边跟进”防守战术

(三) 防守战术教与学

- 1. 教学要求 场上队员要明确各位置的防守分工和自己的防守区域, 对对方来球的力量、速度、旋转、落点等做出准确判断, 及时做出相应的接球准备, 并做好由防守到进攻的转换。
 - 2. 练习方法 开始练习防守时, 可接难度小的球 (如对方抛过来的球), 随着脚步移动速度的加快, 判断准确性的提高和回球质量的提高, 可接扣球、发球等难度大的球, 逐渐提高防守水平。
- 在防守过程中有很多球的路线、弧度、距离、落点是不规律的, 因此要求每个防守队员要有每球必争的严肃态度, 团结协作的集体观念、迅速向各个方向移动的能力及攻防快速转变的能力。

第四章 艺术体操

第一节 艺术体操运动概述

一、艺术体操起源和发展

艺术体操，即现代韵律体操，是一项徒手或持轻器械，在音乐的伴奏下进行的有节奏的连续不断的身体运动。它是一项新型的女子独有的体育运动项目，同时也是奥运会和亚运会的竞赛项目。

艺术体操起源于 19 世纪末、20 世纪初的欧洲。为了区别于当时老式的德式体操和瑞典体操，在欧洲就称它为“现代体操”。主要代表人物有法国的生理学家乔治·德迈尼、瑞士的音乐教授台尔克罗兹、德国的现代体操家博德和梅顿、德国舞蹈家拉班等。他们主张以身体的自然动作为基础，在音乐伴奏下做有节奏的身体活动，从而发展身体的柔韧性，形成正确的身体姿态，提高动作的艺术性。他们认为，瑞典体操是孤立的机械的肢体运动，而现代体操是以新的方式和在科学的基础上产生的体操，是对以往过于形式化的体操的挑战，是对凝固化的体操的革新。德迈尼对当代体操的各种流派，尤其是对瑞典体操派系进行了充分的研究，他认为瑞典体操不是建立在科学的基础上，其动作是不自然的、静止的。女子体操应发展正确的身体姿态、柔韧性、运动技巧和动作的艺术性，也就是应该柔和与优美，强调了人体内可以找到按自然节奏活动的节奏运动，为女子体操创造了有价值的身体波浪动作。艺术体操就是在这些理论的基础上，经过长期实践逐渐形成的，它是从韵律体操和舞蹈发展起来的。

艺术体操真正成为体育教育的一种手段，是在前苏联十月革命后形成的，1930 年首次由列宁格勒学院开设了这门课程，并举办全国观摩赛，对艺术体操运动的开展起到了促进作用。艺术体操于 20 世纪 40 年代传入美洲、50 年代传入亚洲，逐渐流行于全世界。

艺术体操进入国际比赛是在 1928 年第 9 届奥运会的竞技体操比赛，每队除参加竞技体操比赛外，还必须参加由 6 人或 8 人组成的持轻器械的团体韵律体操比赛，这就是国际艺术体操比赛的最初形式。第 1 届世界艺术体操锦标赛是在 1963 年匈牙利布达佩斯举行的，1984 年艺术体操被列为奥运会比赛项目。

艺术体操在我国还是个较年轻的运动项目。新中国成立以前，没有“艺术体操”运动，但受到欧美教育制度及传教士的影响，在一些高等学校的体育学科及基督教女青年会中，曾开展过类似艺术体操的“柔软体操”、“女子地板练习”。解放初期，我国从前苏联引进了一些艺术体操的基本技术，1954 年底苏联专家在北京体育学院开设了艺

术体操班,接着全国各大体院陆续开设了艺术体操课。

1978年,中国恢复了在国际体操联合会的合法席位,这对我国艺术体操运动的开展是一个转折。我国邀请了加拿大现代体操团和朝鲜艺术体操代表团来中国访问表演,并组织了学习班,邀请各国专家来讲学,促进了我国艺术体操运动的开展。1983年6月,我国首届艺术体操锦标赛在湖南省邵阳市举行,以后每年都举行全国锦标赛。中国艺术体操队于1981年第一次出现在国际舞台上,1983年11月参加在法国举行的第10届世界体操锦标赛,首次进入团体项目的决赛。在第14届亚运会艺术体操比赛中,中国取得了重大突破,在团体和个人全能的成绩上均获得第一名。

艺术体操发展的历史虽短,但在技术方面的发展很快,具体表现在难度加大、速度加快,艺术价值提高,审美价值增强,总之,艺术体操正朝着难度大、编排新、动作美、质量高、音乐协调配合的方向发展。

二、艺术体操的特点

艺术体操与其他体操项目相比,其动作内容更符合女子的生理和心理特点,它不仅可以在发展柔韧、协调、灵巧、速度和耐力等身体素质,提高身体健康水平,培养良好的身体姿态及平衡能力,同时还在培养节奏感、优美感和提高音乐素养及表现能力等方面,具有良好的效果。所以,无论是儿童、青少年还是成年女子都喜爱这个运动项目。

(一) 艺术体操是以节奏为中心,以自然性动作为基础的有节奏的运动

节奏的希腊语原意是“流动”,即动作有波浪起伏和流动的意思。节奏性运动的前提是必须具备柔软和学会放松。节奏运动的最基本动作是摆动动作、弹性动作和波浪动作。艺术体操就是以摆动和波浪等流动性动作为主,它的运动的动力性较大,无论是上肢、下肢的还是躯干的动作,都要求从胸、腹的中线开始发力,传递到各个部位来完成的,每一个动作都有它的起点和终点,都要掌握其基本的节奏和用力的分配。

(二) 艺术体操必须利用轻器械

对动作来说,各种艺术体操器械都是起辅助作用的,是身体的延长,可以加大整个动作的幅度,使动作更有节奏,达到更优美的目的。不应该把器械当作一种装饰,在任何情况下,都要使器械动作与整个身体动作融为一体。如果艺术体操离开了器械动作,而只有单纯的身体动作,就失去了艺术体操的特点,同时也就毫无难度价值了。

(三) 艺术体操必须有音乐伴奏

音乐可以说是艺术体操的灵魂,它不仅能激起练习者的情绪,提高练习的兴趣,而且能培养动作的节奏感,发展练习者的想象力和表现力,促进身心全面发展,同时还能有助于练习者合理掌握“力”的运用,以达到准确并轻松自如地完成动作。音乐可以使艺术体操的表演更富有感染力,给观众以更完美的艺术享受。音乐必须与器械特点和运动员的个人特点相结合。音乐的节奏和情感必须与运动员所做动作的节奏和所表达的情感相一致,只有这样,音乐才能产生良好的效果。

第二节 艺术体操的健身价值

艺术体操的特点、动作内容及练习形式,使它极适合在女青少年中广为开展。艺术

体操对于促进女青少年德、智、体、美的全面发展、丰富学校的体育教学内容、改革女生体育课、对促进运动技术水平的迅速提高都有着极其重要的价值。

一、艺术体操是一项审美价值很高的运动项目。其动作优美、富于韵律性，极易引起女青少年的兴趣。通过练习可以培养和提高她们对身体美、运动美、神态美、音乐美等的感受力，有助于树立正确的审美观点，提高艺术素养。在艺术体操的表演或比赛中，运动员在悠扬的乐声中所进行的优美流畅的动作及富有表现力的表演，也可给广大观众以美的感染，使其得到视觉与听觉的艺术享受，由此可见，艺术体操有较为突出的审美教育作用。

二、艺术体操动作自然、协调，并且能全面影响身体各个部位，适合于女青少年的心理和生理特点。通过经常性练习，可以增进健康，促进骨骼、肌肉、器官及神经系统等方面的正常发展；有助于养成做出正确身体姿态的习惯以及塑造出健美的体形；对于提高练习者的柔韧、协调、灵敏、力量等身体素质也有显著作用。

三、在各级学校中普及艺术体操，是发展这项运动的重要途径。尤其是一般性的艺术体操，动作类型多样、难度适中、容易掌握，并且不受场地、人数、器械、时间等条件限制，便于在学校中开展，这对于丰富学校的体育教学内容，改进女生体育课教学，以及促进这项运动的尽快普及都有着积极的作用。

四、各种形式的艺术体操的表演、培训及竞赛活动的日趋增多，不但能吸引更多的儿童和女青少年积极参加练习，而且也为他们创造了显露艺术体操才华的机会；不仅为竞技性艺术体操开辟了广泛的选材来源，也为培养更多的优秀运动员和后备力量奠定了群众性基础。这对于我国艺术体操运动技术水平的迅速提高和早日达到世界先进水平起着极大的促进作用。

第三节 艺术体操基本技术

一、基本姿态和基本部位

（一）人体在空间的基本姿态

1. 站 站是人体在空间最基本也是最重要的姿态。

基本要求：头正直、沉肩、挺胸、直背、收腹、夹臀、腿上收。

2. 跪立（图 4-1）

3. 坐（图 4-2）

4. 卧（图 4-3）

（二）手臂基本部位

1. 手的基本姿态

（1）直手：手掌挺直，中指稍向下，拇指靠向中指。小指稍向外，腕上部到食指尖呈一小小弧线。整个手形显得舒展而有生气（图 4-4）。

（2）弧形手（芭蕾手形）：五指自然弯曲，拇指除外，其余四指轻轻靠拢，食指与中指错开，拇指与中指靠近，从腕到指尖呈一圆滑的弧形（图 4-5）。

2. 手臂基本位置

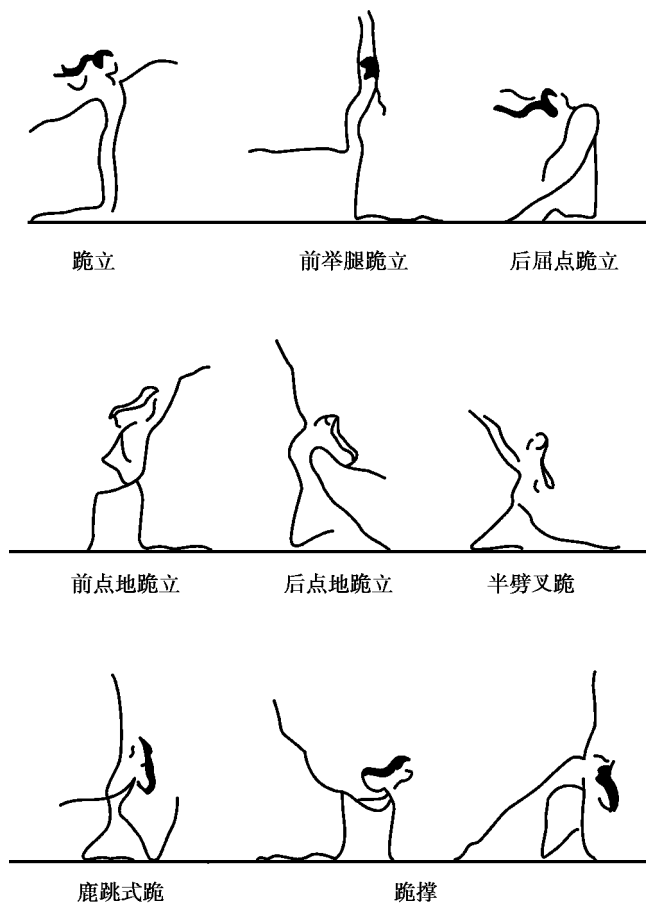


图 4-1

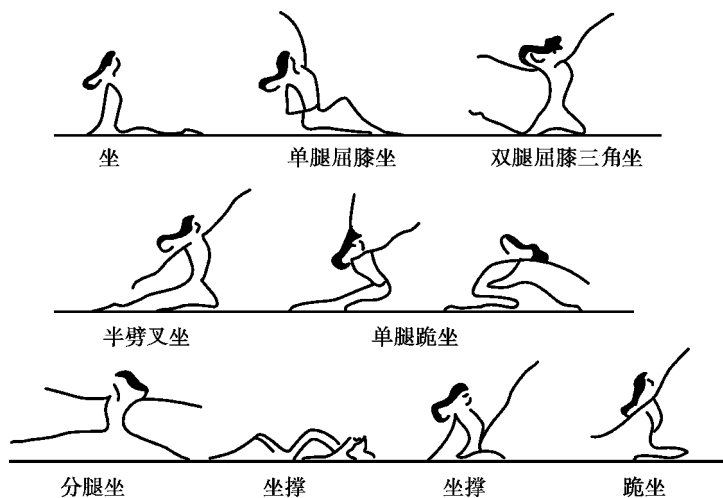


图 4-2

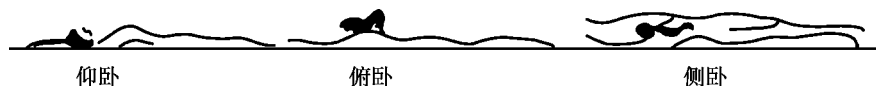


图 4-3



图 4-4

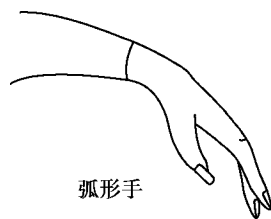


图 4-5

(1) 直臂基本位置 (图 4-6)

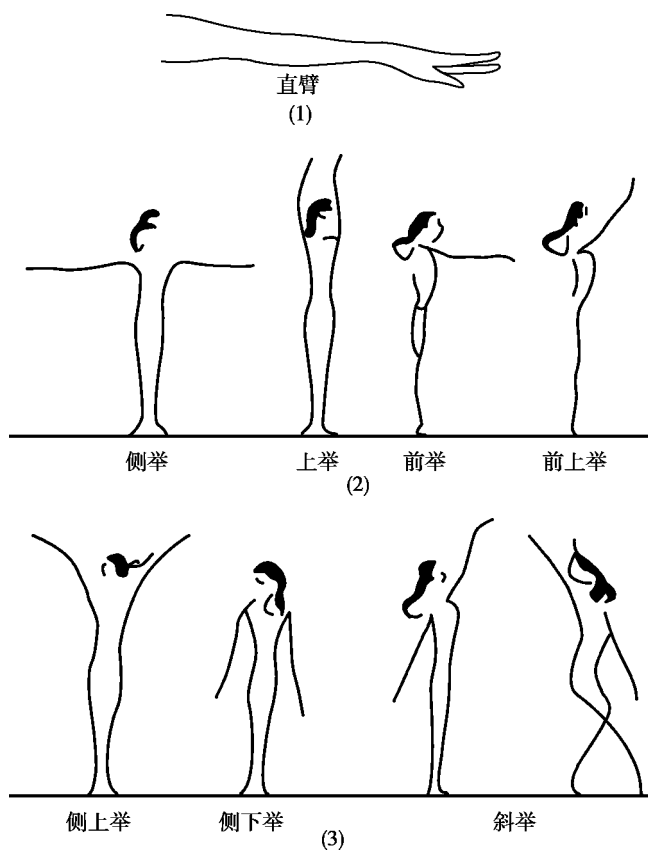


图 4-6

(2) 弧形臂基本位置 (芭蕾手位) (图 4-7)

(三) 腿形和脚的基本部位

1. 腿形 脚面和膝关节绷直, 并向外旋转 (图 4-8)。
2. 脚的基本位置 芭蕾脚位有 5 个, 中国舞脚位有 4 个。

(1) 芭蕾脚位 (图 4-9)

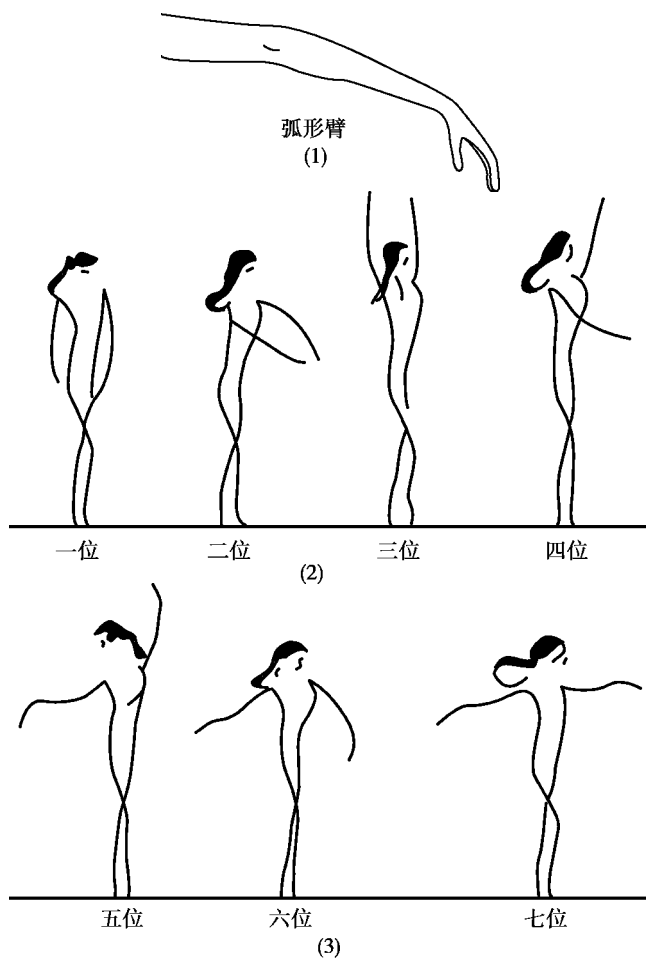


图 4-7

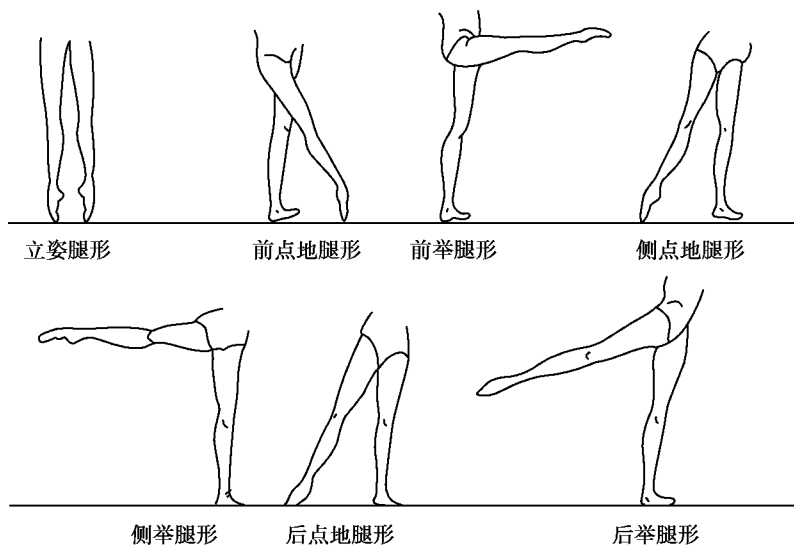


图 4-8

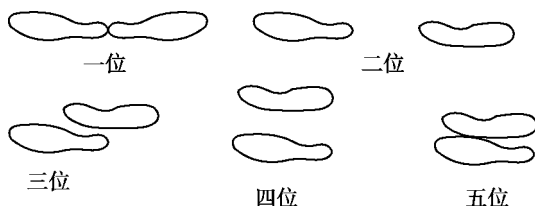


图 4-9

(2) 中国舞脚位 (图 4-10)



图 4-10

二、摆 动

摆动与绕环是艺术体操的主要形式。通过练习，以发展关节灵活性、柔韧性及加大动作幅度。摆动是以身体某一关节为轴，做自然、柔和的钟摆式摆动动作。一般有手臂摆动，腿的摆动及躯干摆动。

(一) 手臂的摆动

以肩为轴的摆动，可同方向或不同方向，可同时也可不同时依次进行：

1. 臂同时向前、后摆动 以肩为轴两臂同时向前摆动，接着向后摆动 (图 4-11)。

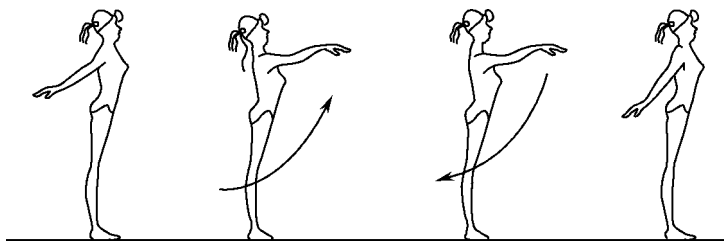


图 4-11

2. 两臂同时向左、右摆动 两臂同时向左侧摆动，接着向右摆动 (图 4-12)。

3. 两臂同时分别向前、后摆动 一臂向前摆同时另一臂向后摆，接着连续进行 (图 4-13)。

4. 两臂体前交叉摆动 两臂在体前同时向内摆动，再向外摆动。各类摆动幅度可大可小，一般可使肩角呈 25 度、45 度、90 度或大于 90 度的摆动 (图 4-14)。

技术要点：摆动时肩放松下沉，并以肩带动肘，以肘带动手自然摆动。

动作要领：动作要柔和、松弛、协调、摆幅均匀。

(二) 腿的摆动

腿的摆动主要是以髋关节为轴，向前、后、侧各方向摆起动作。可原地做，也可在

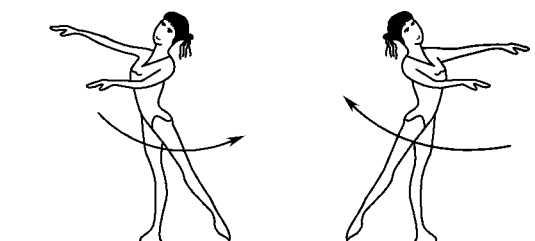


图 4-12

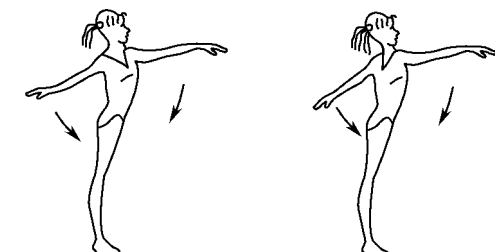


图 4-13

行进间进行。动作形式包括自然前后摆动和快速有力踢腿：

1. 前、后摆动

预备姿势：自然站立，两臂侧举。

动作过程（以右腿摆动为例）：右腿伸直向前摆至前举，同时两臂经下摆至左臂前举，右臂侧举；接着右腿伸直向后摆动，同时两臂经下摆至右臂前举，左臂侧举（图 4-15）。

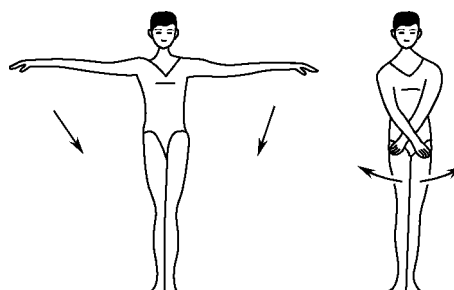


图 4-14

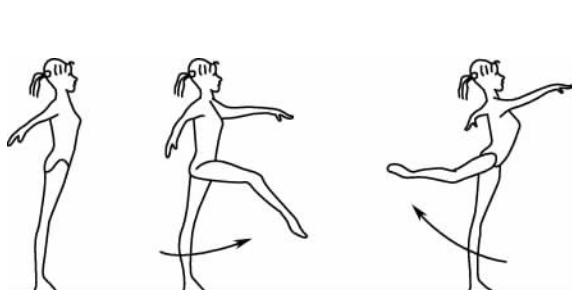


图 4-15

练习时摆动腿也可屈膝前、后摆动（图 4-16）。

技术要点：以髋为轴，利用惯性力，自然地前后摆动。

动作要求：动作协调，自然放松，部位准确。

2. 向前踢腿

预备姿势：自然站立，两臂侧举。

动作过程（以踢左腿为例）：

右脚向前一步，接着左腿膝和脚面绷直（稍外旋），以髋为轴，快速有力地向正前上方踢起，身体保持正直，左腿向前落地（图 4-17）。

技术要点：摆动腿及支撑腿伸直，踢腿时以脚尖发力，快而有力，并有控制地下落。保持髋正，腹肌收紧。

动作要求：动作协调、有力，踢腿方向及姿势准确，所踢腿与直立腿的角度大于 90 度。

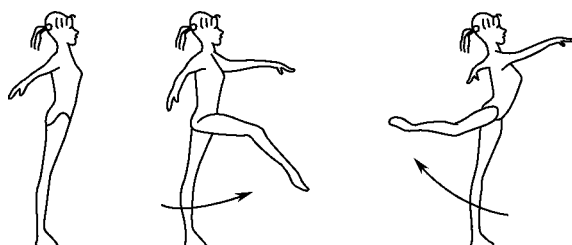


图 4-16

3. 向侧踢腿 侧踢腿时，左脚快速用力向上踢起，膝和脚面绷直向上（图 4-18）。

技术要点、动作要求：同前踢腿。

4. 向后踢腿

后踢腿时，左腿快速用力向侧上方踢起，膝和脚面绷直（稍外旋）（图 4-19）。

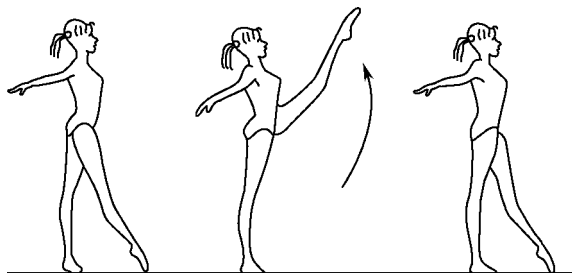


图 4-17

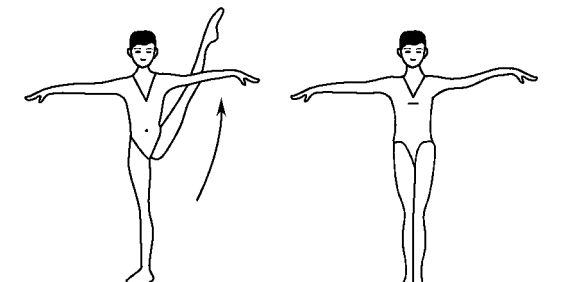


图 4-18

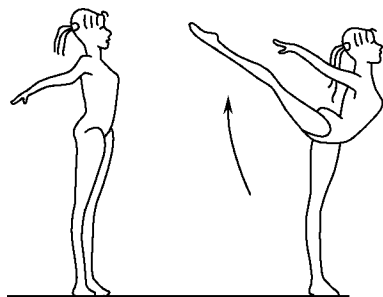


图 4-19

技术要点、动作要求：同前。

（三）躯干摆动

躯干摆动是以腰为轴的摆动动作，可向左、右或前、后摆动，如：躯干向左、右摆动。

预备姿势：两脚开立，两臂右侧举。

动作过程：上体向右下经体前屈摆至左侧，上体还原直立，同时两臂随上体摆动，摆至左侧举，接着由左向右摆动还原成预备姿势（图 4-20）。

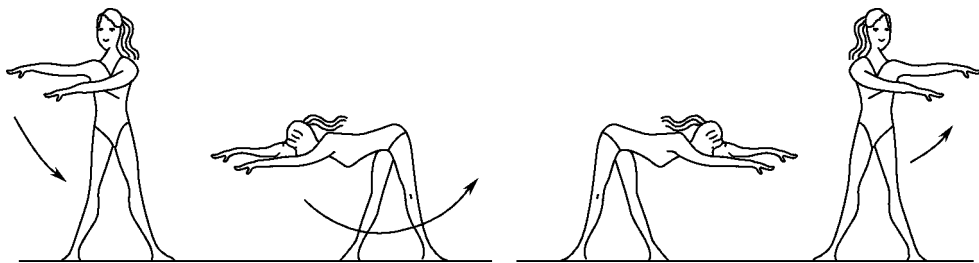


图 4-20

技术要点：两腿伸直，重心在两脚间，利用上体的重力作用，以腰为轴左右放松摆动。

动作要求：上体放松，动作协调，摆动幅度到位。

三、绕 环

绕环是以身体某一关节为轴做移动范围在 360 度以上的圆形绕动动作。若移动范围

大于 180 度，小于 360 度则称为绕。一般有手臂绕环、腿部绕环及躯干绕环等。

手臂绕环是以肩、肘、腕为轴的绕环动作，其形式有各种大、中、小绕环。可同方向、不同方向及同时或依次做。

1. 两臂向内大绕环 两臂以肩为轴，由侧举经下做向内绕环（图 4-21）。

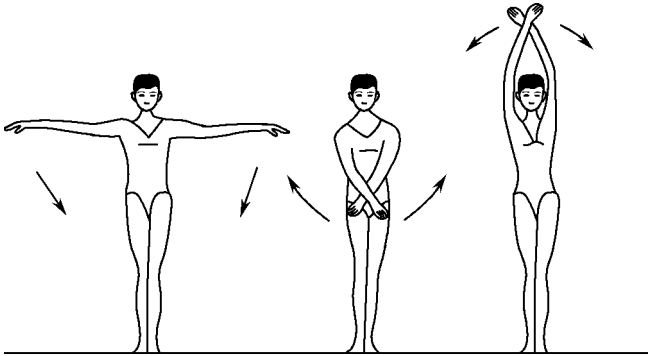


图 4-21

2. 两臂向外大绕环 两臂以肩为轴，由体前做向外绕环动作（图 4-22）。

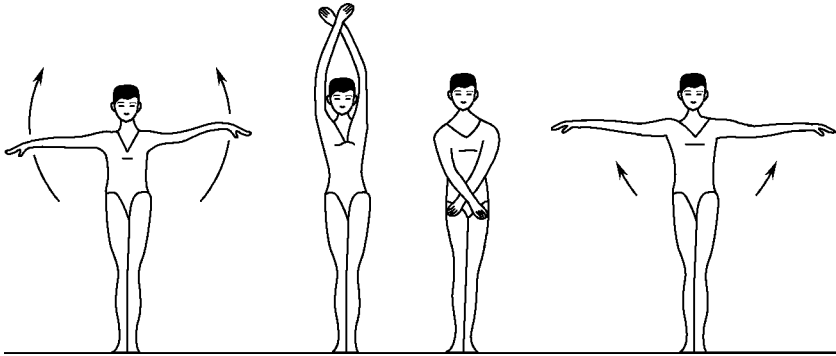


图 4-22

3. 两臂向前大绕环 两臂以肩为轴，由上举做向前绕环动作（图 4-23）。

4. 两臂依次向后大绕环 两臂以肩为轴，由体前经上向后做依次绕环动作（图 4-24）。

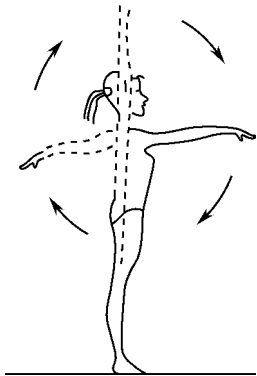


图 4-23

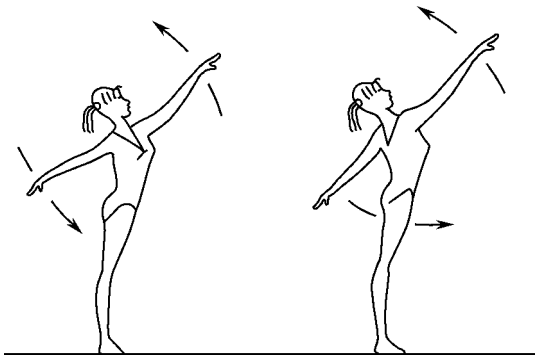


图 4-24

5. 两臂向左大绕环 两臂以肩为轴，由右侧举经下向左做绕环动作（图 4-25）。

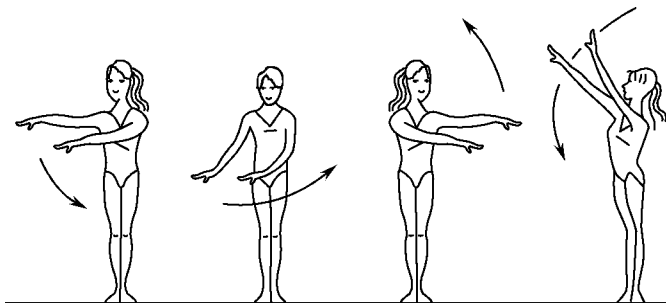


图 4-25

6. 臂向内水平中绕环 两臂侧举（手心向上），以肘为轴做向内水平绕环动作（图 4-26）。

7. 臂向内小绕环 两臂侧举，以腕为轴做向内绕环动作（图 4-27）。

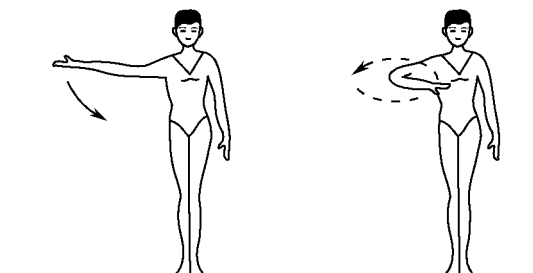


图 4-26

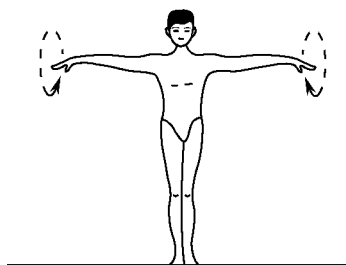


图 4-27

上述 1~7 点的技术要点：大绕环时，肩放松，臂伸直，并向远处伸；中绕环时，肘放松，大臂保持固定；小绕环时，手腕关节放松，肘关节保持固定。

动作要求：各个部位绕环方向和面要准确，速度均匀、连贯，幅度充分，身体和头部动作配合协调。

8. 腿部绕环 一般以髋、膝、踝为轴做圆形的绕动动作。下面以右腿由前经侧向后绕动为例。

预备姿势：自然站立。

动作过程：左腿站立，右腿直膝向前举经侧举至后举，同时两臂由一位经二、三位至七位（图 4-28）。

技术要点：左腿支撑有力，髋要正，右腿由前向后绕动时要求在同一平面上。腰、背和腿部肌肉收紧控制，重心在左腿上，上体正直。

动作要求：动作连贯、平稳，腿部绕动部位准确。

9. 躯干绕环 躯干绕环是上体弯曲的一种联合动作，通过练习可以增强腰、髋的柔韧性，灵活性及控制能力。

预备姿势：两脚开立，两臂左侧举。

动作过程（以由左向右绕环为例）：上体由前向右、向后、向左再至体前做屈体绕环一周，同时两臂配合绕动（图 4-29）。

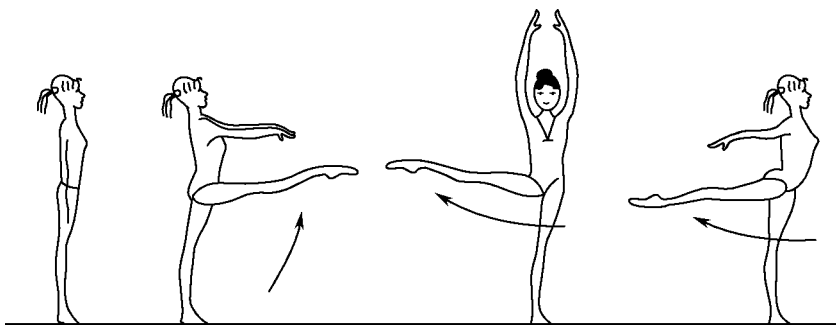


图 4-28

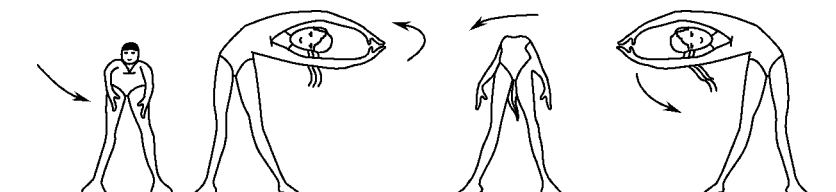


图 4-29

技术要点：向各方向的屈体应连续不断地在同一水平面上进行。做时两腿伸直，重心在两脚上，同时两臂以摆绕远伸动作加助腰的绕环，躯干各侧肌肉放松与紧张协调配合，绕时抬头，肩充分挺开。

动作要求：速度均匀，动作连贯，幅度充分，各侧屈体应达到腰水平线。

四、步伐与舞步

艺术体操的基本步伐有：柔软步、足尖步、柔软跑、滚动步、弹簧步。

常用的舞步有：变换步、跑跳步、向侧交叉步、交替步、波尔卡步、华尔兹步、加洛普步、插秧步等。

对初学者来说，这部分内容最适合她们练习，因为它简单易学，有一定的运动量，再配上节奏明快的乐曲，练起来生动活泼，所以常被用做大学女生体育课内容。

（一）基本步伐

1. 柔软步

预备姿势：站立。

动作过程：①左脚支撑，右腿外开、绷脚直膝向前下方伸出，由2、3、4脚趾先触地，再过渡到全脚掌着地，重心随即前移；②换左脚做（图 4-30）。

技术要点：动作前，先做好正确的站立姿势。走时上体正直，立腰，立髋，收腹，收臀，腿保持

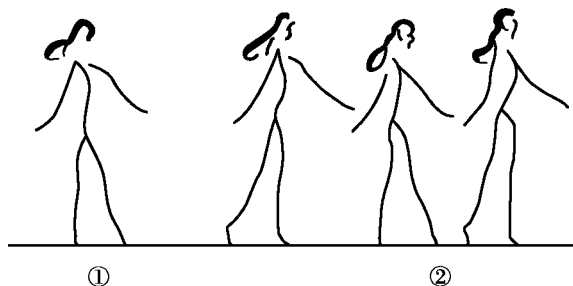


图 4-30

开、绷、直。走时肩、髋、正对前方，每走一步重心要及时前移。走的过程中，腿的肌肉要有紧张与松弛交替，前脚相对紧张，后脚松弛。

2. 滚动步

预备姿势：左脚支撑，右腿屈膝绷脚尖踮于左脚旁。

动作过程：①左脚慢慢起踵同时，右腿慢慢直膝下压，经双脚起踵支撑后，左脚慢慢屈膝绷脚尖点地，右脚慢慢下压成直膝支撑；②换脚做（图4-31）。

技术要点：身体正直，支撑腿伸直，交换腿时髋部上提。

动作要领：柔和、自然、连贯。

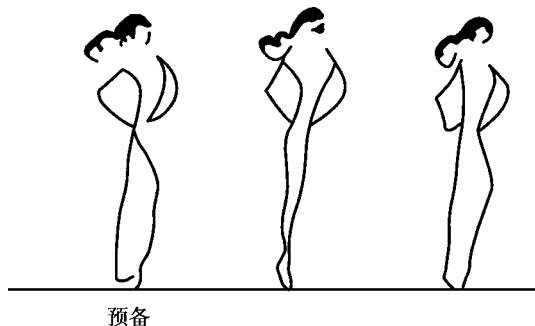


图 4-31

动作过程：双腿并拢提踵立，右腿向前伸出同时柔软步，由拇指着地过渡到前脚掌，重心前移，两腿交替进行（图4-32）。

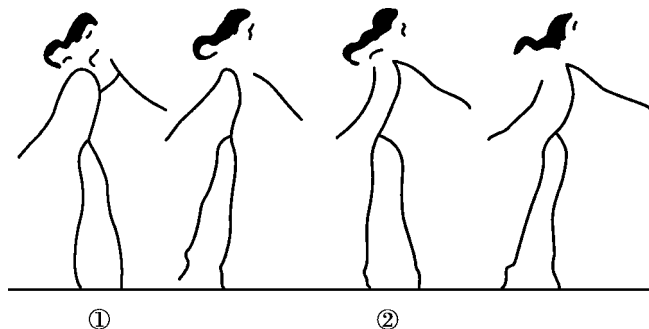


图 4-32

技术要点：上体正直收腹立腰，提踵高，步幅不宜过大，重心平稳。

动作要求：动作自然协调，提踵高。

4. 弹簧步

动作过程：双脚提踵立开始，向前柔软步，落地时屈膝，移重心，接着膝、踝依次伸直，两腿交替（图4-33）。

技术要点：摆动腿向前落地时由脚尖过渡到全脚，主力腿蹬直提踵。

动作要求：柔和、自然、协调。

(二) 基本舞步

1. 变换步（普通变换步）

预备姿势：站立，两臂经前至侧举。

动作过程：1—右脚向前做柔软步，重心前移；2—左脚并右脚，臂一位；3—右脚向前做柔软步；4—左脚后点地，臂六位（图4-34）。

技术要点：二拍或四拍完成柔软步→并步→柔软步→姿态停顿。做时立腰收腹，两

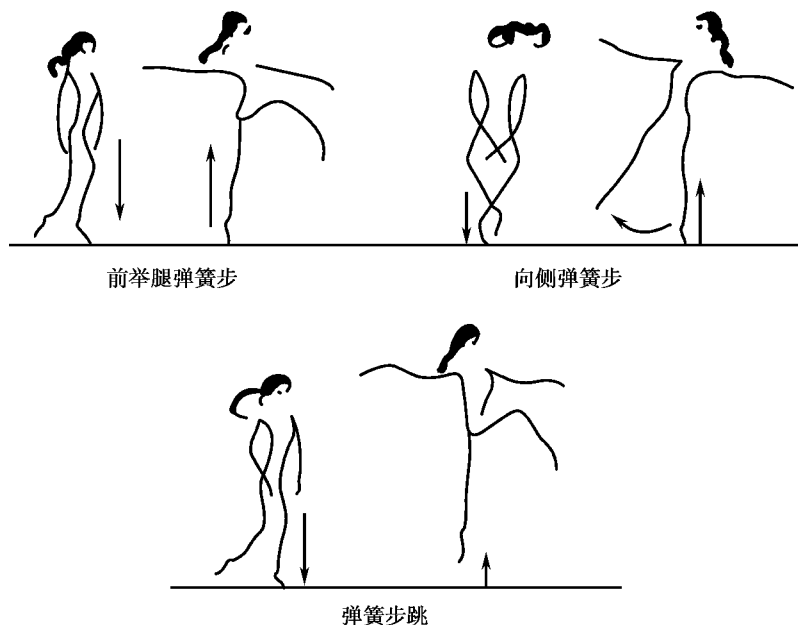


图 4-33

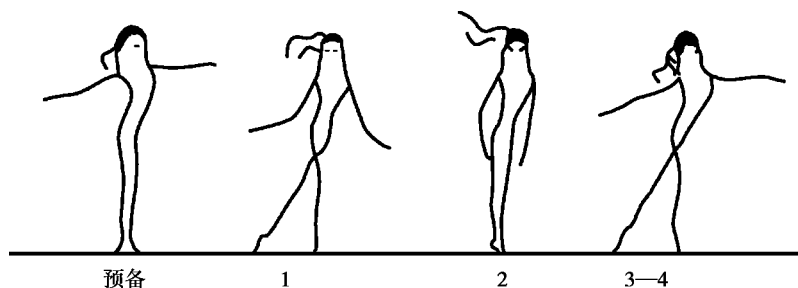


图 4-34

腿外开。

动作要求：动作连贯，伸展，协调（图 4-35）。

2. 华尔兹（普通华尔兹）

预备姿势：起踵立。

动作过程：1—右脚向前一次柔软步屈膝，重心随之前移；2—左脚向前足尖步；3—右脚向前足尖步（图 4-36）。

技术要点：三拍完成，三步步幅相等，身体起伏为低、高、高。

动作要领：柔和、自然、协调、连贯。

3. 波尔卡

预备姿势：站立开始，节拍前左脚原地轻跳一次。

动作过程：1—右脚向前滑出做一次并步跳；2—右脚在原地轻跳一次，两腿交替进行（图 4-37）。

技术要点：二拍完成，节拍前小跳，单脚落地另一条腿向前滑出做并跳步。

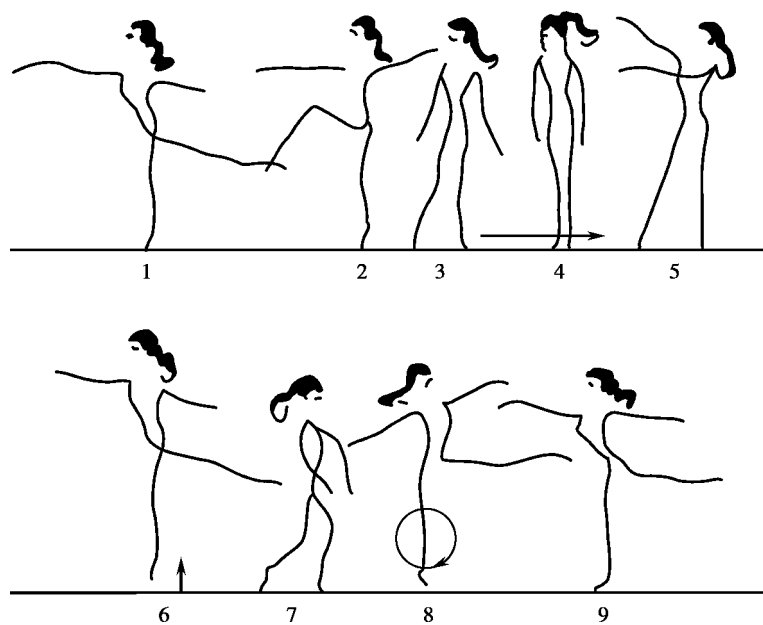


图 4-35

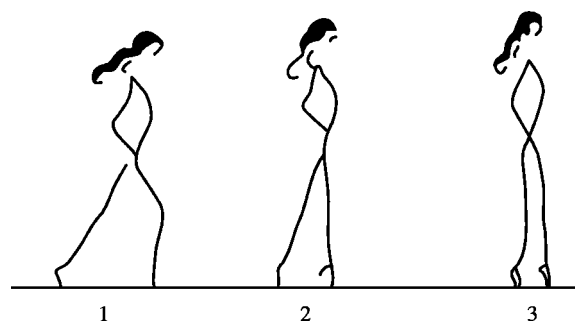


图 4-36

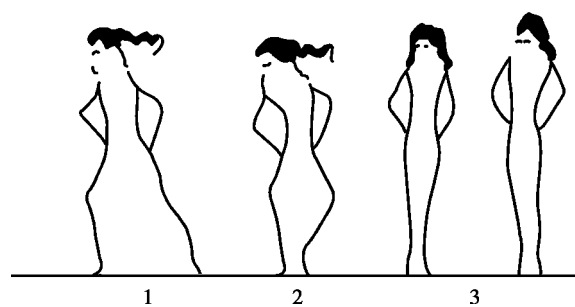


图 4-37

动作要求：节奏轻快、活泼、准确。

五、波 浪

波浪练习是指上肢或身体的各关节依次地做屈、伸动作，当某一关节伸展时，相邻的关节还在弯曲中，“波峰”逐渐移动，整个动作柔和连贯。

波浪形动作是艺术体操特有的典型技术。通过练习可增强上肢和躯干各关节的柔韧性、协调性，特别是培养臂部和脊柱各关节协调用力的能力，使动作具有表现力，也使女性的体态自然美得到充分体现。

波浪动作是艺术体操教学中的重点也是难点动作之一，除了必须十分重视外，在教学中还要科学地安排，循序渐进。例如身体波浪练习，必须在学生具备了一定协调能力、控制身体平衡的能力及学会了移重心的基础上进行；手臂波浪必须在学生学会了各种弧形手臂动作后再进行练习。

（一）手臂波浪

动作过程：以肩带动，使肘、腕、掌、指依次屈，再依次伸（图 4-38）。

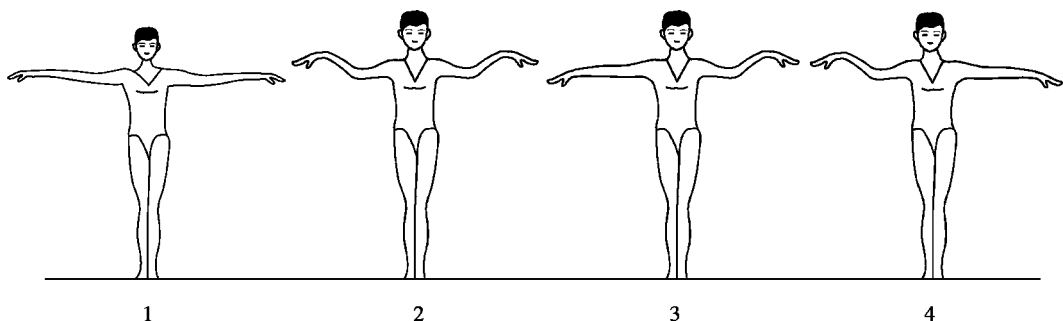


图 4-38

技术要点：弯曲时，肩关节稍内旋，肘稍向后上翻，伸展时不要向下推，要向侧远处伸长。

动作要求：有力、柔和、连贯、“波峰”逐渐转移。

（二）身体波浪

身体某部位由靠近支点的一端开始，相邻的各关节依次弯曲，随之依次伸展的连贯动作。在依次屈伸动作中形成“S”形曲线，浪峰向远推移。

1. 跪撑波浪（图 4-39）

2. 跪坐波浪（图 4-40）

3. 全身波浪 指膝、髋、腰、胸、颈的依次屈伸动作。

（1）前波浪（图 4-41）

（2）后波浪（图 4-42）

（3）侧波浪（图 4-43）

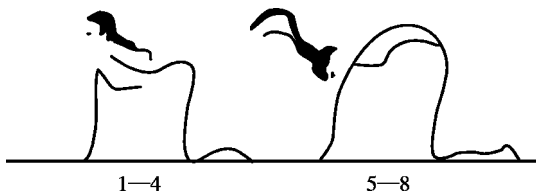


图 4-39



1~4



5~8

图 4-40

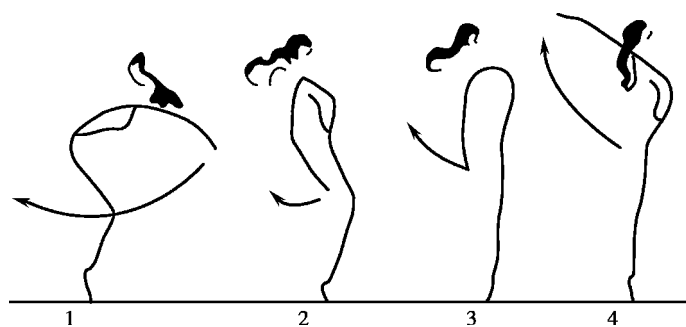


图 4-41

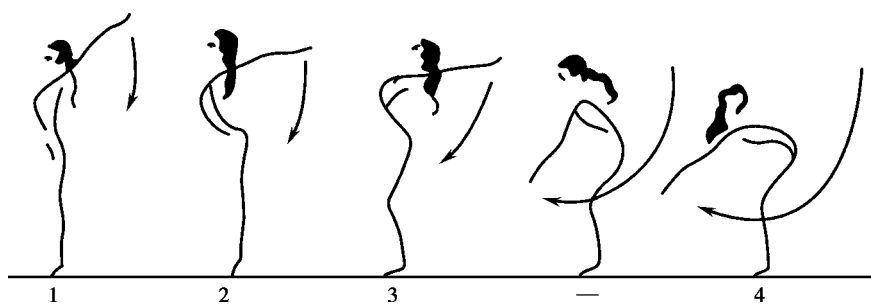


图 4-42

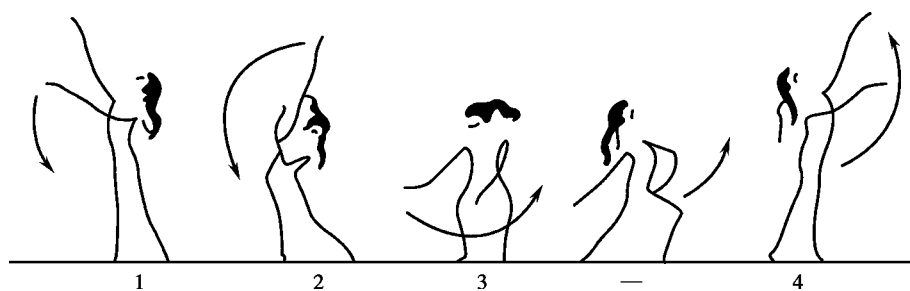


图 4-43

六、跳 跃

跳跃动作多种多样，它完美活泼充满生气。快速灵巧地小跳，能够有效地训练跳的基本技术。大幅度的跳跃转体、跳跃结环构成了跳跃的难度动作。

动作要求：起跳前必须有短促有力的半蹲，以便产生一个良好的推动力。起跳时用力蹬离地面，在空中最高点的姿态有一个停留，幅度要大，姿态要美，落地时同样是先用前脚掌过渡到全脚掌，再屈膝半蹲，并要有一个缓冲。

1. 原地一位跳、二位跳、五位跳 (图 4-44)

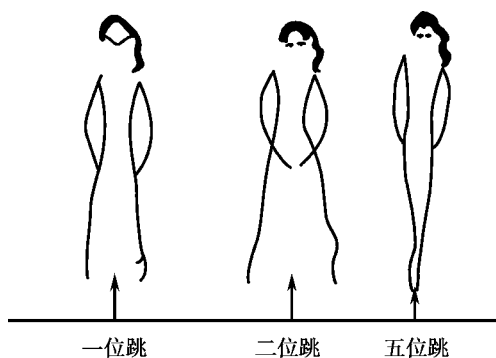
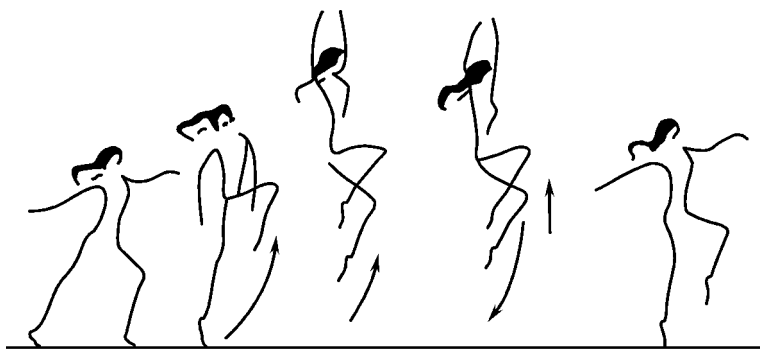


图 4-44

2. 交换腿跳 (直膝和屈膝) (图 4-45)



(1) 向前直腿交换腿跳



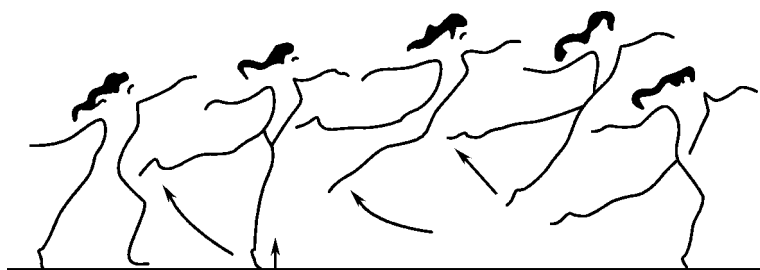
(2) 向前屈膝交换腿跳

图 4-45

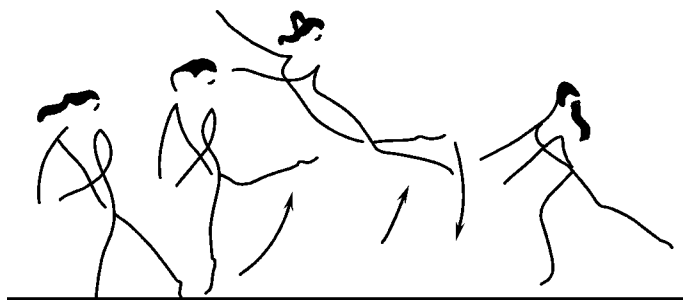
3. 向后交换腿跳 (直膝和屈膝) (图 4-46)

4. 前摆转体 180 度跳 (图 4-47)

5. 向前鹿跳 (图 4-48)



(1) 向后直腿交换腿跳



(2) 向后屈膝交换腿跳

图 4-46

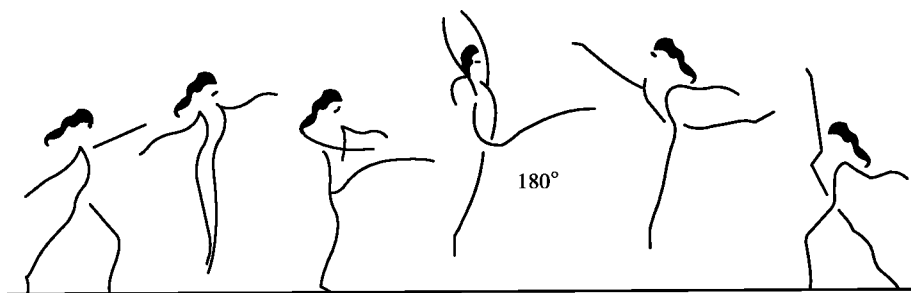


图 4-47

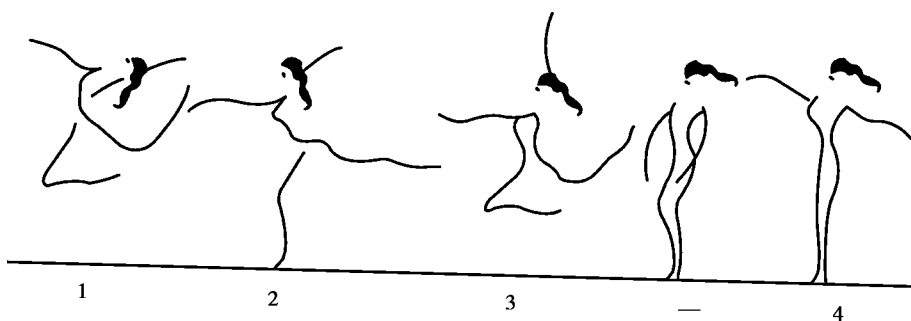


图 4-48

七、转 体 动 作

转体动作是训练前庭器官的良好手段,通过转体练习能增强肌肉的控制能力和动作的稳定性。

转体动作的技术性较强,难度较高,尤其是单脚转体 360 度以上,它是成套练习中的难点,做好转体动作能使成套练习更加轻盈、飘洒、活跃。

(一) 转体动作技术要点

笔直的旋转轴和稳定的重心是转体的基本条件。转体时提踵、梗头、立腰、立髌、后背收紧,肩和髋关节保持平衡,使重心稳定。

1. 正确利用转体动力 转体动力主要来自支撑腿直膝起踵后,前脚掌的辗转及肩、臂、腿的带动和摆动,它们能产生转体所需的惯性。必要时靠肌肉适当紧张来制动。

2. 掌握好转体的方向 转体开始时要“留头”,看固定目标,使头的转动落后于身体的转动。当“留头”至极限时,快速“甩头”,使头的转动先于身体到位。

3. 转体过程中身体各部位要保持准确优美的舞姿。

(二) 转体的种类和内容

1. 双脚转

(1) 双脚并立转 (图 4-49)

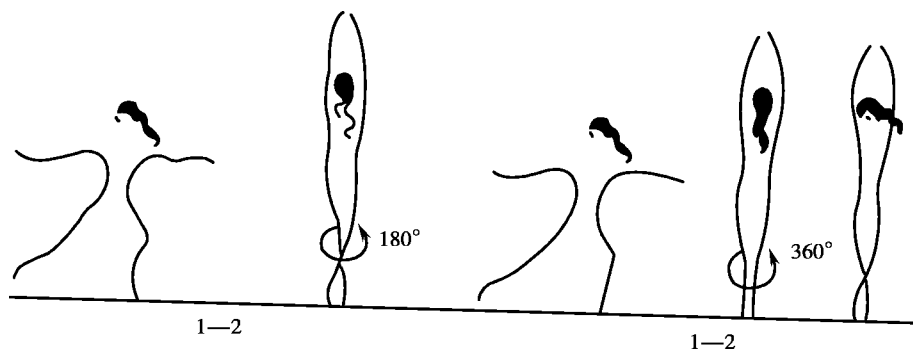


图 4-49

(2) 螺旋转:这是艺术体操中很有特色且异常优美的转体动作,它是身体波浪、腰绕环及脚转体的有机结合 (图 4-50)。

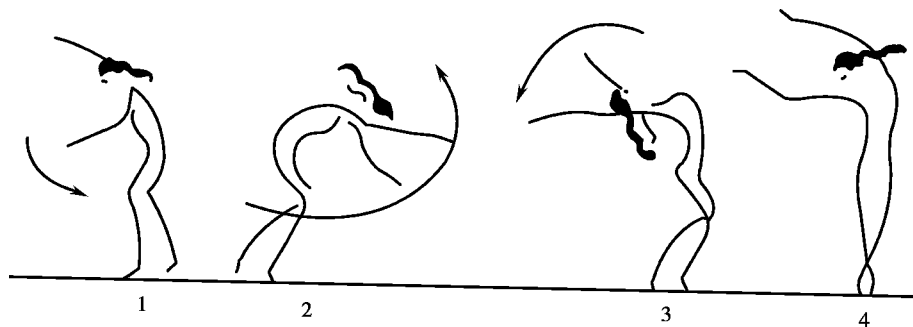


图 4-50

2. 单脚转 前摆转体 180 度，后摆转体 180 度（图 4-51）。

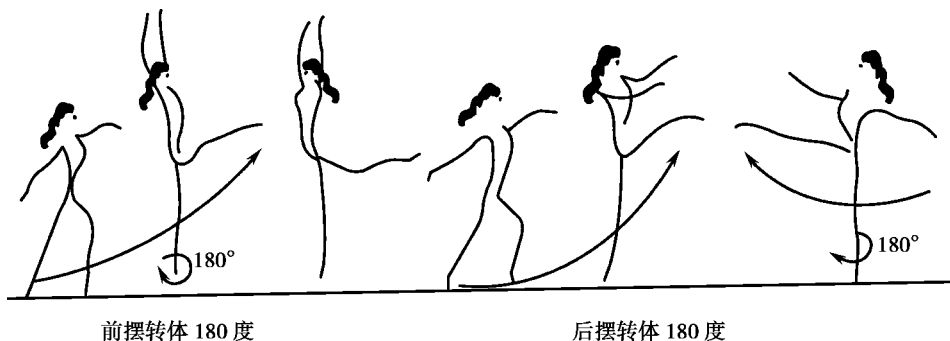


图 4-51

八、圈

圈是艺术体操比赛中最早被采用的器械，圈呈环状，圈围面积大。圈用木材或塑料制成。圈的内经为 80~90 厘米，重量至少 300 克。在器械中，圈的动作类型最丰富，变化最多。

圈是一项很有锻炼价值的项目，它能培养练习者灵巧、速度、力量、协调等身体素质，同时也能培养人们勇敢、顽强、果断的意志品质。

（一）持圈方法

通常用拇指和四指相对握圈，一般握圈要松，便于灵活操纵，但在做某些抛接或需要保持圈面准确的动作时要握紧。

持圈可用单手或双手。握圈方式有以下几种：

1. 自然握 单手或双手，手心向上向下、向前向后、向左向右等方向握圈（图 4-52）。

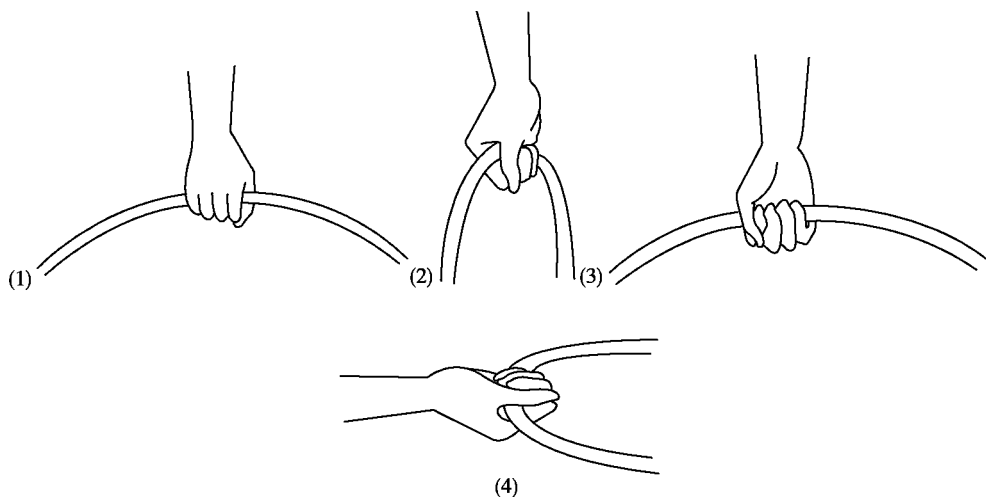


图 4-52

2. 不同握 两手向不同方向、在不同位置握圈（图 4-53）。

3. 外侧握 双手从外（手心向内）握圈的侧缘（图 4-54）。

4. 侧握 双手从内（手心向外）握圈的内缘（图 4-55）。

（二）圈的基本动作

圈的基本动作有摆动、绕环、绕“8”字、转动、旋转、滚动、抛接和过圈跳等。

1. 摆动 单手或双手持圈以肩为轴，在不同的部位、向不同的方向所做的钟摆式运动。

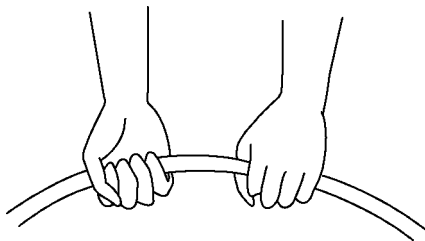


图 4-53

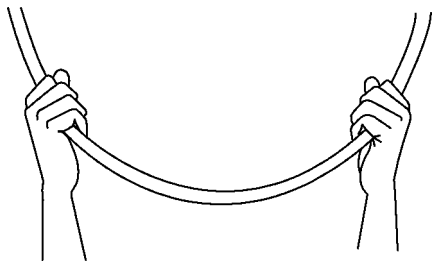


图 4-54

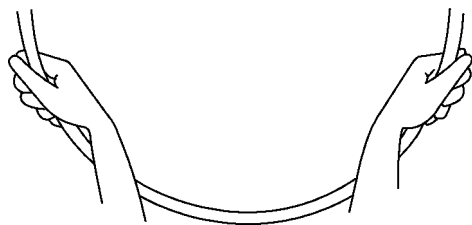


图 4-55

（1）单手持圈左右摆动（以右手持圈为例，下同）

预备姿势：自然站立，右手手心向下握圈于右侧体前。圈触地与额状面平行。

动作过程：右手持圈在体前经下向左摆至侧举，然后经下向右摆至侧举（图 4-56）。

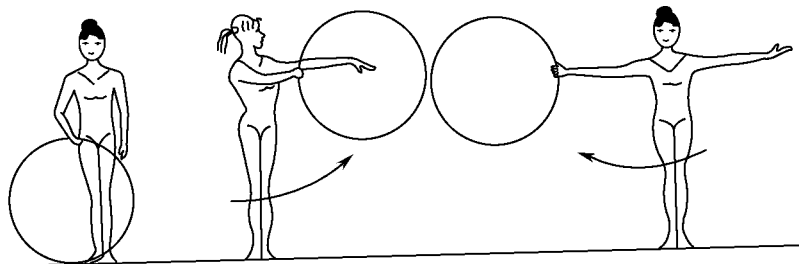


图 4-56

技术要点：松握圈，以肩为轴直臂摆动，经垂直部位时稍屈肘，过垂直部位后用力向左摆。向右摆时反之。

动作要求：圈沿额状面摆动，圈面平稳，动作连贯、流畅、舒展。

上述动作及练习均可双手持圈进行，亦可单手或双手持圈上举。头上左右摆动（图 4-57）。

（2）单手持圈前后摆动

预备姿势：自然站立，右手手心向下握于体侧，圈触地与矢状面平行。

动作过程：右手持圈在体侧经下向前摆至前举，同时左臂经下摆至后举，然后右臂再经下向后摆至后举，同时左臂经下摆至前举（图 4-58）。

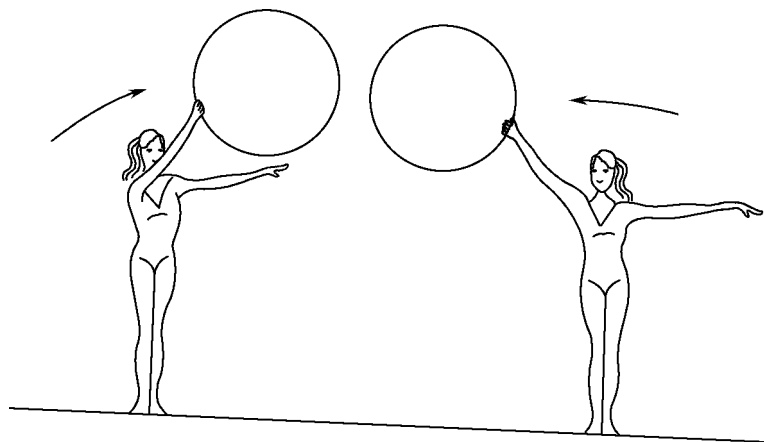


图 4-57

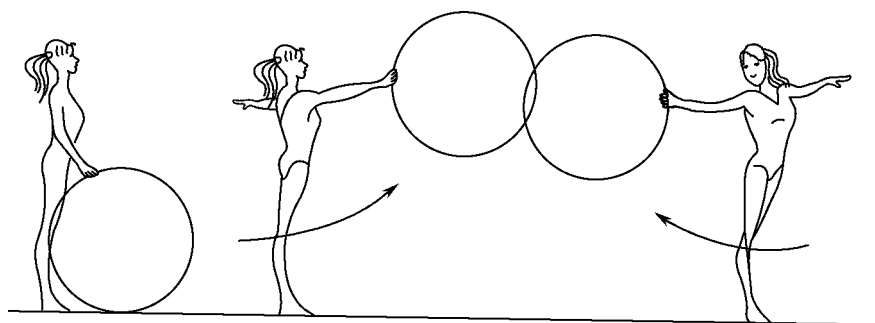


图 4-58

技术要点：松握圈，以肩为轴直臂摆动。经垂直部位稍屈肘，经过垂直部位用力向前摆，回摆时，顺其惯性向下向后摆。

动作要求：圈面沿矢状面摆动。圈面平稳，动作连贯、流畅、舒展。

(3) 单手持圈左右水平摆动

预备姿势：自然站立，右手手心向下握圈于体侧，圈触地与矢状面平行。

动作过程：右手持圈侧举，圈呈水平面，接着经前向左水平摆动至左侧举，同时上体稍向左转。然后经前向右水平摆动至右侧举。同时上体稍向右转（图 4-59）。

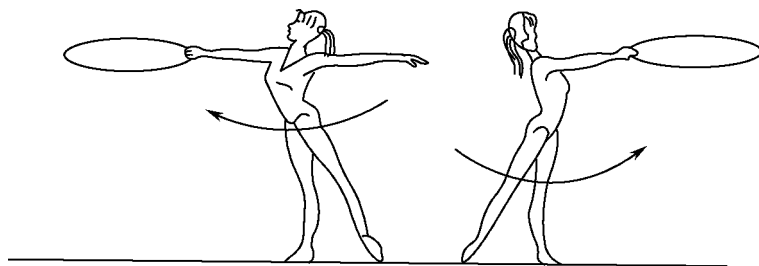


图 4-59

技术要点：紧握圈，控制好圈面，上体带动手臂，以一定的速度沿水平面直臂摆

动。

2. 绕环与绕“8”字 绕环是手持圈以肩、肘为轴，使圈在不同的部位、不同的平面上，向不同方向做圆周运动。连续做两个相反的绕环为“8”字。

(1) 头上腰部水平大绕环

预备姿势：自然站立，右手手心向后握圈左手侧举，圈与额状面平行。

动作过程：右手手心向上持圈，圈呈水平，经前向右上方摆动，同时向外翻腕在头上水平大绕环，并随之向内转肩转腕，小臂内旋，掌心向上，经前沿同一方向在腰部做水平大绕环，同时在体后、体前左右手两次换握至右手持圈举（图 4-60）。

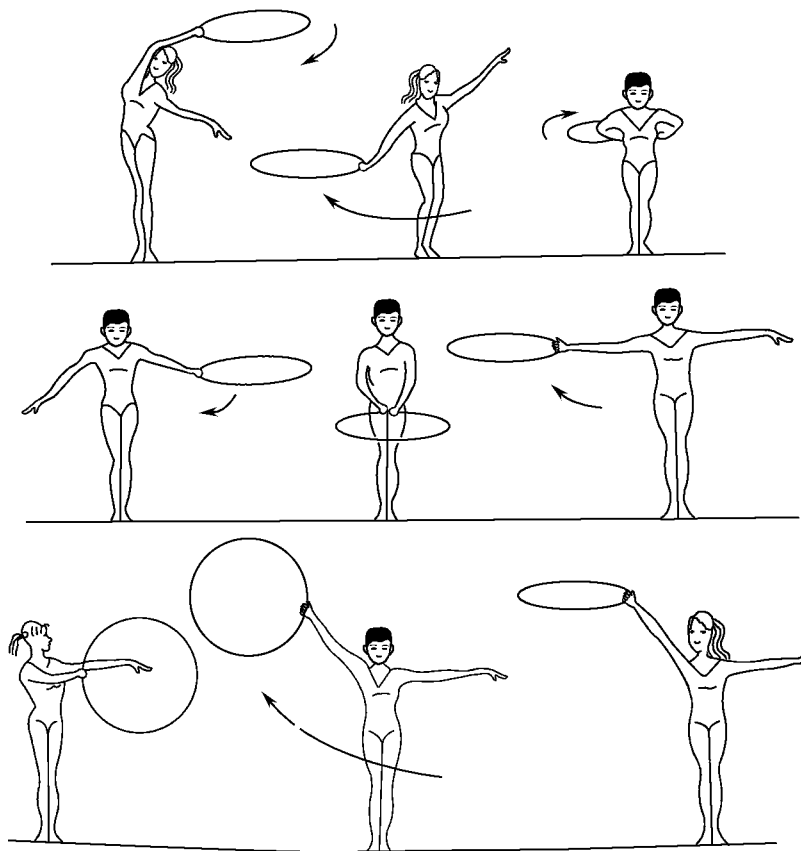


图 4-60

技术要点：以肩为轴，手臂伸直加大圈的摆动半径，并以一定的速度绕环，使圈面保持水平，两次换握及时、准确。

动作要求：圈在水平面上绕环，圈面平稳，动作连贯、流畅、圆滑。

(2) 单手持圈体侧绕“8”字

预备姿势：自然站立，右手手心向内握圈前举，圈与矢状面平行。

动作过程：右手持圈臂内旋，虎口向下，在身体左侧经下向上绕至前举（手心向上），接着在身体右侧经下向后绕至前举（图 4-61）。

技术要点：松握圈，以肩为轴绕环，向上摆时用力，向下摆时顺其惯性自然摆动，

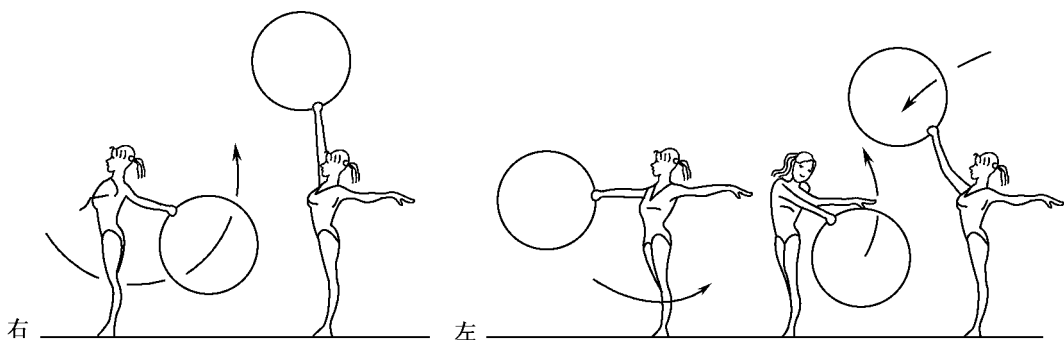


图 4-61

同时手腕灵活转动带动圈面的转换。

动作要求：圈沿矢状面绕环，圈面与地面垂直，两圆对称，动作连贯、流畅、圆滑。

(3) 单手持圈体前后绕“8”字

预备姿势：自然站力，右手手心向前握圈侧举。

动作过程：右手持圈向内转肩转腕，虎口向下，在体前经下向左大绕环至上举（手心向后）。接着屈肘翻腕，小臂内旋，手心向上，以肘为轴在体后沿相同方向做中绕环至右侧举（图 4-62）。

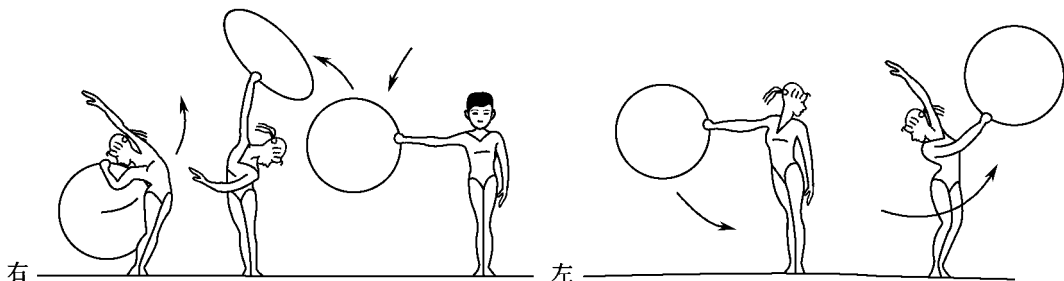


图 4-62

技术要点：松握圈，体前大绕环以肩为轴，体后中绕环以肘为轴。由上向下摆时用力，尽量伸直手臂，加大圈的摆幅。由上向下摆时，顺其惯性自然摆动，同时手腕灵活转动，带动圈面自然转换。

动作要求：圈沿额状面绕环，两圆平行，动作连贯、流畅、圆滑。

3. 转动 转动是圈以身体特定部位为轴心，在不同的面上，向不同的方向所做的连续圆周运动，是圈的典型基本动作。圈的转动可以在颈、手、腰、腿、踝及身体其他部位上进行，它的变化多种多样，既可以独立动作出现，又可作为两个动作之间的连接。

用手转动圈时，手臂自然伸直，大拇指和四指分开，四指并拢，圈在虎口处，以手掌为轴心转动。

(1) 单手持圈体前向内垂直转动

预备姿势：自然站立，右手手心向上握圈前举，圈与额状面平行。

动作过程：右手持圈使圈的下端稍向左摆，接着快速回摆，顺势向内转动圈，圈以手为轴（手心向内），绕手心、手背连续向内垂直转动（图 4-63）。

技术要点：转动时手腕顺势用力，手心手背紧贴圈内缘，同时手臂自然伸直随之向内做小幅度的绕动。

动作要求：圈与额状面平行转动，圈面平稳，动作连贯、圆滑、节奏稳定。

（2）单手持圈向前垂直转动

预备姿势：自然站立，右手手心向前，圈与矢状平行。

动作过程：右手持圈使圈的下端稍向前摆，接着快速回摆，顺势向前转动圈，同时手臂自然伸直，手腕背屈指尖向侧，圈与手为轴、绕手心手背连续向前垂直转动（图 4-64）。

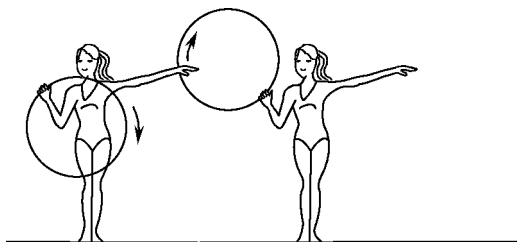


图 4-63

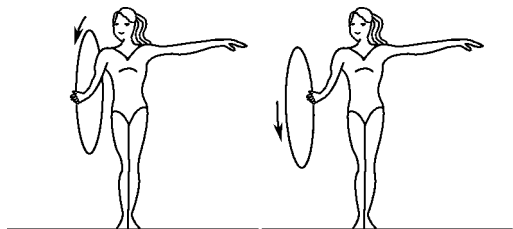


图 4-64

技术要点：转动时手心手背紧贴圈的内缘手臂手腕顺势向前用力。

动作要求：圈与矢状面平行转动，圈面平稳，动作连贯、圆滑，节奏平稳。

教学步骤：持圈直接练习，转动速度由慢逐渐加快；结合向前并步，身体向前波浪练习；亦可单手持圈向后垂直转动。

（3）单手持圈头上向外水平转动

预备姿势：自然站立，右手手心向内握圈前举，圈与矢状面平行。

动作过程：右手持圈向外翻腕，圈成水平，向右摆至上举，手指伸直，手心向内，同时圈顺水平摆动惯性，绕手心手背向外连续转动（图 4-65）。

技术要点：转动时手心手背贴紧圈的内缘，手臂自然伸直，臂、腕顺势向外用力。

动作要求：圈在水平面上转动，圈面平稳，动作连贯、圆滑、节奏稳定。

教学步骤：持圈直接练习；结合双脚转体

360 度练习；结合足尖小碎步及其他舞步练习；持圈向相反的方向水平转动练习。

（4）圈绕腰水平转动

预备姿势：自然站立，圈于腰部，双手握圈外侧，圈面地面平行。

动作过程：双手持圈稍向右转，接着用力向左转动，圈顺着惯性绕腰部连续水平转动。同时两手侧或上举，然后用双手或单手握紧圈的外侧（图 4-66）。

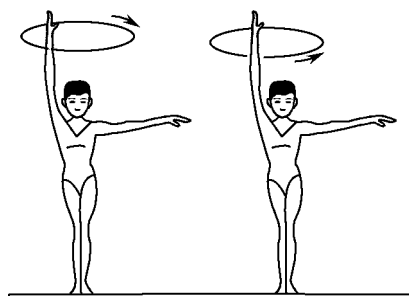


图 4-65

技术要点：以腰为轴，两手均匀用力转动圈，转时腰部贴紧圈的内缘，同时腰和胯随之协调配合。

动作要求：圈在水平面上转动，圈面平稳，动作连贯、圆滑，节奏稳定。

教学步骤：腰和胯向左（右）连续小绕环；围绕腰水平转动；结合向侧足尖步、弧形小跑步等练习。

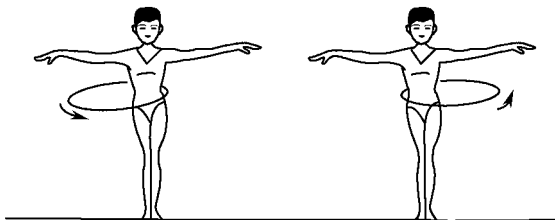


图 4-66

4. 旋转 旋转也是圈的基本动作之一。指圈以自身的垂直轴轴心所做的绕动动作。

(1) 单手持圈地上垂直旋转

预备姿势：自然站立，右手手心向下握圈上部，圈垂直置于地上与矢状面平行。

动作过程：五指握圈上端，先向内拧圈约 90 度然后用力外拧，圈在地上绕垂直轴自由旋转，两臂侧或上举，待圈转 2 周后，右手握住圈的上部（图 4-67）。

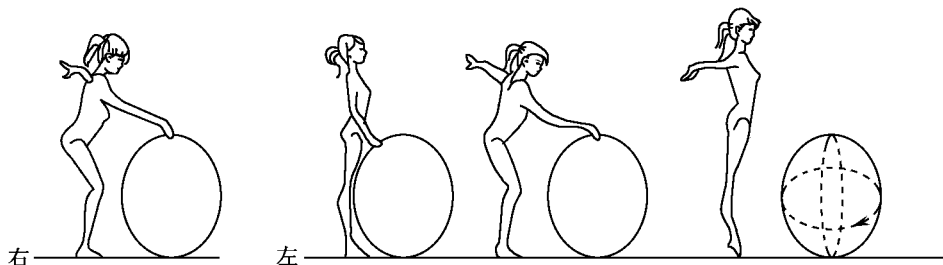


图 4-67

技术要点：拇指和四指反向均匀的向顺时针用力，同时亦使力作用于垂直的轴上，使圈在一支点上向外垂直旋转。

动作要求：圈垂直于地面匀速旋转，旋转时不位移，不偏倒，不跳动。

教学步骤：持圈向内向外拧圈（不松手）；持圈完整练习；结合足尖小碎步向左转体 360 度练习（图 4-68）；结合向内或向外举腿绕过圈练习；持圈向相反方向垂直旋转。

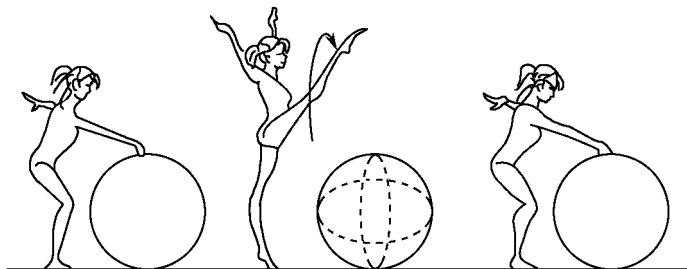


图 4-68

(2) 握圈体前垂直旋转

预备姿势：自然站立，右手手心向上握圈前举，圈与额状面平行。

动作过程：右手握圈以腕为轴，向内转腕 360 度至手心向上，圈随之垂直旋转，左手手心向外体前握圈继续向外旋转 360 度至左手前举握圈（图 4-69）。

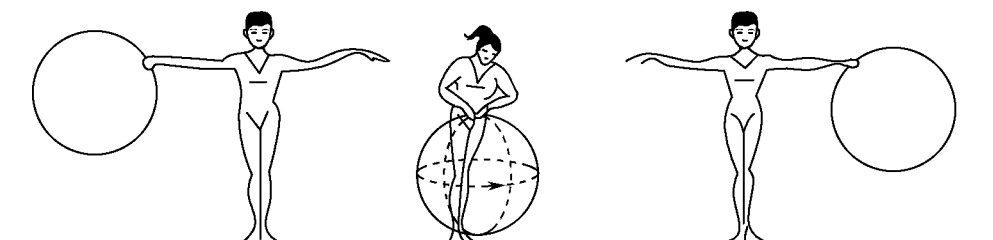


图 4-69

技术要点：手臂自然伸直，五指松握圈，手腕灵活松弛地向内、向外旋转，前臂亦随之内旋、外旋。

动作要求：圈垂直于地面旋转，动作连贯、圆滑。

教学步骤：持圈垂直旋转 180 度；持圈垂直旋转 360 度；结合向侧变换步练习（图 4-70）。

5. 滚动 滚动是圈在身体某个部位或地面上，由于接触面不断改变而产生位移的作用，是圈的典型基本动作之一。

(1) 单手持圈肩背滚动

预备姿势：自然站立，右手手心向内握圈屈肘于体侧，圈与矢状面平行。

动作过程：右臂屈肘前摆，翻腕挺胸，圈沿肩背向下滚动，同时含胸，上体稍向前倾，右手体后接圈（图 4-71）。

技术要点：圈摆动时挺胸，滚动时含胸，在腰部接圈。

动作要求：圈与矢状面平行滚动，圈面平稳，动作连贯、圆滑。

教学步骤：徒手练习体会身体含胸动作；持圈练习；结合双腿半蹲或弓步练习。

(2) 单手持圈地上直线向后滚动

预备姿势：自然站立，右手手心向下握圈置于前侧地上，圈面与矢状面平行。

动作过程：右手持圈食指在上，五指松握圈上部，用力向后拨圈，圈向后滚动，接着向左转体 180 度，向前足尖小跑，两臂侧举，然后左手握住圈上部（图 4-72）。

技术要点：右臂垂直向下用力，使圈贴紧地面沿直线向后滚动。

动作要求：圈垂直于地面直线滚动，滚动连贯、圆滑。

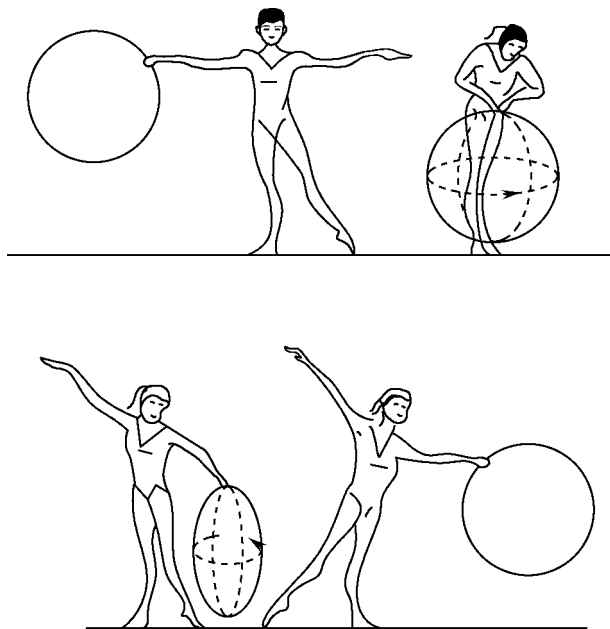


图 4-70



图 4-71

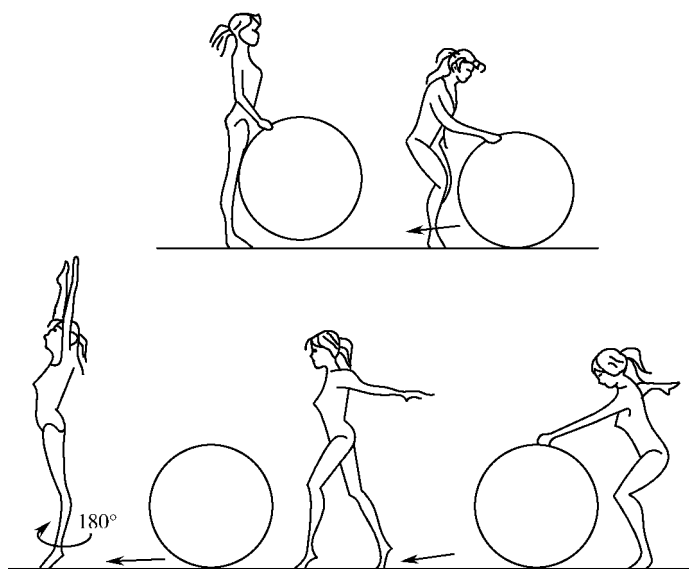


图 4-72

教学步骤：持圈滚动练习；两人相距一定距离，背相对依次或同时向后滚给同伴；持圈完整练习。

6. 过圈跳 单手或双手持圈做各种形式的摆动、摇圈（像摇绳跳）地上滚动时，双脚依次或同时跳起从圈中穿过或从圈上越过。这类动作是圈的典型动作。

（1）单手持圈摆动，两脚依次跳进跳出

预备姿势：自然站立，右手手心向下握圈侧举，圈面与地面平行，上体稍向左转，左臂侧平举。

动作过程：右手持圈向下向左摆动，接近垂直部位时，右脚、左脚依次屈膝跳进圈，圈沿身体向上摆接近腰水平部位时左手握圈另侧，右手放圈，圈向下摆动，接近垂直部位时，右脚、左脚依次屈膝跳出圈，左手持圈向左摆动至水平（图 4-73）。

技术要点：松握圈，以肘为轴摆动，手腕用力使圈向上摆至腰水平部位，左手换握

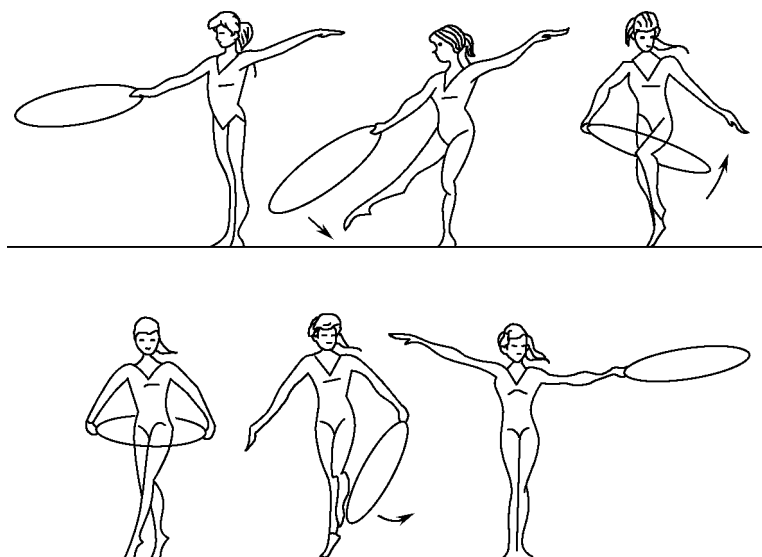


图 4-73

及时，圈摆动接近垂直部位时，两脚依次跳进跳出。

(2) 单手持圈向下穿过身体，侧摆挺身跳出

预备姿势：自然站立，右手手心向下屈肘握圈于体侧，圈面与矢状面平行。

动作过程：右手持圈经侧向上摆，翻腕（手心向外），圈在头上呈水平面，屈肘圈套头由上向下水平下落，右臂侧屈挺身跳出，落地，右手持圈侧摆（图 4-74）。

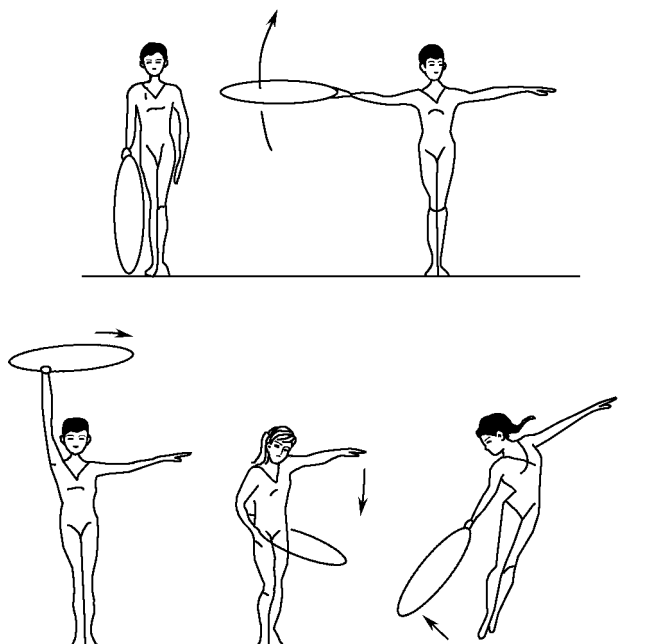


图 4-74

技术要点：由侧向上摆时紧握圈，由上水平下落时松握圈，圈套至腰部时屈膝半蹲，圈接近地面时跳起。

动作要求：圈呈水平面下落，不碰触身体，动作连贯、协调。

教学步骤：徒手模仿练习，体会动作的配合；圈套于腰部，下落侧摆挺身跳出；持圈完整练习；结合双脚原地转体 360 度练习（图 4-75）。

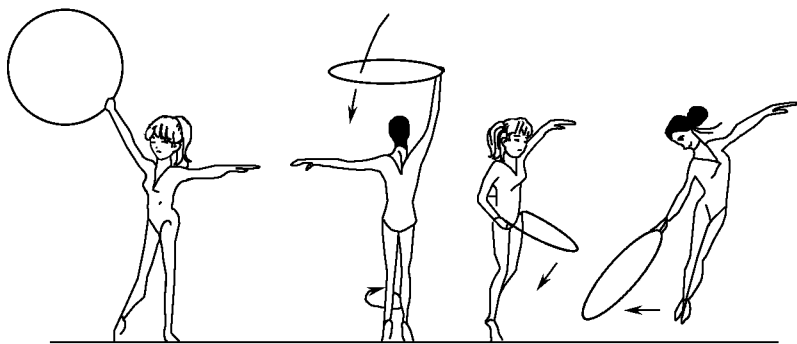


图 4-75

（3）双手持圈前摇跳

预备姿势：自然站立，双手手心向上握圈后部前举，圈与地面平行。

动作过程：双手持圈经下向后摆动，接近垂直部位时，右脚、左脚依次屈膝跳过圈，两手持圈穿过身体继续向上向前摆动（图 4-76）。

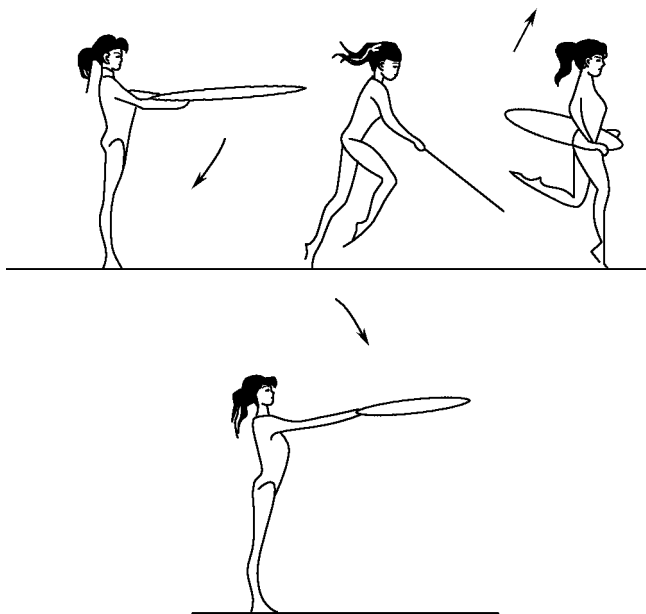


图 4-76

技术要点：松握圈，用手腕灵活由前后用力摆动和手臂屈伸摇圈。

动作要求：摇圈动作连贯、圆滑，跳跃轻巧、准确，手脚配合协调。

7. 抛接 圈的抛接多种多样，通常是通过手、脚或身体其他部位的动作，使器械

离开人身体达到一定的高度或远度，然后使运动着的器械停落在身体的某部位的动作。

双手持圈向上翻转抛接

预备姿势：自然站立，双手外侧握圈前举，圈与地面平行。

动作过程：两臂和手腕下沉，圈面向前倾斜，稍屈膝，接着两腿用力蹬地直膝立踵，同时两臂用力向上向后翻转抛圈，圈在体前上方空中绕横轴向后翻转半周或一周后，两臂伸直顺势接圈侧后部（图 4-77）。

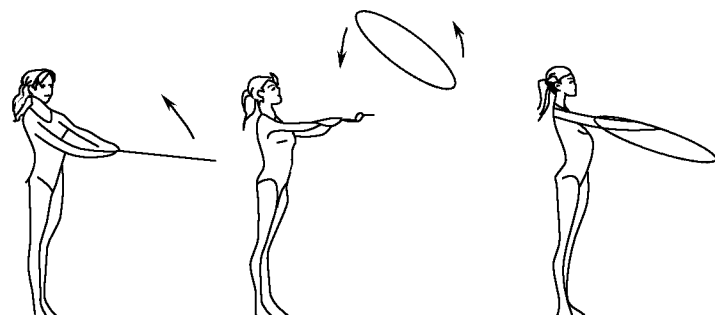


图 4-77

技术要点：松握圈以肩为轴直臂向上摆动抛圈，同时两脚蹬地协同用力，出手（头前上方约 45 度角）前紧握圈，两手腕均匀用力翻转圈。

动作要求：圈绕横轴翻转，动作准确、连贯、清晰，转速均匀。

九、球

球操动作具有滚动、反弹等特性，所以动作幅度大、优美流畅而有节奏。它除了拍球、抛球、滚球等基本动作外，还可以保持球在手上平衡做绕环、螺旋和“8”字动作。做球的各种动作时，运动员和球都应一直处于运动状态，持球动作和不持球动作紧密相连，与各种舞步配合，使球操动作具有动力性。

球操深受练习者的喜爱，它有助于发展身体的灵巧性、协调性、柔韧性，提高动作的准确性和反应速度。

当前球操的发展趋势是高抛后，瞬间失去视线的控制，低姿定点大幅度后屈接球，或完成多次动力性动作后接球，其惊险程度增加，方式种类多样，难度也不断提高。

（一）器械规格

材料：橡胶或有弹性的合成材料。

重量：至少 400 克。

直径：18~20 厘米

颜色：除金银铜色之外任何一种或多种颜色。

（二）持球方法

1. 五指分开，手指微屈，用手掌自然托球，手形与球面吻合。
2. 不允许用手指抓球。
3. 反托球要求手臂伸直，向内转肩时不应小臂夹球。

（三）基本技术与动作

球的基本技术有摆动与绕球、转动、拍球、滚动、抛接球等 6 种，其中拍、滚、抛是球的典型技术。

1. 手拍球

动作要求：手臂自然弯曲，手腕保持不动；手形与球面保持吻合；手随球动，有手不离球的感觉。

基本动作：

(1) 原地：单双手拍球、跪立拍球、大掖步拍球、弓步拍球、平衡拍球、腿下拍球、拍球绕膝、绕身拍球、双人对拍（图 4-78）。

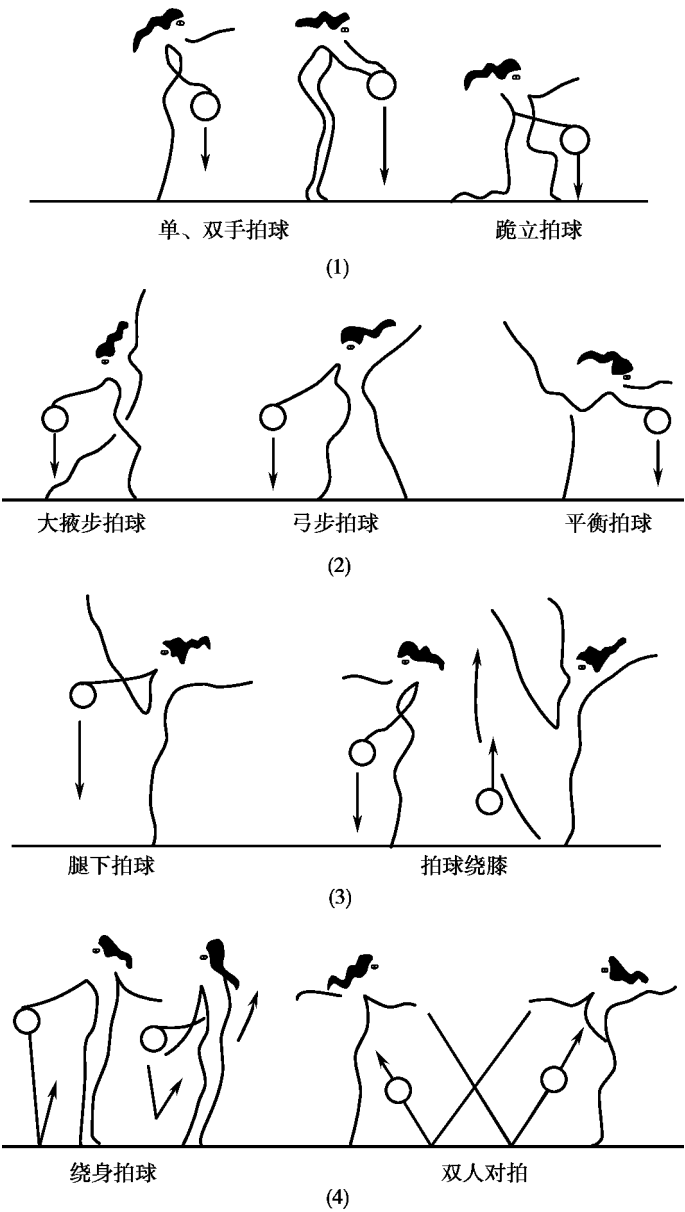


图 4-78

(2) 脚、膝、胸、肘拍球 (图 4-79)。

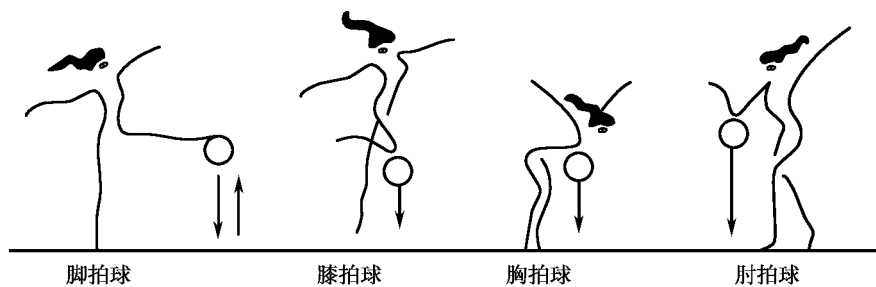


图 4-79

2. 转动和翻转球、双手胸前转动球

(1) 转动和翻转球

动作要求：转动过程中球的轴心要固定，动作要连贯。翻转时速度要快，肩放松，先轻轻上摆，顺势翻转，然后再稍下沉缓冲。

(2) 双手胸前转动球

动作要求：两肘抬平，转动时手掌不离球，可配合原地滚动步和全身波浪来练习 (图 4-80)。

3. 摆动与绕球 球操中的摆动球与徒手中的摆动技术完全相同，持球摆动幅度更大，更富节奏，它是绕球和抛球的基础。

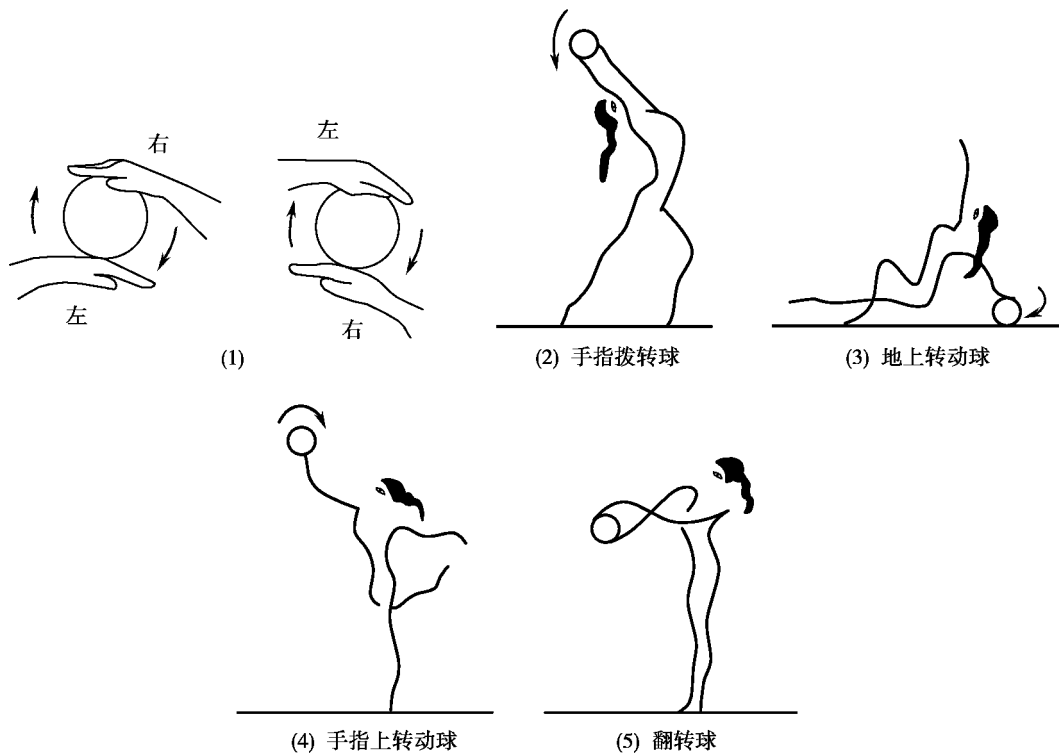


图 4-80

(1) 摆动球：在摆动过程中，要使球随着摆动在掌心滚动，不要五指抓球（图 4-81）。

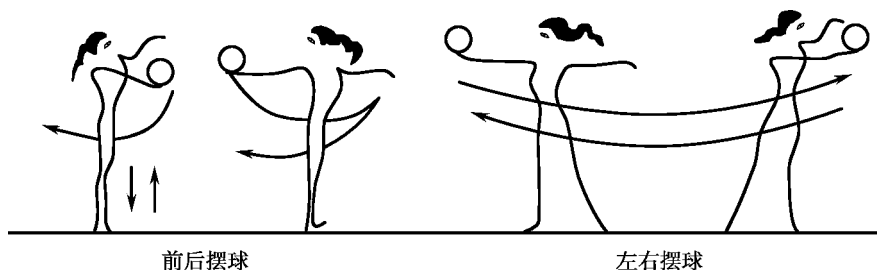


图 4-81

(2) 绕球：绕球时，手心向上，球在掌上保持平衡，但不能用五指抓球或屈腕用小臂夹球（图 4-82）。

4. 滚球 滚球是球的典型技术。球操的流畅、柔和、连贯、圆润在很大程度上取决于滚动。

动作要求：①滚动时必须充分利用球的重心。②球滚动的方向最好与滚动部位的运动方向相反。③滚动球的部位必须保持适度的肌紧张，并及时形成有利于滚动的面，使滚动圆滑，没有任何的跳动或中断。④拨地滚球时，臂或脚要随球远送。手铲球时，指尖最先触球，然后滚入掌心。

基本动作：

(1) 地上滚球（图 4-83）

(2) 身上滚球（图 4-84）

5. 抛接 球的抛接是摆动、绕环的继续，它是球的典型动作，也是球操中难度动作的主要组成部分。

动作要求：①抛球时，全身要协调配合，双膝经半蹲后迅速伸直，同时立腰、立髌、起踵、抬头挺胸，以肩为轴，用力摆臂，力量由下肢一直传到指尖，球最后从指尖离开，顺手臂的延长线，按一定的抛物线转动飞行。②球出手时机：一般情况下，向上抛球，臂摆至最高点时出手；前抛时，臂摆至头上方时球出手；后抛时，臂摆至头后上方时出手；倒抛球时，臂摆至侧上方时出手。③接球时直臂上举迎球，指尖最先触球，逐渐滚至掌心，同时身体重心及手臂随着下降缓冲；避免接球时出声和中断抛物线，不能用小臂夹球。④跳抛跳接时，抛和接都必须在空中完成，跳起时抛，跳起时接。

基本动作：

(1) 单手向上抛接球（图 4-85）

(2) 单手向前抛接球（图 4-86）

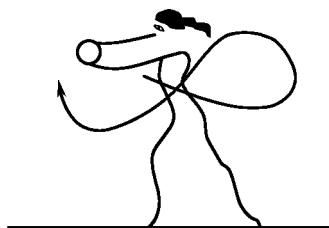
(3) 单手向侧抛接球（图 4-87）

(4) 单手向后抛接球（图 4-88）

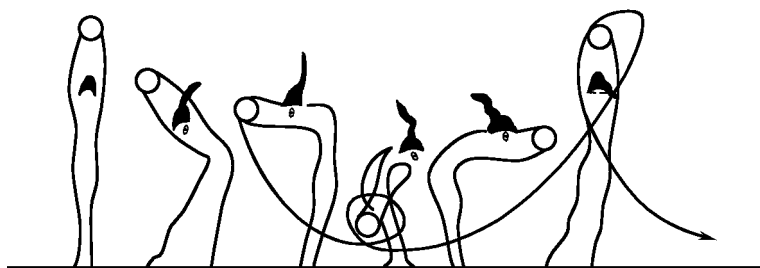
(5) 原地跳起抛球侧跨跳接球（图 4-89）

(6) 跨跳抛球鹿跳接球（图 4-90）

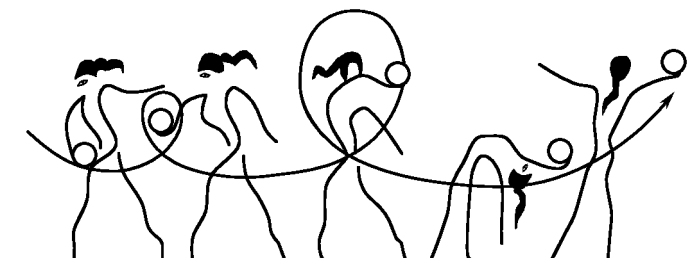
此外轻器械练习还有绳、棒、带等。下面简单介绍一下：



(1) 双手持球体前“8”字绕



(2) 双手体前螺形“8”字绕



(3) 单手向内螺形“8”字绕



(4) 单手向外螺形“8”字绕

图 4-82

绳：跳绳是一项很有锻炼价值的体育项目，由于绳子具有细长而质软的特点，使动作具有轻巧、柔软、流畅以及绳形多变的特性。通过练习能发展练习者的弹跳、速度、灵巧、协调等能力，同时对血管系统功能的发展也有良好的作用。绳是用麻或合成纤维制成的，绳的长度取决于练习者的身高，一般以脚踩中段、两绳头在肩窝处为宜。绳的末端不用木把，打个结即可。

绳的基本技术包括：摆动、绕环和“8”字绕、跳过绳、连续小跳、大跳过绳、抛接绳及缠绳等。

棒：这是唯一拿两个器械的项目。棒的练习有助于培养灵敏性、协调性及勇敢的意志品质，由于它要求两臂要同时、依次或反方向地去完成各种动作，所以对协调性和判断力要求特别高。

棒的基本技术包括：摆动、绕环、不同方向的小绕和五花，同时或依次的单棒或双棒的、同方向或反方向的、高或低的接和抛，打击棒等技术。

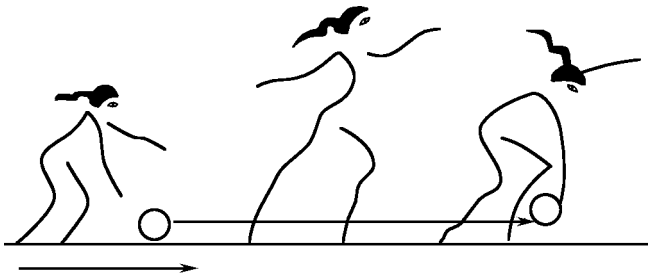
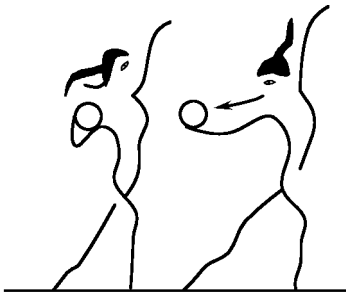
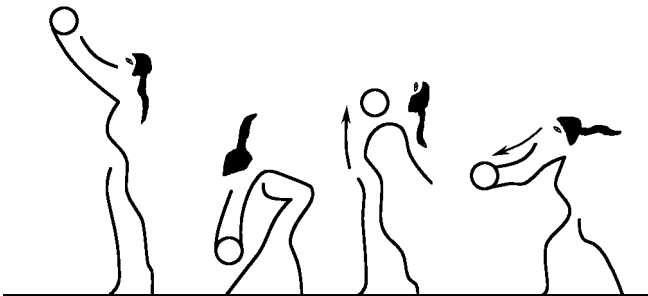


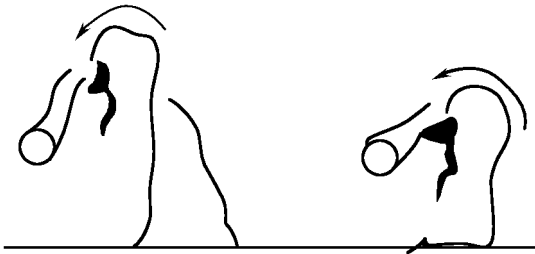
图 4-83



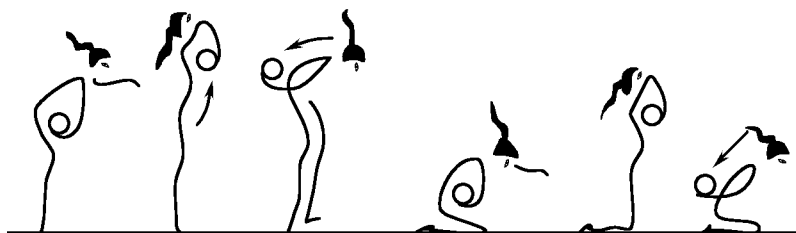
(1) 单臂拨滚



(2) 胸臂滚球

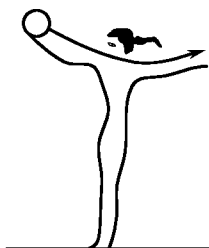


(3) 体后屈同时胸臂滚



(4) 站立做胸背滚球

跪立做胸背滚球



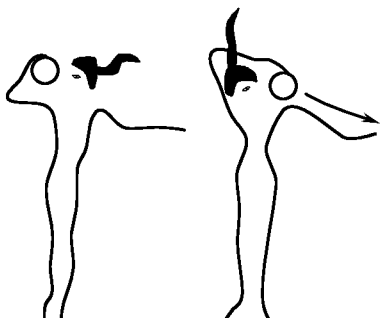
(5) 臂颈滚球



经胸长臂滚



(6) 经颈背长臂滚



(7) 颈臂滚球

图 4-84

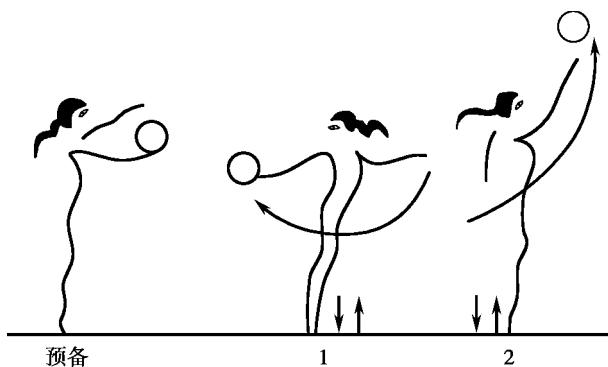


图 4-85

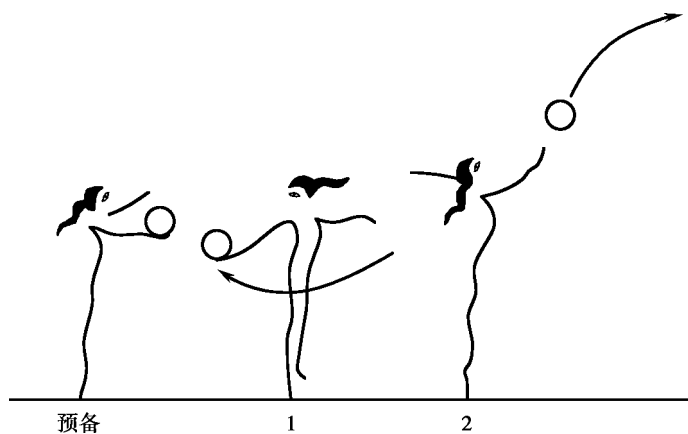
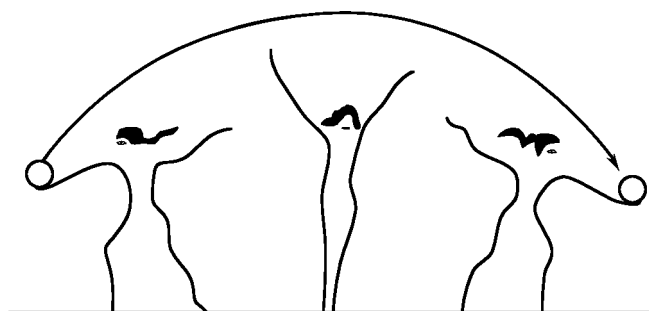
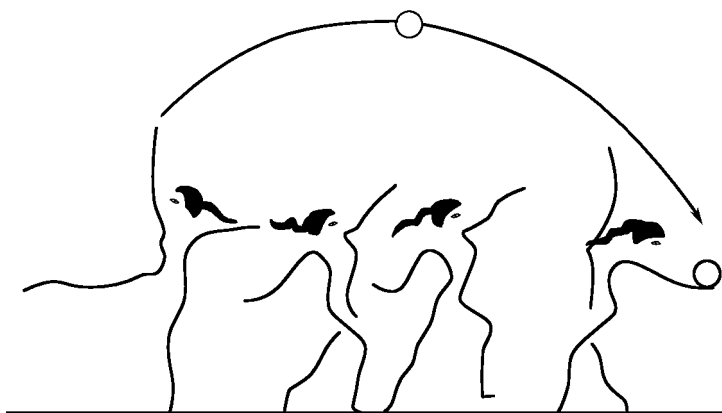


图 4-86



(1) 原地



(2) 移动中

图 4-87

带：带的练习给人十分流畅和优美的感觉，它可训练运动员的力量、灵巧、协调和优美。由于带长达 6 米又十分柔软，所以很容易打结和缠身，少年儿童掌握带的技术比较困难。

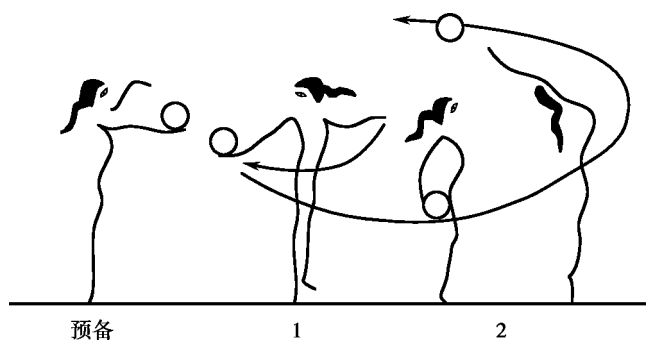


图 4-88

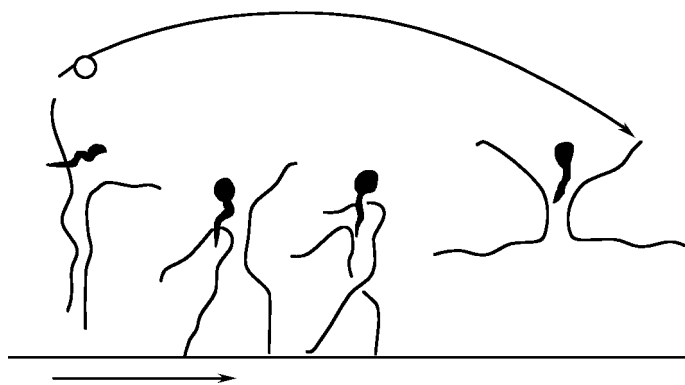


图 4-89

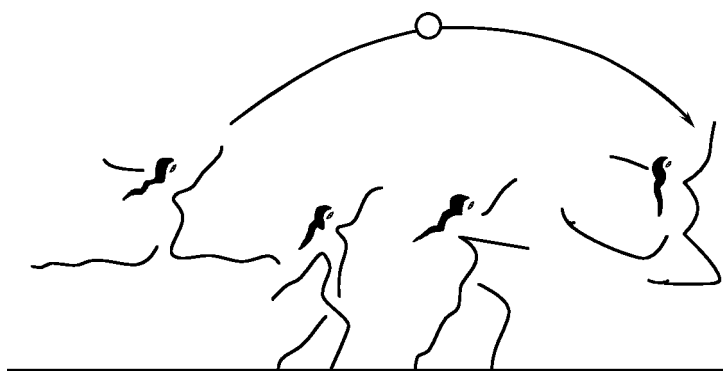


图 4-90

第五章 乒 乓 球

第一节 乒乓球运动概述

一、乒乓球运动的起源与发展

根据文献记载：在 19 世纪 80 年代，有两位英格兰的网球选手赛后在伦敦某餐厅谈论网球的战术，争论如何发球、底线抽球和网前截击等技术时，情不自禁地用酒瓶的软木塞当球，桌面为场地，在两把高背椅子上挂一根细绳当作球网，用雪茄烟盒为球拍，模仿打网球的动作在桌面上对打起来，此举吸引了不少食客和侍者观战。这时餐厅的女主人对这种别开生面的“游戏”不禁惊叹喊出：“Table Tennis !”即“桌子上的网球”，未想到这一场面竟成了“乒乓球”这一运动最早的命名式。

1890 年英格兰工程师詹姆斯·吉布从美国带回作为玩具的空心赛璐珞球。由于球触及球拍和球台时发出“乒乒乓乓”的声音，故称为“乒乓球”。发明赛璐珞球的美国人海亚特应是乒乓“球”的创始人。

到 19 世纪末，乒乓球首先传入德国，1900 年～1902 年传入日本，1905 年～1910 年相继传入奥地利匈牙利及整个欧洲。

1900 年英国成立了乒乓球协会。同年 12 月，在伦敦的皇后大厅举行了英国第一次大型乒乓球赛，开创了乒乓球正式比赛的历史。

在 20 世纪 20 年代，欧洲开始举行了多次乒乓球邀请赛及各国的全国锦标赛，人们才逐渐将此项娱乐活动视为一项体育运动。同时，为了更好地推动此项运动的开展，英国乒乓球协会指定华尔登、罗斯、蒙塔古三人着手制定世界上最早的乒乓球比赛规则。

1926 年 1 月在柏林举行了一次国际乒乓球邀请赛，比赛期间在柏林网球俱乐部召开了座谈会，会上决定成立临时国际乒乓球联合会，并确定当年 12 月在伦敦召开第一次全体代表大会和举办第一届欧洲乒乓球锦标赛。1926 年 12 月初，第一届欧洲锦标赛在伦敦举行，共 9 个国家参加。赛前举行了隆重的抽签仪式，参加国的外交官纷纷出席。第一任国际乒联主席蒙塔古先生的母亲斯韦思林夫人，专为男子团体冠军赠送了一只奖杯，故现今仍称男子团体赛为“斯韦思林杯”赛制。参加该届比赛的运动员中，有一名印度优秀选手纳德，此人曾获得全英锦标赛男子单打冠军，本届比赛因有其参加，故印度代表对欧洲锦标赛的名称提出了异议。经过讨论，国际乒联决定将此届比赛改名为世界乒乓球锦标赛，并追认为第一届。此届比赛的举行，结束了乒乓球作为游戏娱乐的历史，开创了乒乓球运动作为体育竞赛项目的新纪元。同时，决定一年举办一届世界锦标赛。

1928年1月在斯德哥尔摩举行了第二次国际乒联全体代表大会和第二届世界乒乓球锦标赛,共有14个国家参加。会议讨论了这项运动的名称,正式定为“乒乓球”。此外,通过将英国的“21分记分法”为各国统一的乒乓球比赛记分法,大会还决定了增设女子双打项目。1934年又增设了女子团体项目,至此乒乓球比赛共设立7个比赛项目。

在第46、47届世乒赛上,为使比赛回合更多,比赛更加精彩,国际乒联对规则进行了修改,乒乓球从38毫米改为40毫米,一局比赛21分改为11分,并且对发球进行了限制,采用无遮挡式发球,让发球更加透明。

自1988年第二十四届奥运会上,正式增加了乒乓球比赛项目,比赛仅设男、女单打和男、女双打四项。

中国是最早出现乒乓球游戏的国家之一,清代初期,中国云南、四川交界地区,在苗族人中曾流行过一种叫“臭柑子”的游戏。人们用晒干的柑果做球,并使用长柄木制球拍,在门板或床板上打来打去。到了清末,在珠江流域又发展了这种游戏,改用猪尿泡吹气而成的球。这种球较轻,弹跳力较好,用木拍打起来更有趣。这种游戏非常类似乒乓球运动。

1904年,中国上海四马路(今福州路)一家文具店的经理王道平,从日本买来10套乒乓球器材:球台、球网、球和带洞眼的球拍,摆设店中,并亲自作打球的表演和介绍在日本看到的打乒乓球的情况。从此,中国开始有了与国际上较为一致的乒乓球活动。

1918年,中国最早的乒乓球组织——上海乒乓球联合会上海成立。1923年首次举办了比赛。比赛采取对抗式11人参赛。同年全国乒乓球联合会上海诞生,中国乒乓球从此得到了初步发展。

1925年,上海举行过各种杯赛,成绩较好的队为中华队。1927年8月,中华队参加了在上海举行的第八届远东运动会中日乒乓球表演赛;1930年参加了在东京举行的第九届远东运动会乒乓球的比赛。1935年,中华全国乒乓球协进会成立,发起并组织了全国性乒乓球竞赛大会。

1949年10月,中华人民共和国成立后,中国乒乓球运动有了长足的发展。1952年10月,在北京举行了中南、华北、东北、西南、西北、华东六大行政区和铁路系统体协的62名男、女选手参加的“第一次全国乒乓球比赛大会”。与此同时,中华全国体育总会乒乓球部加入国际乒联。从此,中国乒乓球运动迅速在全国发展起来。

1953年,代表中国最高技术水平的中国乒乓球队建立,并首次参加在布加勒斯特举行的第二十届世界乒乓球锦标赛。在团体赛中,中国男队被评为第一级第十名,女队被评为第二级第三名。1954年夏,中国乒乓球队去匈牙利参加了第十二届世界大学生运动会,获得男单第三、四名,女单第三名、男双第三名,开始引起国际乒乓球界的注意。1955年8月,中国乒乓球队又参加了在华沙举行的第二届国际青年友谊运动会的乒乓球比赛,获得了男单第二、三名,女单第三名,混双第二名的好成绩。1956年3月,第二十三届世乒赛,中国男队上升为第一级第六名,女队由二级队升为一级队。1957年,第二十四届世乒赛,中国男队升为一级第四名,女队升为一级的第三名。在短短的四年间,中国乒乓球队在世乒赛上,逐步跃升到世界强队的行列之中。

1959年,第二十五届世乒赛,中国选手容国团过五关斩六将,为中国夺得第一个世界冠军。整个中国队也以跃进的姿态夺取了五项第三名,有6名男选手进入前16名。

从此,中国乒乓球队勇夺世界冠军有了一个极其重要的良好开端。

1961年、1963年、1965年,中国男选手连续三届获得世乒赛的团体、单打冠军。尤其在第二十八届世乒赛上,中国乒乓球队共夺五项冠军,五项第二名,六项第三名,取代日本成为世界乒坛上的霸主。国际舆论开始普遍认为中国是“世界头号乒乓球国家”。

进入70年代,5届世界乒乓球锦标赛,在总共35项冠军中,中国队共获16.5项冠军。到了80年代初,中国乒乓球队在第36届世乒赛上囊括了全部七个比赛项目的冠军,五个单项的亚军,创造了乒乓球锦标赛历史上的唯一纪录。

中国乒乓球队,由弱小到强大,跃居世界乒坛龙头地位,多次取得骄人战绩,不仅为中国人争得很多荣誉,同时,也为推动世界乒乓球运动的发展作出了积极的贡献。

二、乒乓球运动的特点和锻炼价值

(一) 乒乓球运动的特点

乒乓球运动的场地、器材和设备较简单,室内室外都可以,且不受年龄、性别限制,运动量可大可小,深受群众喜爱,具有较强的普及性。乒乓球具有球速快,变化多,场上瞬息万变,要求练习者具有反映快、应变能力强的特点,乒乓球项目分有单打、双打、团体。可以培养单兵作战和团队精神。

(二) 乒乓球运动的锻炼价值

1. 提高身体素质,改善心肺功能 长期参加乒乓球运动可以提高身体的灵活性、协调性,发展力量强健肌肉,能使心血管系统的结构机能改善,心肌变得发达有力,提高心脏的工作效率,有利于新陈代谢,提高整个身体的机能水平。

2. 改善神经系统 乒乓球在运行时速度非常快,变化之多难以想象,要求练习者在瞬间对来球做出反应进行合理还击,这一过程的反复刺激,使大脑中枢神经系统得到了训练,大大提高了神经系统的反应速度和应变能力。

3. 可提高心理素质 乒乓球是竞争很强的项目,瞬息间胜负的转换是常有的事,怎样把握住或调整好自己的心态情绪,做到胜不骄败不馁,在复杂的对抗中经受一次次考验,发挥或超发挥出自己的水平,稳定的心理素质是很重要的。就是在这样一局一场的比赛中承受一次次的磨炼,使练习者的心理调控能力从中得到了锻炼与提高。

4. 个性培养与发挥 乒乓球运动打法多种多样,每一种打法都体现着每个人的个性特点,凶悍的进攻打法、稳健的防守打法、攻防结合打法,在比赛中淋漓尽致地展现出来。通过改变打法也可以改变与磨炼一个人的个性,使打法更趋于合理,个性更加完善。

在比赛中运动员的技术和战术的运用是其聪明才智的具体体现。通过观看比赛,不仅从各种技战术变化中得到身心的愉悦,同时还可欣赏各国球星的风采。

第二节 乒乓球基本技术

一、乒乓球常用术语

(一) 球台术语

比赛台面:球台的上层表面叫做比赛台面(图5-1)。

边线：球台两侧与球网垂直的白线称边线，宽 2 厘米。

端线：球台两侧与球网平行的白线称端线，宽 2 厘米。

中线：球台中央与边线平行的白线称中线，宽 3 毫米。

左半台和右半台：通常是指击球范围，其左右方向是对击球者本身来说的。

2/3 台：是指击球范围占球台的 2/3。左侧为左 2/3 台，右侧为右 2/3 台。

全台：击球时不限落点，击球范围占整个球台。（图 5-2）



图 5-1 比赛台面

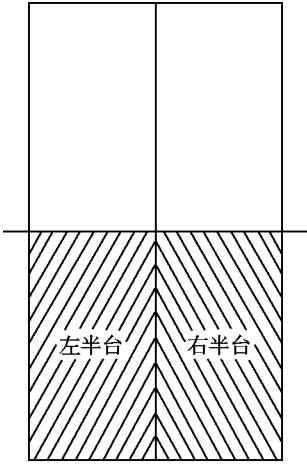


图 5-2 左右半台

（二）站位术语

近台：站位在离台 50 厘米以内的范围。

中台：站位在离台 70 厘米以内的范围。

远台：站位在离台 1 米以外的范围。

中近台：介于中台与近台之间。

中远台：介于中台与远台之间。（图 5-3）

（三）击球路线术语

乒乓球的击球路线是指在球台上空的飞行路线，习惯上以击球者的正常站立方位为准，可分为 5 条基本路线。

右方斜线：又称正手斜线。

右方直线：又称正手直线。

左方斜线：又称反手斜线。

左方直线：又称反手直线。

中路直线：又称中路追身球。（图 5-4）

（四）击球时间术语

击球时间是指球拍击球的早晚，一般根据来球在本方台面弹起后运行的不同阶段，大致可分为三个时期。

上升期：来球从台面弹起至接近最高点的这一段时间。这段时间又可分为上升前期

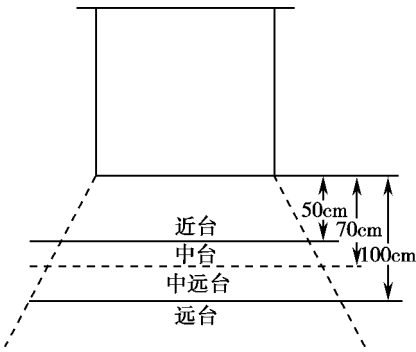


图 5-3 站位

与上升后期。

高点期：来球从台面弹起在最高点附近的这一段时间。

下降期：来球从最高点开始下降至遇到障碍物的这段时间，还可细分为下降前期和下降后期。（图 5-5）。

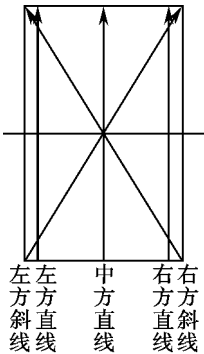


图 5-4 击球路线

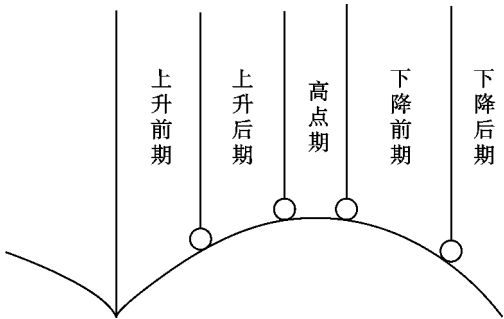


图 5-5 击球时间

（五）击球部位术语

击球时，球拍触及球上的位置叫击球部位。为了说明方便，现按钟表的圆盘刻度将球划分为 6 个部分。

球拍击球的上部：球拍接近 12 点附近至 1 点的部位触球。

球拍击球的中上部：球拍在大约 1 点至 2 点的部位击球。

球拍击球的中部：球拍在接近 3 点的部位触球。

球拍击球的中下部：球拍在接近 4 至 5 点的部位触球。

球拍击球的下部：球拍在接近 6 点的部位触球。（图 5-6）

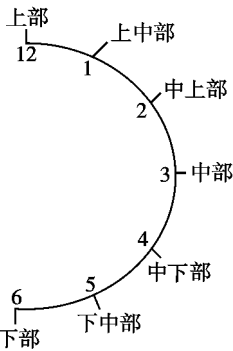


图 5-6 击球部位

（六）拍形术语

拍形包括拍面角度和拍面方向两个方面。

1. 拍面角度 击球时，拍面与台面所形成的角度叫拍面角度。拍面角度小于 90 度时，称为“前倾”；拍面角度大于 90 度时，称为“后仰”。

2. 拍面方向 拍面方向指击球者击球时拍面所朝的方向。拍面向左时，击球的右侧；拍面向右时，击球的左侧；拍面向前时，击球的后部。一般情况下，根据来球和自己的站位，拍面有可能偏左或偏右，那么击球的部位也应为偏右或偏左。

（七）击球点

所谓击球点，是指击球时球拍与球体相接触那一点的空间位置。击球点的位置相对击球者的身体而确定，包含三方面内容：一是指击球时，球处于身体前后位置的距离；二是指击球时，球和身体在左右方向的远近距离；三是指击球时，球的高低位置和身体重心的上下位置。因此，击球点是和击球者、球台以及击球时间紧密联系在一起。

二、准备姿势

(一) 准备姿势的特点与作用

准备姿势是指击球员准备击球时或还击球时的身体各部位姿势。准备击球前,人体犹如张开拉满的弓箭一样潜藏着一触即发的射击力量。合理的姿势,有利于脚、腿蹬地用力和腰、躯干各部位的协调配合与迅速起动;同时产生最大的击球力,保持合适的击球姿势,提高击球的命中率。

(二) 准备姿势动作要点 (图 5-7)



图 5-7 准备姿势

1. 下肢 两脚左右开立,约与肩同宽。身体稍向右侧,面向球台。两膝自然弯曲稍内收并内旋;前脚掌内侧着地、提踵,重心置于两脚之间,同时,两脚不停地小幅度、小范围、小动作地交换着重心随时准备起动,便于发挥腿部力量。

2. 躯干 稍含胸收腹,上体略前倾,下颌微收,两眼注视来球。要“收腹提气”,便于腰髋的转动和发力。

3. 上肢 执拍手和非执拍手均应自然弯曲置于身体前侧方,保持相对的平衡状态。执拍手肩关节的三角肌放松,肘关节略外张。前臂、手腕、手指肌群放松自然握拍,使拍面稍前倾成半横状置身体腹部右侧前方。

(三) 练习提示

身体重心须置于前脚掌内侧,便于用力时的蹬、旋动作。

(四) 准备姿势教学方法

1. 练习步骤

(1) 看教师手势作徒手模仿练习。由准备姿势向前、后、左、右方向移动,要求保持好身体平衡。

(2) 规定板数的推、搓、攻等技术动作练习,同时保持正确的准备姿势。

2. 易犯错误及纠正方法

(1) 全脚着地、重心靠后,无法用力蹬地。

纠正方法:在脚跟下放一个乒乓球,要求练习者体会提踵前移重心。自我察看膝关节、肩关节的垂线是否超越脚尖。超过者,重心合适。可两人一组轮流相互纠正。

(2) 双脚尖成外“八字”形，步法移动慢。

纠正方法：要求小腿内旋、重心置前脚掌内侧。规定若干次模仿练习。

(3) 双腿和上体直立，重心高、起动慢。

纠正方法：讲解弹簧的弹性运动道理，并体会人体的踝、膝、髋各关节的屈伸动作，保持下肢屈伸时的弹性。

三、握 拍 法

(一) 握拍法的特点与作用

握拍法指运动员手握乒乓球拍的方法。有直拍握法和横拍握法两种。选用何种握法，因人而异。可根据个人的身体条件、兴趣爱好、技术特点选择一种适合的握拍法。

正确的握拍法对调整击球时的引拍位置、拍形角度、拍面方向、发力方向等有重要作用，它与掌握乒乓球基本技术和提高乒乓球技巧有密切的关系。

(二) 握拍法动作要点

1. 直拍握法

(1) 中钳式握法：直拍握法由拇指和食指间距离大小，分为大钳式、中钳式、小钳式三种握法。采用中钳式较为合理。其握法是：拇指、食指自然弯曲，以拇指第一关节和食指第二关节压住球拍的两肩，两指间距适中（一般为一指宽的距离）。中指、无名指、小指自然弯曲斜形重迭，以中指第一关节偏左侧部托于球拍背面上 $1/3$ 处；或中指、无名指微屈，同时压住拍面（图 5-8）。此握拍法适合近台快攻型打法选手采用，如李富荣、江嘉良等。

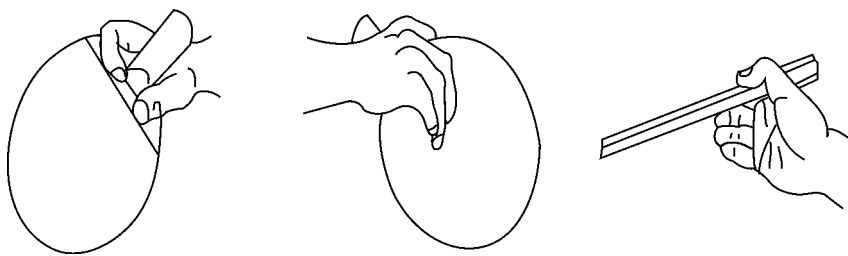


图 5-8 中钳式握法

大钳式握法：拇指和食指间距离大于一指宽以上。因影响手指手腕灵活性，此握法已少见。

小钳式握法：拇指和食指间距离小于一指宽，往往贴近连在一起。此握法虽利于正反手攻球，但不利于发力。

(2) 食指扣拍式握法：球拍的拍身大多为长方形，在拍柄部位有一较高的软木垫，便于扣拍。因日本和朝鲜选手使用此种球拍较早较多，亦称“日式”球拍。其握法是：拇指紧贴在拍柄的左侧，食指扣住拍柄，形成一个小环状，紧握拍柄。中指、无名指、小指自然弯曲顶在球拍的背部约 $1/3$ 处（图 5-9）。此握法适用于弧圈球型打法。

(3) 削球式握法：拇指和其余四指分开握球拍的两面。拇指弯曲紧贴拍柄的左侧肩部，食指、中指、无名指和小指托住球拍的背面（图 5-10）。

此握法在正手削球时，引拍至肩高，为减少来球冲力，拍形垂直或稍后仰，击球后尽

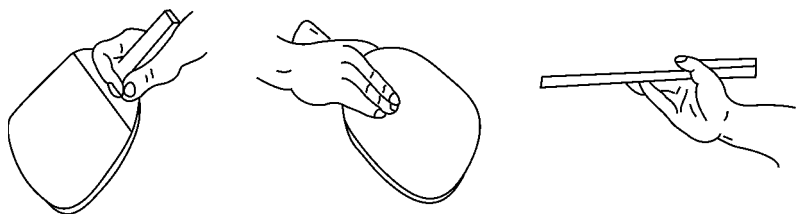


图 5-9 食指扣拍式握法

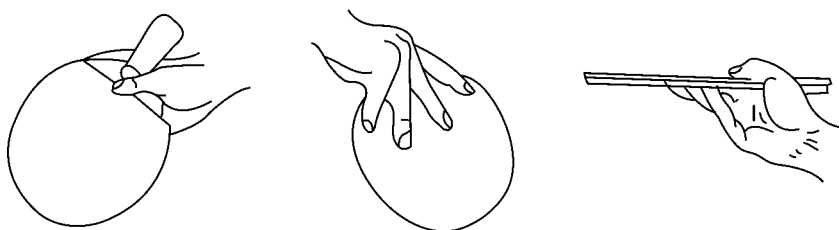


图 5-10 削球式握法

量使球拍后仰；反手削球时，拍后四指灵活地把球拍“兜”起，使拍柄向下压住来球。

直拍握法的优点是手腕与手指比较灵活，易于调节拍形角度和拍面方向；正、反手击球时摆臂速度快；发球和攻台内球时多变、灵巧。其缺点是手腕不易固定，使拍形相应难以稳定；反手的正面攻球时，不易掌握和发力；拍柄延伸长度短，左右照顾范围小。

2. 横拍握法 横拍握法因每人的习惯、特点不同，分深握和浅握两种。因手指动作相似，均称“八字”式握法。

(1) 握拍方法：虎口压住球拍右上肩，拇指和食指自然弯曲分别握在拍身前、后两面。中指、无名指、小指弯曲握住拍柄（图 5-11）。

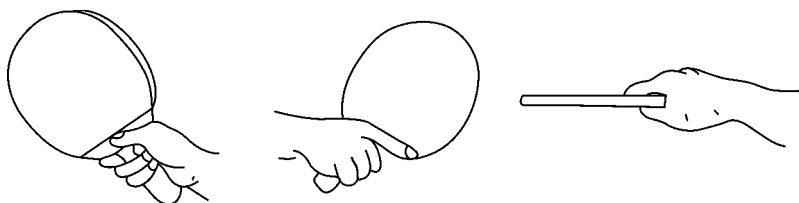


图 5-11 横拍握法

此握法适用于快攻型或弧圈型打法。正手攻球时，食指在拍身背面应稍向上移位。反手攻球时，拇指稍向上移位，便于固定板形，易于发力击球（图 5-12）。

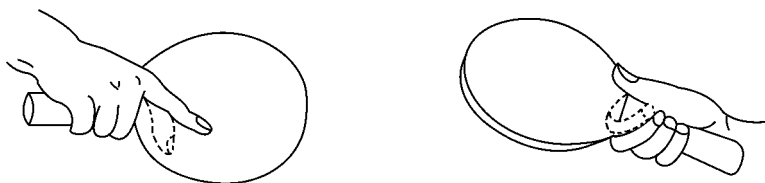


图 5-12 横拍握法

(2) 横拍握法优、缺点:

优点: 拍柄延伸距离长, 左右照顾范围大; 反手进攻时, 因拍形固定且不受身体阻挡, 易于发力; 另外, 攻球和削球时手法变化不大, 易于从进攻转为防守, 又由相持转入进攻。

缺点: 因拍形比较固定, 手腕不大灵活, 还击台内短球难度增大; 正、反手攻球时, 左右转动拍面击球, 手臂作旋内和旋外动作幅度大, 故挥拍摆速慢。

(三) 练习提示

击球前或击球后不要过分用力握拍, 以免影响执拍手各关节尤其是手指的灵敏性和调节作用。

(四) 握拍法教学方法

1. 练习步骤

(1) 徒手模仿练习。教师检查初学者握拍时各手指位置及用力情况。

(2) 两人一组做若干次正、反手平提球或正手攻球后, 互相检查、纠正握拍动作。

(3) 观看优秀选手握拍技术录像。

2. 易犯错误及纠正方法

(1) 握拍手指关节僵硬、不灵活。

纠正方法: 采用“本体感觉”方法, 即教师示范正确握法, 要求初学者用手触摸教师执拍手各部位的关节与肌肉屈伸、收缩放松程度进行正、误对比。

(2) 忽视用手指侧面压拍动作, 影响击球力量和拍面转动灵活性。

纠正方法: 采用“手把手”的教学手段, 检查、纠正练习者的手指动作。强调击球时, 手指的偏侧部用力可发挥各关节的灵巧与配合。

(3) 直握拍者中指、无名指、小指分开顶板, 变反手位击球时摆速慢。

纠正方法: 此握法虽便于正手进攻与发力, 但影响反手位击球。应反复强调正确的握法对技术全面发展的作用, 不可偏废一方。

四、发球与接发球技术

(一) 发球的特点、作用与动作要点

每一回合, 每一局比赛都从发球开始, 任何一种打法类型的运动员, 都力求根据自己和对方的打法特点发出变化多端的球, 给自己创造进攻的机会; 或限制对方第一板的抢攻。实践证明, 发球在比赛中对于扬己之长、攻彼之短均有着技术和战术上的意义。它是连接整个乒乓球技术和战术的重要环节。

发球、接发球、发球抢攻称为前三板技术。从方法上看, 有侧身、正手、反手、低抛、高抛、下蹲、侧上、侧下、转与不转、长球、短球, 甚至胯下发球; 从质量上看, 重点是侧上、侧下旋的不同落点, 并且较为注意运用落点的牵制作用。

下面选择几种主要发球技术分述:

1. 平击发球

(1) 特点与作用: 最基本的发球技术。指发球员击球时手臂向前平行挥动用球拍撞击球, 使发出的球具有运行速度慢、力量轻、旋转弱的特点。是初学者掌握发球的入门技术, 也是掌握其他复杂发球技术的基础。

(2) 动作要点: 有正手平击发球和反手平击发球两种。

站位近台中间偏左（或偏右）处。左脚（或右脚）在前，身体稍向右（或左）转。将球置于不执拍手掌心，向上抛起，抛球同时向右（左）侧上方引拍。大臂带动前臂向前平行挥动，拍形稍前倾或接近垂直，在球的下降期（略高于网时）轻击球的中上部。击球后，前臂和手腕继续随势向前挥动，身体重心移至前脚，使球第一落点在本方球台中段区域然后再落到对方球台。

（3）学习指导

抛球模仿练习：把球放在手心上由静止向上抛起，反复练习；抛球与挥拍结合练习；抛球与全身动作的协调练习（主要是重心移动）。

发球练习：多球练习；二人对发练习；一接一发练习。

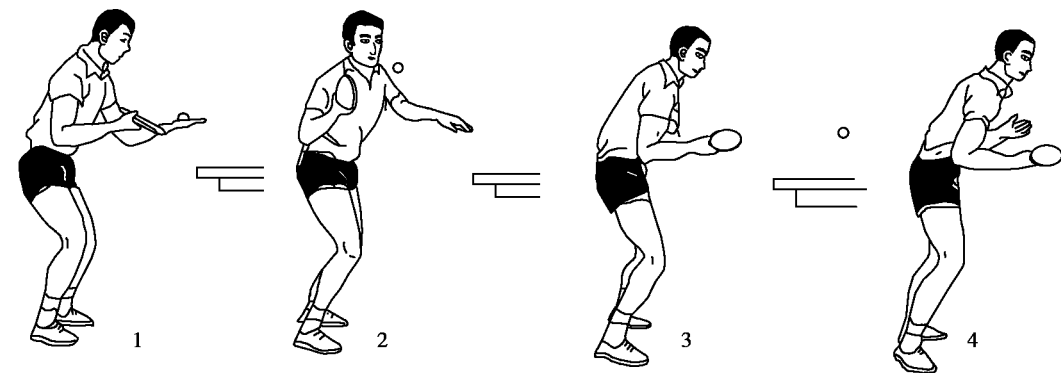
击球时少发力，少摩擦球，使球尽量不带旋转（上旋）。

2. 正手发左侧上、下旋球

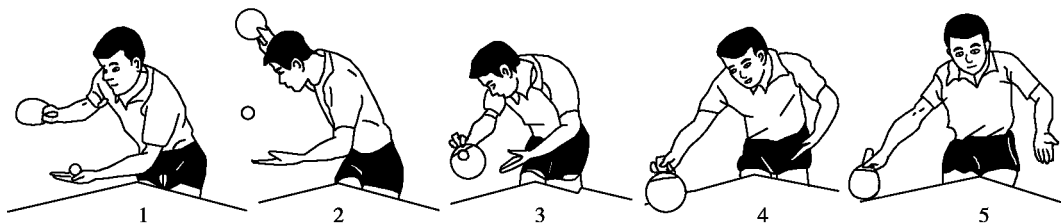
（1）特点与作用：指发球员在正手位由右向左挥拍摩擦球，球速较慢但左侧上（下）旋转力较强。

对方平挡回接时，球向发球员的左侧上方（即接发球员的右侧上方）飞出，叫作正手发左侧上旋；若球向发球员的左侧下方（即接发球员的右侧下方）飞出，叫作正手发左侧下旋球。

（2）动作要点：正手发左侧上旋球时，手臂自右上方向左下方挥摆，球拍从球的右侧中下部向左侧面摩擦。正手发左侧下旋球时，手臂自右后上方向左前下方挥摆，球拍从球的右侧中下部向左侧下部摩擦。拍触球的一瞬间，以小臂发力为主，手腕为辅增强球的旋转（图 5-13）。



(a) 正手发左侧上旋球



(b) 正手发左侧下旋球

图 5-13 正手发球

(3) 练习提示：发球手法应力求相似，才能达到迷惑对手的作用。重视手腕的功能训练。手腕的两个主要技术是摩擦球与发力击球，其内收与外展、屈与伸，随前臂的旋内与旋外变化将影响发侧上、下旋球的旋转变化。

3. 发短球

(1) 特点与作用：指发球员发至对方距球网 40 厘米左右的台面区域内球，且第二跳不出台。具有动作小、出手快、落点短的特点。在比赛中和发长球结合使用，具有较好的突然性和隐蔽性，起到控制对方或破坏其接发球抢攻的作用。

(2) 动作要点：发球时，击球瞬间主要以手腕发力为主。摩擦球的部位与发力方向，与发左（右）侧上、下旋球及下旋长球相同，但是，应控制向前的力量，结合回收制动立即放松。球的第一着台点应在本方球台靠近球网的中区附近。

(3) 练习提示：应注意抛球要稳，触球点应高些，尽量用相似动作发出长、短落点球；有长球配合，方可起到短球的干扰作用。

(二) 发球教学方法

1. 练习步骤

(1) 采用平击发球方法进行讲解与示范。强调合法发球的重要性，熟悉合法发球规则内容。

(2) 徒手做抛球、引拍与挥拍击球模仿练习。掌握发球时拍与球的时间、空间变化，保持合适的击球点。

(3) 主练方做平击发球，陪练方用平挡球回接练习。主练者站在球台中间偏左位置，作中路直线的平击发球，一发一接，多次重复；先发直线后发斜线。掌握挥拍路线和用力方向。

(4) 主练方发各种急球练习。

练习者发急球时，逐渐增大挥拍击球的速度和力量，掌握发球的用力大小和速度快慢变化。练习者可先站在球台右半区，先练习正手发右方斜线长球，再练习右方直线长球，或站在左半台侧身正手发左方斜线长球，再练习发左方直线长球。然后，根据此次序练习反手发急球。

此练习是先练正手发急球后练反手发急球，先练习发斜线后练习发直线，速度由慢逐渐发力加快。同时，应强调抛球的高度（应高于 16 厘米）和下降期击球。

(5) 规定发一种旋转球，对方采用平挡接发球的练习。练习者观察回接球的旋转方向变化，体会上旋、下旋、侧上旋、侧下旋等各种旋转球的反弹方向，掌握发各种旋转球的动作区别。

(6) 采用两种旋转结合发至对方固定区域的练习。交替发侧上、下旋球或转与不转球。掌握用同种手法发不同旋转球的方法和落点准确性，体会摩擦球的击球部位、拍形角度、拍面方向和发力方向等。

(7) 采用不同旋转性能的发球练习。先练不定点，后练定点。掌握发球的变化和动作区别，提高运用技巧的能力。

(8) 采用同一动作手法发不同旋转和不同落点的球。提高发球技巧和变化，进一步体会拍触球的用力方向和用力方法。

(9) 由低抛球逐渐增高抛球高度的高抛发球练习。掌握击球时间和全身的协调配

合。

(10) 结合比赛实践练习。采用交替发左(右)侧上、下旋球或转与不转球,伺机结合发球抢攻。

(11) 采用多球训练法,用多球单练形式练习发各种旋转球和不同落点的球。提高发球的密度和强度,利于建立正确的动力定型。

2. 易犯错误和纠正方法

(1) 抛球时,球未置于掌心

纠正方法:讲解合法发球规则条文及其含义。明确合法抛球的概念,要求球不能触及手指及指根。

(2) 抛球过低或不做抛球动作

纠正方法:教师做正确的抛球示范动作,要求练习者作向上抛球的分解动作练习若干次,体会向上几乎垂直抛球时前臂和手腕手指的动作。

(3) 球和球拍相距太近,无法用力击球

纠正方法:做抛球和向右后上方的挥臂引拍模仿动作,明确加大拍与球的距离,便于加大击球瞬间的挥拍加速度。

(4) 拍击球不准或击球点过高、过低

纠正方法:做徒手模仿练习。要求迎球挥拍,首先肩关节部位尽快放松,使上臂迅速做出内收与外展、前屈与后伸、旋内与旋外运动,保持球拍触及球时在合适的击球点。

(5) 发出的球速度慢或旋转弱

纠正方法:主要原因是发力方法不正确,缺乏爆发力。应放松执拍手各关节的肌肉,明确其作短促快速有力的收缩与放松,使作用力集中于球上。可徒手投掷乒乓球、羽毛球或石子,体会快速出手与顺势前送、迅速还原动作。

(6) 向前用力过多,球下网

纠正方法:明确应向前下方发力,此时应多向下用力。拍形可稍前倾(上旋和侧上旋球)或稍后仰(急下旋和侧下旋球),随时调节拍形角度变化。要求第一着台点不能离网太近。可在台面上画出第一着台点的范围。

(7) 向下用力过多,球反弹过高或出界

纠正方法:明确应向前下方发力,此时应多向前用力。注意调节挥拍的路线和方向。可做徒手模仿练习和教师示范动作,并可在台面上划出第一着台点的范围。观摩优秀运动员发球技术录像。

(三) 接发球的特点、作用与方法

1. 接发球的特点与作用 在比赛中,对于接发球一方而言,每一分的争夺都是从第一板接发球开始。而第一板回接质量,又直接影响自己技术和战术的发挥以及能否有效地迫使对方处于被动地位。每次接发球都是由被动转入主动进攻的第一步,它又直接影响运动员的心理状态。接发球好,可直接得分或为抢攻创造有利条件。进入20世纪90年代以后,现代乒乓球比赛的特点即为“抢、争、夺”,从加大接发球环节的侧身位正手抢位,体现了积极主动的拼抢意识。

接发球的方法,是由推挡、快拨、搓球、快攻、拉攻、快点、快搓摆短、撇侧旋、

削球, 以及劈、撕、晃接等多种综合技术组成的, 所以接发球技术是各项基本技术的综合运用。

综上所述, 接发球具有被动转主动、技术难度大、判断反应快、心理素质要稳定的特点。

2. 回接各种发球的方法 采用哪一种方法接发球, 应根据对方发球的旋转、落点及双方打法特点等诸因素而定。

(1) 站位的选择: 接发球的站位是否合理, 主要根据这种站位是否能有效顾及到对方来球的任一落点、是否能为本方直接进攻创造一定的有利条件。一般地讲, 对方站在球台左半台, 本方也应站在左半台; 若对方站在球台右半台, 本方也应相应调整至球台中间偏右位置。离球台端线的远近距离视来球的落点而定, 为了有利于前后移动接长、短球, 离台约为 30~40 厘米。

(2) 对来球的判断: 对于接发球的难度, 往往并不在于如何接对方发来的上旋球、下旋球或侧上旋、侧下旋球等等, 而在于对对方来球的判断。如何才能准确无误地判断出对方发球的旋转性质、旋转程度或缓、急、落点变化, 主要应依据对方球拍在接触球的一瞬间的挥动方向和接触球的部位与用力方向来判断球的旋转性能。

例如常见的正手发上、下旋球, 球拍向下移动时触球, 球为下旋; 球拍向上移动时触球, 球为上旋。这是一个典型而明显的用同一完整的手腕抖动动作向同一方向挥动与发力的发球例子。

判断球的旋转强弱, 主要根据球拍在触球瞬间手臂、手腕动作的快慢、动作幅度的大小、摩擦球的力臂大小(即球拍的薄厚)决定。一般地讲, 在摩擦击球瞬间, 挥臂动作愈快、幅度愈大、摩擦愈薄(要适度“吃”住球), 球的旋转则愈强。

1) 回接对方左侧下旋球: 球触拍后向自己的右侧下方弹出。因此, 采用搓球回接时拍面应后仰, 并略向左偏斜, 触球时应用小臂和腕部发力, 向前下方发力摩擦球。对方来球愈转, 摩擦球的力度也应愈强。这样更易控制好球。

若采用攻球方法回接, 易用拉抽(拉攻)。拍触球时向上向前摩擦球, 当前欧洲选手接出台或不出台的这种发球, 大胆采用抢拉或抢冲, 如法国的盖亭、比利时塞弗, 均非常主动。

2) 回接对方左侧上旋球: 球触拍后向自己右侧上方弹出。因此, 采用推挡回接比较容易。拍面触球的中上部, 适当下压。如准备回到对方左角, 根据击球正面的原理, 拍面稍向右, 避免因球本身的左侧上旋性质而出界。触球同时、调整回接落点稍偏本方左侧方向。故拍触球时, 手腕手指要调节拍面方向和用力方向。

采用攻、拉球方法回接时, 同样道理, 应向对方挥拍方向相反的方向回接, 以抵消来球的侧旋性能; 同时, 也应调节拍形适当下压, 防止球飞出界外。

如上述发球为近网短球, 可根据同样原理, 采用搓、推、攻拉、点、削等方法回接。

3) 回接对方右侧下旋球: 球触拍后向自己的左侧下方弹出。回接时拍面略向右偏斜。可采用搓、拉、点消等方法。

4) 回接对方右侧上旋球: 球触拍后向自己的左侧上方弹出。拍面也应根据来球旋转程度适当向右偏斜, 用推、拨、攻、拉、削等手段回接。触球时, 调节拍面, 使拍形

前倾击球中上部。

如上述发球为近网短球上前移动步法采用推、拨、点、搓、攻、拉、摆短等手段回接。

5) 回接对方低(高)抛发的急下旋球:采用推、搓、拉方法回接。若用推接,拍面应略后仰,触球瞬间前臂旋外压球;用下旋推挡直接切球中下部,用前臂和手腕力量向前上方发力摩擦球。若用搓球、向后移动步法,击来球下降期,引拍比接一般下旋球稍高些,加长球在拍面上的摩擦时间。用拉球回接,应注意适当向上用力提拉,又要调节拍形前倾角度。

3. 练习提示 应具备侧身以正手接发球为主的意识,采用正手晃接、挑、拉,配合摆短。

4. 接发球的练习步骤与教学方法

(1) 练习步骤

- 1) 回接对方平击发球练习。掌握接一般上旋球的方法。
- 2) 用推挡、快拨和快攻回接对方急球或侧上旋球练习。先接定点球,后接不定点球;先不固定回接球的落点,后固定回接球的落点。
- 3) 用搓球或拉球回接对方发过来的加转(下旋)球练习。
- 4) 回接对方单一侧上或侧下(左或右)旋、固定发球落点的练习。
- 5) 用削球回接对方发长球(离端线30厘米以内的区域)的练习。
- 6) 用快点回接对方发短球(离球网40厘米以内的区域)的练习。
- 7) 回接对方两种旋转性能球,回击到对方台面固定区域练习。
- 8) 回接对方不同旋转球的练习。发球方任意发侧上、下旋或转与不转球,提高接发球方判断能力,各种接发球技巧及接发球准确性。

9) 接发球抢攻练习。

10) 利用发球机进行多球练习,保证练习的密度和质量,并变换速度和旋转角度,提高对各种球的适应能力。

对方用多球练习发球,限制其发球方法和旋转、速度、落点,另一方连续练接发球。

(2) 教学方法

- 1) 接发球与接发球抢攻应与发球练习紧密结合,相互促进。
- 2) 提高对球的旋转性能认识和理解,加强练习者对来球的反应与判断能力。
- 3) 提高练习者接发球的各种基本技术质量。技术水平愈高,接发球能力愈强。
- 4) 练习的难度应由易到难、由浅入深,循序渐进。

从固定的旋转、速度、落点的发球至复杂的综合性的多种发球和接发球练习。

五、推挡球技术

(一) 推挡球的特点、作用与动作要领

推挡球包括平挡、快推、加力推、推挤、推下旋、减力挡等。它是我国直拍快攻打法的基本技术之一,特别对采用左推右攻打法的选手,是其反手位的重要技术。

常用的推挡技术有:

1. 平挡球

(1) 特点与作用：平挡球指击球员借助对方来球的反弹力用球拍进行挡击的一种技术。具有球速慢、力量轻的特点。由于动作简单，容易掌握，是初学者的入门技术。练习挡球能熟悉球性，体会击球时间、击球拍形和发力方向，宜于提高控制球的能力。在对方进攻时挡球也可作为防御的一种手段。

(2) 动作要点：两脚平行或左脚稍前站立，身体距离球台 40~50 厘米，两脚开立约与肩同宽，两膝微屈。球拍置于腹前，上臂带动前臂沿台面作平行挥动。击球时拍形呈半横状，约与台面垂直，在球的上升期击球的中部，以借助对方来球的反弹力将球击回（图 5-14）。

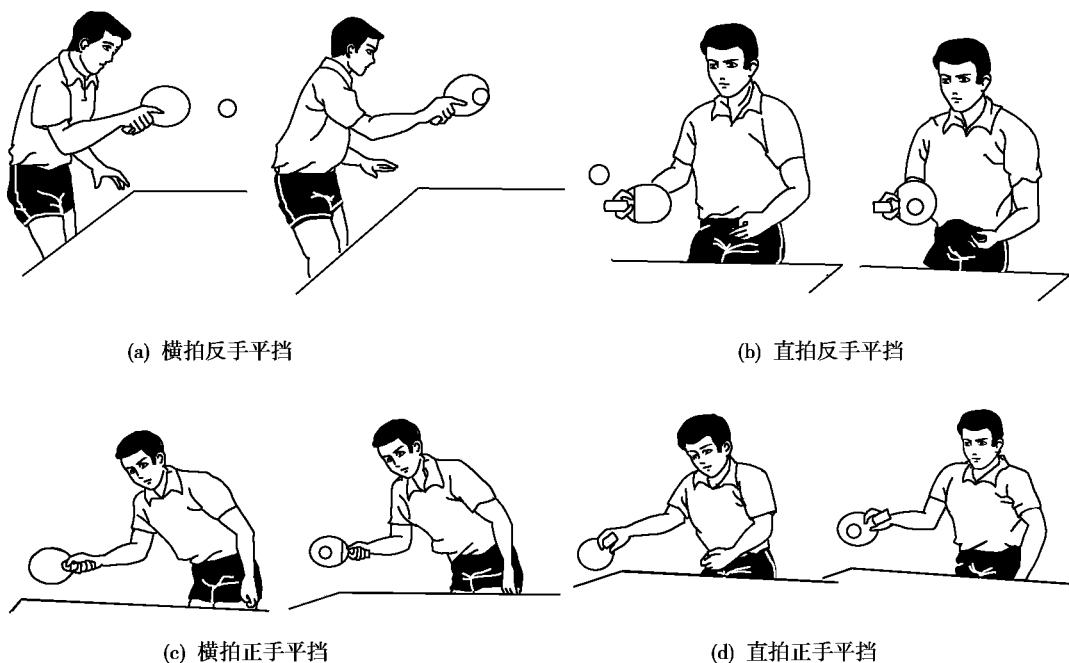


图 5-14 平挡球

(3) 练习提示：因以借力击球为主，球的落点应在球台面的中区。多撞击球，少摩擦球，少带旋转。

2. 快推球

(1) 特点与作用：快推球指击球员在反手位借对方来球的反弹力量结合本身的击球推击力量进行还击的球。具有动作小、球速快、变化多的特点。在比赛中，可变化击球落点控制对方，起到助攻作用，也可直接推压空当得分。

(2) 动作要点：两脚平行站立或左脚稍前，击球前手臂适当向后撤引拍，击球时上臂带动前臂迅速迎前，重心前移，在来球的上升期拍形前倾击球中上部。击球一刹那前臂稍外旋，并配合手腕的外展向前方发力，同时稍微向上辅助用力摩擦球，球拍顺势前送、迅速还原（图 5-15）。

(3) 练习提示：拍触球瞬间，多运用手指手腕协调配合动作。迎前击球时，食指多用力，击球后拇指稍用力，以利迅速还原。

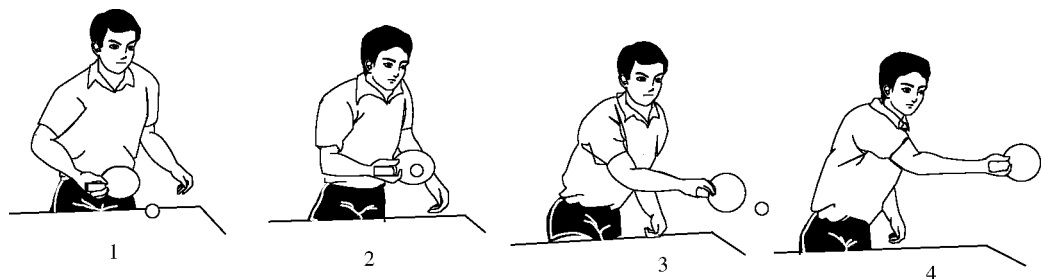


图 5-15 快推球

3. 加力推挡

(1) 特点与作用：指击球员在反手位根据来球的性能采用加大力量推击或挡击球的技术动作。具有力量重、球速快、落点长的特点。比赛中，与减力挡配合使用，可变化击球的力量、速度和落点，有效牵制对方，力争主动。也可迫使对方离台防守，为本方积极进攻创造有利条件。

(2) 动作要点：其击球动作与快推球基本相同。不同点是：击球时，上臂后收，前臂提起引拍位置较高。触球一瞬间拍形前倾，前臂用力向前推压，在来球的上升期后段或高点期击球中上部。

(二) 推挡球教学方法

1. 练习步骤

(1) 徒手模仿练习：体会身体重心保持在两脚之间向前上方移动和前臂平行台面的挥动方法。

(2) 平挡一板球练习：平挡对方发来的平击发球。可站在球台中间位置，沿中路直线方向平挡。体会手指、手腕的用力动作、调节拍形角度、拍面方向。

(3) 对挡球练习：体会和掌握借力击球的方法和双方击球的节奏以及全身的协同配合。

(4) 路线变化练习：可进行左方斜线、右方斜线、左方直线、右方直线等基本击球路线练习。强调重心迎前击球、手指与手腕应使拍面沿球体作弧形运动，亦称“包球”动作。

(5) 划定落点的记板数练习：规定将球推挡到固定范围，并记每一个球连续对推的板数。提高推挡的准确性、掌握双方击球的节奏。逐渐要求加快击球速度和力量，记在规定时间内（如 60 秒）内累计推挡球的板数。

(6) 一快推一加力推练习：体会击球时的借力与发力方法。掌握击球点、发力方向与发力方法。

(7) 推挡对方快攻球或扣杀球练习：体会推挡时加力与减力的方法以及击球落点的变化。

(8) 加强步法与手法的协调配合，采用两点推回对方一点练习。陪练者可将球推或攻至对方左、右两点，主练者在移动中用推挡将球回击到对方一点。体会在移动中保持合适的击球点和拍面方向。

(9) 一点推两点或推三点练习：提高推挡时的落点变化能力。体会击球的拍面方

向、拍形角度和推挡变线的发力方向以及手臂、手指与手腕调节球拍的动作。

(10) 在接发球中推对方直线或斜线练习：提高在前四板球中推挡的使用率和准确性。

(11) 利用发球机进行多球练习，保证练习密度和质量并调整速度和落点，提高对各种球的适应能力和推挡水平。

(12) 教学比赛：规定发上旋球或侧上旋球，形成以推攻为主的比赛，提高各种推挡技术在实战中运用的水平。

2. 易犯错误及纠正方法

(1) 握拍方法不正确，食指勾拍柄或拇指过分用力，拍形后仰；击球中下部、弧线过高。

纠正方法：讲解与示范正确的握拍方法和动作要点，建立正确的动作概念。要求拇指和食指间应有一指宽的距离，相对握于拍肩部位两侧，便于交替用力。

(2) 站位时右脚在前、前后开立，不易照顾正手位来球。

纠正方法：讲解准备姿势动作要点；让其接一正手位来球，体会不正确站位缺欠。做若干次两脚平行站立或左脚稍前的徒手推挡模仿练习，建立正确的动力定型。

(3) 推挡时拍形前倾不够，击球出界。

纠正方法：要求练习者放松执拍手的各关节，大臂和肘关节靠近身体，使前臂作旋外、手腕作外展和屈的动作，同时，放松拇指、食指稍用力压拍，增加拍面前倾角度。

(4) 挡球时，拍身下垂，形成“吊拍”，击球易下网。

纠正方法：要求大臂和肘关节靠近身体，前臂作旋外，使拍身和拍柄呈半横状，便于推压球。

(5) 推挡时拍形过于前倾，击球出界。

纠正方法：因手腕过于固定，拇指第一关节僵直，使拍形角度无法调节变化。练习者一手持拍、一手持球，使拍面在球体上作摩擦滚动动作，体会手指手腕调节拍形角度的用力方法。

(6) 推挡时击球时间晚，形成托球弧线高，或击球下网。

纠正方法：造成击球时间晚的主要原因，一是判断不准确，反应慢；二是肌肉僵硬放松还原慢。应提高反应判断能力，加强击球后顺势前送、迅速还原的执拍手协调性徒手挥拍练习。此外，明确各种推挡球的击球时间概念。

(7) 推挡时未迎前击球，推摩动作差，球出界或下网。

纠正方法：应明确两脚前脚掌内侧蹬地用力使身体重心前倾，才可保证击球的稳定性。采用推摩“带轴”球练习，体会手指手腕持拍一边碰撞球一边沿球体摩擦的“微调”动作（推挡球以碰撞为主）。此外，可观看优秀运动员的推挡球技术录像。

六、攻 球 技 术

(一) 攻球的特点与作用

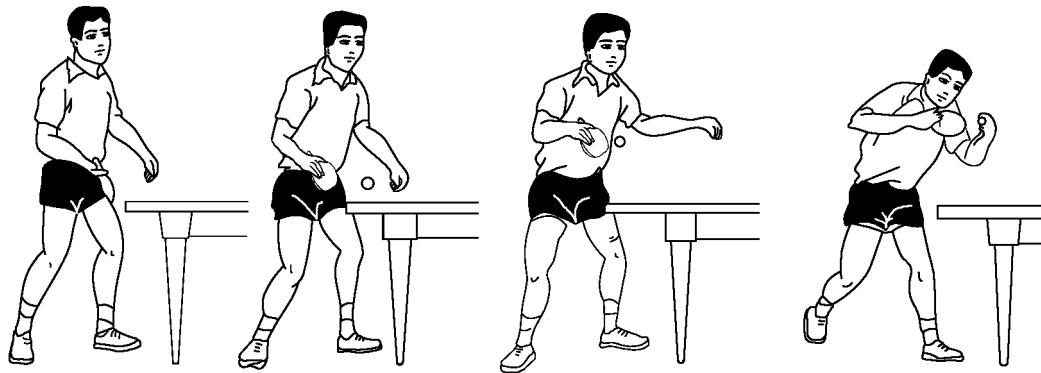
乒乓球的攻球技术分为正手攻球和反手攻球两类，在正手攻球中因站在反手位，又包括侧身正手攻球。在每种技术中又分为快攻、快点、快带、快拨、快拉、突击、扣杀、杀高攻、中远台攻等各种技术。

攻球技术是乒乓球的重要基本技术，是进攻型选手争取主动、克敌制胜的主要手段。同时，也是攻削结合型选手发球抢攻、削中反攻的必备技术。

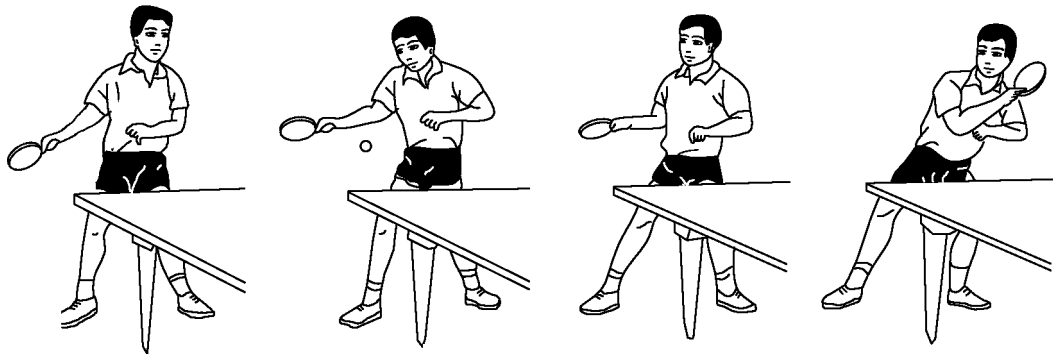
1. 正手快攻

(1) 特点与作用：正手快攻指击球员在正手位利用正手迅速用力挥拍积极进攻的一种技术。具有站位近台、动作小、球速快、有一定进攻力量的特点。在比赛中，可直接得分或结合落点变化调动对方伺机进行扣杀。

(2) 动作要点：站位近台，离球台约 40 厘米左右。引拍于身体右侧方，上臂与身体约成 45 度角，与前臂约成 100 度~110 度角，拍形垂直或稍前倾呈半横状。击球时，右脚前脚掌内侧蹬地用力，以前脚掌为轴，转动腿、髋、腰各部位并向前移动重心至左脚。同时，上臂带动前臂前向左上方挥拍，手腕配合前臂旋内转动做内收，食指放松，拇指稍用力压拍使拍形前倾，在来球的上升期击球的中上部。击球后，执拍手及身体各部位迅速放松，顺势挥拍至前额，立即还原（图 5-16）。



(a) 直拍正手快攻



(b) 横拍正手快攻

图 5-16 正手快攻

(3) 练习提示：一般应用 60%~80% 的力量击球。站左半台采用正手侧身攻时，上臂应紧贴上身、前臂与台面略平行，保持在身体前上方击球。

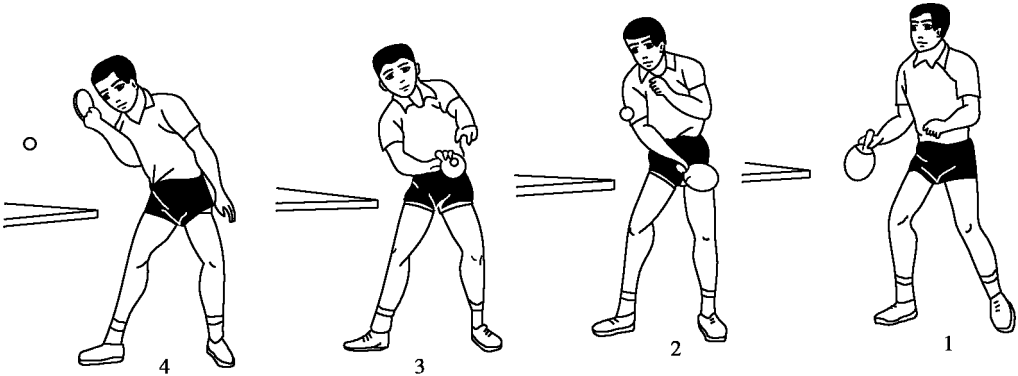
2. 反手快攻

(1) 特点与作用：反手快攻，亦称反手快抽，指击球员在反手位利用反手迅速用力挥拍击球的一种技术，是直、横拍握法两面攻打法选手重要的基本技术。我国的直拍左

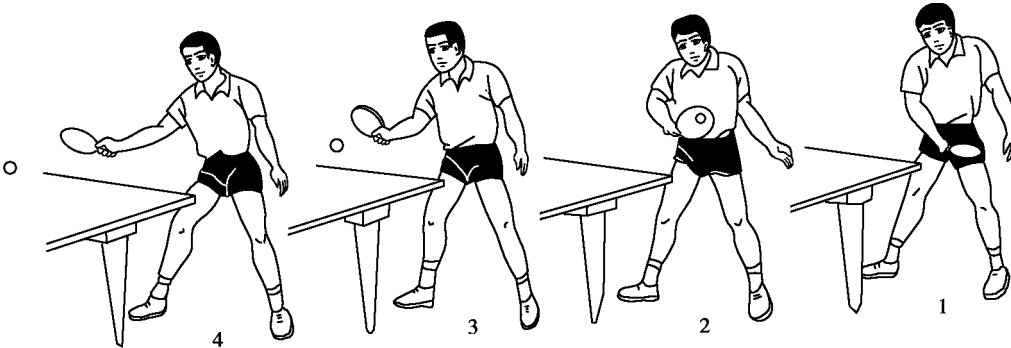
推右攻打法选手创新了反手背面攻球的“直拍横打”技术。反手快攻与正手快攻相同，具有站位中近台、动作小、球速快、攻击力强的特点。在比赛中，能扩大主动进攻的范围，加强攻势，可直接得分或为扣杀创造条件。

(2) 动作要点：反手攻打上旋球时，右脚稍前，上臂和肘关节随向左转体靠近腰腹，右肩略前，前臂与台面平行，上臂与前臂夹角约为 130° 左右。引拍左侧方，使拍略高于来球。由上臂发力带动前臂由左后方向右前方挥拍，手腕配合外旋，运用爆发力击球。在来球的上升期或高点期、击球的中部或中上部。

反手攻打下旋球时，两脚平行站立或左脚稍高。拍形垂直或略后仰，以前臂发力为主，用肘关节为轴击球下降前期。高于网的球少摩擦，低于网的球多摩擦，先摩后拉，制造一定的上旋。两脚平行站立，也是为了能够更快地配合和发挥正手攻球的威力（图 5-17）。



(a) 直拍反手快攻



(b) 横拍反手快攻

图 5-17 反手快攻

3. 练习提示 一般用 $60\% \sim 80\%$ 的力量击球。

直拍反面攻球时（即直拍横打），站位左脚稍后，拍形角度 $45^{\circ} \sim 50^{\circ}$ 。身体离台约 1 米。击球时，上臂、前臂同时向后引拍至左肩处，身体重心从左脚移至右脚，在球的高点期或下降前期，利用腰部和挺腹的力量帮助发力。击球时主要用拇指和中指发力，食指自然放松。

(二) 攻球教学方法

1. 练习步骤

(1) 徒手模仿练习：首先建立各种攻球技术的正确动作概念。掌握击球时引拍位置、挥拍路线、拍面方向、拍形角度、身体各部位的协调配合等各种攻球步法。

(2) 自抛自打一板球练习：可采用快攻、快拉、快点等动作，攻自己抛在本方台上的球。体会手指、手腕使球拍沿球体摩擦球作弧形运动，亦称“包球”动作，掌握击球时制造弧线的方法。

(3) 攻一板球练习：攻对方发出的一般上旋球。如对方平击发球，主练者正（反）手攻一板球，再重新发球。随着技术水平的提高，逐渐增加发球的旋转、力量、速度和落点变化，练习各种攻球动作。掌握击球时间、击球部位和用力方法，保持合适的击球点。

(4) 攻平挡球练习：对方采用平挡供球，主练者正（反）手攻球。体会借力击球的轻打用力方法，掌握挥拍路线及拍触球动作及全身协调配合。如一挡一攻右方斜线或中路直线。

(5) 攻推挡球练习：对方采用快推，主练者正（反）手攻球。体会中等力量击球的用力方法。掌握在脚步微微移动中保持合适的击球点、击球时间，提高击球的准确性。如一推一攻右方斜线、左方斜线、右方直线或左方直线。

(6) 正手对攻练习：双方均采用正手攻球，如右方斜线对攻，左方斜线侧身正手对攻、中路或左、右三条直线对攻。掌握攻球的节奏变化和重心转换、发力方向与发力方法。

(7) 左推右攻的定点练习：陪练者反手快推左方斜线和左方直线至对方左、右两点，主练者采用反手快推左方斜线、正手快攻右方直线至对方左半台的两点打一点。掌握手法与步法结合，提高推和攻结合及左、右摆速。

(8) 正（反）手两点攻一点的定点练习：陪练者反手推挡将球推到攻球者台面左、右两点，主练者在移动中将球攻回一点。提高攻球者判断与移动能力，进一步掌握击球时的拍形角度、拍面方向、击球时间、发力方向。

(9) 正手三点（或多点）攻一点练习：陪练者反手推挡将球推到攻球者台面左、中、右三点（或多点），主练者在移动中将球攻回对方一点。由定点的有规律练习，逐渐增加难度至不定点的无规律练习。进一步提高攻球的稳定性和准确性。

(10) 正（反）手一点攻两点练习：主练者用正（反）手攻球将球攻至对方左、右两点，陪练者用推挡或左推右攻将球击回一点。提高攻球变线能力。

(11) 推挡（或快拨）侧身正手攻练习：陪练者推挡（或快拨）左方斜线球，主练者推挡（或快拨）后侧身正手攻回。由推一板攻一板的有规律练习至推几板后侧身正手发力攻对方一点或左、右两点。提高反手位侧身进攻能力。

(12) 发球抢攻练习：主练者发球后伺机抢攻。提高前三板球的进攻能力。发球可采用多球练习方法，保证练习的密度和质量。

(13) 利用发球机进行多球练习方法，保证练习的密度和质量。并调整速度、旋转方向、与落点，提高对各种球的适应能力和进攻能力。

2. 易犯错误及纠正方法

(1) 直握拍者引拍未到身体右侧方，挥拍时前臂向左前方过多，球易从对方边线飞出界外。

纠正方法：做徒手模仿练习。要求两脚开立，左脚稍前站立。引拍的位置和高度在体侧与髋关节处，拍面方向正对来球方向。大臂带动前臂向前向左上方挥拍。

(2) 直握拍者引拍时吊拍或向外撇拍，正手攻时手腕僵硬无法制造合适弧线。

纠正方法：吊拍主要是手腕内屈和外展过多，使手腕下垂；撇拍主要是食指压拍用力过大，第一指关节往往未自然弯曲。做徒手模仿练习，要求手腕做伸和内收使球拍呈半横状，食指放松，拍形垂直或稍前倾，对准来球方向。

(3) 横握拍者握拍较深，手指用力过大过紧，攻球时不易调整拍面方向和拍形角度。

纠正方法：“手把手”练习，教师做协调放松的正确握法，让学生触摸教师的手指手腕用力动作；做徒手模仿练习。

(4) 引拍过高，攻球时击球点不准确或“漏”肘。

纠正方法：主要是抬大臂夹肘造成前臂和手腕位置较高。要求放松肩关节和肘关节肌肉群，使大臂与前臂夹角保持在 100 度~110 度（或大于 90 度）降低引拍高度。做攻一板球练习；对方平击发球，练习者正手攻球，对方再重新发球。保持正确的引拍高度和击球点。

(5) 拍形后仰，攻球弧线高或出界。

纠正方法：主要前臂未内旋或食指用力压拍过大。做自抛自打练习，自己将球抛至本方台面，自己用正手将球攻至对方台面。体会执拍手前臂做旋内转腕同时放松食指使拍形前倾的动作。

(6) 拍触球时无摩擦球动作，球易出界或下网。

纠正方法：首先建立正确的碰撞球与摩擦动作概念。用“带轴”球做打与摩的练习，体会球拍碰撞球与摩擦球时的区别。再做自抛自打攻一板球练习，掌握球拍触球时，手指、手腕边打边摩球制造合适击球弧线的动作。

(7) 球拍前倾过多，攻球下网。

纠正方法：主要是手腕僵硬、拇指用力压拍过大；或攻球时摩擦球过多而向前打的力量小。做攻一板球练习，体会正确的用力方法和发力方向。

(8) 挥拍攻球时，抬肘过高击球弧线低或球下网。

纠正方法：因大臂外展过多使肘关节偏高。练习时应使肩关节肌肉群放松，防止提肩；保持上臂和身体的夹角约 30 度。一般用不执拍手握拳横置身体右腋下，自测大臂和身体之间的角度。做徒手模仿练习，教师或练习者本人用不执拍手或球拍触及大臂，防止大臂外展角度过大。

(9) 快攻时，击球点在身体右侧后方，击球下降期。

纠正方法：因挥拍时大臂后摆过多，称为“拉后手”，且还原慢，无法在身前和上升期击球，建立正确的快攻动作概念；背靠墙站立，做徒手模仿练习，要求球拍和手臂不能碰墙。防止向后挥拍时动作过大。掌握合适的击球点。

七、搓球技术

(一) 搓球的特点、作用与动作要点

搓球是一项有较长历史的乒乓球基本技术。1902 年发明胶皮拍使球产生旋转后，

出现了削球技术。而搓球则是以类似削球的动作回击对方发出来或削过来的下旋球，亦称为“小削板”。它与削球的主要区别是站位近、动作小、回击短球时采用。由于具有旋转、速度、落点变化，常用于接发球或搓球过渡，为进攻创造机会。

按搓球时间不同，分慢搓和快搓；按搓球的落点不同，分搓长球和摆短（或快摆）；按搓球旋转性能不同，分搓转与不转、搓侧旋球等。

1. 慢搓

(1) 特点与作用：慢搓指击球员用反手或正手在来球的下降前期或高点期搓击球的动作。因为回球时间晚，利于增强球的旋转。具有击球动作稍大，回球速度较慢、稳健性强的特点。在比赛中，配合快搓可变化搓球的节奏，控制对方，争取主动。

(2) 动作要点：站位近台，两脚左右开立。反（正）手搓时，向左（右）上方引拍，拍形稍后仰。正手搓时，身体稍向右转。击球时，前臂作旋内转动，由上向前下方挥拍。拇指用力、食指自然放松使拍形后仰，手腕配合用力，在来球的下降前期或高点期，摩擦球的中下部或中部偏下。同时，伴有向球的5~6点部位摩擦前送动作。为保证合适的击球弧线，身体重心应向前移动。击球后，手臂立即放松，顺势前送、迅速还原（图 5-18）。

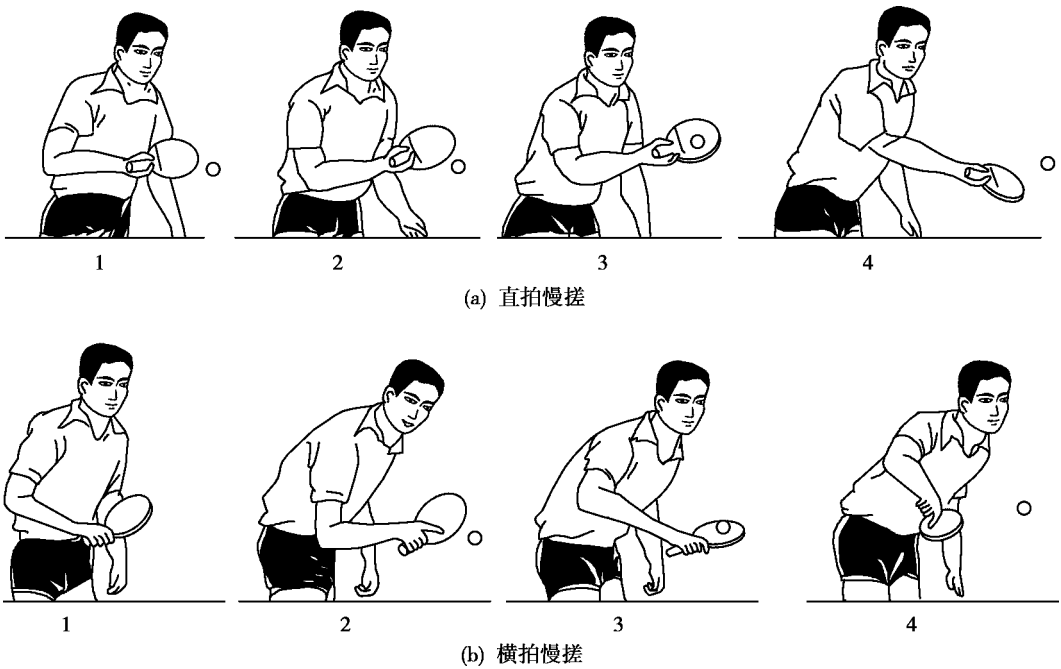


图 5-18 慢搓

(3) 练习提示：对方回击是长而高的球时，应向后移动，保持在下降期击球。

2. 快搓

(1) 特点与作用：快搓指击球员用反手或正手在来球的上升期搓击球的动作。因为回球时间早，能借助来球的前进力回击。具有击球动作稍小、回球速度较快、弧线低的特点。在比赛中，配合慢搓及其它搓球旋转与落点变化，控制对方争取主动。

(2) 动作要点：站位近台。反（正）手搓时，引拍至身体左（右）上方。击球时，上臂迅速前伸，前臂由上向前下方用力，手腕控制拍面稍后仰，在来球的上升期击球上

中部。若来球下旋较强，球拍多向球的底部摩擦，手指手腕多向前用力。若来球下旋较弱，拍触球中下部，手指手腕多向下用力（图 5-19）。

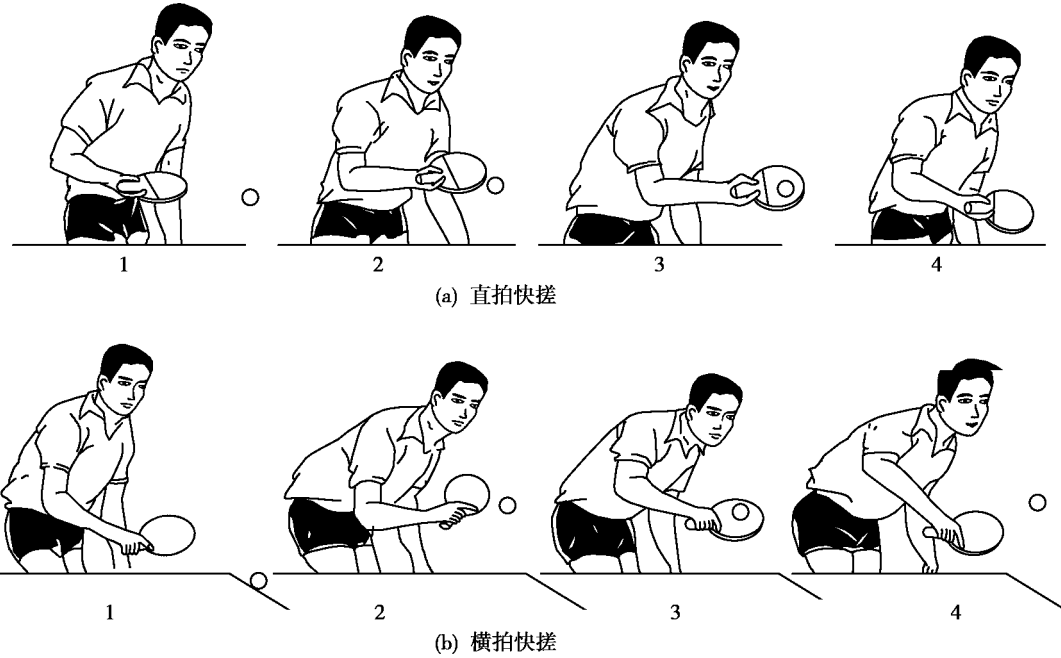


图 5-19 快搓

（3）练习提示：应加强对来球的反应判断，手臂与手指手腕保持放松，便于迅速作出迎球挥拍和还原动作。

3. 搓转与不转球

（1）特点与作用：搓转与不转球指击球员用相似的手法使搓击的球产生加转与不转的不同性能。具有旋转强度差异大的特点。在比赛中，用于迷惑对方，诱使对方回击半高球，为主动进攻创造条件，或直接得分。它和其他搓球技术结合使用，是各种类型打法选手争取主动的过渡手段，也是组成搓攻战术的主要技术。

（2）动作要点：站位近台。根据击球的旋转原理，慢搓或快搓均可搓加转球或不转球。若球拍击的作用力线未通过球心，搓球力量大，力臂长，旋转力强，即为加转球。若作用力通过球心，则为不转球。因此，搓加转球，手腕加速用力向前下方切球，用球拍的下半部摩擦球。搓不转球，手腕向前用力，用球拍的上半部或中部碰撞球。

（3）练习提示：加强对来球的落点和反弹路线的判断，保持合适的球触拍部位。

（二）搓球教学方法

1. 练习步骤

（1）徒手模仿搓球动作练习：徒手模仿或徒手搓带轴球，建立各种搓球动作的正确概念和摩擦球方法。

（2）自抛自搓一板球练习：己抛球至本方台面，根据不同的击球时间、击球部位和拍形角度变化将球搓击过去。掌握搓球的用力方向和用力方法。

（3）搓对方下旋发球的一板球练习：陪练者可正手或反手发下旋球，主练者练习用

搓球接发球。发球的落点可由定点至不定点, 旋转强度和变化可逐渐增大。提高搓球的协调性与稳定性。

(4) 对搓练习: 先固定练习路线, 如双方用反(正)手对搓中路直线, 左方斜线、左方直线、右方斜线、右方直线。提高搓球的准确性。先练慢搓后练快搓转与不转球, 提高搓球的节奏和旋转变化。

(5) 两点搓回对方一点练习: 陪练者将球先搓至主练者球台的左、右两点, 主练者采用正、反手搓球将球回至对方一点。由定点的有规律练习至不定点的无规律练习。加强正、反手搓球的落点与旋转变化和摆动速度。

(6) 一点搓不同落点练习: 陪练者将球搓至主练者台面某固定一点, 主练者根据练习要求, 采用不同搓球动作将球搓至对方任何一点。对方可用多球供球。提高搓球的落点变化能力。

(7) 搓攻练习: 左搓右拉、搓中侧身正手拉、反手搓反手拉、搓中侧身正手拉与正手攻等搓与拉攻的结合练习, 提高在实战中搓球的运用能力。

(8) 教学比赛规定发球的方法: 下旋球或左(右)侧下旋球, 以搓球回接, 形成以搓攻为主的比赛。提高在实战中的搓球运用能力。

2. 易犯错误及纠正方法

(1) 引拍时, 拍面过于后仰, 出高球或球不过网。

纠正方法: 做徒手模仿练习。要求前臂做旋外、手腕做伸、放松拇指, 食指和中指稍用力保持拍形稍后仰, 利于加大来球反作用力。

(2) 引拍高度不够, 回球下旋力不强。

纠正方法: 做自抛自搓一板球练习。要求上臂前屈角度加大, 前臂持球拍上引, 利于加大由上向下切球的动作。

(3) 手臂和手指手腕肌肉未协调放松, 不易加速挥拍主动发力摩擦球。回球不转或下网。

纠正方法: 做持拍或不持拍的徒手模仿练习。体会执拍手各关节的肌肉收缩与放松协调配合, 提高本体感觉能力。也可结合做自抛自搓的一板球练习, 体会肌肉快速收缩的发力方法。

(4) 拍触球的一瞬间, 前臂和手腕未做旋内与前屈外展, 未向前摩擦前送, 回球下网或不转。

纠正方法: 做徒手或摩擦“带轴”球练习。体会拍触球时向前下方的边摩擦边前送动作, 掌握前臂、手指手腕调节拍形角度。

(5) 击球时, 球拍后仰角度小, 回球下网或不转出高球。

纠正方法: 搓接对方发来的下旋球练习。体会拍形角度的变化, 掌握前臂、手指手腕使拍形后仰在下降期击球中下部和前送的动作。

(6) 拍触球时, 手臂前送动作过大, 肘关节僵直, 还原动作慢。回球出界或下网。

纠正方法: 做徒手模仿练习。体会击球时快速运用爆发力和顺势前送、迅速还原动作。也可做单线对搓练习, 提高击球的协调性和节奏感。

(7) 击球时, 球接触球拍的部位不准; 回球不转出界或下网。

纠正方法: 建立正确的各种搓球动作概念, 明确搓加转与不转球的球触拍部位。加

强对来球落点和飞行弧线的判断以及执拍手各关节引拍时的调节作用，使球拍挥动时拍面方向对准来球。做搓接对方发球的一板球练习（采用单球或多球练习方法）。提高判断反应能力与协调性。

(8) 摩擦球无力，回球下网。

纠正方法：做徒手模仿或搓接一板球练习。要求从两脚前脚掌内侧蹬地用力，将力迅速从下肢、躯干、执拍手臂传递到手腕和手指上。掌握运用全身协调用力方法，防止仅上肢发力而下肢不动的缺点。

八、弧圈球技术

(一) 正手拉加转弧圈球

1. 特点与作用 正手拉加转弧圈球，球飞行的弧线较高，上旋强，球速比较慢，球在落点后下沉速度快。是对付下旋球的有效技术。

在比赛中当对方来球难度较大，难以抢冲时，以及在对付削球需要变化拉球节奏时，常常运用正手拉加转弧圈球。

2. 动作要点 两脚左右开立，稍大于攻球时的距离，右脚在后，两膝稍弯曲，身体重心较低。执拍手沉肩垂臂，引拍至身体后下方，拍面稍前倾，身体重心移至右脚。大臂带动前臂向前上方挥拍，逐渐加快挥拍速度。根据来球旋转程度控制好拍形角度并找准击球时间。身体重心向左脚移动。拍触球时，右脚蹬地身体向左侧转动，在摩擦球的瞬间迅速收缩前臂，通过手腕手指加速发力，在来球下降期击球的中部或中上部。拉球后，球拍随势挥至头部高度，身体重心移至左脚上（图 5-20）。

3. 练习提示 发力方向是向上为主略带向前，发力的关键是触球前动作要逐渐加快，到触球时达到最快。

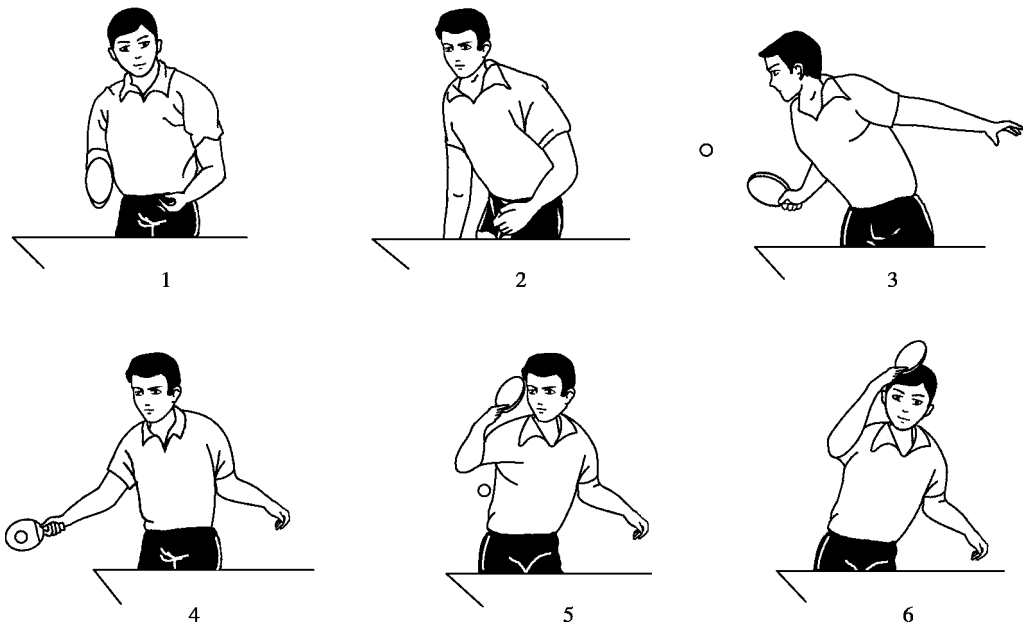


图 5-20 正手拉加转弧圈球

(二) 正手拉前冲弧圈球

1. 特点与作用 正手拉前冲弧圈球, 球的弧线低、速度快、上旋强, 着台后球的前冲力大并急剧下沉。它具有较大的杀伤力, 所以能起到扣杀的作用。前冲弧圈球是弧圈类打法对付发球、推挡、搓球及相持攻中的重要技术。

2. 动作要点 两脚左右开立, 右脚在后, 两膝微屈。引拍手向右后方引拍, 引拍位置比拉加转弧圈球稍高, 比攻球稍低。身体重心移至右脚。眼睛看准来球方向和落点长短。执拍手向前上方挥拍, 挥拍速度逐步加快。根据来球的旋转控制好拍面角度。在球的高点期或下降前期擦击球。身体重心逐步转移至左脚, 右脚蹬地, 转体用力, 大臂带动前臂收缩, 球拍前倾, 触球瞬间通过手腕发力加速摩擦击球。击球后, 球拍顺势挥至前额处, 身体重心转移至左脚(图 5-21)。

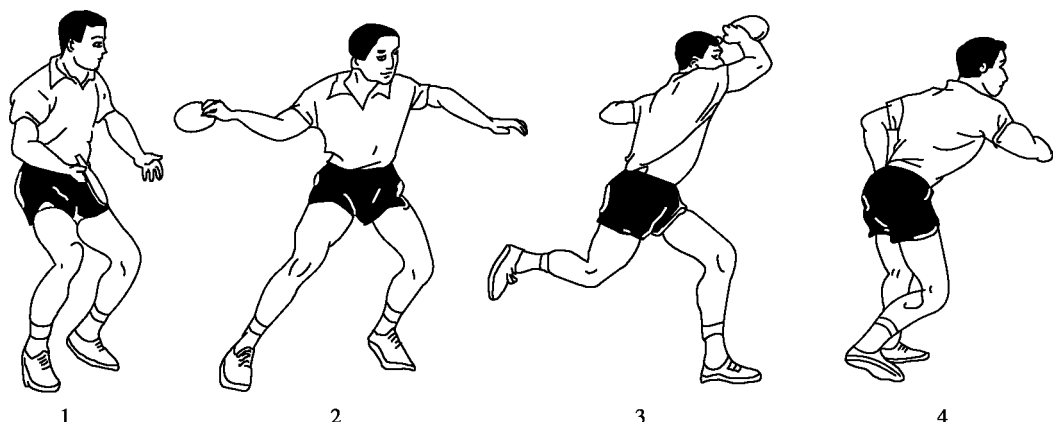


图 5-21 正手拉前冲弧圈球

3. 练习提示 发力方向是向前为主略带向上, 击球时, 拍面的前倾角度比拉加转弧圈球大。

(三) 弧圈球教学方法

1. 练习步骤

(1) 徒手挥拍练习

练习重点: 一是学习完整的拉弧圈球技术动作。二是在全身协调用力基础上, 体会前臂及手腕的发力动作。

(2) 自抛自拉练习

练习重点: 一是学习和体会拉弧圈球的完整动作。二是学习和体会球拍以何种角度对球进行摩擦。建立初步的手感。

(3) 一人发正手位斜线平击球, 另一人练习拉弧圈球

练习重点: 一是学会在什么击球时间拉球。二是将自抛自拉的摩擦球的感觉转移到此项练习中来。

(4) 一人发正手位斜线下旋球, 另一人练习拉弧圈球

练习重点: 一是学会拍面的调节。二是学会拉球时动作的有效用力, 即能使球得到充分的摩擦。三是学会正确的发力方法, 即在全身协调用力基础上, 前臂的加速收缩和手腕用力。

(5) 多球练习

练习重点：一是通过多球进行大量的重复性练习，以利于动作概念的建立及拉球能力的提高。二是送不同落点的球，学会用步法找好拉球的合理位置以及送不同旋转的球，学会比较自如地调整好拍面角度、发力方向和控制好力量。

(6) 一推一拉练习、一搓一拉练习、一削一拉练习

单线练习的重点：学会在一个固定区域内找准来球位置，完成拉球技术动作。

有规律复线练习的重点：学会在两个固定区域内，有规律地运用步法移动来找准回击球的位置，在移动中完成拉球技术动作。

无规律复线练习的重点：学会在两个固定区域内，根据无规律地来球，运用步法及时抢位，在判断和移动中完成拉球技术动作。

(7) 发球抢拉练习

练习重点：发下旋球在正手位练习拉球以及在反手位练习侧身抢拉。学习拉球与发球两项技术的联接。

2. 易犯错误与纠正方法

(1) 站位或近或远，找不准击球点。

纠正方法：在固定点上反复做拉球练习，建立击球点和站位关系的动作概念。

(2) 引拍动作小或不及时，导致无法用力摩擦球。

纠正方法：徒手挥拍练习，注意加大引拍动作和动作保持适度放松。

(3) 拍面过分前倾或后仰，导致击不准球、下网。或在击球时打多摩擦少。

纠正方法：固定好正确的拍面角度，拉自抛球。体会拍面角度和击球部位的关系。

(4) 挥拍过于向前或向上方。过于向前方导致球没有一个适当的弧线，容易下网。过于向上方导致球有一个较大的弧线，由于缺乏向前的力量，使球下网。

纠正方法：如果挥拍过于向前方，可用拉下旋球的方法来纠正，让练习者多注意摩擦球的中部。如果是挥拍动作过于向上，可以用拉上旋球的方法来纠正，让练习者多注意摩擦球的中上部。

(5) 拍触球时发不出力或摩擦不住球，致使球没有充分的旋转和弧线。

纠正方法：摩擦球时要求练习者发力要集中，并注意在迎球挥拍的过程中，手臂保持适当的放松，以利于前臂的瞬间发力。可以让练习者以自抛球自拉的办法，来体会球拍触球时如何用力 and 摩擦住球，同时注意两腿的重心转换、转髋、转肩带臂和前臂及手腕在触球瞬间的协同发力动作。

(6) 拉球动作僵硬或触球后突然停顿，影响拉球动作的连贯性和技术质量。

纠正方法：在肌肉放松的前提下，做拉弧圈球的徒手练习，要求动作做完整。用多球进行上述要求的拉球练习。

第三节 乒乓球基本战术

一、基本原则

1. 知己知彼，有的放矢。

2. 勤于观察，善于分析。
3. 机动灵活，随机应变。
4. 以己之长，攻彼之短。
5. 勇猛顽强，敢于拼搏。

二、简介几种战术

1. 发球抢攻战术

(1) 转与不转发相同落点：以不出台为主，先发转，后发不转（也可先发不转，后发转）进行抢攻。

(2) 转与不转发不同落点：连续发短球后，突然发长球进行抢攻。

(3) 侧上、侧下旋球结合落点变化进行抢攻：左长右短、右长左短、同线长短、急球与侧上、侧下旋球相结合，进行抢攻。

2. 对攻战术

(1) 攻两角战术：对角攻击、双边直线、逢斜变直、逢直变斜、调右压直和调左压右。

(2) 攻追身战术：攻追身杀两角、攻两角杀中路（追身）、攻追身杀追身。

3. 拉攻战术

(1) 攻两角战术：双边直线、对角攻击、连攻左角，突袭右角；连攻右角，突袭左角。

(2) 攻追身战术：攻追身，杀两角。攻两角，杀追身。拉追身，杀追身。

第六章 垒 球

第一节 垒球运动概述

一、垒球运动的起源与发展

据考证,古希腊就有类似垒(棒)球的运动,我国古代也有过一种叫做“击角毬”的游戏,以及在广大农村流行的用木棒打圆木球的“打嘎”游戏。现代棒球运动在19世纪开始盛行于美国,垒球是由棒球所演变而来,两者在场地、球与球棒以及规则上有所区别。在垒间距离和投手板至本垒的距离上,棒球场地较长,垒球场地较短。在比赛用球与球棒上,垒球大而软,棒球小而硬;垒球棒较短、较细、较轻,棒球棒较长、较粗、较重。在规则上,垒球要求投手用低手投球,棒球则无限制;垒球跑垒时必须由垒上起跑,而棒球则不受限制,可随时离垒或偷垒跑进。

为了在风雨天和严寒季节能在室内打棒球,美国芝加哥城法拉格特俱乐部的汉克,美国明尼苏达州的罗伯分别于1887年和1895年对1839年美国的棒球场、用具和规则进行了修改,取名为“室内棒球”(Indoor baseball)。后来又有人将这项运动移到室外,但其规则、方法既不同于原来的室内棒球,又有别于室外棒球。先取名为“软球”(Mushball),又改称“游戏场球”(Playground ball)。1932年一位新闻记者列奥·欧费萨哥提出改革倡议。1933年美国成立“业余垒球协会”(简称A. S. A),设国际联合规则委员会,直到这时才统一了竞赛规则,并将这项运动定名为“垒球”为“softball”。1952年9月国际性的正式组织——“国际垒球联合会”(简称I. S. F,下文简称“国际垒联”)成立。在国际垒联的积极工作下,垒球运动迅速开展起来。1962年在美国奇卡特州的斯特拉福特市举办了第一次非正式的“世界垒球锦标赛”。后经国际垒联决定,每4年举办一次世界垒球锦标赛,男子女子比赛间隔两年交替进行。第一届世界女子垒球锦标赛于1965年在澳大利亚的墨尔本举行,澳大利亚队获冠军;1966年在墨西哥举行了第一届世界男子垒球锦标赛,美国队夺魁。垒球运动的历史虽较棒球晚,但垒球发展速度却超过了棒球。至今参加国际垒联的会员和地区为49个(棒球为42个)。我国于1980年初被国际垒联接纳为正式会员国。

1921年以后,垒球运动又传入日本。1949年日本成立了垒球协会。垒球也成了日本最普及的运动项目。此外,新西兰、澳大利亚以及菲律宾等国垒球运动也很盛行,技术水平也较高。

我国的垒球运动最早是由美国“传教士”传入的。他们在一些教会学校和基督教青

年会开展各项现代体育运动，垒球也是其中之一。1913年前后，上海、天津、北京等大城市的教会学校开始有了这项运动。1915年在上海举行的第二届远东运动会上，菲律宾派女子垒球队作表演。此后，垒球在北京、天津、青岛、福建、广州、湖南等城市的大中学校逐渐开展了起来。1933年的全国运动会把女子垒球列为正式竞赛项目。在1948年第七届全运会上，男子垒球也被列为正式比赛项目。

新中国成立后，体育运动得到广泛开展，垒球运动和其他体育项目一样，在全国各省市，特别是青少年中得到了开展。在1950年东北地区第一届体育运动会和1951年吉林省第三届体育运动会上，参加垒球比赛的男女队就达29队之多。

为适应垒球发展的需要，国家体委把垒球定为全国重点开展的体育运动项目之一，于1956年公布了垒球等级运动员和等级裁判员条例。同年，在北京组织了有北京、上海、齐齐哈尔市等五城市参加的男子垒球表演赛。1959年在第一届全运会上，举行了女子垒球分区预赛。21个参赛队在大会期间进行了决赛。至1960年，我国的垒球运动得到了蓬勃发展，技术水平也有所提高。

但在60年代，由于形势发展的需要，垒球运动被列为“保留项目”。直至1972年之后，垒球运动又重新恢复起来，1974年在西安市举办了全国10单位棒垒球赛。1975年后，再次把垒球列为重点开展的运动项目。

改革开放以来，我国的垒球运动得到了发展，技术水平提高较快。在多次国际交往中，我国集训队也取得了较好成绩。1983年7月在香港举行的第二届国际女子垒球邀请赛上，我国女队以精湛的技艺，战胜了第五届世界女子垒球锦标赛的第五名加拿大队、第三名澳大利亚队和冠军新西兰队而荣获桂冠。这震惊了国际垒坛。中国女子垒球队在亚特兰大奥运会上获得银牌。这不仅为祖国争得了荣誉，而且还推动了我国垒球运动的发展。

二、垒球运动的特点和健身价值

垒球运动是一项集体的对抗运动。比赛时，攻与守截然分开，运动量有张有弛。它的基本技术如传球、接球、击球和跑垒等，动作自然舒展，比较容易掌握，都是人类日常生活中的基本活动技能。垒球运动设备比较简易，场地可适当扩大或缩小，各年龄段的人都可以参加这项运动，是一项引人喜爱的运动。经常参加垒球运动，能发展传、投、击、跑等基本活动能力，培养灵活机敏、反应迅速、坚毅顽强的能力，全面增强体质，并培养团结友爱和集体主义精神等优良品质。

随着经济的不断发展，“团队精神”、“企业文化”等精神层面的追求已越来越为中国的企业集团、事业单位所接受。而垒球是最能体现这种精神的体育运动项目。这是一项广阔空间里的运动。场地大，使人感到心胸开阔。同时进攻防守节奏分明、紧凑。而进攻和防守中又时时体现着全队的集体荣誉感。进攻时尽力让队友得分，甚至要“牺牲”自己。防守时，全队分布在广阔的场地上，职责明确、角色各异，互相弥补配合。并且，垒球是没有时间限制的运动，不到最后一人出局，永远不分胜负，机会永远把握在自己的手里。垒球运动不靠身体对抗，更多地体现了智慧、配合和战术。它强调的是人的精神。正因为这样，这项运动得到了美国、日本等国家人民的推崇，并逐渐形成了一种厚重积淀的文化。

三、垒球比赛的场地和设备

垒球比赛场地是一块直角扇形的平地，这个直角所夹的地面都属界内。垒球场的两条边线长女子为 67.06 米，男子的为 68.86 米。界内分“内场”和“外场”两个地区。由直角交点（即本垒）起，在界内划一边长 18.29 米的正方形为“内场”。内场之外的界内区为“外场”。在内场的每个角上各设一垒位，由本垒起按逆时针的顺序称第一个垒位为“一垒”，第二个垒位为“二垒”，第三个垒位为“三垒”。在每个垒位上各安置一个正方形垒垫。本垒板（不是垒垫）是用一块白色五角星木料（或橡皮、塑料）制成的，应埋在地下使其固定，上缘与地面齐平。在本垒两侧，各有一长方形区域，为“击球员区”。在击球员区的后面有一个“接手区”，由接手区底线的两端向两旁各为“击球员准备区”。由本垒尖角起，向二垒方向量一定距离，女子为 12.19 米，男子为 14.02 米，以此点为圆心，以 2.44 米为半径，划一个圆为“投手区”。安置在投手区中间的叫“投手板”（长 0.61 米、宽 0.15 米）。此外，还有“跑垒限制线”、“跑垒指导员区”、“内场边缘线”、“野传球线”以及“本垒打线”等（图 6-1）。

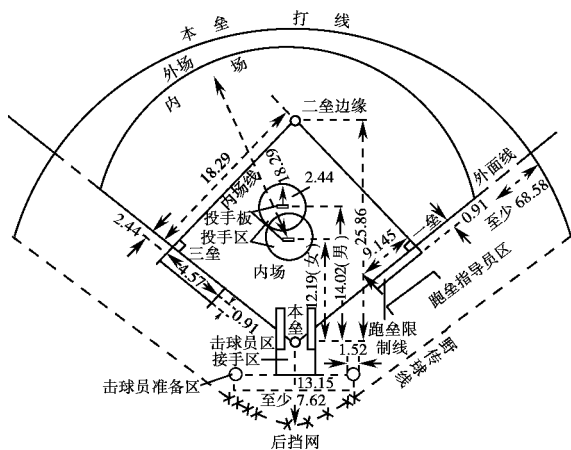


图 6-1

垒球比赛的用具，主要有球、球棒及护具。球为圆周 30.10 厘米的软球（橙色），重量应为 177.19~198.45 克。球棒用木料、竹料或金属制成，长不得超过 86.36 厘米，重量不得超过 1 077.3 克。主要的护具是手套，手套应为革制。除接手和一垒手可用连指手套外，其他队员只允许用分指手套。此外，接手还可以佩戴护胸和面罩等。

四、垒球的比赛方法

垒球比赛时，双方应各有队员 9 名出场。按防守时的位置的号位为：（1）投手

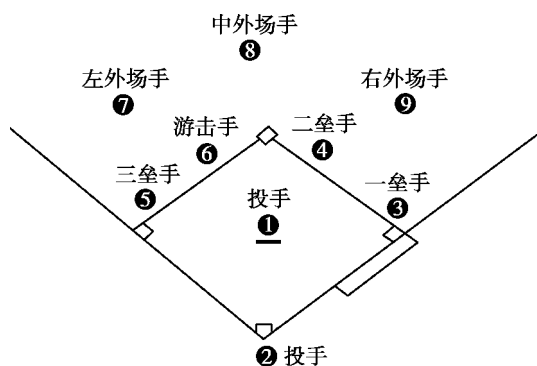


图 6-2

（2）接手（3）一垒手（4）二垒手（5）三垒手（6）游击手（7）左外场手（8）中外场手（9）右外场手（图 6-2）。

比赛开始前，双方抽签决定攻守权。先守的队，9 名队员要按登记的防守位置站在自己的防位上，准备防守。攻队的 9 名队员则按登记排定的先后击球次序，从第一棒击球员开始，轮流进入击球区内击球。

比赛由投手向对方击球员投球开始。投出的球，在落地前，进入本垒板上空，低于击球员的腋部、高于击球员的膝部上沿者为“好球”，否则为“坏球”。“坏球”击球员不击，判为一球，累计四“球”，判击球员安全进占第一垒，由第二名击球员继续击球。如果是“好球”，击球员就应该击球，如“好球”未击，或击而不中或击成界外球，或击了“坏球”，也未击中，都应判为一“击”，累计三“击”时，判击球员“出局”，然后由下一位击球员继续击球。

当击球员将球击在界内时，击球员就成为“击跑员”。击跑员必须向第一垒跑进。如果能安全进占一垒，即成为“跑垒员”。跑垒员可以伺机继续向二垒、三垒乃至本垒跑进；若能安全跑回本垒，就为本队赢得一分；如在跑垒途中，在接触垒位之前被守方队员持球触及身体，即被判为“出局”。当进攻队累计有3人出局（包括击球员出局）时，双方即交换攻守。两队各攻守一次为“一局”。正式比赛进行七局，积分较多者为胜。

第二节 垒球基本技术

垒球基本技术是垒球运动中所需要的专门动作和方法的总称，它是垒球运动的基础。从垒球运动的特点和比赛的方法来说，垒球基本技术分为防守和进攻两大类。防守技术有传球、接球、投手技术、接手技术、封杀、触杀和夹杀。进攻技术有击球、跑垒和滑（扑）垒。

一、传 球

传球是防守队员有目的、有意识地互相配合，阻止进攻队员上垒、进垒和得分，迫使其出局的主要手段。在比赛中守场员传球要准、快、稳。准是关键，并且要在准的基础上，不失时机地加快传球速度，快、准结合。同时要分析场上战况，做出符合战术要求的传杀，稳而不乱。准、快、稳是衡量防守队传球质量的标志。因此，在学习传球过程中，要求每个参加者都能树立这种良好的技术风格。

传球方法一般有肩上传球、体侧传球和低手传球三种。

（一）肩上传球

肩上传球是从肩上出球，以肩部用力为主传出的球。特点是球路平直、有力。这是最主要的传球技术。在比赛中，这种方法多用于内场手之间的中距离以及内、外场手之间的中、远距离传球。

1. 握球 掌握正确的握球方法，是初学传球的重要环节。垒球球体较大，一般用四指握球，即拇指、食指、中指和无名指。手指自然分开压在球的顶部球缝上，拇指第一关节托扣在球的左侧下方，小指弯屈贴球（图6-3）。

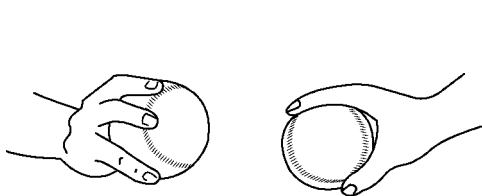


图 6-3

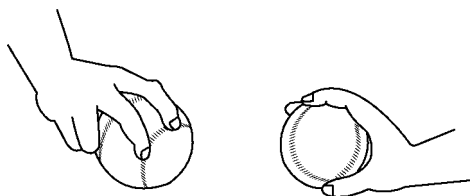


图 6-4

如果手型大，手指较长者，也可以用三指握球，即食指、中指自然分开在球的顶部，拇指托扣在球的下部，无名指微屈靠在球的右侧下（图 6-4）。

握球时掌心要空出，虎口处可留有一定空隙。握球不能太紧或太松，过紧则手腕僵硬影响传球的力量、速度和准确性，过松则容易使球滑出或脱落。

2. 传球（以右手为例）

（1）传球前的准备姿势：准备传球时，可先向右转体，重心置于右脚，微屈膝，脚尖略偏向右侧。同时左脚向传球方向自然迈出半步，以前脚掌内侧着地、提踵、膝内扣稍屈。左肩正对传球方向，两肩要平，含胸、收腹、左臂自然屈于胸前，两眼始终注视传球目标。在左脚迈出的同时，持球手、臂经体侧或肩侧向后引球经肩上到耳上方。此时，上臂要与肩齐平，屈臂，肘外展并与前臂约成 90 度角，手腕放松，掌心向前，身体自然舒展，准备传球。

（2）传球时：右脚伸蹬，推送臀部，上体重心向前平稳移动，左脚向前伸踏以全脚掌着地（落在右脚跟用延长线的左侧），脚尖转向传球方向。当左脚迈步落地同时，以髋带肩继续向左侧前转，右肘领先，前臂由后向前顺势引球，手腕后屈，掌心向上，在肩前上方随即甩摆前臂，以鞭打动作收腕，左膝微屈，球从食指、中指间拨离出手。远距离的传球，应采用幅度较大的摆臂动作（图 6-5）。

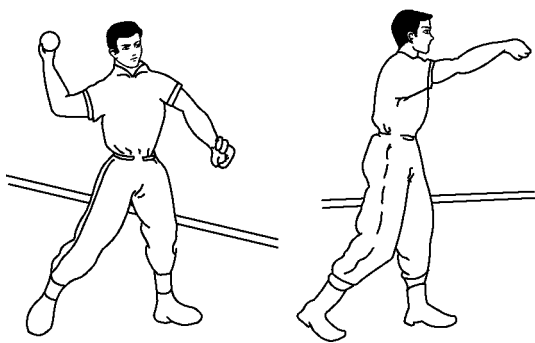


图 6-5

球出手后，上体顺势转向左侧前，手臂随身体惯性送出，自然落下，右脚向前跟进一步，恢复到准备接球的姿势。

（二）体侧传球

体侧传球，一般是在接较低的球时，由于时间紧迫，来不及直体引臂，需要尽快传球时而采用的一种传球方法。其动作特点是以肩、肘关节用力为主，引球于体侧后，在体侧前出手，传球动作幅度小，球呈侧旋运行，球速快。这种传球方法多用于内场，在紧迫情况下，应对需要尽快传杀的局面。

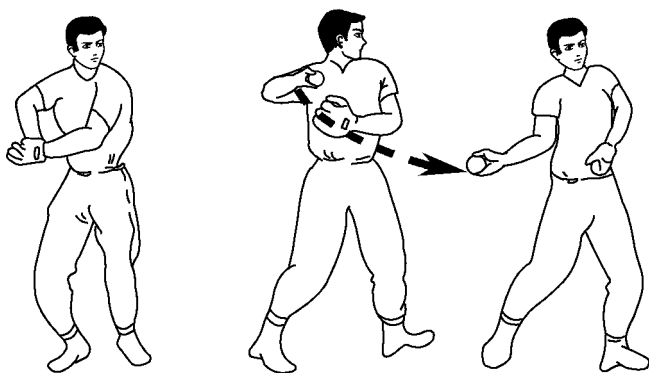


图 6-6

体侧传球的握球方法与肩上传球相同。传球前,向右转体,左脚向传球方向迈出一小步,屈右臂,肘向后引球并拉开,右手持球于肩旁,引到腰部侧后方,手腕内收,掌心向下。左臂自然屈于身前,身体重心置于右脚,全身放松,两眼注视传球目标。传球时右脚伸蹬,以转髋、肩带动持球肘部前引,前臂平行地面前摆、甩抖手腕、拨指等连续动作将球传出。球出手后,右臂随球向出手方向伸出,右脚上前一步,保持身体平衡(图6-6)。

(三) 低手传球

这是在接获近距离膝部以下的球或地滚球时,为了能及时传球出手的一种简便的传球方法。动作特点如下:以手腕用力为主,持球臂向后摆,动作快而简捷,出球平稳。这种方法多用于在垒位附近的近距离传杀和“双杀”配合中。

低手传球前,两脚前后或左右开立,两膝弯屈,身体重心较低,置于两脚间,上体前倾正对传球方向。右臂伸直向后引球,持球手掌心向前,左臂置于身前,两眼注视传球目标。传球时,右脚蹬地,在重心平稳地移向左脚的同时,右臂垂直地将球送至体前远端,轻微拨指出手(图6-7)。球离手的同时,身体重心前移,后脚跟前,全身保持自然舒展。

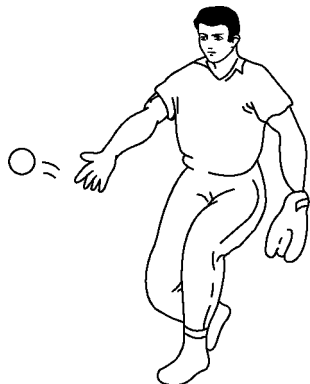


图 6-7

二、接 球

在比赛场上,防守队员一方面要积极主动地截接对方击球员击出的平直球、高低球、快慢球、地滚球、弹跳球等,另一方面还要准备稳妥地接好本方队员从不同位置、距离传来的球。接球,本身是一项重要的防守技术。此外,它与传球、触杀等动作紧密的结合,又是协同完成防守任务的重要组成部分。

(一) 接球的准备姿势与移动

1. 接球的准备姿势 两膝微屈稍内扣,收腹,上体自然前倾,身体重心置于两脚间,两手置于体前或膝上,面对来球方向,两眼向前平视。当击球员开始挥棒或传球队员挥臂传球时,接球者身体重心前倾,作好起动或接球准备(图6-8)。



图 6-8

2. 移动 接球前的准备姿势是便于迅速移动的,能及时地移动是扩大防守范围的重要因素。击球员击出的球的方向、高低和快慢变化莫测,防守队员就必须做好随时向任何方向移动的准备,有时要向前跨步或急速跑动接正面或侧前方的球;有时要向两侧滑步接偏左或偏右的球;对距两侧较远的球还要作交叉步移动;当来球欲向侧后方飞行时,要作侧转身跑或交叉跑。交叉滑步或交叉跑的步法是:如果是偏左侧的球,要以左脚为轴向左侧转身,右脚交叉在左脚前,再接着滑步或跑动;若是偏向右侧的球,则相反。特别是接较高远、越过头顶的球,更要快速后转身,在跑动中去接球。

(二) 接球的方法(以左手接球为例)

根据来球的不同情况,有接平直球、地滚球、弹跳球和腾空高球之分。比赛时,防守队员首先要戴好手套,将左手五个手指伸入手套各个指鞘中,以舒适、伸屈转动自如为宜。

1. 接平直球 平直飞行或高不超过头的腾空球均属平直球。在一般情况下,平直球来得都比较快而猛。接球时,左臂弯屈,左手(手套)置于胸前,掌心向前,手指向上自然伸展,右手自然屈指,拇指侧贴在手套拇指指鞘侧后(图 6-9)。当球接近身体前,手套对准来球,双手前伸,用手套拇指与食指间靠近指根护皮部位去接球,同时右手及时合手护球,两肘微屈后收以减缓来球的力量,紧接着持球后引,立即准备下一个传球动作。

如来球低于腹部时,接球时要降低身体重心,两膝弯屈半蹲,两臂下垂稍屈,左肘内收,接球手指向下,掌心向前、右手小指附在手套小指指鞘侧后对准来球。球临近身前时,迎前用手套接球,右手翻手合拢护球,同时稍向后收以减缓来球力量(图 6-10)。



图 6-9



图 6-10

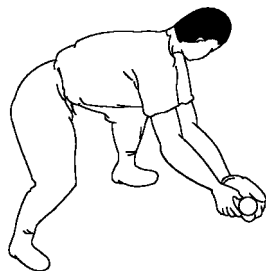


图 6-11

2. 接地滚球 对防守队员来说,击球员击来的快速地滚球,威胁最大,接球失误率最高。接球时首先要准确地判断球的方向,身体立即迅速移动,对准来球方向,两眼注视来球。当球接近身体前约 3 米左右时,右脚先垫半步,左脚随即向前迈出,两脚左右开立,宽于肩,下蹲成“V”字形。左脚稍侧前,全脚掌着地,右脚提踵,重心在两脚间。上体前倾与地面接近平行,臀部降低,两臂下垂稍屈肘内收,手指向下,掌心向前接近地面(图 6-11)。

球近身前时,双手迎前接球,球触到手套的同时,顺势后引以减缓球的力量,右手翻手合拢护球。若球的速度快、力量大,手套与地面所成角度应接近 90 度角。若球速慢,手套可稍放平一些,这样更有利于接稳球。

3. 接弹跳球 弹跳球很不规律,忽高忽低,变化很大,对防守队员威胁极大,球有低弹(多弹)球和高弹(一蹦)球之分。接球前的准备动作与接地滚球相似,主要是盯准球,判断弹点高低、远近和力量大小等。调整好接球的步幅与掌握接球的时机非常重要。

低弹球的特点是由高渐低的弹跳。接球时,要有节奏地移动或在跑动中及时下蹲,这是十分关键的一环。同时还要判断球的最后弹点,把它控制在接近平行的两脚间,当

球触地刚要弹起的刹那，以上体作后挡护球，左手手腕迎球向前屈收，右手及时合拢，将球接牢（图 6-12）。

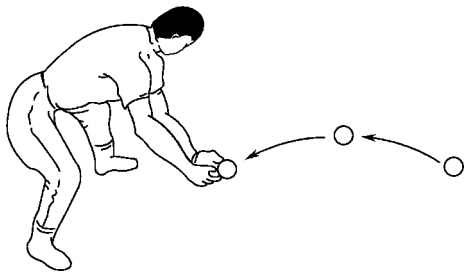


图 6-12

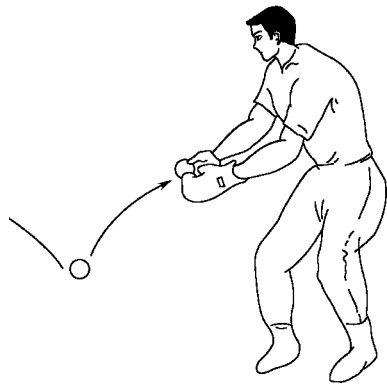


图 6-13

接高弹球（即一蹦球）时，要控制球的弹点上升至最高点将要下降时的刹那，以手主动迎前去接球（图 6-13）。

4. 接腾空高球 腾空球一般有直上、直下的腾空球，也有较高、较远、抛物线较大的腾空球等。接球前，先要准确地判断球飞行的方向，判断球的落点，并迅速移动到球的落点处，两脚开立与肩同宽，两膝微屈，两手放松置于身前，身体保持平衡。当球接近身前约 3~4 米时，两臂伸出，肘稍屈，两手举至头前上方，拇指靠拢，掌心向前，当球触到手套时，合手接球（图 6-14）。若是直上、直下的球，也可用以下方法：左手掌心向上，并与右手一起置于胸腹前，小指靠近，合手接球（图 6-15）。接距较远、难度较大的腾空球时，先转身快速跑动，到达球的落点附近时，跨步或转身，单臂伸出接球，接到球后，及时调整步幅，作好传球的准备。



图 6-14



图 6-15

（三）接球技术的教学

1. 传接球常见的错误及纠正方法

（1）初学传球时，往往握球太紧、满把抓球或只用手指持球，造成手指、手腕僵硬，传动不灵活。

纠正方法：要矫正握球手型，把手心空出，握球松紧要适度。

（2）传球前有多余的脚步移动动作；全身动作不协调，上下脱节；手臂不是鞭打出球，而是形成推送动作。

纠正方法：要重复讲述动作要领，及时找出错误原因。从局部到整体，按教学顺序，强调肘部领先，以肘带小臂并甩手腕，来逐步纠正。要指出脚下步法移动正确与否，是传球成败的重要因素。

（3）传球时，身体容易后仰或身体重心忽高忽低，上下起伏。

纠正方法：要强调传球时两肩要平，传球力量是由全身动作协调所形成，特别应注

意出球时，伸踏脚屈膝的缓冲作用。

(4) 接地滚球时，起动慢，造成漏接。原因是站立姿势紧张，身体重心高，反应慢，判断不准。

纠正方法：要加强判断和反应能力的训练。改进接球前的准备姿势、步法移动和下蹲时机以及脚、手的正确部位与动作。

(5) 接平直球或腾空球时，过早的伸手或球触手套部位不当，影响接球效果。

纠正方法：要反复强调接球动作要领，多接近距离的轻抛球，注意接球时伸手的时间，手套的部位及接球手型。

(6) 接滚球和弹跳球时，眼不盯球，下蹲过早或过晚，造成漏接失误。

纠正方法：要教育学生克服恐惧心理，分析动作要领。教法上，应从接近距离缓慢地滚球练习开始，逐渐加大距离，加大难度，并要求在有节奏地移动和跑动中多做模仿性下蹲练习。

2. 传接球技术的教学练习方法

(1) 徒手练习。原地或行进间的徒手体操或结合传接球动作做手指伸屈，甩手腕，甩臂，转肩，鞭打，转髋，脚步移动，身体重心向前、后、左、右的移动，以及下蹲、滑步、交叉步的练习。

(2) 利用实心球、沙袋、手榴弹、橡皮筋和拉力器等辅助器械。做增强身体各个部位肌肉、韧带和关节力量的各种练习。

(3) 专项性辅助练习。

例一：握球和用手套的适应性练习。按要求戴好手套，在原地或行进间做伸屈手腕的练习，检查持球手与手套的使用是否正确。

例二：自抛自接球，用手套的适应性练习。

1) 按接球前的准备姿势站立，右手持球向左手（手套）做甩腕、拨指传球的动作。由近到远（30~50厘米），由轻传，逐渐加大传球力量。这个练习可以使运动员逐渐掌握用手套熟练接球的手型，把握传球出手时甩腕和拨指的力量。

2) 按接球前的准备姿势站立。在胸、腹前，单手向上抛球，由低到高，当球落下时，双手接球。检查接球时手套的部位、接球手型及接球姿势等是否正确。

3) 单手持球在胸前，向地面抛甩反弹球，球弹起后，双手在腹前接球。

4) 原地两脚左右开立，屈膝半蹲，上体前倾。右手持球在两膝前，向两脚间地面抛球，左手（单手）接球，体会接反弹球的时间感和动作。

5) 行进间或跑动中，单手向前抛地滚球 2~3 米，向前跑并转体 180 度下蹲接地滚球。体会接地滚球时，身体下蹲降低重心，接球的姿势及接球时的动作要点。

例三：接不同方位球的练习。开始前，两人相对站立，距离 2~4 米，用 1~2 球。一人做好接球准备，另一人用肩上或低手抛球，抛球方位以围绕接球者胸腹前为中心，抛向周围几个不同方位（图 6-16）。

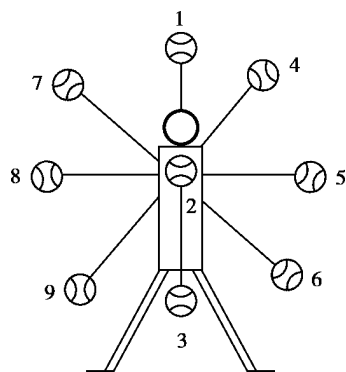


图 6-16

要求接球者尽可能用双手接球，接球后将球轻传给传球者。传球开始时按方位顺序传平稳的慢球，然后变换传球方位，逐渐加大传接球的难度，按规定的接球次数、组数轮换传接。这一练习，可提高接球者的判断、反应能力，巩固接球动作要点和正确的接球手型。

例四：基本动作模仿性练习。按照口令、节拍进行各项基本技术的模仿性练习。要求模仿动作要逼真，开始由分解动作逐渐到完整动作。

(4) 对墙传接球练习。面对墙，人手一球，距离（15~20 米），在墙上划出固定的传球目标，向墙上目标投球，再接从墙上反弹回来的球。近距离可接平直球和腾空球。远距离可接地滚球和反弹球。

(5) 2~3 人或多人的传接球练习。

例一：2 人面对面，相距 5~20 米，运用各种传接方法，远近结合，快慢交错进行传接球练习。

例二：2 人单膝或双膝跪在地上传接球。主要领会运用上肢、肩、臂和腕传球力量的协调感。

例三：3、4、5 人站成三角形、正方形和五角形，按逆时针、顺时针和对角线等方向传接球。这种练习形式，由于传球方向不一致，要求面对来球方向接球，接球时把提膝、转体和伸踏等动作紧密结合起来，并将左肩和脚尖对准传球方向出球。

(6) 移动或跑动中传接球练习。

例一：移动传接球。两人面对面相距 5~8 米，一人将球传向接球者的左（右）侧，接球者左（右）移动接球。两人交替进行。

例二：练习者成一路横队，距墙 2 米左右，移动中或侧滑步时，依次对墙连续传接平直球；距墙 8 米左右，在侧向慢跑中，依次对墙传接地滚球和反弹球。

例三：练习者分为甲、乙两组，各成一路纵队，两排头相距 10 米左右，相对站立。甲组排头在跑动中将球传向乙组排头，传球后加速跑到乙组排尾，乙组排头在

跑动接球后，传球给甲组第二人，依次传接一轮或两三轮。也可以计时传接，在进行过程中，要求动作准确（图 6-17）。

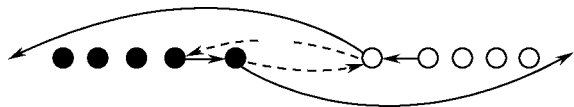


图 6-17

例四：练习者 7~10 人不等，成一路纵队，面对传接球的教师（或临时指定人），

相距 30 米左右，每人手持一球。开始时，依次向教师传出平直球，传球后，及时跑动，接教师抛出的地滚球或腾空球，接球后跑到排尾。练习时要求起动要快，接传球要稳、准、快（图 6-18）。

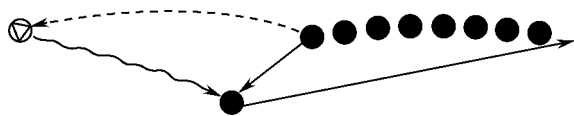


图 6-18

(7) 垒上传接球练习：按练习者人数，分为 4 组，分别站在 4 个垒位侧后。从本垒开始分别按逆时针、顺时针和对角线方向传接球。各组第一人接传球后，退到排尾，第二人接传，依次轮转进行。

(四) 传球与接球技术的教法建议

1. 传球与接球是教学的重点内容, 在比赛中运用最广泛。因此, 在进度中应占较大比重。教学中每节课都要选用多种多样的形式和练习方法, 以便提高教学效果。

2. 传球与接球, 往往出现在技术教学课的开始, 要强调和重视基本功的练习, 如手套裁法、握球方法、传球动作和接球准备姿势, 要强调用双手接球。只有在反复练习的基础上, 才能更好地改进动作, 掌握技术。

3. 传接球的练习形式和方法很多, 但练习时应简单易行。除了作为教学中的训练手段出现外, 传接球也可作为准备活动内容, 集体进行操练, 或作为辅助练习、作业形式等手段在课外练习。

4. 传接球教学步骤, 要按照循序渐进的原则, 由慢到快, 由近到远。由原地到移动, 再由移动到跑动, 由局部的分解动作到完整动作等。

5. 为尽快掌握动作, 加大密度, 增加接传次数, 在练习器材上, 以人手一球、两三人一球为宜。

三、投 手 投 球

投手是防守队场上的核心队员。在比赛战略上, 投手虽然处于防御地位, 但是却起着控制防守局势, 控制对方攻势的作用。投手是关系到减缓或消除对方攻势的关键人物。

比赛时, 要求投手准确地投出“好球”, 而且还要根据对方的情况和战术需要, 准确地投出快慢不一, 线路不同, 以及变化多端的曲线球等。首先要保证多投好球, 再针对击球员击球的弱点, 投出不同线路的球, 或多变的曲线球。“快”是要求投出去的球快速而有力。不论是“变”也好, “快”也好, 都离不开一个“准”字。只有这样, 才能有效地削弱对方的攻势, 或避免对方上垒、得分的机会, 从而为争取胜利夺得主动权。因此, 投手技术水平高低常常是一个队实力强弱的关键。

(一) 投球技术

除具有复杂的动作结构外, 投球还受规则严格的限制。投球方法, 目前有“后摆式”(包括“8”字后摆式投球)、“绕环式”和“屈臂后摆式”三种。

1. 后摆式投球(以下均以右手投球为例) 动作特点是跨步大, 转腕力量幅度大, 较容易控制球路变化。球出手后, 产生由低向高的上升球路。这种方法在我国被广泛运用, 效果也较显著。

(1) 握球: 握球与传球时的握球方法相同。投球时最好食指和中指压在球缝线上, 握球要紧一些, 深一些。特别是在投曲线球时, 更应该如此。

(2) 投球前的准备姿势: 两脚踏在投手板上, 平行开立或稍前后开立, 相距约 20 厘米左右。右脚(轴心脚)前脚掌踏在投手板的前沿, 脚尖略偏向三垒方向, 膝关节稍屈。左脚(自由脚)脚趾触踏板的后沿, 腿自然伸直支撑身体重心, 两肩与一垒、三垒平行, 两手合拢持球于胸腹前, 眼睛注视接手手套, 至少静止 1 秒后, 开始投球。

(3) 投球: 投球时, 上体前倾, 身体重心从左脚移向右脚, 向右转体, 左腿提膝向前伸踏一大步, 同时两手分开, 右手持球经体侧直向后上方摆动, 当手臂摆至头上方与地面接近垂直时, 左臂稍屈于胸前, 身体重心在两脚间。右脚用力蹬伸, 向左转髋带

肩，右臂由上而下向前用力挥摆，加大摆速（此时右腿蹬、左腿弓、重心移项左脚）再经体侧，手臂继续摆送至体前，再用手腕和手指的力量投球出手。右脚顺势跨出一步，作好防守准备姿势（图 6-19）。

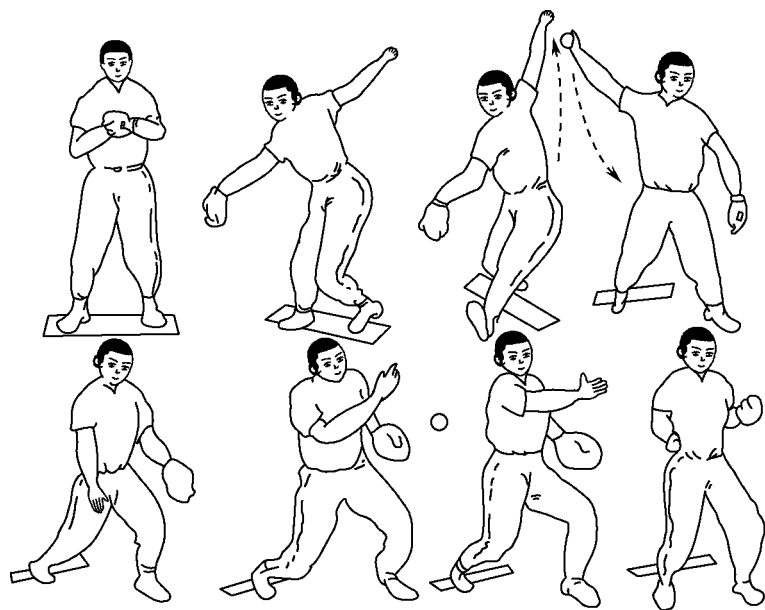


图 6-19

“8”字后摆式要领与后摆式相同。它是臂的摆动开始由左上方向右划弧而下，经体侧摆向左后上方再向右划弧，并经体侧前摆投球出手。整个摆臂路线形成一个“8”字形状。这种投法摆距大，便于发力。

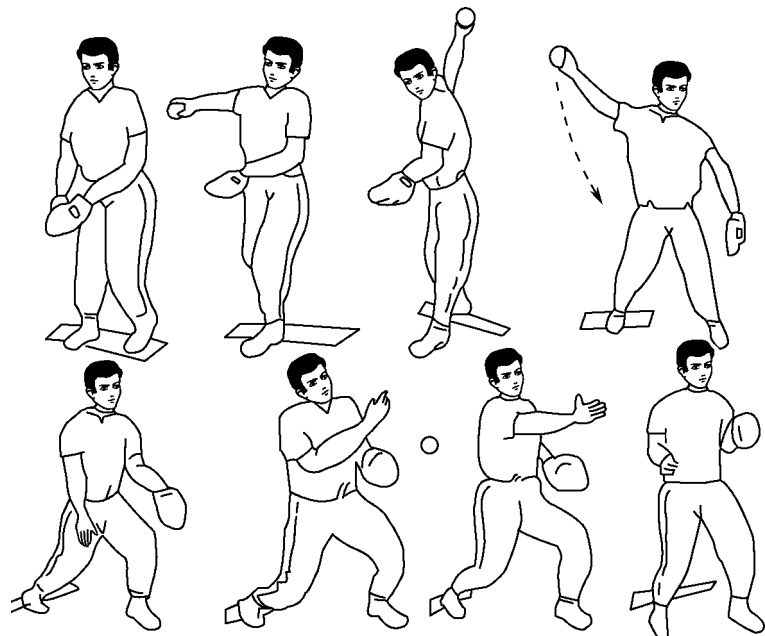


图 6-20

2. 绕环式投球 俗称“风车式”投球。投球时以肩关节为轴，由腿部和腰部发力，绕臂一周以加快摆速。这种方法跨步不大，容易控制球路变化，出球路线也较平稳。投球前，握球与准备姿势和后摆式投球方法相同。投球动作是双手持球于腹前，上体前倾，身体重心由左脚移向右脚。持球两手先移向右侧，在髋侧形成一个预摆。两手分开时，以右脚支撑体重，用力提踵，左脚提膝向前迈出一步；左臂微屈，摆向体侧前；右臂自然伸直，以肩关节为轴（绕环 360 度），向前带动肘部，向上绕至最高点与地面接近垂直时，上体稍转向右侧，肘部、手腕和掌心外转，右脚随即急速向前伸蹬，向左转髋举肩，右臂迅速由上轮摆而下，经体侧在髋前，再加手指和手腕力量，投球出手。球出手后，重心前移，全身保持平衡（图 6-20）。

3. 屈臂后摆式投球 也称“弓式”投球。其特点是持球手臂上摆时较放松，向下摆臂时突然用力加速，使击球员难以掌握起棒的时间。投球前的准备姿势是两脚前后踏板，左右开立约 10 厘米，身体重心置于左脚，右脚稍提踵，两臂自然下垂，双目注视

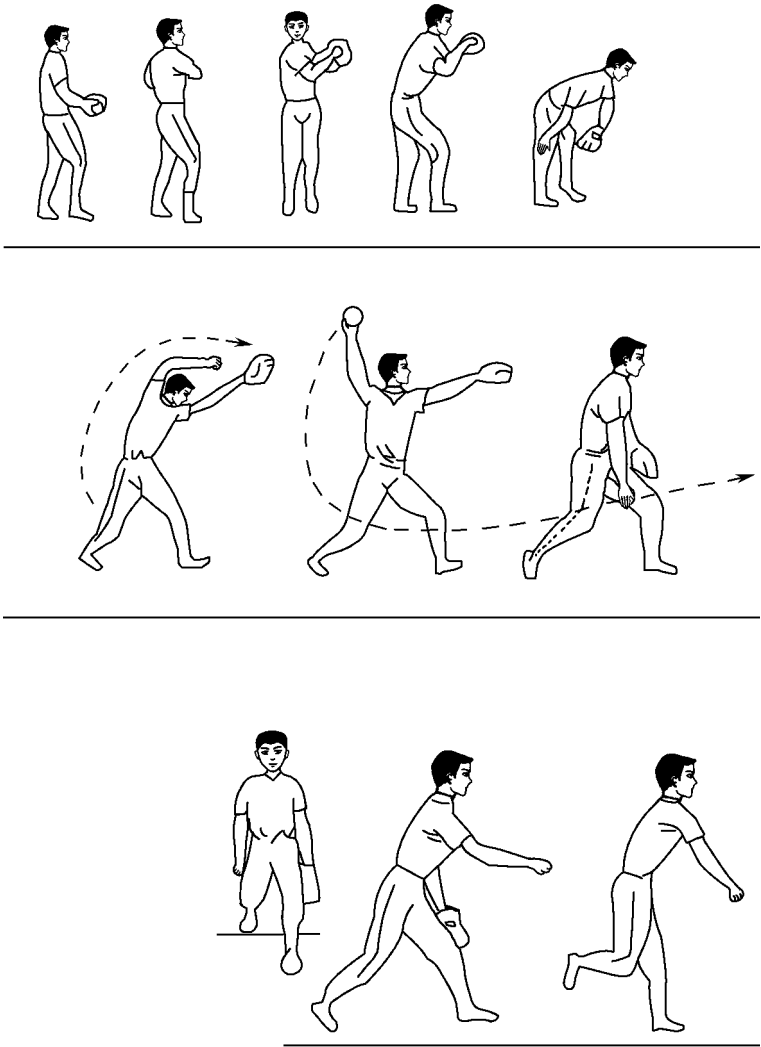


图 6-21

接手。投球动作开始时，两手在右大腿前合手，摆臂前先向左侧伸出形成一个预摆，然后在体前分手，上体前倾，右脚提踵伸蹬，左脚向前跨出一步，左臂微屈前伸。右手持球由下经体侧直臂向后上方摆动，摆至头的上方后，上体转向右侧，肘部外转、放松、前屈、掌心向外。右脚充分伸蹬向左转髋，由肩部发力，利用前屈臂反振的惯性力量，向后、向下经体侧继续摆臂，在体前用力拨球出手。球出手后，右脚跟进，身体恢复到接球部位准备投球（图 6-21）。

上述三种投球方法，形式上虽不同，但动作结构都是由站立姿势、摆臂、跨步、球出手和出手的后继动作所组成。三种投球法的伸踏脚都要落在轴心脚与本垒板间假想的连线上，脚尖稍向里扣，这样便于转体发力。伸踏后膝关节要及时弯屈，转体才能有力。轴心脚用力蹬地后，推动身体重心前移。投球出手后的跟随动作，要与投球方向一致，不能向两侧，否则就会削弱投球力量和投球的准确性。

在准与快的基础上，上述三种投球方式还可以进一步发展到投变化球。变化球的原理，主要是投球时，用力的大小，与手腕、手指对球的拨转，使球体在运行中的轨迹发生变化，而形成不同的旋转球。现简略介绍如下：

（1）投球时，掌心向前，在球离手的瞬间，手指向前拨球，使球迅速向前旋转，身体和手臂摆向接手，就可投出平直快球（图 6-22）。

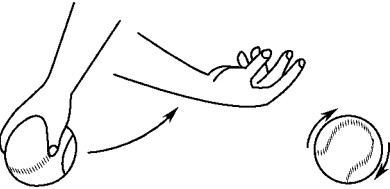


图 6-22

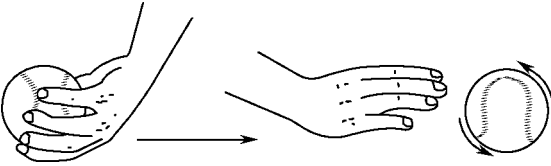


图 6-23

（2）如果与投平直快球相反，手背朝前，利用伸腿前甩的力量，可投出下坠球（图 6-23）。

（3）投球时，利用拇指、食指和中指用力向内（顺时针）拨球，手腕突然加速外旋，就可以投出靠近击球员一侧的“内曲线球”（图 6-24）。

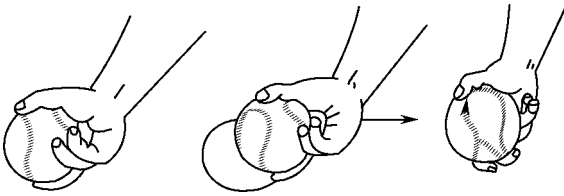


图 6-24

（4）与上述投球方法相反，手腕内旋，手指向外（逆时针方向）拨转球，可以投出远离击球员一侧的“外曲线球”（图 6-25）。

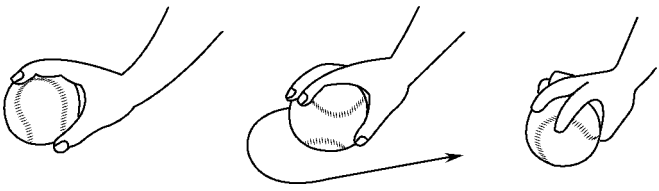


图 6-25

(二) 投手投球技术教学

1. 投球常见的错误及纠正方法

(1) 投球常见错误之一,是忽视对规则的钻研。因而在实践中出现种种“不合法投球”现象。如:单脚踏板;球未投出手,脚已离板;双手合手握球静止时间不够1秒就作投球动作,或合手后不投球手又分开;投球臂摆到体侧,手离体侧的距离过大。在动作方面,投球前的准备姿势紧张;投球时,上下肢动作不协调,下肢后蹬和转髋的力量用不上,单凭臂部用力推送等。

纠正方法:在了解规则的基础上掌握动作;开始要系统地讲述规则,突出重点,结合分解动作反复进行示范和模仿性练习。注意上、下肢(蹬地、转髋、带肩、加大摆速)动作的协调与力量的合理运用,逐渐加大投球距离与投球力量。

(2) 初学投球,容易单纯地追求球速,而忽视投准,手臂动作不对,易犯小臂上提,手腕上收出手晚的错误。

纠正方法:在教学中先建立正确投球动作的概念。在近距离,慢投、投中速球时,熟悉出手动作要领与时间,逐渐加大投距与投速。还要强调身体重心的随球前移和调整球在体前出手时间等。

(3) 投手投球后,忽视随势恢复到防守的准备姿势,甚至失去身体平衡。

纠正方法:要强调投球后紧跟上步,尽快使身体恢复平衡,多模仿投球上步,或多做传球和随势上步的练习,并严格要求。

2. 投球技术的教学练习方法

(1) 培养正确的动力定型的练习:徒手做踏板、伸踏和摆臂的练习。反复体会投球发力的顺序,建立投球完整准确的动作定型。

(2) 徒手和利用轻器械增强上肢、腿部和腰腿部力量和关节韧带柔韧性的练习。如俯卧撑、引体向上、单臂叉、深蹲推举杠铃、跳台阶和中长跑等。也可采用铁哑铃、小铅球、橡皮筋等轻器械的练习。

(3) 对墙投球:人手一球,距墙1.5~12.19米。从投近距离的中速球开始,动作放松,注意投球要领和协调性,逐渐加大距离和投球力量,由近到远、由慢到快、由易到难,循序渐进。

(4) 投准练习:

例一:在墙上划出“好球区”,按高低和内外角投球或记数投球进行练习。

例二:用竹竿和橡皮筋设置“好球区”投球架,两人面对面,距投球架8~12.19米,互相投接球,边投边记“好”、“坏”球数,边纠正动作。

(5) 投手和接手配合练习:投球距离12.9米。接手发出各种高、低、内、外、快、慢“要求手势”,投手按完整的动作投球。预先规定具体的投球组数和每组球数,作出记录,检查分析投球效果。

(6) 投手截接、传杀练习:

例一:接手接球后,抛出本垒前面各种快慢球、地滚球和弹跳球,投手迅速移动接球和向各个垒上传球。

例二:投手投中速球,教师将球轻击到投手前、后、左、右或教师击教练棒球,投手上步、移动截接球,向垒上做传杀练习。

3. 投球技术教学建议

(1) 投球技术是垒球运动中极为重要的基本技术。它要求高，动作较复杂。在教学中以早出现为宜。

(2) 投手可以说是一个队的灵魂，是一个队的关键人物，对一个队的水平和胜负起着决定性作用。因而对投手的选择与训练，非常重要。既要鼓励学生勇于克服困难承担重任，又要防止学生产生自满情绪。

(3) 投球教学中，先以集体练习为主，经过一段练习后，要选出优秀的投手和接手，加强他们的配合练习。发挥学生的主动性和积极性，使其互相切磋，从而让接手帮助投手改进技术和提高投球的准确性。这样效果是很好的。

(4) 投球教学中，三种投球方法可作介绍，但要从学生实际出发，使学生能够初步掌握一种方法为宜。至于变化球只作简易介绍。

(5) 在教学过程中，要重视多培养动作熟练的投球手。这对提高击球练习的效率和击球技术是很有帮助的。

四、接手技术与教学

防守队的队员中，唯有接手位于场外本垒后，面向全场。因而对击球员的站位、击球的动作，垒上跑垒员的行动以及场上的防守活动等，能够看得清楚、全面。因此，在比赛中，接手不仅是防守的中坚，而且也应该是一名善于观察和分析形势，及时提示和指挥战斗，发号施令的指挥员。

(一) 接手接球方法

1. 接手的位置及姿势 投手投球时，按照规则，接手必须站在本垒后接手区内，在不妨碍击球员击球动作的前提下，应尽量靠近本垒板。比赛中，由于有“好球区”的规定，为了给投手以明显的投球目标便于接、传球，接手可用全蹲或半蹲的接球姿势。

(1) 全蹲接球：在比赛开始，垒上没有跑垒员或向投手发出“要球暗号”时，采用全蹲姿势。

动作要点：两腿屈膝全蹲，两膝外展，两脚左右开立 0.20 米左右，脚跟提起，臀部贴小腿，上体正直，保持平衡（图 6-26）。



图 6-26



图 6-27

当投手踏上投手板后,接手以右手置于两腿内侧深处,向投手发出“要球暗号”的手势,同时以左手手套覆盖住右手,以免暴露暗号。

(2) 半蹲姿势:当垒上有跑垒员,接手要随时准备向各垒传杀跑垒时,多采用半蹲姿势。

动作要点:两脚左右开立略宽于肩,左脚稍侧前,两膝弯曲,大腿与地面接近平行,上体稍前倾,塌腰(图 6-27)。两臂稍屈,手前伸置于面部下方。

2. 接手接球动作要点(以左手接球为例)

(1) 接平直球:接手面向投手,上体保持正直,两臂弯屈,手套置于胸前,掌心向前,手指向上,右手自然屈指,放在手套拇指稍侧后,眼睛始终盯准来球。球到身前,调整手臂对准球,球触手套后,右手翻手护球,手应随势后收,以减缓来球的力量。同时顺势引球至肩上,作好传球准备。

(2) 接低弹球:当投手投来的球低于膝下时,接手要先向下翻腕,两手小指靠拢接球。如果来球是反弹球,接球时,两膝或单膝跪地,低头,含胸,两手置于两腿间,掌心向前,手指向下,在球落地弹起瞬间,左手收腕接球,右手及时护球(图 6-28)。投来的球若是偏向两侧的反弹球,则要先向左侧或右侧跨移一步,同时单膝跪地(内角球跪左膝,外角球跪右膝),并以身体护球,在两腿之间翻腕接球(图 6-29)。

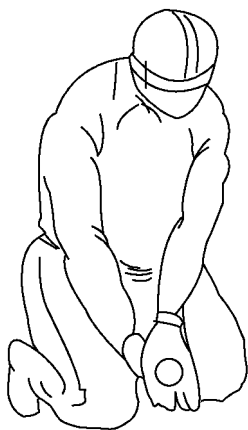


图 6-28



图 6-29

(3) 本垒附近的球:击球员击出的球,有时会落在本垒板上或本垒附近;有时会缓慢地向场内滚动;有时触棒成小的高飞球以及投手偶尔投出过顶的暴投球。对于这些不同的情况,都要求接手能准确地作出判断,先摘掉面罩,迅速移动或疾跑到适当的位置,用不同的接球方法去接球。

(二) 接手的传杀动作要点

“传杀”是指接手接球后,向各个垒位传球,造成“封杀”或“触杀”,使跑垒员出局的传球技术。

动作要点:接手处于半蹲姿势,接得球后,为了更快地出球,一般不用大挥臂传球,而是当球触手套时,将球直接引至右肩上,右手拿球要快,右脚蹬地转髋,左脚向传球方向伸踏跨步,利用转肩甩小臂的鞭打动作以及扣腕、拨指等一系列连贯动作,将球传向目标。

传一垒时,目标一般在垒位右侧;传向二垒时,在垒位的左侧,以左脚伸踏一步或右脚垫一步对准目标传球;传向三垒时,由于右打者站位的影响,步法移动显得特别重要。传球时将右脚向左脚后交叉一步,左脚再向三垒方向跨步,球从击球员身体侧后传出,或右脚先向本垒右侧迈步,左脚再伸踏一步,将球传向垒位的左侧。

(三) 接手常见的错误及纠正方法

1. 初学接球者,站位一般离本垒太远;容易在击球时闭眼或因看棒而失球;也有接手接慢球时,不等球到就急于前移接球,容易发生击球员挥棒击中手臂的事故。

纠正方法:要鼓励学生勇敢坚毅,大胆细心。开始练习接球时,站位距本垒板可稍后一些,先在空挥球棒下进行练习,熟练后,接球位置应靠近本垒,以不妨碍击球员击球为宜。

2. 初任接手,遇本垒出现封杀或触杀局面时,往往不习惯站到本垒板前去接球,而是站在本垒上去接球,这就必然要和跑垒员发生冲撞,造成失球或发生伤害事故。

纠正方法:要讲清移动的时机和选位的重要性。加强传本垒封杀和触杀的教学和练习,逐渐增强意识,形成习惯。

3. 击球员走出本垒附近触击球或小高飞球时,接手移动不及时,捕接球反应慢。

纠正方法:在击球区用手或教练棒抛打各种高、低、快、慢等不同性质的球,加强反应与起动能力的练习。

4. 垒上有跑垒员时盲目传球,或该传不传贻误战机。

纠正方法:首先要进一步熟悉规则,然后加强战术意识的培养训练,启发他们善于分析场上形势和战局发展。洞察跑垒员的目的和意图,做好应对准备。

(四) 接手技术的教学练习方法

1. 接手接球、传球,多处于全蹲或半蹲姿势,因此,应该特别加强下肢、上肢和腰腹部力量的练习。

2. 徒手模仿性练习

例一:蹲的练习。各种稍蹲,半蹲,全蹲,以及向左、右移动跪蹲等模仿性练习。

例二:蹲跳。由全蹲或半蹲姿势开始,向上、向左和向右蹲跳。

例三:移动。由全蹲或半蹲姿势,向前、向两侧、向侧后和向后移动或跑动,在接手区做前交叉步、后交叉步的传球移动模仿练习。

3. 接抛球练习

例一:两名接手,用1~2球,相距3~5米,一人从正面抛、投各种地滚球、弹跳球和高低球,接手由蹲立姿势捕接球。规定球数或组数,两人交替进行。

例二:方法同上,一人站在击球员区,向前、向侧和向后抛出各种高低球,接手在接手区移动捕接球。

4. 接击球的练习 投手和接手两人相距8~12.19米,投手用中速投“好球区”的球,击球员在击球区内挥棒(但不击中球),接手接球后,由全蹲姿势,将球回传给投手。

5. 传垒上球 由半蹲姿势开始,接手接到投手投来的球后,依据教师发出的信号,向各个垒上传球,并喊出传杀垒位。

(五) 接手技术教学建议

1. 由于垒球教学时数有限, 接手技术教学往往不被重视。接手接传球, 常在全蹲或半蹲的情况下去完成。因此, 除了要求接手习惯于下蹲接传球外, 教师也要根据接手位置特点, 如与投手的默契配合等, 有所侧重地对其加强专门性的练习。

2. 在比赛场上, 接手还分担着指挥的作用, 在教学中要注意结合接手特点, 培养学生沉着、冷静、机智和果断等品质, 教育他们大胆指挥和善于鼓舞士气等。

3. 接手位置靠近击球员, 教学开始阶段, 学生会产生恐惧心理, 一般不愿意担任接手或不敢靠前接球。教师一方面要循循善诱, 进行说服教育以消除他们的顾虑; 另一方面应加强安全措施, 使学生习惯佩戴防护面具等, 增强他们的信心, 使他们勇于担任接手职务。

五、封杀、触杀、夹杀技术与教学

(一) 封杀

1. 封杀局面 进攻队员被迫进占前一个垒位或被迫返回原占垒位时为“封杀局面”, 在他未进占或未返回垒位之前, 防守队员已持球触踏其应到达的垒位, 判该跑垒员出局。这就叫做“封杀”。

例如: 一垒有跑垒员, 击球员击出地滚球后, 击球员即成为击跑员, 必须跑进一垒。此时, 一垒跑垒员被迫必须进占二垒, 这时场上形成二垒封杀一垒跑垒员及一垒封杀击跑员的局面。防守队员得球后应将球先传向二垒, 在一垒跑垒员尚未跑到二垒时, 二垒手接球, 以身体任何部位触踏垒垫, 则判该跑垒员被“封杀”出局。若二垒手紧接着又将球传向一垒, 在击跑员尚未跑到一垒前, 一垒手接球踏垒, 则判击跑员被“封杀”出局, 此时称“双杀”。因此, 当一垒, 或一垒、二垒, 或一垒、二垒、三垒都有跑垒员时, 击球员击出界内地滚球, 场上队员即出现了被迫进垒的局面。此时击跑员、跑垒员都有被“封杀”出局的可能。

又如: 三垒有跑垒员, 击球员击出外场腾空球, 三垒跑垒员已离垒向本垒跑, 球被守方直接接获, 形成三垒跑垒员被迫返回原垒的局面。这时如果在该跑垒员回到三垒前, 三垒手已接得外场传来的球, 同时触踏垒位, 三垒跑垒员即被判“封杀”出局。

2. “封杀”动作要点 封杀接球方法略同接平直球。接球时防守队员面向来球人方向, 先以一只脚前脚掌触踏垒垫的内角前沿, 另一只脚向前跨出一大步, 上体前倾, 两臂前伸, 力争尽早接获来球(图 6-30)。

这种方法一般用于接较远距离传来的球。球若传偏时, 应先去接球, 再转回用单脚踏垒。

“封杀”的另一种步法是: 防守队员面对来球, 两脚左右开立站在垒前一步左右的地方。当球接近身体时, 探身、臂前伸接球, 同时以一只脚后伸, 用前脚掌触踏垒垫。

(二) 触杀

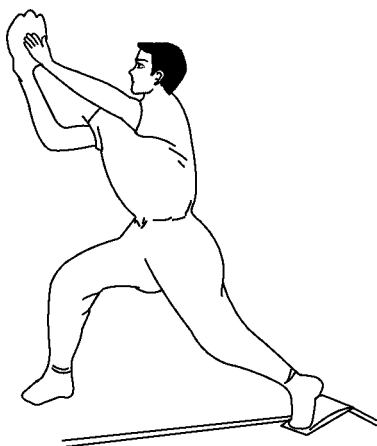


图 6-30

1. 触杀局面 在跑垒途中, 击跑员或跑垒员被防守队员用持球手触及其身体任何部位, 使其出局的防守动作, 称为“触杀”。

例如: 击跑员跑向一垒途中, 被一垒手获得地滚球, 用持球手触及其身体任何部位, 应判该击跑员为被“触杀”出局。又如一垒跑垒员向二垒偷跑进垒, 接手或其他防守队员传球至二垒, 该守垒员持球触及其跑垒员身体任何部位, 应判该跑垒员为被“触杀”出局。

2. 触杀动作要点

(1) 垒侧站位触杀法: 防守队员两脚左右开立约与肩宽, 两膝微屈, 上体前倾, 同接平直球的准备姿势相同, 面向传球和跑垒员跑进方向, 站在垒位间前方, 接球后即顺势或反势向左(右)侧转体, 以接球的手或前臂触碰跑垒员的下肢或身体其他部位; 也可以将持球手直接置于垒垫前的跑垒员触踏、滑垒和扑垒必经之处, 使跑垒员主动碰触持球手而出局(图 6-31)。当持球手触及跑垒员后, 应立即收臂, 并做好传球的准备。



图 6-31

(2) 跨立垒垫两侧站位触杀法: 防守队员面对跑垒员, 两脚左右开立、屈膝、身体重心降低, 跨立在垒垫前半部的两间。接到传来的球后, 立即顺势用持球手套触杀滑垒的跑垒员

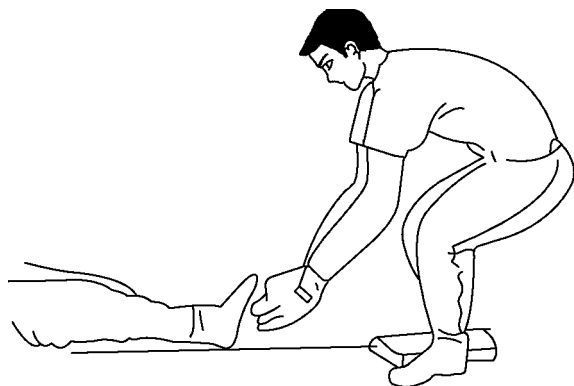


图 6-32

(图 6-32), 但是这种站法, 有时容易与跑垒员发生冲撞, 造成伤害事故。

(三) 夹杀

“夹杀”是指跑垒员在两垒间正处于进退两难之际时, 受到防守队员的“追”、“夹”威胁, 最后防守队员以触杀动作使其出局的全过程。在“追”、“夹”过程中, 防守队员应活动在垒线的一侧(视线清楚、便于传球), 以单手持球、屈

臂、高举肩上为宜, 前臂可前后摆动, 以困惑跑垒员, 最后以触杀完成夹杀任务。

(四) 封杀、触杀和夹杀常见的错误及纠正方法

1. 封杀或垒上触杀跑垒员时, 往往容易发生双方冲撞。

纠正方法: 场上出现封杀或触杀局面时, 攻守双方都应结合所在垒位、来球方向和跑垒方向选好自己适当的位置与跑垒路线。接球者不要站在垒上接球, 双方都应触踏垒垫的边角处。

2. 封杀或触杀跑垒员时, 接球队员往往只顾人不回球, 而造成漏接。

纠正方法: 要讲清要领。应强调以接球为主, 人、球兼顾。

3. 初学者对封杀、触杀分辨不清或使用时机不当。

纠正方法：要结合规则反复讲清封杀、触杀的区别和运动时机，结合战例在实践中纠正。

4. 封杀时，球未接稳，提早抬脚离垒。

纠正方法：练习中强调用前脚掌踏垒，接球时在教师给离垒信号后，方可抬脚离垒，使之形成习惯。

5. 不能自如地运用触杀动作，动作过大、过猛形成推击动作；有时持球紧张或触杀部位不当使球脱手等。

纠正方法：要讲明动作要领、触杀时间、力量，强调以肩带动臂手，用手套的背部触杀跑垒员。

（五）封杀、触杀、夹杀技术的教学练习方法

1. 徒手模仿练习 按封杀技术步法和动作要领，单人或集体在原地或移动中进行练习，如左脚踏在垒垫上，右脚向不同方向作伸踏跨步，同时向前伸臂击掌，做示意接球的模仿动作。

2. 接传球进行封杀、触杀练习

例一：练习者二列横队面对面站立，两人一球，边传球边接球；接球时作跨步“封杀”，或接球后，以手套的背面轻触地面，做“触杀”的模仿动作的练习。距离由近逐渐加大到一个垒间距，动作要求完整、准确和逼真。

例二：在内场各个垒上，各站 2~3 人。按顺序或交错接由投手区附近传来的球，作封杀或触杀动作的模仿练习。完成动作后将球回传到投手区，自己退到垒位后，各组依次轮换进行。

3. 加跑垒员的封杀、触杀练习

例一：4 人一组用一个球，3 人站成三角形，相距 9~12 米。一人抛球、跑垒，三人传（接）杀。按封杀、触杀动作要领练习，四人轮传。这种练习是象征性的，要注意跑与传球的时间。

例二：按练习人数分为 4 小组，每组 2~3 人，分别站在 4 个垒位的侧后方。每组由第一人（本垒）开始，接手将球抛传（地滚球）给三垒后，向一垒跑垒，三垒手接球后传杀一垒，一垒手接球封（触）杀跑垒员；然后，一垒手将球抛向本垒后，向二垒跑垒，接手接球传杀二垒，二垒手接球封（触）杀跑垒员，依次类推，轮转抛（跑）、传、接。抛传球要中速，跑垒要快，传接球要稳、准，封（触）杀动作要完整、逼真。

4. 夹杀练习 由 4~5 人一组，每组一球。距离一个垒间距。在迎面跑动中传接球，或由一人跑垒，三人做追、夹杀配合练习。要求将球上举由肩上传出，注意接球时间。

（六）封杀、触杀技术教学建议

1. 封杀、触杀技术动作虽较易掌握，但熟练地运用则不易，故在安排教学进度时，应在学生初步学会接、传球技术的基础上，结合跑垒，可进行封杀、触杀技术的教学，并在分组练习或教学比赛实践中提出具体的提高要求。

2. 封杀、触杀在教学中最好能分别在各个垒位，结合接球位置，跑垒路线进行讲解和示范，使学生能看得清楚，加深理解，使之便于接受。

3. 夹杀技术只做简单提示，在教学比赛中形成夹杀局面时，加以讲解、说明和介绍即可。

六、击球技术与教学

击球是一项难度大而又极其重要的进攻技术。进攻是由击球开始，击球员只有成功地将球击出，才能达到自己上垒，并为同伴创造进垒、得分机会，为全队胜利创造条件的目的。

近年来投球技术不断发展，球速快、变化多。这就给击球增加了很大的难度。投来的球只用 0.4s 的时间就可到达本垒，这就要求击球员在瞬间能准确地判断出是“好”球还是“坏”球，是“内角”球还是“外角”球，是“上升”球还是“下坠”球等，选定击球方位，根据战术的需要及时挥棒将球击出。击球既是一个相当复杂而难度较大的技术，又是每个队员必须掌握的基本技术。

（一）球棒的选择与握棒法

1. 选棒 球棒是击球的工具。对比赛用的垒球棒其形状、质量和粗细等规则都有具体规定。每个击球员应根据自己的身高、体重、臂力强弱、击球的特点和习惯，选用得心应手、挥动自如的球棒，为击好球创造条件。

2. 握棒法 有长握、短握和中握三种方法。

（1）长握法（以下均以右打者为例）：左手在下接近球棒的细端圆头处，右手在上靠拢左手（图 6-33 之 1）。这种握法，由于力距长、摆幅大，击出的球有力量，打得远。臂力较好者可采用这种握法。

（2）短握法：左手在下，距离球棒细端圆头处约 0.18 米左右，右手在上，两手靠拢（图 6-33 之 2）。这种握法，由于力距短，起棒快，摆幅小，击中率较高，但力量较差。一般在臂力较弱或击快速球时采用这种握法。

（3）中握法：这是一般人多选用的一种握法，故称正常握法。双手靠拢，距棒柄圆头处约 0.05 米左右。

初学击球握棒时，将球棒斜立于地面，左手靠近棒柄小圆头，右手小指靠近左手，掌心向上，置棒于两手指根虎口间，手指自然弯曲扣住棒柄，再将拇指压在食指或食中指间。然后收肘、腕，形成不同的握棒手型，这样击球时会产生不同的效果。握棒手型可分为以下三种：

1) 两手第二相关节对齐在一条线上，这种手型在击球时便于翻腕（图 6-34 之 1）。

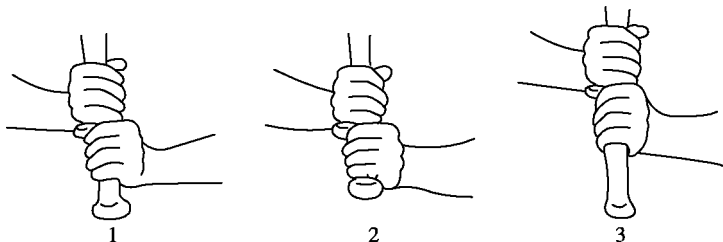


图 6-34

2) 左手二、三指关节间的平面对准右手第二指关节, 这种手型有利于击球时的翻腕(图 6-34 之 2)。

3) 两手二、三指关节间平面对齐。这种手型容易控制球棒, 但挥击时经常呈现起伏, 棒心偏离“中球点”, 准确性较差(图 6-34 之 3)。

(二) 击球的球位与方法

1. 站位 站位是击球员进入击球区击球时两脚所站的位置。一般分为远位、近位、前位、后位和中位五个位置。

远位与近位是指击球员两脚站立位置距本垒板中心线垂直距离的远近; 前位与后位是指两脚站立位置在击球区内的前后; 中位则是指居于两者之间的位置(图 6-35)。

站位的选择是根据投球的变化和战术要求而定。一般说来远位便于击内角球; 近位便于击外角球; 前位便于击慢速球; 后位便于击快速球; 中位比较灵活, 在正常情况下和初学击球者多选择中位。

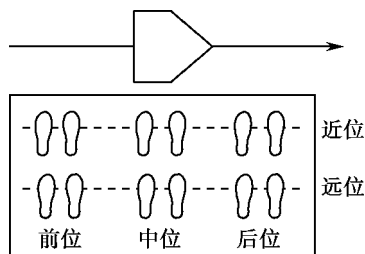


图 6-35

2. 站法 击球时除选择位置外, 还有站法的问题。站法是指击球员击球时两脚所站前后位置而言。站法有“封闭式”、“开立式”和“平行式”三种(图 6-36 之 1、2、3)。击球员可根据情况灵活运用。

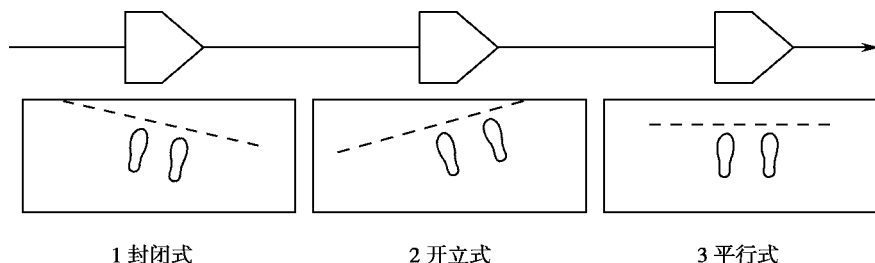


图 6-36

(三) 击球方法

击球方法分挥击法和触击法两种。

1. 挥击法 挥击(长挥)是指击球员全力挥棒击球的方法。

(1) 击球准备姿势(以下均以右打者为例): 击球员进入击球区, 侧向投手, 选好站立位置, 握好球棒。两脚左右开立约与肩同宽或稍宽, 身体重心置于两脚掌内侧, 膝关节微屈稍内扣, 收腹、含胸, 两手将棒置于右肩前上方, 棒头稍侧倾向左后上方, 左臂稍屈(大于 90 度), 右臂弯屈, 肘自然斜垂, 两肩要平, 面部转向投手, 下颌收回, 两眼注视投手, 全身稳定、放松, 保持镇静, 精神高度集中, 做好击球准备(图 6-37)。

(2) 击球动作要领: 击球的全过程可分为引棒伸踏、挥棒击球和随摆起步三个部分。

引棒伸踏(图 6-38 之 1、2、3、4): 当投手两手分开摆臂时, 击球员就要开始将球棒随腰、肩的转动, 稍向右后方伸引, 身体重心移向右脚; 左脚稍高于地面, 膝关节内扣, 准备伸踏。要沿水平方向移动, 尽量避免身体上下起伏。当投球手投球出手时, 击球员左脚向击球方向伸踏一小步(约 0.15 米左右), 以脚掌内侧着地, 平稳地过渡到全

脚掌，左腿自然伸直支撑。引棒伸踏的目的，是把身体重心先后移，以便加大工作距离，充分发挥其力量。

挥棒击球（图 6-38 之 5、6、7、8）：向前伸踏的同时，右腿用力伸蹬，髋部急剧左转带动肩部开始起棒。当两臂伸直，球棒挥摆至本垒板前沿上空时，用最大的爆发力快速抽击球。要用“棒心”（棒的横切面的二分之一）击中“球心”（球的直径的二分之一）。随摆、起步（图 6-38 之 9、10、11、12）。随摆，就是挥棒击球后，挥摆动作不应终止，球棒、两臂及上体都应随之向前继续推送，然后自然翻腕，身体重心逐渐移向左脚，棒头摆至左臂后上方，然后松开两手，把球棒丢在左侧后（不要甩出），起步跑垒。

除长挥以外，挥击法还有一种短挥（轻击）的方法。这种方法是在对方内场手与外场手之间防守空隙较大，或临场战术变化时根据需要而采用。

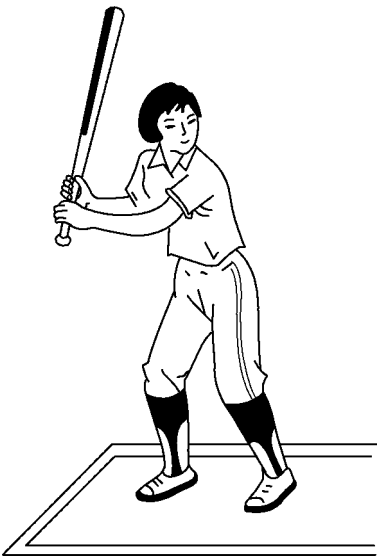


图 6-37

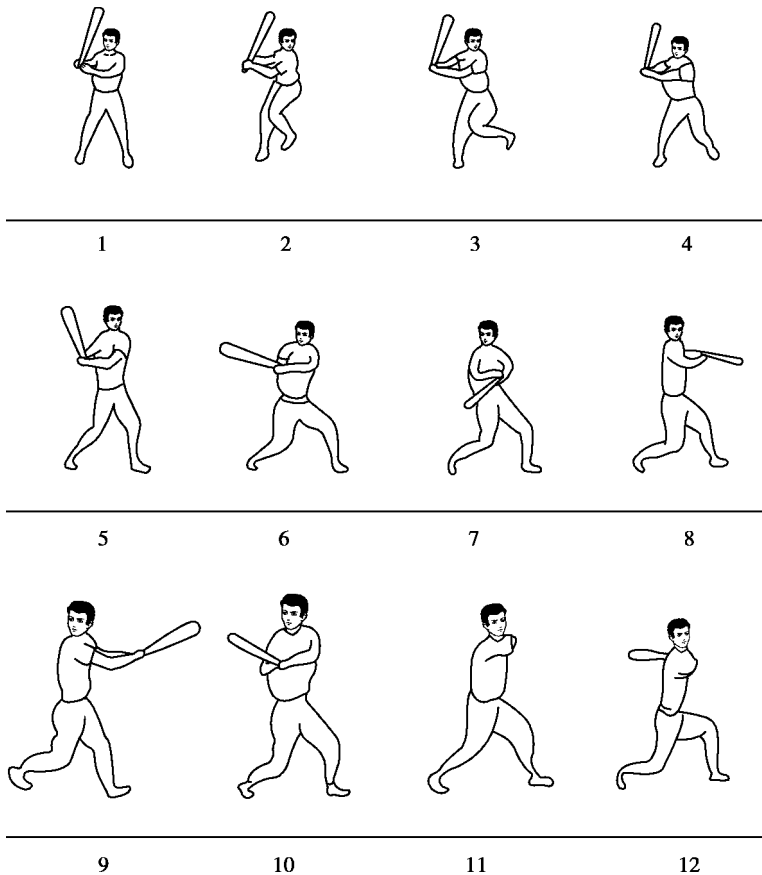


图 6-38

轻击法握棒一般多采用短握或指握法。它是以上肢力量为主，起棒快，摆幅小，当棒中球后即停止挥摆动作，随即转入放棒起动跑垒。

2. 触击法 触击法不是挥棒动作，而是以球棒轻触投来的球或等球碰棒的一种击球方法。触击法击出的球，多停在本垒附近或沿一垒、三垒边线缓慢滚动。这种方法表面上看来较消极，但在不同的战术配合中，有时确是一种很有效的进攻手段，在关键时刻、出其不意，攻其不备地运用它，确实可以打乱对方防守阵势，变被动为主动。触击法在运用形式上有公开触击法和隐蔽触击法。公开触击法，即在投手投球前，击球员身体已经转向投手，做出触击准备，公开向对方暴露击球意图。这种方法握棒手型、动作要领与转体触击法有相似处。而隐蔽触击有转体触击法与腋下触击法之分。

(1) 转体触击法：击球前准备姿势同挥击法。当投手投球出手后，击球员稍向左侧转体，身体重心稍低并移向左脚，全脚掌着地；两膝弯屈，右脚提踵、收腹、含胸。与此同时，左手拇指在下，其余四指在上，自然分开握住棒柄，以肘向左下方拉棒。右手放松，顺势滑向棒的二分之一处，拇指在上，食指和中指微屈，无名指和小指屈收在下，托棒的后半部。两臂屈收，以右手为支点，平托棒于胸前，对准来球，用棒头约三分之一处触球，并向前下方轻推棒（图 6-39）。球弹出时，双手脱棒，快速起步跑垒。

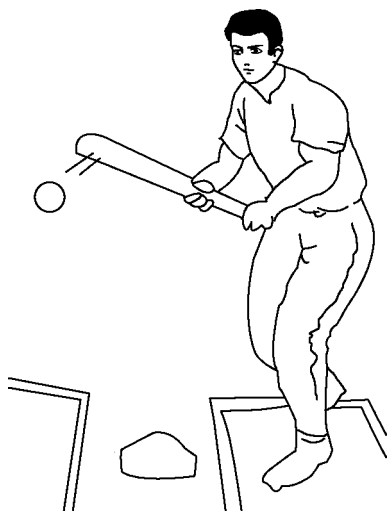


图 6-39

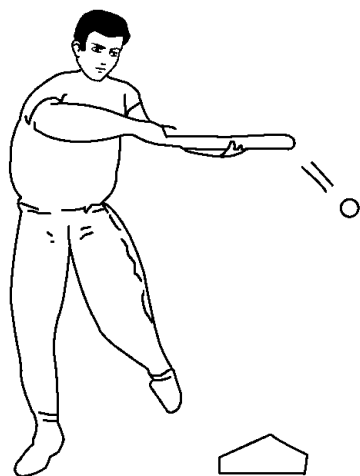


图 6-40

(2) 腋下触击法：比赛中，一般是左打击球员站立在右击球区时运用这种方法。其特点是隐蔽性强，突然起棒和起步跑垒动作几乎同时，对初学者来说掌握有一定困难。击球动作要点是：在投手球离手后，击球员稍向右转体，具体重心置于右脚上；当球将要到达本垒时，突然以右手握棒端移向左腋下方，左手同时沿棒滑动到棒的中间，掌心向前，棒身侧倒，以棒的粗端正前面触碰来球（图 6-40）。这时，上体前倾，两手脱棒，左脚急速迈步起动跑垒。触击法还有“上垒触击法”、“牺牲触击法”和“抢分触击法”，这是在提高技术基础之上的战术运用问题。

(四) 击球常见的错误及纠正方法

1. 击球时握棒的两手未靠拢，上下开离。这样击球时力量分散击球无力。

纠正方法：要重复提示握棒要领，分析击球力量的合理集中。

2. 击球时两眼不盯球或不能将球盯到底，单凭感觉判断球，形成挥棒忽高忽低，吃不准球。

纠正方法：应强调盯球的重要性，专门安排盯球练习和击涂有不同颜色的球，击球后要让学生讲出击中球的哪一面。也可用多做些击立柱球的练习。

3. 击球时伸踏步幅太大，击球不准。这主要是“贪打”，或片面追求打远而造成的。

纠正方法：一方面要控制挥摆力量，克服用力过猛的缺点；另一方面可在伸踏前划一线，限制伸踏步幅。

4. 初学击球准备姿势，容易耸肩，把向右转体误认为向右弯腰，结果形成前肩高后肩低；击球时，挥棒不平，打不着球。

纠正方法：要重复讲述击球的动作要领，多作转髋、转肩与平挥空棒的练习。

5. 击球时，单纯用上肢或腕部力量挥棒，不会运用下肢、腰部的力量，以髋领先，带动上肢击球的方法。

纠正方法：要多做模仿性练习，体会击球发力的顺序，必要时可由教师在其身后用手或用橡皮筋拉住棒头，作挥摆的分解动作。

6. 击球时重心过早移到伸踏脚上，或伸踏脚的脚尖外转，因而失去下肢支撑重心的平衡，削弱了击球的力量。

纠正方法：应强调伸踏脚在击球刹那间支撑地面的作用。多做正确姿势的模仿练习：“击中”时，全身各部位处于稳定状态。

7. 初学击球时，挥棒后容易随手甩棒。

纠正方法：应专门作击球后的放棒和起动跑垒的练习。随时提醒在比赛中甩棒会造成被判出局的不良后果。

8. 在学习触击球时，不是轻触球或球碰棒，而是挥打动作，同时在触球后起动慢。在运用隐蔽触击时，过早地暴露击球意图，收不到隐蔽的效果。

纠正方法：开始学习时要讲清概念，分析运用触击法的意义。练习中遵循由简到繁，循序渐进的原则，从局部动作到完整动作两者结合进行。

（五）击球技术的教学练习方法

1. 一般性的辅助练习 徒手或利用轻器械，如铁哑铃、跳绳、体操棒和垒球棒进行操练，以增强身体各部位肌肉、关节和韧带的灵活性、柔韧性、力量性及爆发力等项素质。

2. 专项辅助练习 用各种不同重量的棍棒，按击球的准备姿势站立，用短握和正中握法握棒。

例一：左手持短棒，作单臂肘部领先向左出下引棒，收腕，挥棒的练习。右手持棒，作向左侧前推送棒，手腕挥棒的练习。

例二：以下肢转髋发力，带动肩、臂、甩摆手腕出棒的动作。体会击球时全身动作的协调配合。

例三：双手持棒，以肩部发力，上臂带动前臂向左侧前收腕，连续挥棒。体会用上肢力量挥棒时，前臂和手腕的配合动作。

例四：右手持棒接近二分之一处，掌心向上，腋部轻夹棒柄，棒头向前横于体侧。

利用前臂、手腕的力量轻微向上连续颠击球。在原地或行进间，尽量使球不落地，并记出颠击球次数，练习判断的准确性。

3. 空棒的练习 按击球的动作要领，从准备姿势开始，有节奏地挥摆空棒，用长挥或短挥法进行，每组 20~25 棒，反复空挥。

4. 击固定目标的练习

例一：击立柱球。在挡网前安装立柱球架，将球放在架上，按正确动作要领击球，要强调击球者必须盯准球。这是解决击球力量和提高准确性的有效方法（图 6-41）。

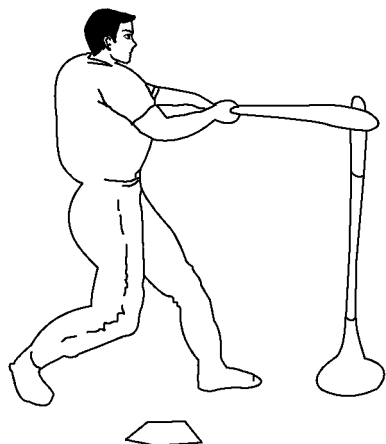


图 6-41

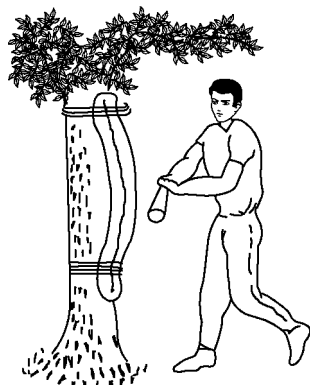


图 6-42

例二：击固定在树杆或立柱上的富有弹性（如废旧轮胎）的附着物，或击挂悬在空中的实心球、实心袋等，都是改进与提高击球能力的有效方法（图 6-42）。

5. 击抛球练习

例一：击直抛球。两人或三人一组，球 20~25 个。一人侧向蹲、坐或跪在挡网前 1.5~2 米处，把球集中在身前，单手拿球向上抛起 0.6~0.80 米的高度。击球者面向抛球者约 1 米左右距离，按完整的击球动作，连续将球击向挡网（图 6-43）。击球时，注意盯球与体会击球力量的协调。两人交换抛击练习。

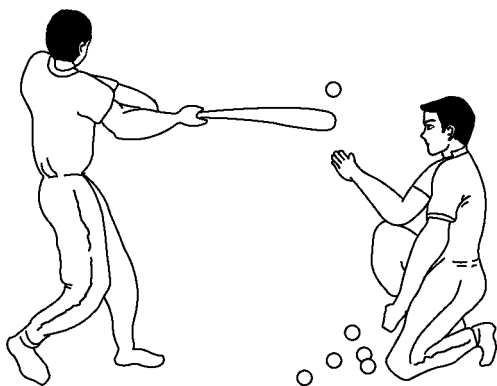


图 6-43

例二：击斜抛球。人数同上，球 20~30 个。投抛球者则向挡网前 3 米左右，向

击球者连续投中速球。击球者在挡网斜前方 9 米左右，将投来的球击向挡网（图 6-44）。击球时注意盯球，边体会击球动作的协调，边观察并分析击球效果。两人轮换投击球。

6. 轻击球练习 两人一组，球 2~3 个。投球者在击球者正面，相距 5~6 米，投中速（好）球。击球者自然站立，按正确击球动作，用 20%~30% 的力量，将球击向投手身边或脚下，投手尽量截接击出的球。击球 20~30 次后两人交换投击练习。三人练习时，另一人在投手侧接球。

7. 击投手球的练习 4~5 人一组（分若干组），每组 2~3 个球。固定投手（或轮换投球），投球距离 9~12 米。投手投快、慢高低球，击球员判断好、坏球，并迎击好球，检查击球效果。也可以 4 人分别充当投手、接手、外场手和击球员，轮换位置，轮流击球。规定每人击中 8~10 个球后交换。要求各个位置各尽其责，注意安全。

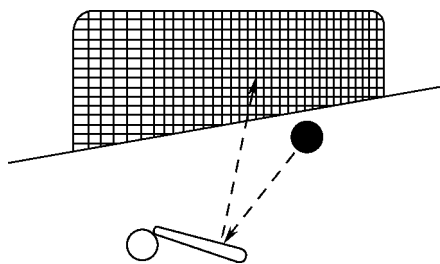


图 6-44

8. 自抛自击的练习 2~4 人一组（分若干组），每组 1~2 个球。击球者，自抛自击，将球击成平直球或地滚球或腾空球。接球者距击球者 20~40 米，做好接球准备，主动截接击出的球，然后传向接手。接手在击球者侧后方，接传来的球，给击球者供球。按规定次数轮换进行练习。

9. 触击球的练习

例一：触击球模仿动作。每人一根球棒，按触击球的动作要领进行模仿性练习（球棒少时可采用分组轮换的办法）。

例二：两人一组，一人持棒做好公开触击的准备姿势。另一人持球置于击球者球棒前，做上下左右“好球区”的移动。击球者盯球，随球的移动作触碰球的模仿练习。

例三：两人一组，相距 2~3 米。投球者投慢速“好球”。击球者以“公开触击”、“隐蔽触击”的动作，将球击向投球者脚下。投球者截接球后继续投球。每人击 10~20 次后相互交换投击。

例四：三人一组，站成三角形。投手两人间隔 3~4 米，面对击球员距离各 3~4 米，交替投（接）球，击球员用触击法调整击球方向。

10. 接近比赛的击球练习 按人数多少分为 6:6、7:7、8:8、9:9 攻守两组。防守组在内场或全场按正式比赛站位防守，规定进攻组击球员击出一球或三球后跑垒。按三人出局交换攻守或击完一轮后交换攻守的方法进行练习。

（六）击球技术教学建议

1. 击球是垒球教学的重要内容。学习过程中容易激发学生的极大兴趣与学习积极性。教材内容比重安排应较多一些，教学进度安排也应稍早些出现为宜。

2. 为了改进教学，合理利用时间，有些辅助练习内容，尽可能结合准备活动进行。

3. 几种击球方法教学顺序是：要重点、全面地讲述挥击法。在练习的过程中，宜强调中握棒，先不用全力，要体会击球完整动作的要领，逐渐地加强练习。在此基础上介绍轻击法。在教学比赛中讲解规则和简单的战术配合。触击法不是重点，可作介绍。

4. 挥空棒练习可以安排在课外，作为作业形式要求。每天或每周规定出具体数量和组数，由少逐渐加多，要因人制宜，讲求质量。如果在课内应安排在下课前进行练习。

5. 在分组练习击球（3~4 人一组）时，组与组之间要有较大的间隔，以免伤人，必须强调安全，随时检查，避免伤害事故的发生。

6. 击球教学中，要重视完成击球动作与放棒、起动跑垒的衔接动作，要采取措施，防止击球甩棒（尤其是第三击时）现象的发生。

七、跑垒、滑垒和扑垒

跑垒是击球员击球后进攻动作的继续。规则规定，跑垒员必须依次安全地触踏各个垒位，最后回到本垒才能得分。跑垒是靠队员正确的判断，机智的时机选择，果敢的起动，快速的奔跑，在临危的情况下勇猛滑垒等才能获得成功。当然有时要在同伴的密切配合下，牵制对方、打乱对方防守阵脚才能达到保全自己的目的。

(一) 跑垒

跑垒方法可归纳为击球后跑垒、跑一个垒和连续跑垒。

1. 击球后跑垒 击球员把球击出后，就成为击跑员，跑向一垒。

动作要点：右打击球员挥棒后，身体在转向左侧时，双手脱棒，同时左脚伸蹬，身体重心向右侧前倾，右脚提膝迈出第一步，两臂屈肘，前后交换摆动，疾跑3~5步后，重心由低渐高，步幅由小逐渐加大，两眼注视一垒垫，以最快速度沿跑垒限制线冲向一垒，最好用左脚触踏垒垫外沿冲出场外。这种跑法是击出的球对守方威胁不大，很容易被守方截获传杀，是击跑员与对方接传球争分夺秒的比拼。当击跑员踏垒后，身体重心向右侧前倾逐渐减速跑出3~5米，然后向左转身观察场上局势的演变，由垒线外回到垒位。这样虽然离开了垒位，但没有被杀出局的危险，这是规则中所允许的。

2. 跑一个垒 击跑员安全到一垒后即成为跑垒员。跑垒员在分别停留在一垒、二垒或三垒时，必须随时准备机智地利用一切机会攻占前一个垒位。一方面靠自己伺机主动进垒（即所谓“偷垒”），另一方面也要在同伴的配合下抢进垒，其全过程为离垒疾跑与踏垒急停。

(1) 跑垒员离垒疾跑动作要点：当投手踏上投手板准备投球时，跑垒员的一只脚前脚掌触踏垒垫内沿，另一只脚向前自然跨出一步，支出身体重心，两膝弯屈，上体前倾。臂一前一后，屈臂成站立式起跑姿势，两眼注视投手投球出手动作。当投手投球离手瞬间，后脚用力伸用垒垫，提膝，两臂前后交换摆动，起动离垒。如果是在偷进垒、击出空档球、出现封杀局面，或是在防守队员接传球失误时，就要加速跑向前一垒位。如果击出球很容易地被守场已截接时，应当疾跑3~5步后，再根据场上战机变化，确定继续进垒还是退回原垒。

(2) 跑垒员踏垒急停动作要点：当场上局势使跑垒员没有继续进垒的可能时，跑垒员在临接近攻占的垒位前，步幅要稍小，先降低身体重心，控制身体平衡，在垒前以左脚为轴，急剧向左转体90度，提拉右膝，以右脚前脚掌内扣伸踏垒垫内沿急停。另一种急停方法是当左脚触踏坐垫后，随着跑速前移的惯性，右脚继续向垒前跨出一步，用全脚掌着地，以缓和前冲力量。此时，身体重心降低，屈膝成弓箭步，以左脚尖或脚背前端紧压垒垫，使脚不离开垒位（图6-45）。

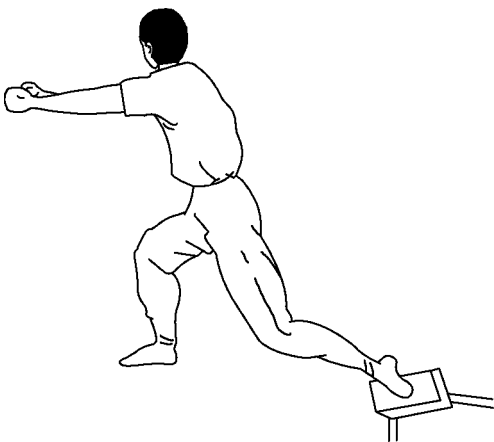


图 6-45

3. 连续跑垒 击球员击出高远、有力的空档球，或防守队员接传球失误，球滚动较远时，击跑员或跑垒员，可继续跑垒，除了要观察跑垒指导员的手势外，还要环视场上球所在位置及接传球的变化，力争快速连续多进一个或两、三个垒。其动作要点是：起动后直线加速跑，临近前个垒约5~6米左右，先逐渐向外侧绕弧线然后身体向里自然倾斜，克制离心作用，靠近垒位，用右脚外侧或左脚内侧触踏垒垫的内角，然后加速直线跑向前一个垒急停或再绕弧线继续跑进。

另一种连续跑垒的方法是跑垒员在跑的过程中，上体自然向场倾斜，绕各垒间最捷径的弧线加速跑进。每到各垒之前要触踏垒垫内角。

（二）滑垒和扑垒

滑垒和扑垒是跑垒员在快速跑垒将到达垒位之前，为了避免对方触杀，确保安全所采取的勇敢果断的快速倒地触（滑、扑）垒技术。它是获得偷垒成功，安全进垒或得分的有效手段。

1. 滑垒 滑垒是用脚去触碰垒垫。一般常用的滑垒方法有坐式滑垒、侧身滑垒和仰身滑垒等。

（1）坐式滑垒：跑垒员接近垒前2~3米，左脚蹬地，右腿直腿前摆同时两臂上举，使身体稍腾起。左脚蹬地后，左腿屈膝，小腿置于右膝下，以左脚、小腿外侧及臀部着地、成坐式向前滑行，最后用右脚跟触垒垫的前沿。触垒后左腿下压，左脚蹬地，顺势起立，准备继续向前跑垒。

（2）侧身滑垒：当跑垒员跑到垒前2~3米处，身体重心降低，右脚用力向后蹬地，左脚向前伸出，身体后仰向左侧转体，两臂稍屈上举，两眼注视垒垫，依次以左脚踝部、小腿、大腿和臀外侧等部位，沿地面迅速滑出。右腿稍屈膝交叉在左腿上方，最后以左脚外侧触垒。

（3）仰身滑垒：在加速跑动中，降低身体重心，左脚用力蹬地同时身体后仰，两臂由体侧向前上方后摆，右脚领先前伸，左脚紧接并拢，依次以两脚跟、小腿、大腿和臀部着地，成仰卧姿势向前滑行。滑行中注意收肩、低头、含胸和收腹，防止头后仰着地受伤，最后以脚跟触垒。这种方法简单易学，初学者容易掌握。

2. 扑垒 跑垒员在跑动中身体前扑，用手去触摸垒垫，称“扑垒”。动作要点是：快速跑垒，接近垒前约2~3米左右，身体重心降低，上体前倾，左（右）脚掌用力后蹬，俯身扑向垒位。在倒地的同时两眼注视垒垫、抬头，依次以手掌、前臂、胸、腹和大腿面等部位沿地面向前滑行（膝部稍屈，小腿向上抬起），用手触摸垒垫的内沿。

（三）跑垒常见的错误及纠正方法

1. 击球员将球击出后，往往要先看球的去向和击球效果后才起动跑垒，或边跑边看球，这样就会影响跑垒的速度。

纠正方法：应强调养成击中球就起跑的良好习惯。击球后教师给予跑垒的信号或用计时跑垒的办法，调动学生的跑垒积极性。

2. 跑垒员临近垒位前，减低跑速或最后一步跨步踏垒或踏垒部位不当与守垒员发生冲撞。

纠正方法：跑垒员要反复练习快速跑垒急停、踏垒，指出用跳动作影响跑速和踏垒

速度,有造成出局的风险。为防止与守垒员的冲撞,应反复纠正守垒员的站立及跑垒员踏垒的正确位置。

3. 跑垒员对投手投球的出手时间判断不准,“离垒过早”而被判出局。有时又因离垒过晚而影响进垒或得分。

纠正方法:教师用各手势、信号和抛球,训练提高学生听、看信号离垒的反应能力。

4. 连续跑时,绕的弧线过大和踏垒急转时摔倒。

纠正方法:强调弧线跑垒要降低身体重心,左臂摆幅稍小于右臂,不要突然转弯触垒,还可练习弯道跑。

5. 跑垒员在垒上不是积极主动争取进垒,而是消极地等待击球员的击球成功或防守队员接传球失误后才跑垒。当击球员击出球后,不观察、分析场上战局的变化,而低头猛跑,有时出因漏踏垒而导致“双杀”出局。

纠正方法:要加强跑垒意识的培养。提高快速奔跑中观察场上情况变化及指导员手势信号的能力。在平时教学中要反复多练,加强临场指导或及时提醒。

(四) 跑垒、滑垒、扑垒技术的教学练习方法

1. 一般性辅助练习

例一:结合田径运动中各项跑的辅助练习,如运用小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、加速跑、变速跑和曲线跑等手段,提高跑的速度和身体素质。

例二:通过观察教师的手势或听发出的声音等方式,提高跑垒时的起动、突停和转身等反应能力。

2. 专项辅助练习

例一:将学生分成三组,站成前后三列横队,间隔距离各 1.5 米,第一组每人挥棒后起跑(注意放棒动作)。要求挥棒动作正确,起动快,冲跑快。三组轮换进行,规定出挥棒次数、跑的距离和完成组数等。

例二:学生列队依次从击球区依次挥棒起跑。要求进入跑垒限制线,并冲踏一垒,用左(右)脚踏垒后减速。规定出次数,记录最好成绩。

例三:学生分别站在各个垒上,做好离垒起跑的准备姿势。教师在投手区发出信号,跑垒员迅速离垒,加速跑,在跑进中看或听教师发出的信号,作踏垒急停的练习。

例四:练习方法同上。跑垒员分别站在垒上,听到信号后,连续跑两个垒,注意在踏垒前的绕弧线跑和踏垒的位置,以及跑垒途中身体内倾,摆臂动作和跑垒步幅的大小等。

3. 场上跑垒的练习(场上内场手 6 名或内、外场手 9 名站位防守)

例一:击球员在击球区持球将球抛向内场,然后起动跑垒。

例二:方法同上。击球员自抛自击球,起动跑垒。

例三:方法同上。教师在击球区将球击出,站在其他垒位的跑垒员,根据击出球的远近方位,灵活跑垒。

以上练习要求防守队员截接球后进行传杀,开始由消极防守逐渐到积极防守。

4. 击投手投球进行跑垒的练习 跑垒员要根据击出球的远近方位和防守队员传接

球的变化情况,在教师的指导下进行跑垒(以跑垒为主)练习。

(五) 跑垒、滑垒和扑垒技术教学建议

1. 教学中应结合田径运动的练习,使学生获得跑的基础知识和基本技能,提高素质。更应结合跑垒的特点,进一步改进起动、快速跑进、踏垒和急停等的教学练习。

2. 教学中要注意质与量的结合。量的大小要因人、因时和因教材而定。

3. 跑垒的讲解、示范和练习,可以从本垒开始,依次到一垒、二垒和三垒,跑一个垒,连续跑两三个垒和全程跑垒。跑的速度也要慢、中、快有所侧重,同时注意动作要领的掌握。

4. 滑垒和扑垒内容只作一般介绍,应使学生了解扑垒和滑垒的目的意义与技术要领即可。

第三节 垒球基本防守战术

战术是个人技术和行动的合理运用,是成功的实现集体配合的综合体现。因此垒球的技术和个人行动是垒球战术的基础。在垒球比赛中,根据比赛双方主、客观的实际和场上各种变化,如双方队员攻守的技术水平和战术意识的强弱等,有目的地把某些技术和个人行动合理地组织起来,成为集体行动,充分发挥集体力量,以争取全队的胜利。

防守战术包括:防守阵形、各守场员的任务与位置、基本防守配合、防击球的配合战术、夹杀配合、双杀配合、防偷垒及满垒有跑垒员时的防守配合等。

一、防守阵形

垒球比赛中,在场上防守的9名队员,都有一个比较明确的基本分工(图6-46),每人各分守一部分场区,但不是平排站立,也不能前后重叠,而是各区之间互有交叉,纵横交错(图6-47、图6-48),相互协作,彼此补空,全场防守队员都围绕着对方击球员击出来的球,或本队队员之间传过来的球,或垒间跑垒员跑动的各种变化而有机地协调移动,力争组织得井然有序,严密无间,一球不漏。在原来基本分工的基础上,再根据临场的具体情况,也可有松有紧,有密有疏。

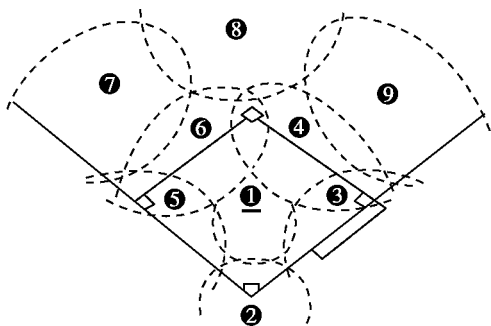


图 6-46

在某些特定条件下,可临时放弃一定范围的局部,集中力量严防另一些场区。比如两人出局后,二垒、三垒有跑垒员,击球员是弱打者,这时就可缩小防区,集中重兵,围攻击球员。又比如右打者击球时,可以把力量暂时向左场区适当转移;而左打者击球时,可以向右场区靠拢一些;如果对方要采用触击战术时,一垒、三垒手就要向前压缩等。

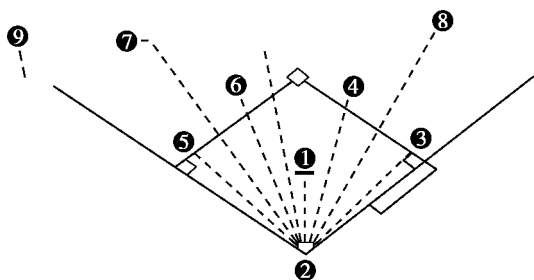


图 6-47

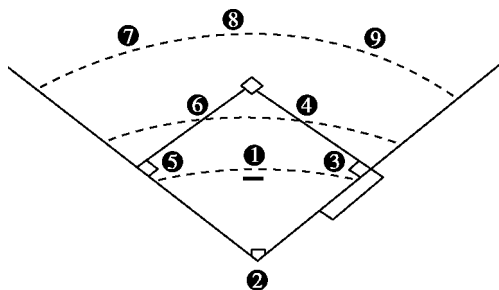


图 6-48

总之，要从实际出发，根据临场情况灵活机动地部署防守阵形。

二、各守场员的防守任务和防守位置

（一）投手

1. 投手的主要任务 投手在比赛中是防守的主要一员，任务较重，除了投球之外，还要截接击球员击到自己防区的近击球、触击球及高飞球，还要和其他队员协同配合进行各种传杀、补漏及夹杀等防守活动。这就要求投手速度、耐力、体力、灵敏以及柔韧性等素质都应有较高水平。特别是腰、腿、肩臂和手腕等部位的力量和柔韧性尤为重要。一场比赛投手分投球近百次，还要参与其他防守活动，如果不具备良好的身体素质是很难胜任的。

投手投球是属于防守范畴，但又富于强烈的进攻性，所以投手要具备很好的战术意识，或者说是战术素养。投球，一要准确无误，二要快速有力，三要善于多变。

2. 投手的防守范围 为了保证投手把球投好，应尽量减轻他的体力消耗。他的主要活动范围（参见图 6-47），一般在投手区附近，投手板前 8 米，投手板两侧各 6 米左右。击到这个范围以外的球，尽可能由其他队员负责接。当然，有时击到一垒、三垒垒线内的慢速地滚球，投手也要去接，这要根据当时的具体情况灵活掌握。

（二）接手

1. 接手的主要任务 接手在比赛中也是一名重要的防守队员，其责任不亚于投手，对全队的胜负也有决定性意义。因为他站在本垒之后，面向全场，对全局一目了然，所以负有指挥和组织全体队员防守活动的责任。根据不同情况，采取不同战术，及时提醒全队场上队员，协同完成各种防守任务。他要熟记对方每个队员击球和跑垒的特点，协同并指挥投手控制击球员的任务。要接取并处理好击球员未击，或击而未中，或击在本垒附近的各种触击球、近击球、小飞球、投手的暴投球和各种险球，并适时地向各垒传杀跑垒员。因此，要求接手要头脑清醒，能冷静地思考问题，分析战局，掌握有利时机，及时采取有力措施。接手要有全面发展的身体素质，充沛的精力，特别是腿部、臂部力量要强；还要十分精通规则。

2. 接手的防守范围 接手的正常防区是“接手区”，投手投球时，接手必须站在接手区内，但本垒板前后和两侧的地区，不论界内和界外，都属于接手的主要防守范围，击到这个范围里的各种球，接手都要奋力接获。

（三）一垒手

1. 一垒手的主要任务 一垒是对方击球员击球后，跑垒和得分首先必争的第一个关卡。只有进占一垒才有继续跑垒争取得分的可能，所以防守这个关卡的一垒手就非常重要。只要守场员把击球员击出的球传向一垒，一垒手就要尽力接住它，把对方封杀掉。但一垒手的任务和其他守场员一样，首先还是截获击到自己防区内的球。一垒手还要与二垒手、投手相互协同防守一垒、二垒，进行双杀或夹杀配合。一垒手的行动要敏捷，要善于接各种传球，如高球、偏球和反弹球，不论用双手、单手都能熟练地把球接稳。

2. 一垒手的防守位置 当击球员准备击球时，不论一垒有无跑垒员，在一般情况下，一垒手应站在一垒、二垒垒线后1~2米、向二垒方向离开2~3米左右的地方，作好接球准备。如果击球员可能用触击法，或者击球员是左打者，或者击球员准备进行双杀配合时，就要根据情况作适当调整。现今垒球比赛中，触击战术用得很多，一垒手的防守位置就应较多地压前，准备前冲接触击球。但不要向右离开一垒太远，以防球从自己左侧穿过，否则外场手也难于拦截。

（四）二垒手

1. 二垒手的主要任务 二垒是跑垒员跑垒的关键垒，如能进占二垒，得分就大有希望。所以，一般把二垒称为“得分垒”。二垒手的主要任务是防守一垒、二垒间和二垒前后的各种击球，接杀或封杀一垒跑垒员，协助一垒手补位防守，与接手配合双杀一垒跑垒员，与一垒、三垒手、投手及游击手相配合，进行夹杀等。由于二垒手的防守范围广，他既是二垒手，又是一垒、二垒之间的“游击手”，所以他要善于判断和分析战局，迅速果断地采取符合战术需要的行动。所以二垒手要熟练地掌握各种传杀和接杀技术，尤其要掌握触杀技术。同时还要善于和“左邻右舍”密切合作，换守补位，发动和参与双杀和夹杀的配合等。

2. 二垒手的防守位置 在一般情况下，二垒手应站在二垒侧后方约2~3米、向一垒方向离开约4~5米的地方，同一垒手协同防守一垒、二垒间的地滚球以及附近的高飞球。然后根据临场情况，再作适当调整。

（五）三垒手

1. 三垒手的主要任务 三垒是跑垒员得分的最后一关，对其争夺十分激烈。多数击球员又都是右打者，距离三垒最近，击到三垒方向的球最多也最有力，所以一般把三垒称为“热角”，就是说在这个防区攻守争夺最为激烈，有时会达到白热化的程度。防守上稍有差错，就会失分。这就对三垒手提出了更高的要求。反应要快，接传球要稳、准，传接时步法正确，动作敏捷，战术意识好。他的主要任务，首先是接取击到自己防区内的各种球，地滚球、平直球和高飞球，并且要准确、迅速地处理好这些球；其次是接杀二垒跑垒员，还要做好补漏、接应及夹杀等配合。

2. 三垒手的防守位置 一般应站在三垒垒位后方约1~2米，向二垒方向离开2米左右的地方。如果二垒有跑垒员，就靠三垒稍近些。如果击球员可能采用触击法时，就靠前站些。但不要向里离开三垒太远，防止球从自己的右侧穿过去。

（六）游击手

1. 游击手的主要任务 游击手是内场防守的中坚队员，他的防区很大，凡是二垒、

三垒之间，二垒、三垒垒线前后的纵深地区，都属于他的防守范围。由于击到这个区域的球最多，因此他的任务特别重。他游动于二垒、三垒之间，要同二垒手合作，有时代替“二垒手”，兼守二垒；有时三垒也需要他去兼顾，经常还要到二垒或三垒后面去补漏，当出现夹杀局面时，他都得积极参与夹杀战术行动。所以游击手的技术必须全面熟练，战术意识强，洞察力好，判断准确，行动出捷，传接球巧妙适时，特别是接地滚球和肩上传球的技术应是全队最好者。要有丰富的临场经验，善于分析和判断击球员和跑垒员的各种进攻意向和战略企图，主动地做好防守应对准备。

2. 游击手的防守位置 在一般情况下，游击手应站在二垒、三垒之间但稍靠近于二垒及二垒、三垒垒线之后 3~4 米处为宜。如果击球员是强打者，可适当后退一点；如果是弱打者，或有触击意图时，就向前压进全线之内。若一垒有跑垒员，或是左打者击球时，可以向二垒靠近些；如果二垒有跑垒员，就稍靠向三垒一侧。

(七) 外场手

1. 外场手的主要任务 外场手是防守的最后一道防线，如被突破，就会出现全线崩溃的局面，不可收拾。外场区的防守范围很大，防守不易。

外场手的主要任务是：接取击到外场的各种高远腾空球和内场漏接的地滚球；还要到各垒后面去补接各种漏接球。三名外场手之间也要互相补漏。接到击出来或漏接得球之后，要及时准确地传回内场各垒去。外场手对时间和空间的判断力要好，要有接获任何高飞球的高超技术，根据不同方向，不受阳光照射的影响，用双手或单手在原地接，或向不同方向在移动、跑动中去接球。外场手起动、冲跑速度要快，臂力强，能把球传得远、平、准。

2. 外场手的防守位置 图 6-2 中的第七、八、九区就是三名外场手分担的防区。在一般情况下，中外场手的站位可以稍微远些，右外场手稍微近些，并且可略向里一点。三名外场手宁可站远一点而不可站得太近。同时不要使中场空隙过大。然后根据击球员的击球特点及本队的战略部署临时再做适当调整。

三、基本防守配合

(一) “补漏”、“补垒”和“接应”是两三人之间简单配合的三种最基本、最重要的战术行动

“补漏”：只要有守场员接球，不论是接击球或接传球，都必须有人去“补漏”（或称为“保护”）。比如一垒手跑上前去接击出来的地滚球，二垒手就要立即跟进去补漏；三垒手去接地滚球，游击手就要去补漏；左外场手传向三垒的球，或右外场手传向一垒的球，接手就要去补漏（图 6-49）。补漏时，要提前赶到接球人的后面，不能等出现漏接后再去补。补漏的距离也不要太近，要与来球和接球人成一直线。

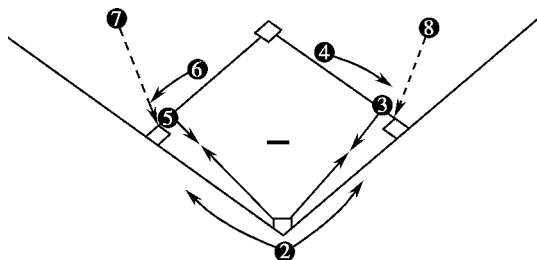


图 6-49

“补垒”（或称为“补位”）：每当有空垒的时候，临近的场员就要去补守，防止跑垒员乘虚而入。比如三垒有跑垒员，接

手漏接球，投手就要及时去补守本垒；当一垒手跑上前去接触击球时，二垒手就要去补守一垒；二垒手接球时，游击手应补守二垒（图 6-50）。

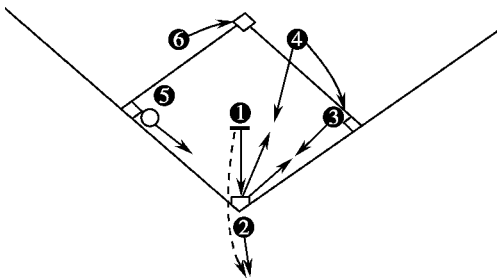


图 6-50

“接应”：当传球距离太远，一次传球很难到位，中途需要有人去“接力”，或者是球在空中运行间，局势有了新的变化，急需改变传球目标时，在中途把球拦截下来，再改传到另外的目标，这种截接的配合，称为“接应”。凡需要接应的传球，要传得特别平直，至于要不要途中截住，或截住后改传哪里，都要听接手的“截住！”“传一垒！”“躲开！”等的指挥，但凡是遇到有接应必要时，就必须有人去接应（图 6-51）。

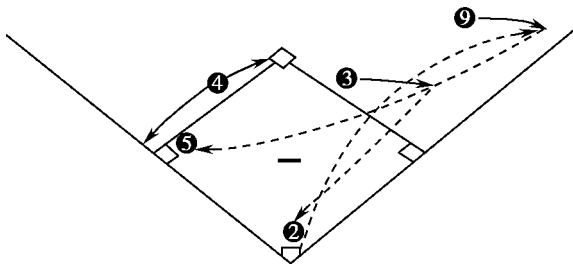


图 6-51

（二）接球时的简单配合

击在两人之间的球要参照下列原则去接：

1. 来球离谁较近就由谁接。
2. 来球距离两人几乎相等，应由接球后传球时较顺手者去接。比如击到游击手和三垒手之间的球，两人都可以接。假若接后要传杀跑向一垒的击跑员，就应由三垒

手去接；假若要传本垒，最好由游击手去接。

3. 根据当时客观条件，如阳光等，由有利于接球者去接。例如击到游击手和三垒手之间的高飞球，应由侧向阳光照射的一人去接。

4. 根据当时跑垒员的动向，没有接杀跑垒员任务者，应积极去接。例如击到一垒、二垒间的地滚球，一垒、二垒手都可以接，但一般应由二垒手去接，一垒手回垒，准备接球封杀击跑员；如二垒有跑垒员时，击到游击手和三垒之间的地滚球，一般应由游击手去接，三垒手回去守三垒。

5. 向前跑去接要比向后退着接容易得多，所以击到内外场之间的腾空球，一般应由外场手跑上来接。

以上讲的是一般原则，但在接球时，谁接谁就要喊，谁先喊就由谁接。

四、防击球的配合战术

（一）投手和接手的配合战术

垒球比赛，在某种意义上讲，是投手和击球员的斗智的比赛。击球员的目的是要击中投来的球，而投手则是不让他击中球。同时投手和接手的默契配合又是使击球员不易击中球和上垒的重要环节。投手和接手的配合战术很多，现仅就防击球的配合战术，分述如下。

1. 首先，要了解对方击球次序排列的意图，观察每个击球员的特点，包括击球的

准备姿势, 击球的习惯和爱好, 击球技术的水平, 判断能力及临场经验和心理状态等, 然后接手发出暗号和投手取得联系, 用各种不同性质的球(快球、慢球、曲线球、下坠球、好球或坏球)来控制击球员, 使他击不中, 或把球击到界外, 或击成高飞球, 或只能击成高飞球而不能运用触击法击球等。

2. 其次, 投手可用“投坏球”战术, 使击球员击球不中, 破坏其“抢分触击”和偷垒等战术。

例一: 无人出局, 一垒有跑垒员, 要防避他用“牺牲触击”战术, 掩护一垒跑垒员偷垒。这时用“投坏球”战术破坏他的战术意图, 给他投外角坏球, 不让他击球, 同时也为接手传杀一垒跑垒员创造有利条件。

例二: 一人出局, 三垒或二垒、三垒有跑垒员, 对方准备抢分, 可能使用“抢分触击”或“牺牲腾空球”战术, 这时也可采用“投坏球”战术, 特别是轮及的击球员是强打者时, 投“四坏球”送他上垒, 避免被击出安打而连失二或三分。送他上到一垒, 争取在一击球员击球时, 能双杀成功。

(二) 防触击球的配合战术

防触击球战术的有效办法如下。第一, 要提高防守中的战术意识, 做到预先有所准备, 不致因对方的突然袭击而措手不及。第二, 如有触击可能时, 一垒、三垒手要大胆向前压缩, 甚至可以压缩到垒线的二分之一的位置。这样既便于接取击出来的触; 同时也给击球员施加压力, 威胁其触击配合。

例如: 一人或无人出局, 一垒有跑垒员, 对方可能采用“上垒触击”或“牺牲触击”战术时, 一垒、三垒手大胆压前, 准备去接球, 投于投球后防守自己的两侧, 二垒手补一垒, 游击手补二垒(图 6-52), 一垒手或三垒手接球后先传二垒, 再传一垒, 争取双杀。

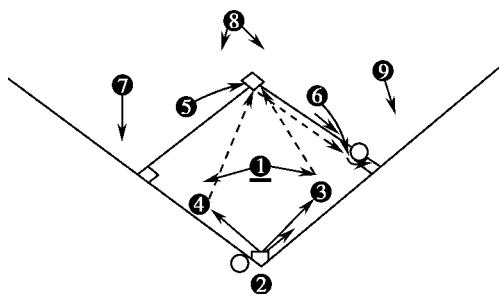


图 6-52

五、夹杀配合技术

当垒上形成“夹杀”局面时, 就要把跑垒员在垒间触杀掉, 至少也要逼他回到原垒去。

首先应由距离跑垒员较近的守垒员持球“追杀”。当追杀不及时, 就要在该跑垒员在接近垒前 3~4 米左右, 将球传给该垒的守垒员触杀他(传球后还要跟着跑垒员前进)。如果跑垒员又转身回跑, 这时, 还是应该先持球追杀, 或把球传给在途中跟进的守垒员在半路堵杀他, 或直接将球传出在垒前进行触杀。

例如: 一垒跑垒员向二垒偷进, 接手把球传向二垒, 二垒手持球追杀(游击手补守二垒), 一垒手准备接杀, 二垒手如果追杀不及, 在跑垒员离一垒两三步远时, 把球传给一垒手触杀他。二垒手传球后, 要跟随跑垒员跑在两垒之间, 如果跑垒员又转身向二垒跑进, 一垒手先是持球追杀, 并力争成功, 否则把球传给二垒手, 在中途堵杀他出局, 或者传给游击手, 在二垒触杀他。

在夹杀配合中，传球次数越少越好，争取一次传球就能完成，避免多次传接发生失误。另外，补垒要及时，不要空垒。参与的人不要过多，避免形成混乱局面。

六、双杀配合战术

“双杀”战术就是守队在一次连续传杀中，使对方两名跑垒员出局（也包括击跑员）的一种配合战术。有时一次可连续杀掉对方三名跑垒员者，称为“三杀”。两人出局前，比赛场上一垒，一垒、二垒，一垒、二垒、三垒有跑垒员。这就形成了都是被迫进垒局面，也就有了双杀（或三杀）的可能性。完成双杀的关键在于传接球要非常准确而及时，稍有耽误或差错就不易成功。

例如一人出局，一垒、二垒有跑垒员，球被击到投手侧前，一垒手接球先传三垒，三垒手接球封杀后再传二垒或一垒都能完成双杀配合（图 6-53）。

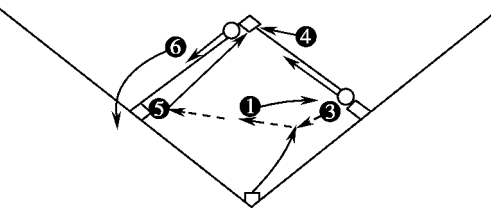


图 6-53

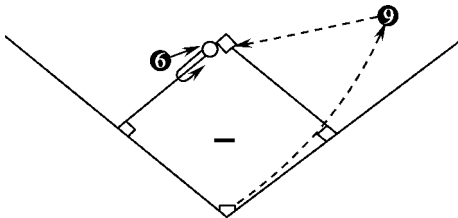


图 6-54

被迫返垒时也可以双杀。例如：无人出局，二垒有跑垒员，击球员击到右外场一个腾空球，右外场手接住腾空球后传二垒，游击手补二垒，接球踏垒时跑垒员尚未返回二垒，即完成“双杀”（图 6-54）。

七、防双偷垒和满垒有跑垒员时的防守配合

防止一垒、三垒偷垒的有效办法是假传二垒，二垒手拦接球后传杀本垒的配合。如（图 6-55）所示，接手接得投球后，向二垒传球，二垒手跑到投手身后拦接球，再传回本垒，触杀三垒跑垒员“传二杀三”（三垒跑垒员）的配合。这种情况也有可能形成夹杀局面。

当三个垒上都有跑垒员时，首先要选杀最前面（接近本垒）的跑垒员，不让他得分，或就近传杀，即接球后把球传到离自己最近的一个垒封杀跑垒员。如能接传迅速，也能形成双杀局面。

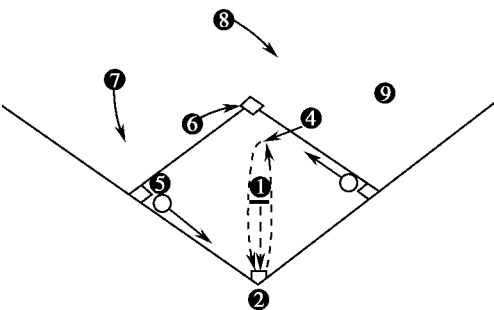


图 6-55

第四节 垒球基本进攻战术

进攻战术包括击球次序的编排、击球战术、跑垒战术以及击球员与跑垒员的配合战术等。

一、击球次序的编排

编排击球次序是个比较复杂的问题，其中充满了战术意义，所以编排击球次序是进攻战术中比较重要的一个部分。

击球次序的排列，一般有分散法和集中法两种。

分散法就是把全队中强有力的击球队员分为二或三组，其他队员分别适当地安排在各组，在对方防守力量较弱或势均力敌的情况下，这种排列方法可以使本队的弱打者在强打者的协助和掩护下安全进垒或得分，各组前呼后应，使对方防不胜防。

集中法是集中本队优势兵力，把击球跑垒能力最强的队员排在一起，充分发挥他们的特长，最大限度的扩大战果，不至于形成孤军作战。这种排法是在对方防守力量较强的情况下，为本方争取先得分的一种策略。

二、击球战术

（一）击球方法的选择

击球方法有挥击法和触击法两种，挥击法又有重击（长挥）和轻击（短击）的区别。其中重击的威力最大。通常把是否善于重击看作是一个球队或一名队员击球力量强弱的标志之一。但是仅会重击而不善于轻击或触击，重击的威力也发挥不好。必须轻重结合，把挥击和触击搭配起来，才有真正的威力。

一般地说，当重击成功后，守队必然会向深广方向扩大防区。这时，就可以考虑用触击法把球击在近处，使对方远近难防，顾此失彼。当对方外场手后撤而内场手逼前，形成前后断线，中场出现空档时，就可选用轻击法，把球击到内外场之间，争取上垒。

如左打手击球员击球时，守队通常要加强右场区的防御而放松在场区的守备。这时，击球员就可在左半场选择空档击球，乘虚进垒。

有时也可采用“假触真挥”或“假挥真触”等隐蔽性战术迷惑对方。

总之，击球贵在多动脑思考问题，积累临场经验，善于发现和分析对方弱点。只要灵活机动，多谋善断，击球就会成功。

（二）“打第一个球”的战术

有些投手，一开始第一个球就投正中好球，一方面是试探性的，想要摸清击者的底细，另一方面是试图以“一击”的优势首先压住击球员，威胁击球员。这是投手经常采用的一种进球策略。击球员就可利用这种机会，抓住战机，第一个好球遇到就打，一打就成功上垒，反过来给对方一个威胁。这对后来的击球员也是一个鼓舞。

（三）“等球”战术

击球贵在选球，不能见球就打。当投手已有二“球”，甚至三“球”时，就更要严格选球。特别在二“击”之前，就可考虑采用“等球”战术，就是说非好球不打，甚至不是自己击球点上的好球也不打，或者放弃一个好球，以增加投手的投球次数，并争取“四坏球”上垒。假若有两人连续得“四坏球”上垒，对方的士气就会受到明显的影响。尤其当对方投手技术较差，好球率不高时，或者投手体力不佳，精神疲累，控制球能力降低时，或者是新换上来的投手还不适应时。总之，这种等球战术也会发挥较大威力。但这还是一种比较消极的办法，不宜过多采用。

(四) 触击战术

现今垒球比赛中,运用触击战术者越来越多,其威力也越来越大。通常采用的触击战术有下列三种:

1. “上垒触击”战术 “上垒触击”战术的目的,在于击球员自己能上到一垒,所以触击要非常隐蔽,不能预先暴露自己的目的,以免被对方识破而失败。当对方防守站位较后或思想上和部防上没有防触击的准备时,或者投手球速较慢时,或者内场手不善于处理触击球时,或者队员之间的配合意识较差时,选用这战术比较容易成功。

选用这种战术时,要把球击向一垒或三垒沿垒线方向滚动。如能把球击向一垒垒线附近时,迫使对方一垒手跑上来接球,投手或二垒手又没能及时补守一垒,击球员就可乘虚进占一垒。如果对方三垒手的站位较远,没有防触击球的准备,或者他是左手传球者,或者当二垒有跑垒员他不敢远离三垒时,就把球触击到三垒方向。只要时机选择适当,这种触击球战术就容易成功。但千万不可击向投手。

2. “牺牲触击”战术 “牺牲触击”战术是准备牺牲自己而掩护跑垒员进垒的一种进攻战术。当一垒或二垒有跑垒员,他们偷进二垒或三垒都比较困难,要求在击球员的配合下才能前进一垒时,就可以考虑选用这种战术。

例:一人出局,一垒有跑垒员,已有一“击”两“球”,击球员的挥击能力不强,这时选用“牺牲触击战术”,把球触击到一垒方向,沿一垒垒线缓缓滚动,一垒手跑前接球,击跑员中速跑进,诱使对方持球触杀,牺牲自己,使一垒跑垒员安全进占二垒。

选用“牺牲触击”战术时,要强调队员之间的配合意识,击球员和跑垒员之间要有默契,要求跑垒员在对方投手投球离手后,立即起动,不能犹豫;击球员必须在两人出局前和二击前选择好球去触击,并且要触击成地滚球,如果击出小飞球,就有被双杀的危险。击球后,起动要迅速,把对方的注意力吸引到自己这里来。

3. “抢分触击”战术 “抢分触击”战术的目的在于配合三垒跑垒员抢回本垒得分,自己争取上到一垒;也可能牺牲自己而形成“抢分牺牲触击”的局面。选用这战术时,更要强调与跑垒员的配合,用暗号与三垒跑垒员取得默契,并约定好哪次投球时触击。约好之后,彼此就要严格执行,不论投来的球是好是坏,击球员都要还击,并力争把球触击在界内。跑垒员也要不管击球员能否击中或击成什么样的球,只要投手投球离手,就要果断离垒,奋勇向本垒冲刺,并且要准备滑垒。

三、跑 垒 战 术

击球员完成击球任务后,就要向一垒跑进,能安全进占一垒,就要利用一切有利时机继续跑垒,争取跑回本垒得分。

(一) “单偷垒”战术

垒上跑垒员在投手投球离手瞬间抢进前面一个垒叫做“偷垒”。常用于一垒偷二垒,有时也用于二垒偷三垒。偷垒时事先要与击球员用暗号联系,密切配合,一定要掌握投手投球出手时机,以最快速度到垒,到垒前作好滑垒准备。这种战术是在对方接手接球技术或向垒上传球技术较差时,或传杀跑垒员的意识不强,与守垒员的默契不够时,很容易获得预期效果。

比如一垒跑垒员跑垒能力较强,跑速快,预先不要暴露自己要偷垒的意图,当投手

投球离手后，急速离垒，向二垒冲刺。一旦接手发现跑垒员偷向二垒，由于原来没有准备，反应不及，仓促间传向二垒，必然贻误时机，或传球失误。假如二垒手或游击手预先也没有回垒接杀的准备，这个偷垒战术就能成功。

由二垒偷向三垒比较困难，因为三垒位置离接手较近，容易被接手传杀，因此跑垒员一般不直接冒险偷进三垒。如战机变化需要偷垒时，跑垒员也要在右打击球员的配合下进行，以增加接手传杀三垒的困难。三垒跑垒员一般不进行偷垒，只有当接手漏接时才伺机抢进，但危险性较大。否则，非必要时不宜偷垒。如比赛将要结束，比分落后一分，击球员又是弱打者，并且已有二“击”时等等，才可以考虑冒险偷垒。

跑垒员在垒上随时都应做好偷垒的准备，当投手投球时，都要离垒数步，一旦场上出现接传失误或有可乘之机就要进垒。但也要做好随时返垒的准备。

（二）“双偷垒”战术

“双偷垒”战术是跑垒员之间相互配合的偷垒战术，比单偷垒战术复杂，但也比较容易成功。两个跑垒员前呼后应，都向各自前面的一个垒位偷进，使对方顾此失彼，以达到两人都能进垒的目的。

“双偷垒”战术，通常在一垒、三垒有跑垒员时采用。采用这种战术时，要由一垒跑垒员首先发动，当投手投球离手后，一垒跑垒员积极偷垒，诱使对方接手向二垒传杀，三垒跑垒员及时离垒也向本垒偷进。但应比一垒跑垒员的行动稍慢一些；如果接手果真把球传向二垒。这时一垒跑垒员发现三垒跑垒员离本垒还较远，那么他就应该立即停止前进，引诱对方持球来追杀，以拖延时间，配合三垒跑垒员跑回本垒得分。假使对方疏忽了本垒，动作迟缓了一步，三垒跑垒员也确认为自己跑回本垒有了把握，那么就放慢跑速，把对方的注意力吸引到自己这里来，配合一垒跑垒员安全到达二垒。如果对方果真把球传回本垒，双偷垒配合就可达到预期的目的。

假若比分落后较多，获得一分不足以扭转败局，而是争取一垒跑垒员进占二垒，解除被迫进垒局面，然后希望在击球员的一记猛击之下，连得三分，那么双偷垒战术就应由三垒跑垒员首先发动。他要及早离垒，并且要尽可能多地离开两步，做出积极抢分的姿态，但也要有返垒的准备，以掩护一垒跑垒员的偷垒。如上所述，倘若对方把球传向二垒，二垒手（也可能是游击手）放弃一垒跑垒员，又立即将球传回本垒，这样就可能造成“夹杀”局面。所以跑垒员要提高警惕，思想上要明确“不能急于得分”，行动上要果断。遇到上述情况，跑垒员要立即停止前进，坚决退回原垒。

假若已有两人出局，并且要争取得分，那么一垒跑垒员就应发挥主动配合作用，或准备牺牲自己，送三垒跑垒员跑回本垒得分。方法是把对方的攻击目标引到自己这里，不要急于进垒，而是要造成在一垒、二垒之间的“夹杀”局面，以争取时间，在自己被夹杀出局之前，让三垒跑垒员先跑回本垒。

（三）腾空球的跑垒战术

垒球规则规定：跑垒员在守队队员合法接得击出的界内或界外腾空球之前已经离垒，在未退回原垒前被守队队员持球触及身体或该跑垒员原占之垒包时，判该跑垒员出局。根据这一规定，跑垒员在击球员击出腾空球时，要看具体情况，采取不同的跑垒战术。

如果腾空球的落点距离跑垒员欲占上垒较远，跑垒员就应踏住原垒不动，观察对方

接球的情况，一旦球与守场员的手部接触就立即离垒起跑。比如跑垒员在二垒，当击成右外场的腾空球时即离垒起跑，就可采取这种战术。纵然球被合法接得，跑垒的时间仍然比较充裕的。

当然，上述情况是只限于两人出局前的局面。假若已有两人出局，那就不必考虑对方能否接得。这时只有及早离垒，迅速前进。

四、击球员与跑垒员的配合战术

（一）击球员与一垒跑垒员的配合战术

一垒有跑垒员，就形成了被迫跑垒的局面，容易造成“双杀”。二垒又是“得分垒”，守队必然严加防守，接手传杀二垒又比较方便，所以跑垒员进占二垒就相当困难。击球员必须主动配合，掩护跑垒员偷垒成功，以改变跑垒员被迫跑垒的紧张局面。

一般来说，一垒有跑垒员时，击球员不要急于击球，一方面可观察投手特点，另一方面也可给跑垒员偷垒的机会。先不击球本身就是一种简单的击跑配合。但这还不够，还应采取其他更积极的措施。

1. “坏球”坚决不打。对方投手为了接手接球后便于传杀二垒，通常多投外角“坏球”。击球员对这种“坏球”要严格判断，坚决不去还击。如果投手有了两个甚至三个“坏球”，就会变得被动起来，如果再投一个“坏球”，对攻队就更为有利。

2. “好球”可以虚晃一棒，甚至站位也可以靠后一点，逼使对方接手后退，给他制造接传球的困难。

3. 在两人出局前，还可选用“牺牲触击”战术，如果触及得当，也可以双双进垒。

（二）击球员与三垒跑垒员的配合战术

三垒有跑垒员时，击跑配合有两种方案：

1. 当比分相等，比赛将要结束，为了夺取关键的一分，在两人出局前，可采取“抢分触击”战术，击球员把球触击成沿一垒、三垒垒线地滚球，三垒的跑垒员可乘机抢占本垒而得分。也可以与“牺牲触击”战术结合运用，让一垒手跑上来接球，并引诱他在中途持球触杀自己，或转身回垒踏垒，为三垒跑垒员跑回本垒争取时间。另外还可以选用“牺牲腾空球”战术。

2. 如果不急于得分，而是争取击球员能上到一垒，那么三垒跑垒员要起积极配合作用。击球员把球触击到三垒方向，三垒手跑上前去接，三垒跑垒员离垒牵制，使三垒手传球犹豫，影响他的传球时间和传球准确性，以争取时间，掩护击跑员安全上到一垒。假若他把球传向一垒，那么三垒跑垒员也可直冲本垒得分。

上述两种战术均须预先用暗号取得默契，行动一致，才能成功。

（三）满垒时的击跑配合战术

三个垒上都有跑垒员时，对双方都是一个较紧张的局面，攻方有可能连得两分、三分，但也有遭到“双杀”，甚至“三杀”的可能。

这时，击球员要特别严格选球。首先争取“四坏球”保送上垒，并可获得一分。其次要争取安打，自己能上到一垒或二垒，其他跑垒员能安全取得一分或两分。如果在两人出局前，也可选用“牺牲腾空球”战术，牺牲自己，掩护三垒甚至二垒跑垒员跑回本垒得分。这时，切忌使用触击战术。

第五节 垒球战术组织教学

一、战术练习

(一) 基本配合练习

1. 练习者分为甲、乙两组

例一：甲组在外场，其中一人在教师附近接球，其他人成一路纵队，面向教师，相距20~30米处接球。教师用手抛球或击出各种不同性能的球后，排头去接球，后面一人紧随补漏，接球后将球回传给教师旁的接球者，这样一人接，一人补，按顺序轮换进行练习。

例二：乙组6人，在内场各垒站位，接手抛传慢速地滚球，投手截接球后分别向各垒传杀，各垒接球后继续进行垒间传接练习。传球时要求喊出接球位置的名称（图6-56）。

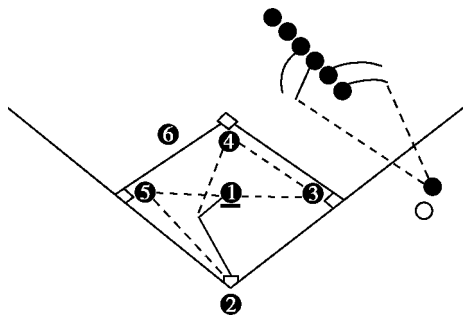


图 6-56

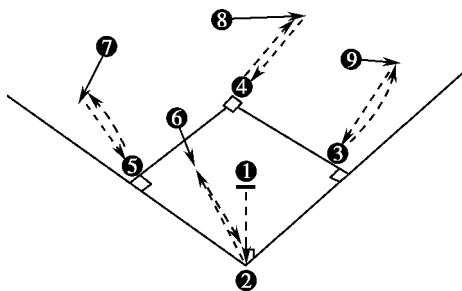


图 6-57

2. 场上守场员9名分为甲、乙两组

例一：甲组投手中速投球，接手接球后将球抛传向投手或游击手附近，投手、游击手主动截接球后传杀本垒。

例二：乙组一垒、二垒、三垒手站在各自垒上，分别持球向右、中、左外场手（距离30米左右）附近抛传球，各外场手积极跑动接球后，将球迅速回传到各个垒位（图6-57）。

3. 场上9名守场员，按正式比赛阵形站位 练习前教师指导接手全面检查站位情况是否正确，否则可作必要的调整。教师在本垒附近按投手、接手、一垒手、二垒手……位置顺序，分别击出各种性能的球，各守场员接球后按指定位置传球，最后传给接手。

如：第一轮，各守场员接球后，直接传给接手。

第二轮，先传3（号位）→2；传4→2；传5→2。

第三轮，传3→4→2；传4→3→2；传5→4→2。

第四轮，传3→5→2；传4→5→2；传5→3→2。

以上传球路线，教师可结合战术意图，变换不同形式，提出具体要求。

4. “补垒”、“补漏”和“接应”配合练习 由教师抛或击球，结合临场具体情况，提出不同要求进行练习。如各内场手之间的补垒、补漏配合练习；各内、外场手之间补

漏或接应配合练习；各内、外场手之间综合性练习。

（二）击球与防击球配合练习

投手投球（配球）与接手接球（要球）配合。击球员在击球区作“站位”或“选球”的练习。如投来“坏球”时可不动球棒，如投来“好球”时挥空棒示意击球。

（三）偷垒与防偷垒配合练习

例一：接手传杀二垒，二垒手或游击手移动上垒接杀练习。

例二：方法同上。投手投球，接手接球后传杀二垒，一垒无跑垒员或加跑垒员偷垒，由消极跑垒到积极跑垒进攻练习。

二、战术教学建议

（一）在正确而熟练的基本技术基础上，战术教学才会收到良好的教学效果。但这并不是说战术教学一定要在基本技术学好之后才能开始进行，而是在巩固技术的同时就要结合战术需要去练习和提高。在初步掌握几种技术之后，就要做简单战术配合练习。这样既巩固了技术也培养了学生的战术意识。

（二）战术教学应有步骤的安排进行，先要使学生懂得某种战术的目的、运用时机、配合方法及其变化。开始阶段可利用沙盘和图例进行讲解；进而在小型场地上边演示边分析，如封杀与触杀的基本概念等。练习开始是在无对手防守的情况下，所有队员由消极影响发展到积极对抗，逐渐过渡到分组练习、接近比赛情况，从而达到巩固提高的目的。经常运用教学比赛是较好的战术教学形式。

（三）参观一些高水平的比赛，在观摩比赛时应提出要求和重点，然后组织讨论分析。这样更有利于提高教学效果。

（四）垒球运动显著的特点是竞赛规则较繁杂，在技战术教学中应紧密地结合规则讲解示范，离开规则，战术就失去了依据。如“牺牲腾空球”战术，一定要使学生明确，接球前与接球时跑垒员离垒的两种不同局面会产生两种截然不同的判罚结果。

（五）垒球教学时数有限，教师应充分估计到学生不可能掌握较高难的战术，应结合学生实际，使他们重点地掌握些常出现的简单战术方法。而有些战术只能做一般性的介绍，在此基础上加强分组练习和教学比赛机会，在实战中教学效果较好。

（六）不断改进教学方法是提高教学质量的重要保证。教师应因地制宜，设想一些行之有效的教学方法。在实践课开始之初，可以采用游戏的方法，简化规则、缩小场地等而熟悉某些规则和战术意识，以启发诱导他们学习的兴趣和积极性。

第七章 网 球

第一节 网球运动概述

网球运动最早起源于 12~13 世纪法国传教士在教堂回廊里用手掌击球的一种游戏。后来这种游戏成为宫廷里的一种室内消遣娱乐活动。

大约在 1358~1360 年间,这种球类游戏从法国传到了英国。英国国王爱德华三世对此特别感兴趣,下令在宫内建造一处室内球场。从此,网球开始在英国流行,成为英国上层社会的一种娱乐活动。所以网球运动有“贵族运动”之雅称。这期间流行的主要是室内网球。直到 1793 年 9 月 29 日,在英国的一份《体育运动》杂志上才有了“场地网球”的叫法。

现代网球运动的历史一般是从 1873 年算起的。那年,英国人沃尔特·克洛普顿·温菲尔德将早期的网球打法加以改进,使之成为夏天在草坪上进行的一种体育活动,并取名“草地网球”。同年他还出版了一本以《草地网球》为题的小册子,对这种活动进行宣传和推广。所以温菲尔德被称为“近代网球的创始人”。此后网球便成为一项室内、户外都能进行的体育项目。

1874 年,在百慕大度假的一位美国女士玛丽·奥特布里奇在观看了英国军官的网球比赛后,对这项体育活动颇感兴趣,于是将网球规则、网拍和网球带到纽约。在美国,网球运动最初是在东部各学校中开展的,不久就传到中部和西部,进而在全美得到普及。此时网球运动已经由草地上演变到可以在沙土上、水泥地上和柏油地上举行比赛,于是“网球(Tennis)”的名称就慢慢替代了“草地网球(Lawn Tennis)”的名称。这就是我们今天网球(Tennis)名称的由来。

现代网球运动开展的初期,妇女常被排斥在外,其理由是网球运动不适合于妇女。因此早期的网球比赛只设有男子单打和双打两项,不设女子网球项目。但是一些女选手不仅敢于冲破社会舆论和家庭的阻挠,而且技术水平有的还超过了男选手。在一些非正规的单打比赛中常常出现一边是男选手,另一边是女选手的情况。这才迫使一些网球俱乐部不得不破除这一禁令,允许妇女参加这一运动。

1881 年,世界上出现了第一个全国性的网球协会,即美国全国草地网球协会(“全国”两字于 1920 年取消)。该会于当年 8 月 31 日至 9 月 3 日,在罗得岛纽波特港举行第一届美国草地网球男子单打和男子双打锦标赛,采用了温布尔登的比赛规则,参加比赛的有 26 人。

美国全国草地网球协会主席德怀特和美国男单冠军西尔斯,也是最早参加温布尔登锦标赛的海外运动员。

1887 年，美国开始举行草地网球女子单打锦标赛。女子双打和混合双打分别开始于 1890 年和 1892 年。

1891 年，法国首次举行男子单打和男子双打锦标赛，参加者限于法国公民。女子单打始于 1897 年。

1900 年，21 岁的美国网球运动员戴维斯，为了推动现代网球运动的发展，捐赠了一只银质奖杯，名为戴维斯杯。它后来成为国际网坛声望最高的男子团体锦标赛的永久性的流动奖杯。每年的冠军队和队员的名字刻在杯上。当 1920 年刻满名字后，戴维斯又捐赠了一只垫盒，以后又增添了两个托盘。

1904 年，澳大利亚草地网球协会成立，并于 1905 年开始主办澳大利亚锦标赛，设男子单打和男子双打两个项目。1922 年又增加了女子单打、女子双打和混合双打三个项目。法国网球锦标赛、英国温布尔登网球锦标赛、美国网球锦标赛和澳大利亚网球锦标赛合在一起是世界上最有声望的“大满贯”网球锦标赛。任何一名选手或一组双打选手能在同一赛季中，赢得这四个锦标赛的冠军时，便获得“大满贯”优胜者的荣誉。

1913 年 3 月 1 日，由澳大利亚等 12 个国家的网球协会代表，在巴黎成立了国际网球联合会（ITF），协调国际网球活动，安排全年比赛日程表，修订网球规则并监督执行。

1919 年，抽签采用“种子”制度。1927 年，英国首创无缝网球，使球速加快。1945 年至 60 年代，网球趋向职业化。1963 年开始举办女子团体赛——联合会杯赛。1968 年温布尔登首先实行不区分业余选手和职业选手的参赛制度。1972 年，国际男子职业网球选手协会成立。1973 年，国际女子网球协会成立。

1896 年在雅典举行的现代第一届奥运会上，网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来，由于国际奥委会和国际网球联合会在“业余运动员”问题上有分歧，已经进行了连续七届的奥运会网球比赛项目被取消。直到 1984 年的洛杉矶奥运会上，网球才被列为表演项目。到 1988 年的汉城奥运会上，网球重新被列为正式比赛项目。

第二节 网球基本技术

一、基本握拍方式

在所有的网球技术中，最基本的乃是握拍法，它能直接影响球拍面接触球的角度。目前世界上流行的握拍法有两种，即东方式和西方式。不同的握拍法产生了各种不同的击球效应和打法，不同的打法在世界网坛上都获得了较好的成绩。因此，我国在开展网球运动中，两种不同的握拍方法都应提倡，相互促进，推动网球技术不断地

发展（图 7-1）。

基本握拍种类及其方法

（一）东方式握拍法（又分为正拍和反拍两种）

1. 动作要领 东方式正手握拍法，亦称“握手式”握拍法。大拇指与食指形成的“V”字形虎口，对准拍柄右上斜面，拇指环绕球拍拍柄至与中指接触，手掌与食指第

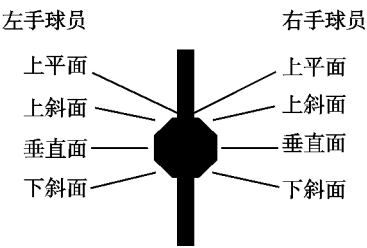


图 7-1 拍柄各部位名称

三指节压住拍柄右垂直面，食指稍离中指，拍柄底部与手掌根部齐平（图 7-2）。

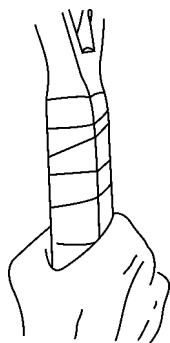


图 7-2 东方式正手握拍法

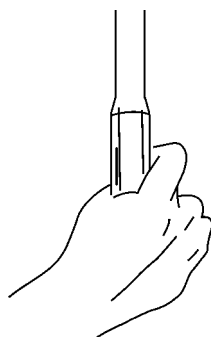


图 7-3 东方式反手握拍法

东方式反手握拍法是在正手握拍基础上向左移动 $1/4$ ，使“V”字形虎口对准拍柄左上斜面，拇指末节贴住左下斜面，食指第三指节压在右上斜面上（图 7-3）。

2. 使用特点与注意事项 该握拍法非常适宜底线正、反拍击球，同时对各种高度的来球及各种旋转球的打法具有广泛的适应性。用东方式反拍握拍法进行发球及发球上网、网前截击球时不用再转换握拍。

正、反手变换握拍。当球打到另一侧，仍须变换握拍法迎击。变换握拍始于准备运动时，用左手扶住球拍颈部，在球拍向后摆动准备击球之前，握拍必须调整完毕。

（二）大陆式握拍法

1. 动作要领 “V”字形虎口对准拍柄上平面与左上斜面的交界线处，手掌根部贴住右上平面，拇指直伸围住拍柄，食指第三指节紧贴在右上斜面上（图 7-4）。

2. 使用特点与注意事项 用大陆式握法进行正、反手击球时无需变换握拍，较多采用在发球和截击等技术中。

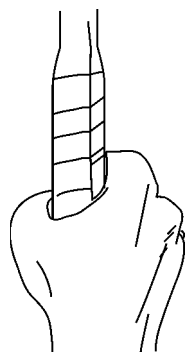


图 7-4 大陆式握拍法

（三）西式握拍法

1. 动作要领 半西方式握拍法是把“V”字形虎口对准拍柄右上斜面与右垂直面交界线上，拇指直伸压住拍柄上平面，食指第三指节贴住右上斜面（图 7-5）。

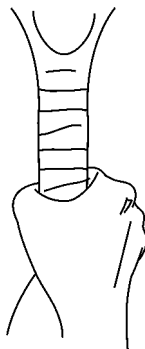


图 7-5 半西方式握拍法

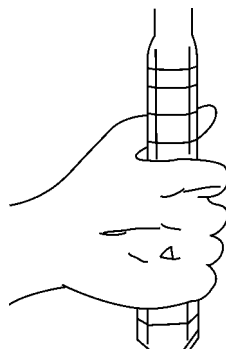


图 7-6 西方式握拍法

西方式握拍法是将“V”字形虎口对准拍柄的右垂直面，正反手用同一拍面击球

(图 7-6)。

2. 使用特点与注意事项 该握拍法有利于抽击出强有力的上旋球，特别适合打腰部及腰部以上的来球。由于握拍手在球拍柄的下方，所以对比较低的来球，正、反拍都比较难处理。

(四) 双手反拍握拍法

1. 动作要领 右手是东方式反手握拍法，握在球拍拍柄的底部，手掌根与拍柄对齐。左手握在右手的上方，作东方式正手握拍法。

2. 使用特点与注意事项 该握拍法的优点在于对力量不足的运动员反手击球比较容易，同时这种握拍法易于对来球施加上旋和进行发力，击球点可更靠后些，且动作的隐蔽性强，对方不易发现是击斜线球，还是击直线球。缺点在于对步法要求精确（图 7-7）。

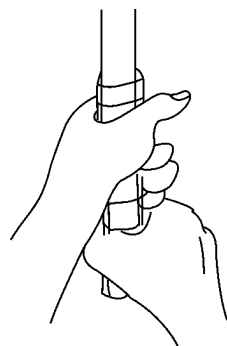


图 7-7 双手反拍握拍法

二、发球与接发球技术

(一) 发球基本技术

1. 动作要领 发球基本技术中包括握拍法、准备姿势、抛球与后摆动作、击球动作和随挥动作等，介绍如下：

(1) 握拍法：大陆式握拍法或东方式反手握拍法。

(2) 准备姿势：全身放松，侧身站立在端线外中场标记近旁（单打），左肩对着左侧网柱，面向右侧网柱，两脚分开约同肩宽。在右区发球时，左脚与右区端线约成 45° 角；在左区发球时，左脚与左区端线约平行，重心在左脚上。左手持球轻托球拍在腰部，拍头指向前方。呼吸均匀，精神集中（图 7-8）。



图 7-8 发球基本技术

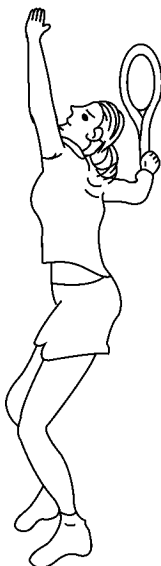


图 7-9 发球基本技术

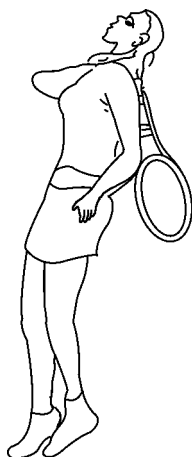


图 7-10 发球基本技术

(3) 抛球与后摆动作：抛球与后摆拉拍动作是同步开始的，持球手拇指、食指和中指轻轻托住球，掌心向上（图 7-9）。当球拍向下向后引拍时，持球手同时下降至右腿处，紧接着当球拍从身后向头上方做大弧度摆动，身体做转体、屈膝和展肩时，持球手柔和地在身前左脚前上举，直至伸高及头顶。抛球动作要协调、平稳，球送至最高点再离开手指抛向空中。此时右肘向后外展约同肩高，拍头指向天空，左侧腰、胯成弓形，身体重心随着抛球开始先移向右脚，然后平稳地开始前移。此刻，肩与球网成直角（图 7-10）。

(4) 击球动作：当左手抛出球时，球拍继续向上摆起，这时握拍手的肘关节放松，可以使向前移动的身体和右肩自动地使手臂产生一个完美的绕围（注意不是故意叫拍子去做绕背动作）。当球下降至击球点时，迅速向上挥拍击球，左脚上蹬，使手臂和身体充分伸展；当身体向前上方伸展击球时，肩和手臂已经回转，双肩与球网平行。挥拍击球时，持拍手腕带动小臂有一个旋内的“鞭打”动作，这就是发球发力的关键动作，也是其他诸如重心前移、蹬腿、转体和挥拍等力量聚集的总和（图 7-11、图 7-12）。



图 7-11 发球基本技术

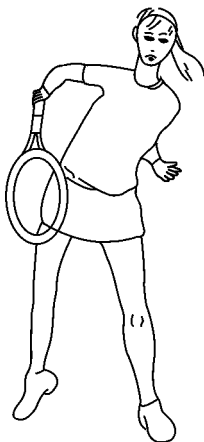


图 7-12 发球基本技术



图 7-13 发球基本技术

(5) 随挥动作：球发出后，身体向场内倾斜，保持连续、完整的向前上方伸展的随挥动作。此时，球拍挥至身体的左侧，重心移向前方，做到完全、自然地跟进并保持身体平衡（图 7-13）。

2. 发球技术要点

- (1) 使用大陆式或东方式反手握拍法。
- (2) 用指尖轻轻地拿住球，抛球到位。
- (3) 球拍正确地置于背后并抬起肘关节。
- (4) 保持抬头看球。
- (5) 击球时，在身体前击球做扣腕动作，并使重心跟进。
- (6) 球拍横挥至身体的另一侧，完成随挥动作。

3. 发球常见错误及纠正方法

(1) 抛球不准, 不能送到准确的位置。

纠正方法: 设标志, 专门作抛球练习。另一人在旁边纠正, 体会什么叫“抛球到位”。

(2) 向后引拍时, 不能下降到垂直于地面的位置; 小臂不能按规定路线做动作。

纠正方法: 用固定物, 如羽毛球等悬在击球处, 要求初学者拿球拍, 按照动作要领做规定线路的击球练习。

(3) 击球点掌握不好, 靠后仰头击球。

纠正方法: 把球抛得靠前些, 同时, 只想向前向上击球。

(4) 发球的节奏感不好, 不协调。

纠正方法: ①先做空拍练习, 把抽球与挥拍连贯起来并使两臂一起动作, 直到送球和挥拍动作完全协调配合; ②挥拍时, 保持动作协调, 不要匆忙发球。

(5) 发球不过网。

纠正方法: ①抛球后上看, 眼不离球, 下颚上仰; ②击球时手臂尽量升高, 提高击球点。

(6) 引拍向外偏。

纠正方法: ①一人站在练习者发球臂一侧, 限制引拍时发球向外偏; ②练习者侧对墙(障碍物)一定距离, 反复做引拍一向前挥拍的模仿练习(持拍侧靠障碍物)。

(7) 击球点低。

纠正方法: ①练习者将球拍上举, 意想击球的位置, 反复挥拍模仿, 并在意想的击球位置停住球拍; ②练习者反复击打固定目标。

(二) 接发球技术

接发球是网球基本技术之一, 也是最难掌握的技术。因为对方发来的球刹那间千变万化, 而且多数球都击向接球方较弱的位置, 并有时造成接球方没有碰到球, 或还击不利而被动挨打, 因此接发球非常重要。随着发球技术的不断提高, 接发球的重要性越来越被网球爱好者所重视, 以求在比赛中争取主动, 打破对方发球优势。

1. 动作要领 接发球动作技术有握拍、准备姿势与站位、击球和随挥跟进等几个环节。

(1) 握拍法: 应根据各人习惯选择最适合自己的握拍方法, 可以选择东方式正手握拍法, 也可以采用东方式反手握拍法。习惯正手击球的, 在等待对方发球时, 用正手握拍。但对方发球时, 往往发你的反手, 因此采用东方式反手握拍比较好, 从反手换成正手握拍也比较容易, 握拍不要太紧, 应以舒适为好。

(2) 准备姿势与站位: 两脚自然开立与肩同宽, 双膝稍屈, 脚跟离地, 重心前倾, 拍头约与腰同高并指向对方, 两脚不停地轻轻跳动或身体微微晃动, 两眼紧紧地注视着对方的抛球动作, 包括抛球的高度、方向和拍面等。如果对方拍面有角度即为切削发球, 可准备向边上移(图 7-14)。

接发球的站位, 在左右方向应站在发球员与左右

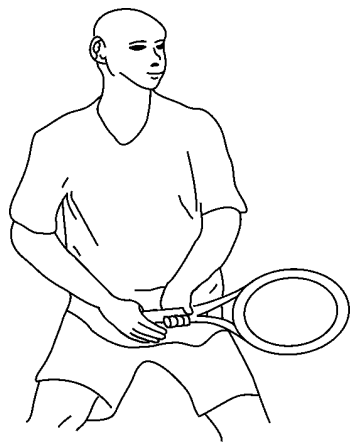


图 7-14 接发球的准备姿势

落点连线夹角的分角线上，这样站位，正反拍接发球距离相等，不会出现明显的空档，或者站在略偏于反手位置上。前后方向的站位要根据对手发球方式和力量大小来确定，如接大力发球要站在底线后1~2米处，接其他球一般站在底线前后就可以。接第二发球时，要向前踏进一大步，因为，第二发球多半是较慢地落在近网的地方。如果发球特别软，则向前再进几步。

(3) 击球：接球时的击球动作与正常击球动作基本相同。当对方球发出后，接球员要向预测击球点及时起动，迅速做出转体引拍动作，只是后摆距离要短一些，幅度大小要根据对方不同的发球来调整，握紧球拍，手腕固定，并向击球方向踏出异侧脚；同时，向前迎击球，击球点是在体前侧胸部高度处，对着球击出的方向送出球拍，尽量加长球拍触球的时间，要像打落地球那样，做好随挥动作（图 7-15）。

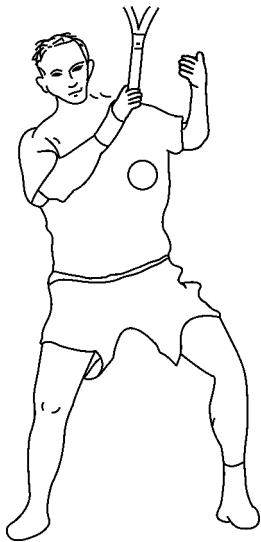


图 7-15 接发球的击球

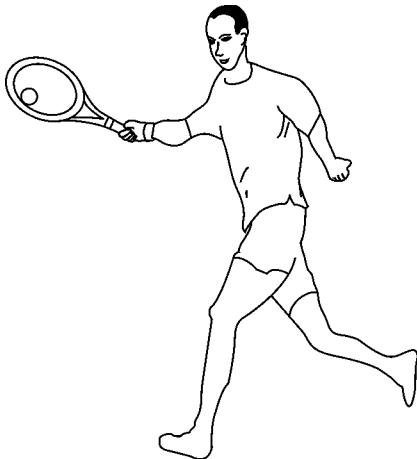


图 7-16 接发球的挡球

对于快速来球，回球时多数是采用阻挡式动作，即与截击球打法相似，不要做过大的挥动，因为在接球时根本没有足够的时间做出正常的引拍击球动作，只要控制好球拍拍面，握紧球拍，绷紧手腕，借力把球挡回去，球速也会很快（图 7-16）。

不论是快速来球，还是较慢的旋转发球，接球员眼睛必须盯住球，从球离开发球员手之前，一直到球被拍击到时，眼睛始终不能离开球。

(4) 随挥跟进：击球后很少有随挥动作，拍头竖起，顺势结束在较高处，身体重心在前脚掌上，脚跟离地，准备对方下一次回击，并立刻移动到自己场地的中央，或随球上网（图 7-17）。

2. 接发球技术要点

- (1) 采用东方式正拍握拍法或东西方混合握拍法。
- (2) 击球动作要迎前。从拍子后摆进入向前挥动时，

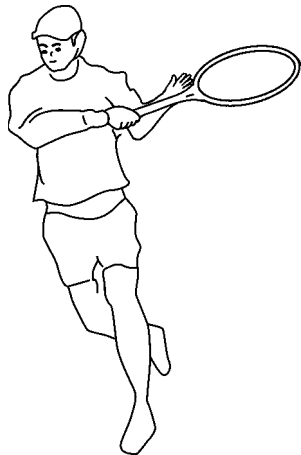


图 7-17 接发球的随挥

一定要向前迎击球。此时应紧握球拍固定手腕，肘关节微屈，击球点在轴心脚的侧前方。

(3) 随挥动作要放松。拍子随挥至左肩上方结束，动作放松，同时马上还原准备回击下一次来球的状态。

三、底线击球技术

(一) 正手击球

1. 动作要领 正手击球动作由 4 个技术环节组成：准备姿势、后摆引拍、挥拍击球和随挥跟进。

(1) 准备姿势：面对球网，两脚自然开立与肩同宽或略大于肩宽，两膝放松，重心稍前移，落在前脚掌上，左手扶住拍颈，拍面与地面垂直，拍头指向对方，注意对方来球，做好击球准备。

(2) 后摆引拍：当判断来球需要用正拍回击时，向右转肩，转髋带动球拍向后向上弧线引拍，引拍要迅速，球拍指向球场后端的挡网，拍底正对着球网，拍头向上稍高于手腕；同时移动双肩，重心后移，左脚前踏（与端线成 45° 角），左肩对网，尽量保持侧身迎击球，左手一定要随着侧身转体而指向前面的来球。

(3) 挥拍击球：击球时应转动身体，用力蹬腿，以肩关节为轴，手腕固定，用大臂挥动带动小臂，沿着来球的轨迹挥出去，一般在左脚右侧前方与腰齐高的高度击球，当来球较高时，就快速后退，来球较低时应上前并屈膝，始终保持在与腰齐高的高度击球。

(4) 随挥跟进：球触拍后，使拍面平行于网的时间尽量长些，挥拍沿着球的飞行方向前送，重心前移落在左脚上，身体转向球网，拍头随着惯性挥到左肩的前上方，肘关节向前向上，用左手扶拍颈，随挥跟进结束，立即恢复到准备姿势。

2. 正手击球类型

(1) 正手上旋球：正手上旋球的特点是飞行弧线高，下降快，落地后反弹高而远，前冲力较大，正手上旋球具有较强的攻击性而失误很少。正手上旋球技术同正手击球的

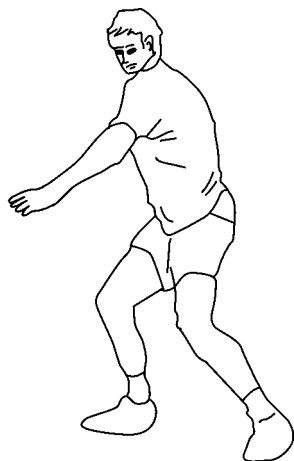


图 7-18 正手击上旋球

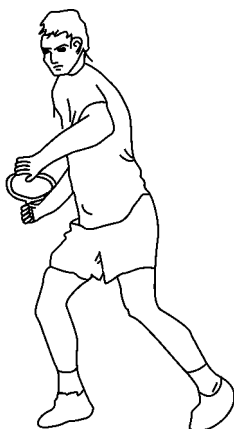


图 7-19 正手击上旋球

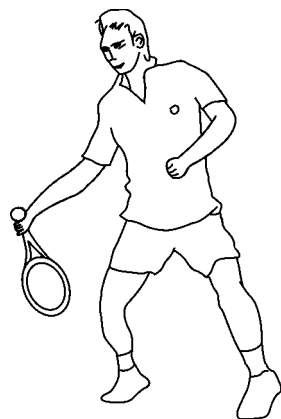


图 7-20 正手击上旋球

4 个技术环节相似。面对球网, 两脚自然开立, 重心稍前移, 落在前脚掌上, 左手扶住拍颈, 注意对方来球。当来球时, 迅速向后引拍, 向来球方向迈出前脚, 侧对球网, 屈膝降低重心。向前挥拍时, 重心移向前脚, 在前脚右侧前方击球, 拍面稍后仰, 球拍从下向上、向前擦击球的后上部, 击球后要有完整的随挥动作, 重心全部落在前脚上, 球拍挥到左前上方 (图 7-18~图 7-23)。

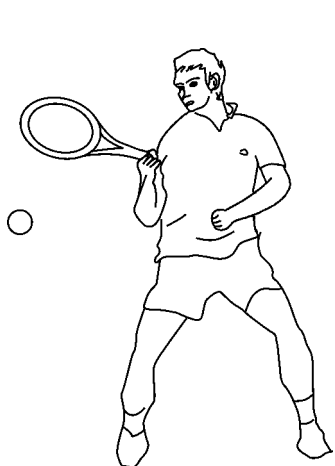


图 7-21 正手击上旋球



图 7-22 正手击上旋球



图 7-23 正手击上旋球

(2) 正手平击球: 正手平击球的特点是速度快, 球落地后前冲力大, 球的飞行路线较直, 在击球过程中球拍几乎是水平运动, 但其准确性和控制力较差。当需打正拍击球时, 眼睛注视着来球, 迅速转体向后引拍, 球拍要收紧腋下, 直线向后, 拍头对着身后挡网, 左脚向右前方迈出一步, 约与端线成 45° 角, 右脚约与端线平行; 向前挥拍击球时, 击球点在左脚右侧前方与腰齐高的位置, 球拍触球时手腕要绷紧, 拍面与地面基本垂直; 击球后必须要有随挥动作, 使球拍挥至左肩前方, 肘关节向前, 重心移至前脚上; 完成随挥动作后, 身体转向球网。

(3) 正手削球 (下旋球): 正手削球的特点是挥拍时使球由后上方至前下方产生旋转, 球过网时很低, 球落地后弹起也很低, 并伴有回弹现象。下旋球落点容易控制, 能打出长球或短球, 常用于随球上网, 击球时比较省力。缺点是攻击力量不大。正手削球可以同上旋球和平击球交替使用, 通过旋转和速度变化, 扰乱对方的节奏, 使对手难以回球。

正手削球的准备动作与前面几种击球方法相似, 一般采用大陆式握拍法。当来球时, 要引拍转体, 左肩对球网, 重心落在右脚上, 拍头高于击球点, 锁紧手腕; 左脚向右前方跨出的同时, 左手指向前面来球, 以保持身体的平衡, 由后上方向前下方挥拍, 击球点在左脚右侧前方, 击球的后上部, 用球拍把球包住, 使球有在拍上滑动的感觉; 身体重心移至前脚, 击球后拍头应随球挥至身体左侧; 完成随挥动作后, 身体恢复到准备姿势。

3. 正手击球动作技术要点

- (1) 击球全过程眼睛要始终盯住球。
- (2) 尽早、尽快地后摆引拍。
- (3) 击球时, 握紧球拍, 绷紧手腕。

(4) 球拍随球送出, 充分随挥至左前上方。

(二) 反手击球

反手击球是网球基本技术中和正手击球同样重要的击球方法。初学者一般是先学习正手击球, 再学反手。当有了一定的正手击球基础后, 再学反手比较容易。因为反手击球动作技术与正手击球有相似之处。

1. 动作要领 反手击球动作技术由 4 个环节组成: 准备姿势、后摆引拍、挥拍击球和随挥跟进。

(1) 准备姿势: 反手击球准备姿势与正手击球相同。面向球网, 两脚分开与肩同宽, 屈膝, 上体稍前倾, 重心落在前脚掌上, 左手扶住球拍拍颈, 拍头指向对方, 拍面与地面垂直。眼睛密切注意对方来球。

(2) 后摆引拍: 当判断对方来球朝你的反手方向飞来时, 扶住拍颈的左手应迅速帮助右手由正手握拍变换为反手握拍, 向左转肩、转髋带动球拍向左后方摆动; 后摆时肘关节自然弯曲, 拍头稍翘起, 指向后方, 右脚向左前方上步, 右肩或右背对着球网, 重心在左脚; 反手击球的后摆动作应比正手后摆动作要早, 整个动作要连贯、协调, 左手始终扶住拍颈, 直到开始做前挥动作为止。

(3) 挥拍击球: 球拍由后向前上方挥出, 前挥时手臂仍保持弯曲, 直到随挥结束后才伸直; 击球点在右脚左侧前方, 击球时球拍与右脚应在一条直线上, 高度在膝与腰之间(比正手击球稍低); 拍触球时手腕绷紧, 拍面与地面保持垂直, 击在球的中部, 用转体和转肩的力量使重心前移至右脚上。

(4) 随挥跟进: 击球后, 球拍沿着球的飞行方向向前、向上送, 重心前移落在右脚上, 挥拍在右肩上方结束, 身体转向球网, 恢复原先的准备姿势。

2. 反手击球类型

(1) 反手上旋球(单手): 反手上旋球特点与前面的正手上旋球基本一样, 球落地后反弹又高又远, 容易加力控制。

动作要领: 当对方来球飞向你的反拍时, 要迅速转肩转体, 扶拍颈的左手帮助右手正手握拍换成反手握拍; 向后引拍, 重心移向左脚, 屈膝降低重心, 右脚向左侧前方跨一步, 在右脚的左侧前方击球, 拍面稍向后倾斜; 拍触球时, 应尽可能地保持球与拍弦的接触时间, 手腕绷紧; 击球时, 前肩应该像一个卷曲的弹簧被放开一样, 平滑地转动, 这个动作产生了挥拍的加速度, 并把力量作用于击球; 击球完成后, 球拍不要停止向前, 应继续向前上方做随挥动作, 一直挥拍到身体的右前上方为止, 然后, 面对球网准备下一次击球(图 7-24)。

(2) 反手平击球: 反手平击球特点是球速快, 球的飞行路线平直, 球落地后的前冲力量大, 但稳定性较差, 容易下网或出界。

动作要领: 当对方来球飞向你的反手时, 要立刻转肩转体并引拍, 同时右脚向左前方跨出, 扶拍颈的左手帮助右手换握成反手握拍并将拍拉向身体的左后方, 重心移向左脚, 左脚掌转至与端线平行, 右肩或右背对着球网, 拍面几乎与地面垂直; 球拍触球时, 手腕绷紧, 挥拍击球的路线是从后向前上方比较平缓的挥击, 左臂自然展开, 保持身体的平衡; 击球后, 球拍应随着惯性挥至右肩上方, 做完完整的随挥动作后, 恢复成准备姿势。

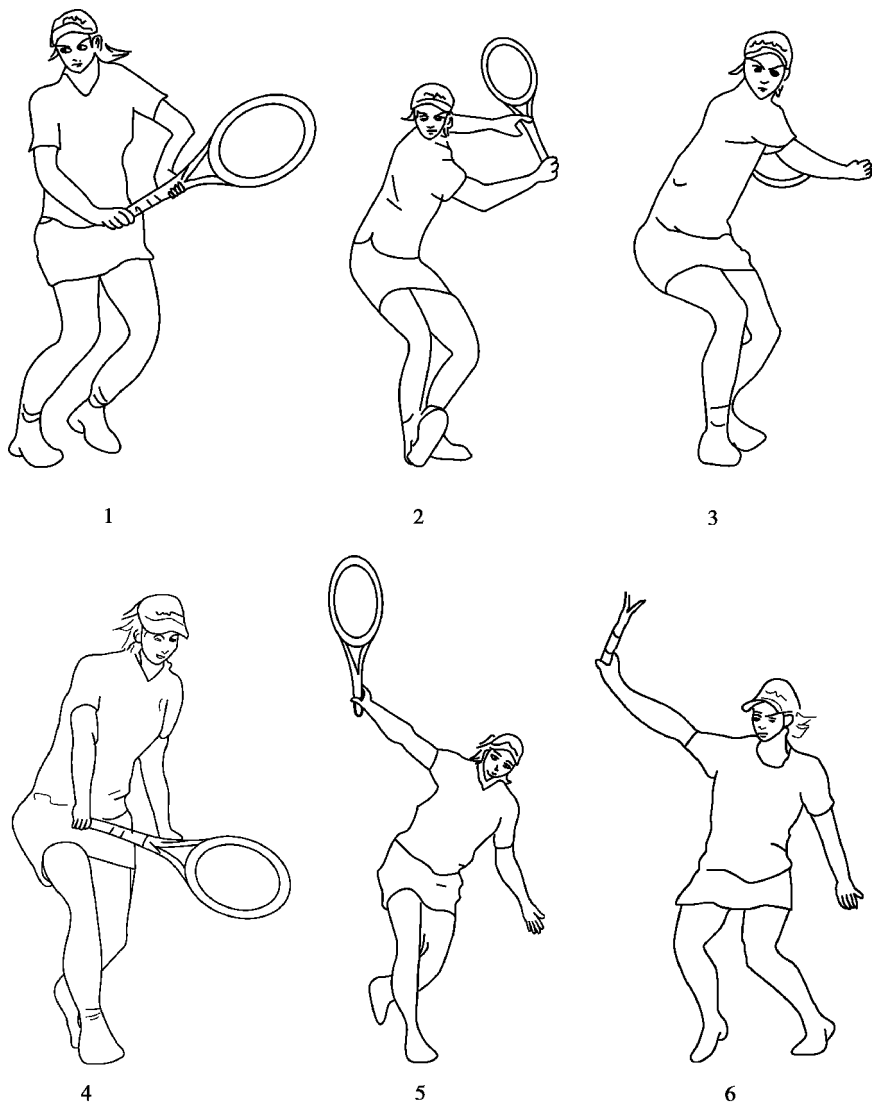


图 7-24 反手上旋球

(3) 反手削球（下旋球）：反手削球的特点是球过网时很低，既能打较深的球又能打短球，落点容易控制，打球省力，控制范围大，稳健准确，但球速一般不快；可以与上旋球结合使用，变换旋转和节奏来扰乱对方回球质量。

动作要领：当来球飞向你的反手时，要迅速转体引拍，引拍要比上旋反拍要高，球拍要远离身体，拍头向上高于手腕，拍面稍后仰；右脚向左前方跨出，扶住拍颈的左手放开，右手向前下方挥拍，在右脚左侧前方与腰齐高处触球，手腕绷紧，球拍与球接触的时间尽可能地长一些，要有球在球拍上滑动的感觉；挥拍时不要用球拍向下“斩球”，要有向下前送的动作，眼睛始终盯住球；击球后，球拍随着球出去的方向向前上方挥出，随挥动作要充分，结束在高处，然后，面对球网，恢复成准备姿势。

3. 反手击球技术要点

(1) 转体和转肩要迅速，球拍及早后摆。

- (2) 眼睛在整个击球过程中要紧盯住球。
- (3) 握紧球拍，绷紧手腕。
- (4) 向上挥拍，球拍随球送出（反拍下旋球是向下向前挥拍）。
- (5) 随挥动作在旁侧的高处结束。

(三) 双手握拍反手击球

1. 动作要领

(1) 双手握拍反手击球的握拍方法：双手握拍反手击球最好是右手用东方式反手握法，左手是东方式正手握法。一旦来球向你的反手方向飞来时，右手要立即换成反手握法；向后拉拍时，左手顺着拍柄向下滑，直到双手相接，左手掌贴在拍柄背面以东方式正手握拍法握拍，双手靠拢紧握球拍。

(2) 动作要领：直线向后拉拍，早点收拍，这是击球的关键。靠肩转动使手臂后拉，将拍拉至与手腕齐平的高度，手腕要固定，手臂要放松，平伸向后，右脚要向边线

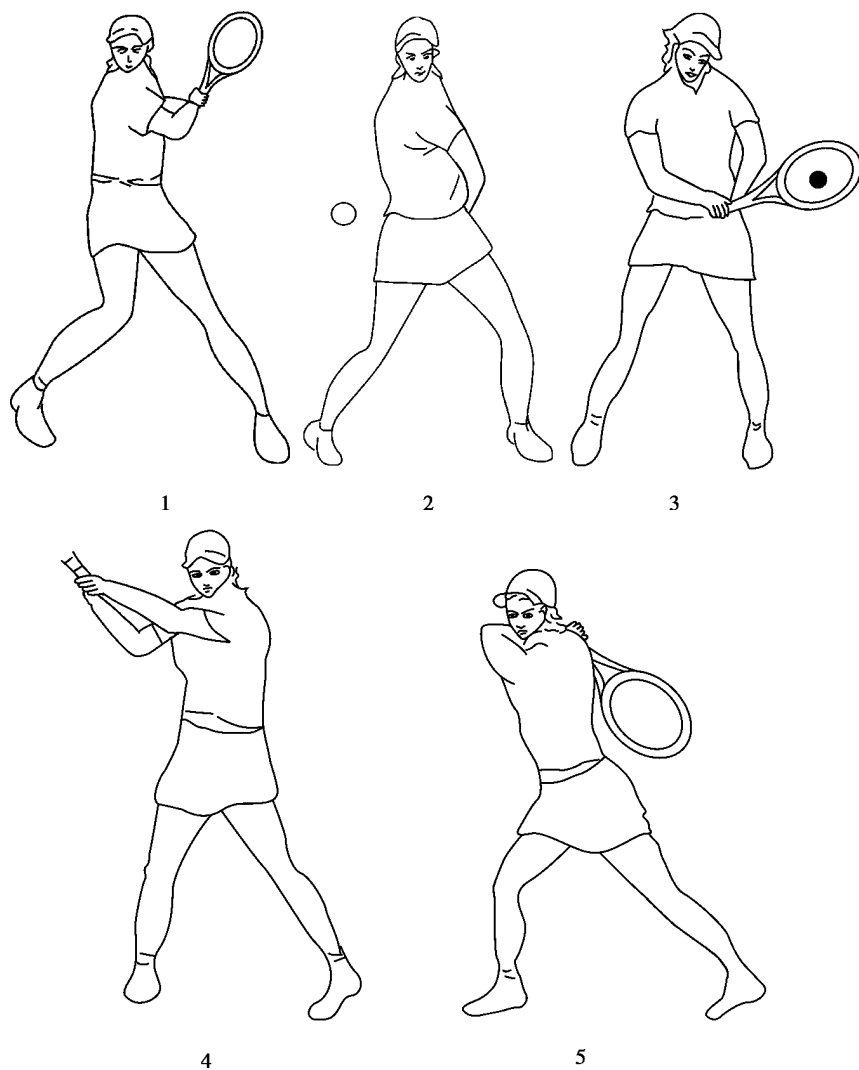


图 7-25 双手握拍反手击球

方向跨出一步，两膝稍屈，使身体侧身对网，右肩前探，拍头稍低于击球点；用手臂和手腕由低向高向前挥拍，身体重心前移，眼睛始终看球，保持低头姿势，击球点比单手握拍要靠近身体或稍后一些；击球时双手紧握球拍，最理想的击球高度是与腰齐，还击不同高度的来球时，要用身体的重心的高低来调节，不能用拍头的高低来调节；拍头一定要随着球飞离的轨迹出去，这有助于延长球与拍的接触时间；开始跟进动作时，使后肩向着球飞出的方向绕出而完成的，弧线挥拍向上，把球拍带到身体的另一侧，在高处结束随挥动作，动作与右手单手打正拍基本一致（图 7-25）。

2. 双手握拍反手击球技术要点

- (1) 看球，余光看对手。
- (2) 迅速移动到击球位置，并正确地做好后摆。
- (3) 击球时，前臂保持伸直，绷紧手腕。
- (4) 在身体另一侧的高处结束随挥动作。

(四) 正反手击球常见错误及纠正方法

1. 经常把球打在球拍边上，不能打在甜点。

纠正方法：眼睛必须始终盯着球，从对方击球开始到自己击球后结束。

2. 击球时手腕扭动太大。

纠正方法：手腕应固定，必须锁住，但不能紧张；用整个手臂挥拍击球。

3. 击球点太靠后。

纠正方法：提前做好准备动作，身体迎上去，在身体前方击球。

4. 击球后重心落在后脚。

纠正方法：击球后身体前倾，重心前移，拍向前挥出，非执拍手可同时向前扶着拍柄，使身体保持稳定。

5. 顺势挥拍动作太短，影响击球的深度。

纠正方法：整个挥拍动作，包括随球动作应是完整、协调和平滑地进行。

6. 击球成托盘状，将球托过网，球无力。

纠正方法：注意击球部位的正确，应击在球的后偏下方，包球使球上旋并有前冲力。

四、截 击 技 术

截击球是在网前进行的一种攻击性击球方法，即当球在落地之前将来球击回对方场区，可以在网前截击，也可以在场内任何地方截击空中球。

1. 动作要领 截击球的动作技术包括握拍法、准备姿势与站位以及击球动作（图 7-26）。

- (1) 握拍：正反手凌空截击皆采用大陆式握法，正反手之间不换握。

(2) 准备姿势与站位：面对球网，两脚自然开立约与肩同宽，双膝微屈，上体前倾，球拍放在身体前面，略高于正反拍底线击球的准备姿势，拍头朝前并高于握拍手，左手轻托拍颈，眼睛注视来球。当对手击球的一刹那，运动员应该从对手的击球位置、挥拍动作判断出来球的方向、高度和路线，以便及早起步、快速移动（参见图 7-26）。

(3) 击球动作：击球动作包括正手截击球、反手截击球、截击高球、截击低球、截击近身球和中场截击球等多种截击球。

2. 截击球类型

(1) 正手截击球：当判明对方来球方向后，立即转肩，以转肩带动球拍后摆，但后摆动作不要过肩，如果引拍过大，反而会增大失误的可能性；左脚朝来球方向跨出，以增加击球的力量，拍头要高于握拍手，握紧球拍，绷紧手腕，在身体的前面迎击球（腿前 15~30 厘米处）；截击球的动作是挡击或撞击，球拍在与球短促撞击的同时微微向下，有点像切削球，击球时保持拍头上翘，拍面稍向后斜。

击球后有一个幅度较小的随挥动作，拍子对着球击出的方向拉出去，并恢复成准备状态。

网前截击球分进攻型和防守型两种打法。当截击高于球网的来球时，便处于进攻型的打法，这是得分机会球，可以打成决定性一击；如果截击的是低于网高的球，就处在防守地位，首先保证回球具备一定深度，再准备下一拍截击。

(2) 反手截击球：一般来说，反手截击比正手截击更容易，因为反手挥拍简短而不复杂，更加符合人体解剖特点。当球来到反手一边时，用扶拍手向后拉球拍的同时转肩，球拍开始做短短的后摆，拍头高于握拍手，眼睛看球。有时间的話，可以上步击球以增加力量，球与球拍接触时，握紧球拍，手腕绷紧，在身体前面 15~30 厘米处撞击球，向前撞击时，左手向后方摆动，保持身体的平衡。

击球后，球拍对着球撞击方向送出去，随挥动作要简短，以便能恢复到准备状态，打下一次球。

3. 截击球技术要点

- (1) 眼睛始终盯球。
- (2) 握紧球拍，绷紧手腕。
- (3) 在身体前面击球。
- (4) 保持拍头向上。
- (5) 用较短的控或推击动作击球。

4. 截击球常见错误及纠正方法

- (1) 球打在球拍边上，打不准。

纠正方法：眼睛必须紧盯住球。

- (2) 击球时步法不正确，两肩同时对网。

纠正方法：①击球时必须侧身对网，运用正确步法向前截击；②同伴在练习者击球瞬间叫“停”，练习者自己检查击球时的手法、步法是否正确，使其随时都用正确方法击球。

- (3) 怕挨打，缩手缩脚，不敢上网。

纠正方法：①在思想上解除顾虑，敢于上网；②在技术上，要求准备动作把重心放在前脚掌上，随时移动。只有判断清楚来球，才能截击任何角度的来球。

- (4) 球拍触球后，没有控制能力，球向场外飞。

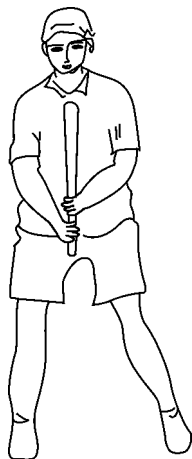


图 7-26 截击球

纠正方法：①手腕固定、使劲，不能放松；②球拍顶端高出手腕，在身体前侧击球必须体会截击的力量来源是来自手腕，而不是手臂挥动产生的。

(5) 击球点靠后。

纠正方法：建立正确的引拍技术概念，引拍幅度不要太大，背靠挡网反复练习截击球技术的模仿动作及击球练习。

五、高压球

高压球是指在头上用扣压的动作完成的一种击球方法。这是对付对方挑高球的一项进攻技术。在网球比赛中，当运动员冲到前场击球，对方常用挑高球调动运动员，如果运动员掌握了高压球技术，给对方一个落点准、力量大的高压球，会起到决定性的作用。这样既能增加上网截击的信心，又能使对方产生恐惧心理，使自己精神大振，出现最佳竞技状态。

高压球技术与截击球技术是密切相关的。在比赛中如果运用上网截击球技术时，就必须学会打高压球，否则对方就会挑高球将运动员打败。因此，截击球技术与高压球技术应同步提高。打高压球没有把握的原因主要是定位和时间差，但是，如果肯花时间练习，便能熟练掌握。

根据对方挑过来的球高低程度不同，高压球可分为落地高压球和凌空高压球两种。

1. 动作要领

(1) 高压球的动作与发球动作相似，握拍也与发球握拍相同。当对方挑高球时，应立即侧身转体并用短促的垫步向后退，同时持拍手上举至头部向后引拍，重心在两脚前脚掌上，后腿弯曲，随时准备扣杀。

(2) 准备击球时，非持拍手上举，指向来球的方向和高度，碎步调整位置。击球动作与发球一样，击球点在右眼前方。如果跳起高压，用后脚起跳，转体、收腹，击球后用左脚着地，同时右脚向前跨，准备再上网截击（图 7-27）。

(3) 近网高压球击球点可偏前，便于下扣动作的完成；远网后场高压的击球点可稍后些，击球动作向前下方挥击，以防下网。

(4) 击球后的跟进动作尽量像发球那样完整，起跳高压时要保持身体平衡。

2. 高压球类型

(1) 近网高压球：对方挑高球落点位于发球线之前，就可迎上去大力扣杀直接得分。这种高压球的击球点可偏前，以便击球时向下扣压。

(2) 后场高压球：对方挑高球落点位于发球线之后，此时要大胆果断，就像打正常的高压球一样，击球点可稍后些，步法及时移动到位，迅速跳起给予猛击。击球后的跟进动作要长些，向前向下扣压。

(3) 落地高压球：当对方挑出直上直下的高球时，可等球落地弹起后再打。这样可增加打高压球的把握和信心。一般这种高球落地后跳起弧线是直线向上的，所以步法移

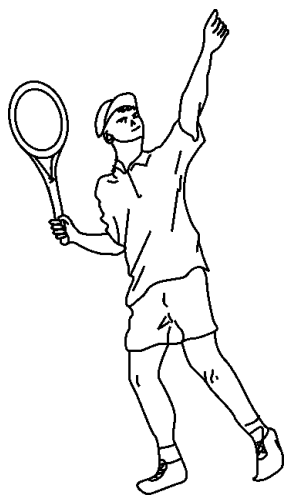


图 7-27 高压球

动要迅速，退至球的后面，调整好击球点的位置，然后向前还击球，像发球一样向前、向下击球，落点对准发球线与底线之间，这样才能提高击球的成功率。

(4) 反手高压球：由于反手高压球不容易发力，且易失误，故在比赛中运用较少，一般都及时侧身后退，打头顶高压球。当对方挑高球至左侧场边线，需被迫使用反手高压球时，应及时向左侧身，提肩抬肘，拍子低于手腕与肘关节，击球点在左上侧，击球时前臂和手腕迅速向上挥起，手腕紧固，集中精神和力量打落点和准确率。

击球后，高压球的随挥动作就像平击球一样，扣腕动作要继续，并让球拍绕过身体，使它在结束时在身体的左侧并指向身后的挡网。

打高压球最好是站在地上打，但有些球过来时，如不跳起来增加高度，球就会从球拍顶端漏过去，失去主动进攻的机会。当判断来球时，快速侧身垫步或滑步向后跳起和挥拍同时进行，争取在最高点击球，利用手腕扣压动作，将球压入对方场区。

3. 高压球技术要点

- (1) 眼睛自始至终盯住球。
- (2) 当对方挑高球就马上后退侧身对网。
- (3) 调整好步法，跟进重心，在身体前面击球，要用力扣腕。
- (4) 充分完成好随挥动作。

4. 高压球常见错误及纠正方法

- (1) 击球位置不好，不能判断落点和打球时机。

纠正方法：两人练习时，一人在旁给予口令：“前进、后退、击球”，体会空间感觉，找准击球点。

- (2) 扣球无力，没有手腕鞭打动作。

纠正方法：①击球时，球拍和球接触角度要正确，使球飞出的路线与拍面垂直；②协调运用腰腹和手臂等力量扣球。

- (3) 击球的方向不对。

纠正方法：①必须保持侧身对网；②准备击球时，以左肩对球，保持球在头部的前上方。

- (4) 球打不过网或触网失误。

纠正方法：①必须把整个动作包括随球动作做完，不要中途停顿；②击球点在头部前方，眼睛必须一直盯住球看。

- (5) 击球发力过早或过晚。

纠正方法：①打固定球；②打击教练抛出的球；③反复徒手练习直接上举球拍呈击球预备姿势，左手要指着球。

六、挑 高 球

挑高球技术主要是用来对付网前进攻的，但不仅仅是被迫使用的一项防御技术。高质量的挑高球不仅可以变被动为主动，而且可以直接得分。挑高球技术在业余网球比赛中运用比较多，但在高水平选手中这种场面很少看到。挑高球技术分为防守性挑高球和进攻性挑高球。

防守性挑高球的弧线很高，把球挑过上网者的头顶，通常是挑到另一边的场地深

处，完全是防守性的打法。其意图并不是急于得分，主要的是扭转劣势，争取时间守住场地，利用球在空中飞行的时间，迅速跑回场地的有利位置，以扭转被动的局面。

进攻性挑高球的弧线稍低，常用在对方上网时。自己既能打两边破网球，又可以挑后场高球。如果挑得好，球会落在后场较深处，球落地后反弹很快，使对方没有时间跑回去把球救起。进攻性挑高球一般用上旋打法，球落地后弹起的前冲力较大。

防守性挑高球一般用大陆式握拍法，进攻性挑高球同打落地球一样握拍。

1. 动作要领

(1) 防守性挑高球：当跑到离场很远的地方接一个非常被动的球时，势必要使用防守性挑高球。此时眼睛要注视着球，在跑向球时要使球拍后摆，直到球拍后摆指向身后的挡网，击球动作与普通的正反手球相似，使对手不知道是抽球还是挑高球；只是拍面要打得更开些，击球时击球的下部，可以打下旋球，手腕绷紧，球拍与球接触时间要长一些，拍和手向前上方送出，眼睛始终盯住球，尽量往高处和深处打。

球拍顺着球飞行路线向上做随挥动作，在身体前面高处结束。然后迅速跑回场地的有利位置上。

(2) 进攻性挑高球：进攻性挑高球又称为上旋挑高球，技术难度大，一般只被高水平选手所使用。上旋挑高球采用西方式握拍法，击球前拍头低于来球，击球时抖动手腕，采用手腕与前臂的滚翻动作，由后向前上挥拍，做弧形鞭击球动作，产生很大的摩擦力，使球剧烈向前旋转。

无论是防守性还是进攻性的挑高球都应做到动作隐蔽，防止对方过早识破，从而增加挑球过顶的难度。另外，挑高球必须有一定深度，否则很容易被对方高压截击，从而陷入更加被动的境地。

2. 挑高球常见错误及纠正方法

(1) 动作不隐蔽，过早使拍面朝天，使对方有所准备。

纠正方法：要求懂得突然性的重要，击球前准备动作和拍击球一样，拍面与地面垂直。

(2) 挑球高度、深度不够，球不到位。

纠正方法：反复练习提高手上感觉，目标看准对方的端线部位，而且尽量往高处挑。

第三节 网球基本战术

一、单打比赛基本战术

下面，从底线抽球和发球上网截击两个部分，介绍 5 种基本技战术组合。注意，在所举例子中的球员都被假定为右手持拍。

(一) 解放正拍

在反拍位置侧身，用雷霆万钧的正拍打出一记 inside-out，直奔对手的反拍。无论是费德勒还是罗迪克，这个打法都是他们的最爱，因为这可以让他们完全解放自己的杀手锏——正拍。

核心技术：拥有稳定的正拍 inside-out 技巧。

其它技术：稳定的反拍，快速并颇具爆发力的脚步移动。

使用要领：需要在斜线反拍的对抽中，抓住对手斜线回球角度不好、球速不快、落在球场中央或身前舒服位置的机会球，在自己的反手位置侧身改用正拍打出斜线球，直盯对手的反拍。如果你是用西方或半西方握拍的话，采用这一打法就更自然了（图 7-28）。

对手的回球选择：

1. 直线

原因：这是对手最容易选择的线路，因为你直线一侧的球场显得很空。

缺点：回球者必须在跑动中击球，并且还要改变回球的方向，且球需要飞过球网中最高部分，对业余球员来说难度可想而知。

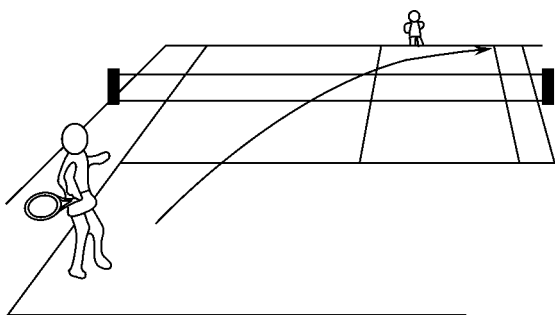


图 7-28 正手侧身击斜线球

对策：如果对手选择打直线，你只要轻松回一记正拍斜线球就行了，简单有效，给对手造成的麻烦也不小（图 7-29）。

2. 回到球场中央

原因：或许是你上一拍的 inside-out 正拍打得并不太强劲，或干脆就是对手的动作够快，让他有足够的时间将球回到你球场的中央。

缺点：那很可能是一个短球。

对策：你可以再打一记 inside-out 正拍，或是向对手另一侧场地打一记正手斜线球。不管选择哪一种，你都是在运用自己最强的正拍击球，并让对手开始疲于奔命，处于被动地位。此时，虽然有可能无法直接得分，但却能够达到获取场上主动权的战略目的（图 7-30）。

3. 打落点深的对角斜线球

原因：对手是个不折不扣的高手。因为在面对 inside-out 正拍的情况下，不仅业余球员，就连职业球员也很少有人可以打出对角斜线球。在你前一个正拍打得还很有力的时候就更是如此了。

缺点：几乎没有缺点了，你前一记正拍的努力很有可能无功而返。

对策：告诉自己别慌，这只是自己策略的第二个球，犯不上冒太大风险。重新开始，再来一记 inside-out 正拍，或者朝对方空场打一记正拍直线球。切记，此时的关键

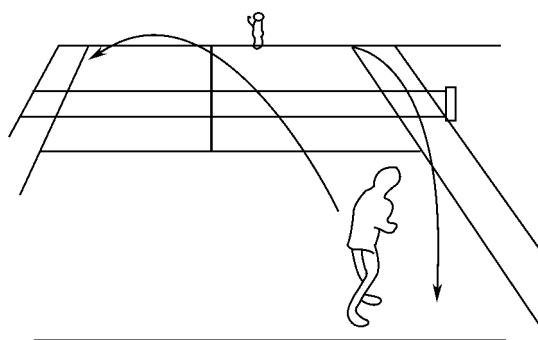


图 7-29 正手击斜线球

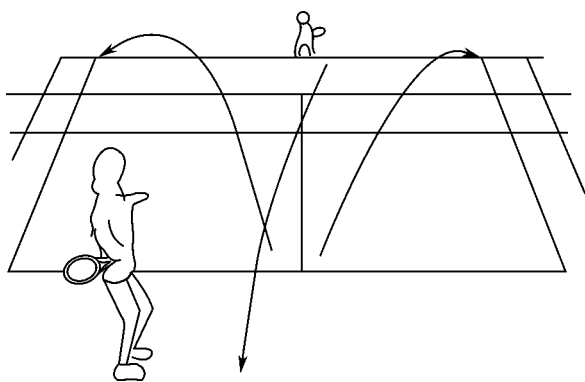


图 7-30 正手击斜线球

是要有耐性，别奢望一拍将对手打死（图 7-31）。

（二）避开锋芒，主动变线

你不可能总能打出强劲的正拍。如果对手击球的力量比你更大的话，聪明的举动就是用你的反拍对抗他的反拍。这将是把这一分赢到手的最佳途径（图 7-32）。

核心技术：扎实的反拍。

其他技术：一般的正拍，良好的脚步移动。

使用要领：在和对手斜线正拍的对抽中，发现对方正拍的力量比自己大。注意，主动变为直线的举动，并不要求你要施加多大力量或旋转，只要把球打深，迫使对手移动并使用反拍回球就行了。

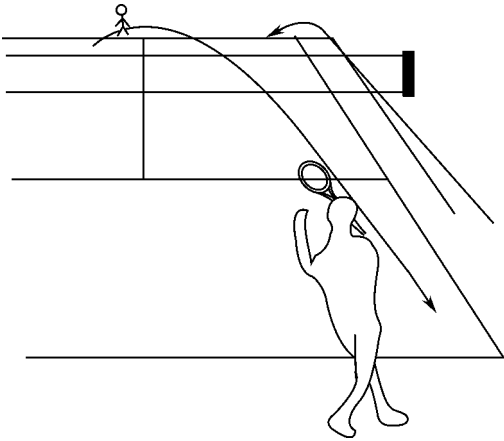


图 7-32 正手击直线球

对策：正中下怀，战略目标达到，将球打向对手的反拍以暴露其缺点，但不意味着能立刻占据场上的主动（图 7-33）。

（三）中线发球好处多

一旦你事先知道对手可能将球打向球场的哪些区域，就比较容易安排下一球的处理了。运用这个策略，你将把握先机。

核心技术：能够发出紧靠中线、落点深的有效球。

其他技术：扎实的正拍。

使用要领：在右侧，向对方球场发球区的“T”字点发出紧靠中线、落点深的有效球。这记

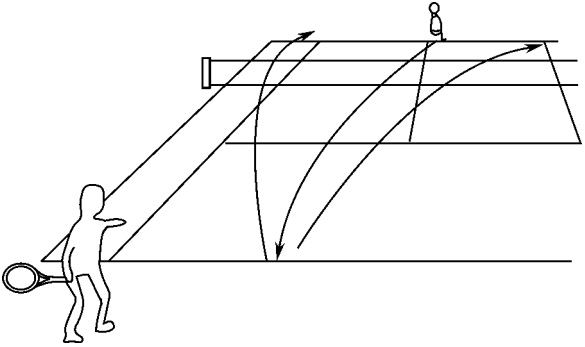


图 7-31 正手侧身击斜线球或正手击直线球

对手的回球选择：

1. 反拍直线

原因：对手临时选择，或想打你个出其不意。

缺点：成功率低，需要飞过球网最高的部位。

对策：严阵以待，只需朝对手的空场轻松地打一记正拍对角斜线球，对手就得狂奔过去，将场上主动权拱手让出。

2. 反拍斜线

原因：比打直线的成功率要高些。

缺点：将球回到你方便运用优势技术的位置。

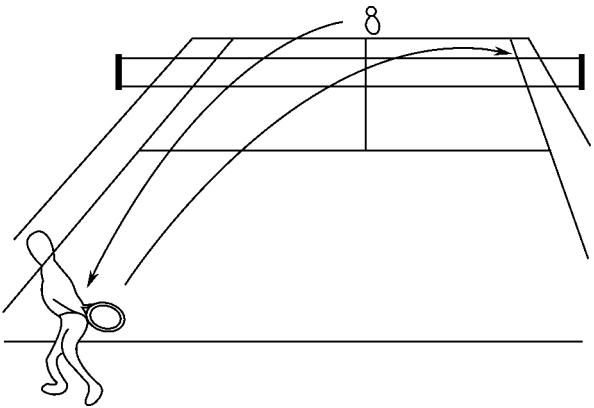


图 7-33 反手击斜线球

发球将迫使对手用反拍接发，回球的速度一般也都不会太快。如果你的发球够好的话，不妨向前移动并准备拦截对手的反拍接发球。

对手的回球选择：

1. 打到你的正手较浅位置

原因：这是对手最容易的回球，成功率也最高。

缺点：打这样的球会导致击球者的身体重心不稳，身体依惯性向中线倾斜。这样不仅回球的落点很浅，还不容易回防自己的正拍，为对手的下一球制造机会。

对策：你该向前，打出正拍直线后随球上网；或干脆向接发球者身后（他空出的正拍位置）打一记大角度的对角斜线球。这两种方法都可以帮助你拿下该分（图 7-34）。

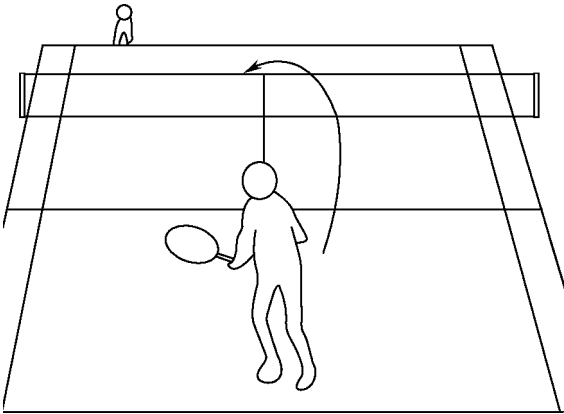


图 7-34 落点在中线处的发球

2. 打向球场中央的浅球

原因：你的发球质量较高。

缺点：在现代竞技网球中，落点浅无论如何都是致命的。

对策：你可以侧身打出漂亮的 inside-out 正拍斜线球，直取对手的反拍；或打出对角斜线球，打他的身后（在所有用反拍接中线发球的情况下接球者的重心都会偏向自己的反拍的）。注意，无论你采用哪种对策，只要第二球打得还好的话，就一定要随球上网（图 7-35）。

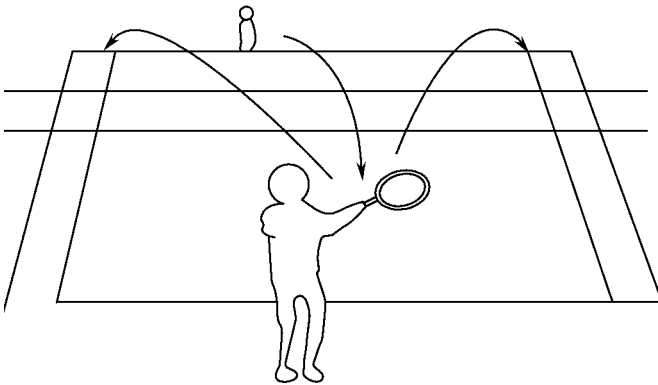


图 7-35 正手斜线球

3. 反拍直线打向你的反拍

原因：对一记高质量的中线发球做扎实的回击，而且还能改变球路，是很不容易的。对职业球员来说，也是如此。当你发现对手回出这样的球时，就该知道自己碰到对手了。

缺点：如果落点浅、反弹高的话，会留给对手不错的机会。

对策：要有所准备，如果运气好，回球落点浅、反弹高的话，你可以打反拍直线后

随球上网，或打反拍对角线到对手反拍的空场。如果回球的落点很深的话，就没有击球后随球上网的机会了，那就只能先将球打过球网，用较深的落点维持住回合，再图调动对手（图 7-36）。

（四）外角发球好截击

没有什么比发球上网更能给对手压力的了。因为你迫使他要迅速打出高质量的接发球来。而这对于业余球员来说，难度是最大的。这个经典的策略可使你从一开始就掌握足以控制全局的优势（图 7-37）。

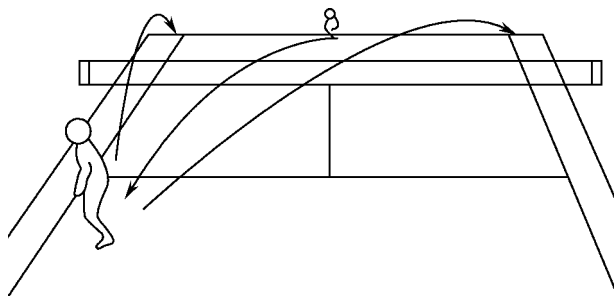


图 7-36 反手击直线球或反手击对角线球

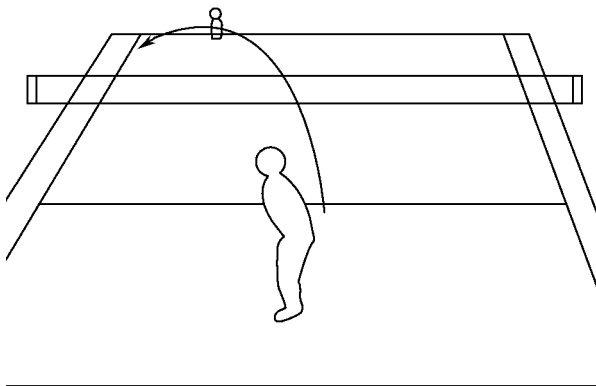


图 7-37 落点在外角的发球

核心技术：高质量的外角发球。

其他技术：良好（用不着特别优秀）的截击技术和步伐。

使用要领：在右侧发出一记侧旋球，不用刻意追求速度，目的只是将对手带到场外，让他被迫在一个非常困难的位置击球。你应该随球上网，并尽可能地接近球网，刹住重心，分开两腿站好，等待截击。

对手的回球选择：

- 1. 打直线
- 原因：接球者身体完全在球场之外，打直线自然是最佳选择。
- 缺点：对业余球员来说，打出这样的直线接发球很困难。因为要在跑动中改变球的方向，球还要飞过球网中最高部分，落点往往都很浅。最重要的是成功率低。
- 对策：简单的对角斜线截击，不仅成功率很高，而且会让你的对手拼命追球。从而让你占据有利的位置，充分准备在第二截击的时候拿下该分。有时候甚至第一次截击就足够了（图 7-38）。

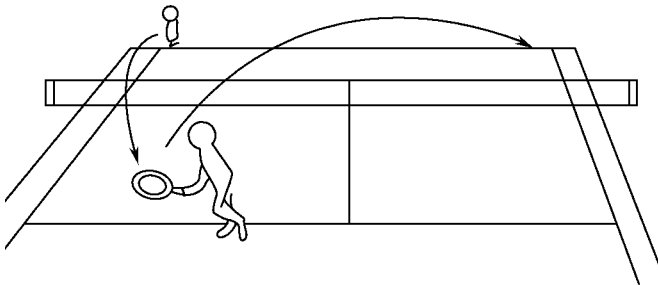


图 7-38 对角线截击球

2. 打向球场中央

原因：对手明知直线球不容易打出来，就会尝试将球打向斜线。但因为要将原本角度已经很大的球再次横向拉动的难度会更大，所以对手的回球往往落到场地的中央区域。

缺点：迫不得已而为之，没有任何主动性。

对策：你可以把球直接截击到对方的空场，或在他回防的时候将球打到他的身后（注意打回头的时机要精确，否则会反受其累）（图 7-39）。

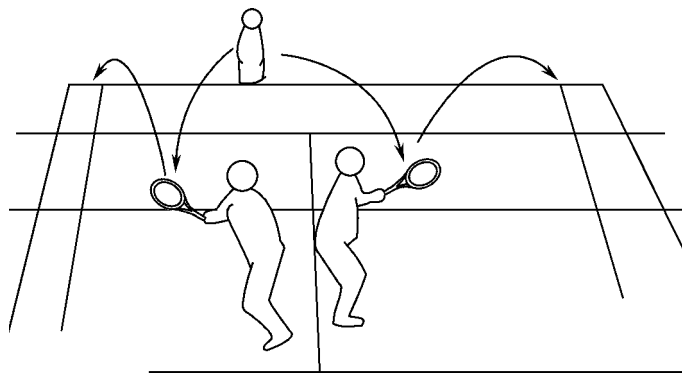


图 7-39 落点在空场的截击球

3. 打对角斜线

原因：如果你的外角发球质量够高的话，业余球员中很少有人能稳定地将球回向对角的。一旦有人能够做到，发球的人就要小心了。

缺点：接球的一瞬间，空出了几乎全部球场，反拍一侧尤其空虚。

对策：你应该果断地将球截击到直线，也就是打向对手反拍的空场，让落点深些，同时作好第二次截击的准备（别忘了能够回出此球的对手不能小视）。对手很可能碰不到你的截击球，即使他救到了，也很少能够在跑动中打出质量上乘的穿越球。虽然此时你还没有必胜的把握，但从成功率上分析，优势还是在你这边的（图 7-40）。

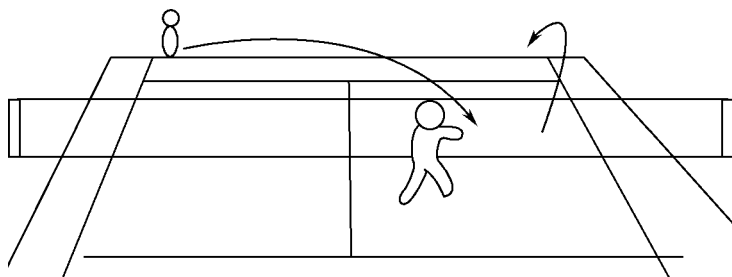


图 7-40 截击直线球

（五）抓住机会上网

你察觉出机会的速度越快，成功拿下该分的可能就越大。

核心技术：良好的判断能力。

其他技术：干净利落的截击和完美的步伐。

使用要领：在底线的对抽中，你需要首先发难，向对手较为薄弱的一侧（通常会

反拍) 加力进攻。如果你的回球落点够深, 或者刚好与对手先前移动的方向相反, 就达到目的了。这时你带给对手的压力已经足够了。赶快抓住这个关键球, 迅速上网并准备截击 (图 7-41)。

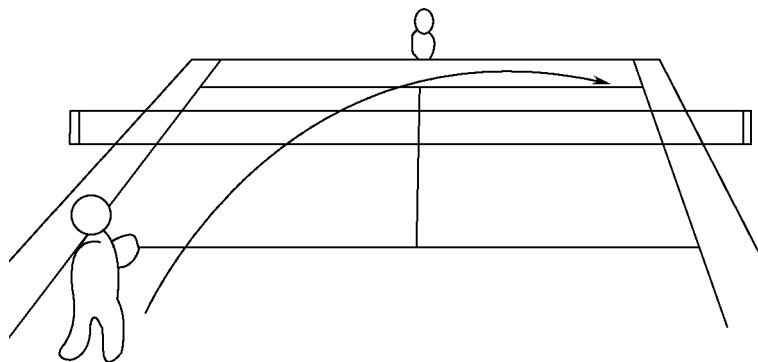


图 7-41 反手击球后上网

对手选择的回球:

1. 反拍直线球

原因: 对手在这个情况下, 没有足够的时间做击球准备, 而且又是在向边线跑动的过程中, 打直线球是最容易实现的。

缺点: 回球弧度往往较高, 容易被截击。

对策: 上网, 应该可以轻易将此球截杀到对手的空场, 直接得分。

2. 打向对方球场中央

原因: 接球者的技术不错, 想借此化解你的攻势。

缺点: 无论如何这个球的高度不会低。

对策: 迅速上网, 将球截到空场, 不给对手留丝毫喘息的机会 (图 7-42)。

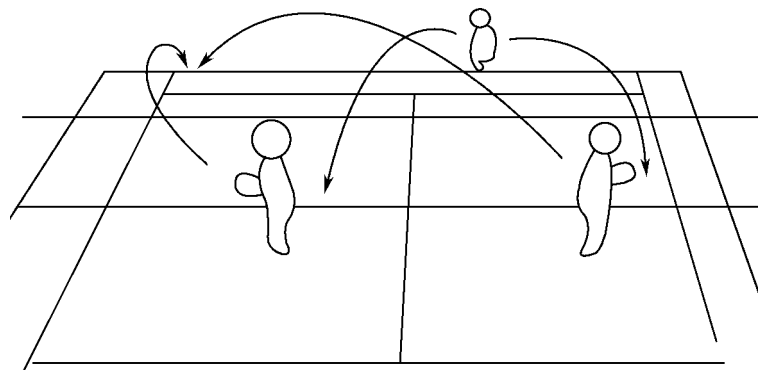


图 7-42 截击球

二、双打的基本战术

尽管双打比赛比较普及, 却很少有网球初学者去钻研双打的技术和战术。其实只要从事双打比赛, 就要了解和掌握双打的技术和战术。它与单打的明显区别是: 首先, 场地扩大了, 人数增加了; 其次是击球的落点有所不同、战术特点与分类不同、技术要求

更加全面。本章将介绍双打的基本战术，以使读者了解双打战术的基本要点。

(一) 双打的站位

下面就给大家介绍 4 种颇为流行的双打阵形组合。

1. 平行四边形 一前一后。业余球员之间的双打比赛主要是看谁能够控制得住网前的局势。做得比对手更好的那一方获胜的可能性就更大。一前一后的阵形，场上 4 名球员之间构成一个平行四边形。这一阵形能够较为方便地帮助你的队伍事先就控制好网前的黄金地皮。进，可让网前的人截击得分；退，可让底线的人稳固防守（图 7-43）。

提示发球者的搭档：①你应当站在靠近球网的地方，面对接发球者，以便随时准备拦截对手的回球。有你的存在，即使接发球者没有将球回给你，他的注意力也会被分散掉许多。

②如果你是个网前技艺不错的选手，活跃且善于捕捉战机，那对手的麻烦就更大了。

提示发球者自己：①你可以发一记外角球，然后上网和搭档汇合，形成双上网阵形——这无论对谁来说都是较难攻破的阵形。②如果你的球技还不怎么样，直接上网会让自己感到很不自在，那也别担心，我们在讲的是一前一后的阵形，你可以心安理得地在发完球后留在底线，稍等一下，等接完回球后再上网也不迟。

提示接发球一方：接球者也可以采取一前一后的阵形，让负责接发球的人站在底线后面，另一个人站在靠近发球线的地方（而不是靠近球网）。这样一来，接球一方也事先占居了网前的一席之地。一旦负责接发球的人回出一个低平的对角球后，发球者即便已经奔到网前进行截击也只能选择挑高球。现在你可以有充分的时间调整好自己的脚步和动作，迅速跨入发球区，把这个软球一拍扣死。

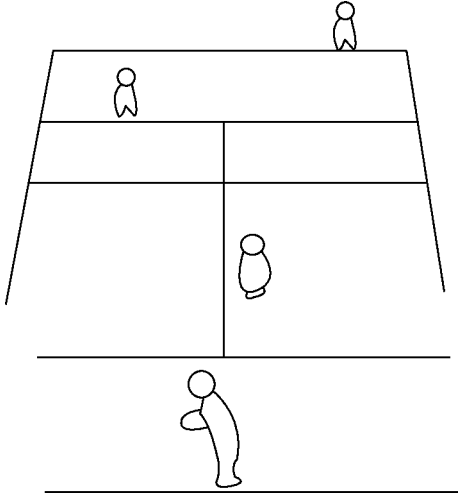


图 7-43 前后站位

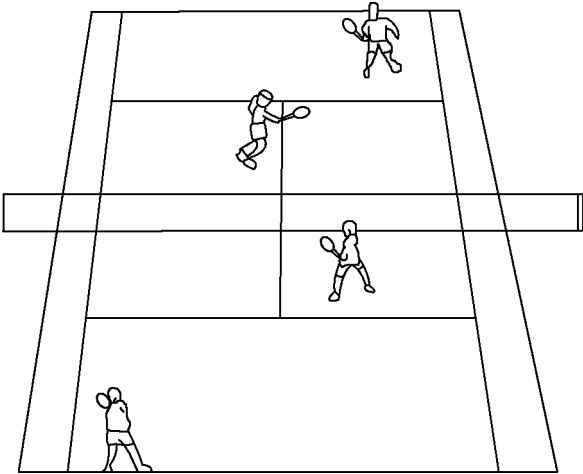


图 7-44 “1”字型站位

注意：①这一阵形让发球者和接发球者均远离前场。如果想要上网的话，他们可能都先要接起一个低球——这对桑普拉斯来说也是很难打好的。②这一阵形只是开始时的阵形。如果你和你的搭档在回合开始后还持续一前一后的站位，而没有向前靠拢的话，你们的这一边的场地将空出很大的空隙，让对手容易截击得手。③使用这一阵形的前提是你在网前的搭档愿意上网，否则他心理上的障碍势必会让对手习惯

享受在这一侧打穿越球的。

2. “I” 字形 潜伏在网带中央。如果你们想让接发球的一方一时无法猜透你们的阵形的话,“I” 字形组合会很有效的。该阵形要求发球者的搭档要先站在靠近网带中央的位置上。这样搭档就可以左右开弓,拦截到来自两个方向的回球了。而发球者则要尽可能靠近底线中央标志的地方发球。于是,发球一方的两人相对接发球,形成了一个竖直的“I” 字形(图 7-44)。

提示发球者的搭档:①为避免被发球者打中,网前的球员应当在同伴发球之前蹲下身来。②根据接发球者的动作,预先判断出回球线路,并在接发球者即将触球的一刹那,移动重心,准备截击。

提示发球者:①发球最好选择发向内角靠近“T” 字的区域。因为发外角球时,“I” 字形的站位会让你们的直线区域留下较大空隙,防守起来相当被动。你也不必尝试发出 ACE(发球直接得分),只要速度为最快速度的 75%,加上网前搭档的移动,就足以让接发球的人麻烦不小了。②你应当严密注意自己网前搭档的动向。一般情况下,如果网前搭档在球发出后向左移动的话,你就要上来防守空出的右边场地;反之,搭档向右,你就要向左。

注意:①因为发球者第二个动作取决于网前搭档的移动,所以如果没有事先计划和沟通,“I” 字形的阵形会让两个人自乱阵脚的,而留给对手一个打出制胜球的机会。另外,就是要解决好由谁来防守中线球的问题。②因为第二发球往往属于防守性的,所以你们应该只在第一发球时才使用这种阵形。道理很简单,你们两侧空出的场地太大了。

3. 澳洲阵形 完全空出一侧球场。如果接发球的是强手,他经常能够打出质量上乘的对角接发球,你们对此又少有对策,那么试试疯狂的澳洲阵形吧。在这一阵形中,发球者的搭档同样站在网前,却不是正对着接发球者,而是站在他的斜前方。发球者从靠近底线中央标志的地方发球,与自己网前搭档站在同一个半场区域内。接发球者一开始面对的就是几乎完全空出来的一侧场地(图 7-45)。

其实一点儿也不疯狂。这简直就是先假设对手打出了漂亮的斜线回发球,你们的站位仅仅是采取简单而又夸张的防守对策——用两个人来防住自己的斜线。

提示发球者:①最好是将球发到对手场地的中央部分。如果发出外角球,那接发球者会很容易打出角度刁钻的直线,回球到你们空空如也的场地上。即便你能够在匆忙中救到球,也改变不了场上被动的局面。②发球之后,迅速横向跑过球场,赶到防守空虚的半场。请记住是包括双打线的全部区域。

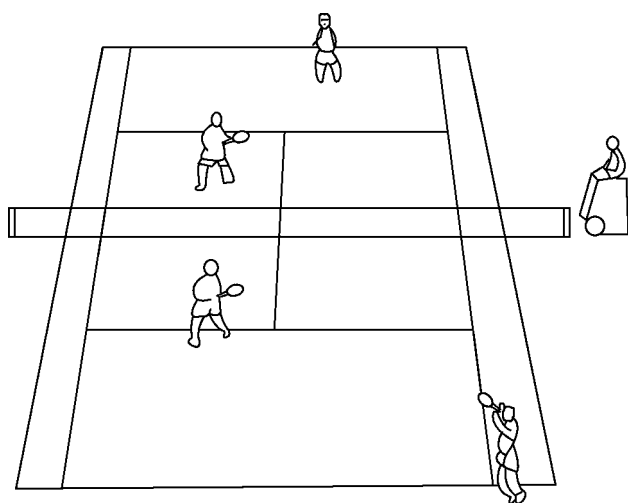


图 7-45 澳洲阵型

对手如何选择：无论如何不能再打出对角回球了。明知道对手有人早已等在网前准备截击你的斜线球，还要将球打到这里，不是经验不足，就是故意挑战对手的心理和网前技艺。因为，网前的人可以轻易截击出制胜球或是将球达到你的中场，为他们在下一球得分创造机会。接发球者将被迫使用难度又高、又不擅长的直线回发球。

注意：这种阵形同样应当避免在第二发球的时候使用，只适用第一发球。原因同 I 字阵形。

4. 直角梯形 双底线接发球。谁都不愿意遇到网前技术好的对手，因为有他在，你们接发球时的防守往往不堪一击。此时，不妨多留给自己一些防守的时间和空间，通过延长对打来把握获胜的机会。两人在接发球时均站在底线以后，双方球员形成一个直角梯形，就能提供更多的防守时间了（图 7-46）。

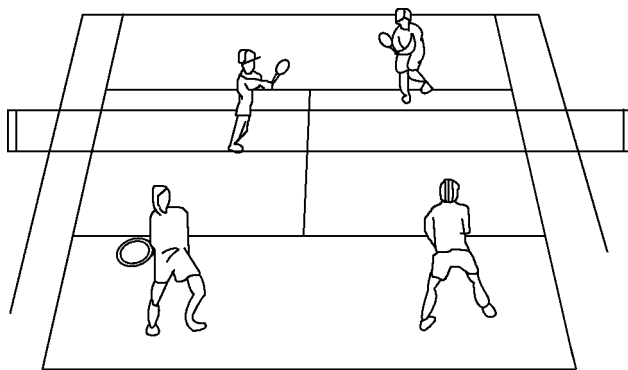


图 7-46 双底线站位

提示接发球者的搭档：①你不用走到前场防守，完全可以像负责接发球的同伴一样留在底线附近。②你们从一开始就放弃了对网前控制权的争夺，但会有充足的时间来回应对手的截击，并有机会打出更高质量的高吊球。

注意：对业余爱好者来说，要想运用好两个人均留在底线接发球的阵形，就必须在场上保持活跃，眼观六路，随时捕捉战机，调整场上位置。双底线站位并不表示你可以将比赛转变成打高吊球的游戏。你和搭档都应该争取打出过网急坠的穿越球，为自己创造出能一起上网夺回网前控制权的机会。毕竟，上网才是双打制胜的最好捷径。

（二）双打协作配合战术

双打需要两个队员配合默契，把两个人的长处结合起来，才能打出比任何一个人单打都高的水平。由于双打战术机动灵活，变化比单打复杂得多，无论是在高水平的双上网的对攻战，还是在中低水平的攻防中，能做到瞬间默契配合是很不容易的。而这一点正是双打战术的突出特点，是双打战术成功的关键。而“默契配合”是建立在两人相互了解和信任基础上的，是通过长期的配合磨练出来的。好的双打应紧密合作，互创条件，相辅相成。他们在场上有呼有应，气势如宏。即使因实力不济而失利，两人的合作也是愉快、融洽的。因此，双打的根本是两个人如同一个整体，无论何时都要并肩战斗，移动要一致，相互间的距离不能超过 3 米。可以将双打球员想像成两个人被一根松弛的绳子所联结，这根绳子使他们一块向前、向后、向左、向右移动。

1. 发球的配合 双打的发球以旋转和落点为主。因为相对单打，双打每个人需要

控制的面积缩小，不容易接发球抢攻直接得分，所以不必死拼发球。发球前要让同伴了解自己发球的落点，以便让同伴有备于抢网。在双打比赛中发球技术好的球员应作为每队的第一个发球员，每次发球比单打更注重一发成功率，落点以内角和中路居多，以便使对手无法击出大角度的回球，有利于同伴抢网得分。

2. 接发球的配合 接发球有多种路线可供选择：①打斜线给正向前跑的发球员；②打直线穿越网前者或打网前者的脚下；③挑高球过网前者头顶；④打上网后发球方两人的中路。接发球最好的选择是打斜线球，如果发球方抢网很凶的话，可通过拍击直线抑制对手抢网。当发觉对手已形成双上网的态势，最佳选择就是将球击向对手中路的脚下，这是最令双上网者头疼的地方。

3. 协同防守 如果同伴出现十分被动的局面，要给予支持和援助。当同伴被迫挑高球时，自己要立刻后退，使自己一方处于被动的防守位置。退回底线虽然被动，一旦出现浅球，两人可马上一块上网，回到网前。

如果同伴被拉出边线，自己要立即向同伴靠近，给同伴以支援。否则，在自己和同伴之间会留下很大的空档，使对手很容易打出破网球，同时根据被动的局面，要适当后退，等待机会。

4. 抢网战术

(1) 发球前要作出是否抢网的决定：抢网是指网前者横向或向斜前方移动，拦截对方打过来的斜线球。它要求网前者有敏捷的思维、准确的判断及快速的步法。因此，是否抢网两人要事先商定。一些双打配对队员喜欢用暗号，例如，网前人把手放在背后，用握拳或张开手指向发球员表示他抢不抢网，但最好要有口头上的交流，但需要注意的是，千万不能让对方猜透你的意图或听见你们的交流，而且一旦作出决定就要坚决执行。

(2) 防守空档区域：当网前者抢网时，很容易造成他的那半块场地空出，无人防守。所以发球员发球之后，不应直接向前冲，而应向前跑几步，然后向同伴留下的那半场跑去，并继续向网前移动。抢网的球员在拦截之后要进入发球员的场区，两人交叉换位，防守对方可能回击的直线球以及抢网人第一次截击没能得分后的回击球。

(3) 抢网时机：抢网时，需要在对方球员击球的一瞬间起动，而不要在接球员击球之前移动，把自己的行动意图暴露给对方。否则，对方击出直线球便很有可能得分。同时也不能起动得过晚，否则便抢不到球。

(4) 抢网击球路线：如果能够抢到，最佳的击球路线是对方网前者的脚下。因为这样的球使对手十分难受，经常能直接置对手于死地，至少可使对手无法发动进攻。如果抢网的同时，对手的接发球员仍在底线，那么接发球方网前球员的背后也是他们的“死穴”。对于手感很好的网前者也可截击至接发球者一面的小斜线。如果接发球者上网很快，那么他们的中路则是最薄弱的地方，是攻击的重点。

5. 扣杀高压球 无论对方是进攻性挑高球，还是防守性挑高球，网前者都要尽力不让球落地，在空中将球扣杀过网。因为双打由两人进行防守，所以经常出现一两板高压球也不能得分的状况。这时不能着急，要紧紧地把握住网前优势。高压球的战术与打落地球不同，要尽量压斜线球才有威胁，而不要像打落地球那样攻击对手中路。

6. 运用双打战术的要点

- (1) 提高一发的成功率，旋转落点要有变化。
- (2) 接发球要求低而斜地打在发球员脚下。
- (3) 与同伴一起向前、一起后退，一起左、右移动守住球场。
- (4) 尽力控制网前。
- (5) 迫使对方后退。

第八章 羽 毛 球

第一节 羽毛球运动概述

一、羽毛球运动的起源与发展

（一）羽毛球运动的起源

据有关资料记载，羽毛球最早出现在 14 世纪～15 世纪的日本。当时球拍是木制的，球是用樱桃核插上羽毛制成的。由于当时的制作技术适应不了人们的需求，这种类似羽毛球的运动渐渐地消失了。到 19 世纪中叶，在印度的普那城内，出现一种与早年日本的羽毛球极其相似的游戏活动。这项活动将羽毛插在一个硬纸板制成的球（类似我国的“毽子”）上，用木制的板在网的两边来回拍和相对击球。后来一位退役的英国军官将这个“普那游戏”带回英国。1873 年，在英国格拉斯哥郡的“伯明顿”（Badminton）镇，借一个叫鲍弗特的公爵的一次宴会，那位退役的英国军官把这个游戏以表演的形式传给在场的上层英国人。从此羽毛球运动逐渐开展起来，“伯明顿”（Badminton）便成了羽毛球的英文名字。那时的活动场地是两头宽中间窄，窄处挂网。直至 1901 年场地才改为长方形。由此可以说，羽毛球起源于日本和印度，经过几百年的演变，现代羽毛球运动最终诞生在英国。

（二）羽毛球运动的传播

现代羽毛球运动诞生于英国，并且主要由英国人使羽毛球运动得到完善。1875 年，世界上第一个羽毛球运动规则产生于印度的普那。1877 年，英国完善了这个规则，许多条款延续至今。

1893 年，英国成立了第一个羽毛球协会，并于 1899 年举办了第一届全英羽毛球锦标赛。此后，除因第一次、第二次世界大战期间中断外，每年一次延续至今。

羽毛球运动先在大不列颠诸岛传播，随后传到斯堪的纳维亚半岛和英联邦各国。到 20 世纪初，羽毛球已经传到亚洲、美洲和大洋洲，最后传到非洲。1934 年，由加拿大、丹麦、英国、法国、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士等国家和地区发起，成立了国际羽毛球联合会，总部设在伦敦。羽毛球联合会成立后，国际比赛日益增多。这促进了羽毛球运动的发展。

（三）羽毛球运动在世界的发展

20 世纪 40 年代以前的比赛，羽毛球运动由英国和丹麦包揽了历次的重大国际比赛的冠军。美国和加拿大也有相当的实力，水平也很高。在已经举办的 88 届全英羽毛球锦标赛中，前 39 届的冠军全部为欧美选手，其中大部分为英国人，而美国、丹麦、瑞

典和加拿大在第 36 届后才有一定席位。

在 1948 年至 1949 年举行的第一届世界男子羽毛球团体赛（汤姆斯杯赛）上，亚洲羽毛球运动员开始显示实力，马来西亚击败了美国、英国和丹麦等强国，荣登冠军的宝座。接着马来西亚在 1951 年和 1955 年又两次夺得汤姆斯杯，同时在全英羽毛球锦标赛中再次夺得男子单打和双打的冠军。马来西亚在羽毛球运动方面的出色表现，证明了亚洲人可以打破欧美对羽毛球的垄断，后来的发展证实了这一点。

马来西亚的崛起拉开了亚洲人在世界羽坛称雄的序幕。在马来西亚的出色表现之后，印度尼西亚再创辉煌。1958 年，在第四届汤姆斯杯赛中印度尼西亚第一次夺冠。汤姆斯杯赛从 1948 年开始，至今已经举办过 24 次，其中印度尼西亚 13 次夺冠，马来西亚 5 次夺冠，中国 6 次夺冠。汤姆斯杯一直在亚洲人手中流动。日本人 1956 年从美国人手中夺得女子团体赛冠军的尤伯杯，从此以后，尤伯杯也落到了亚洲人的圈里。在已经举行的 21 届尤伯杯赛中，奖杯被日本夺得 5 次，美国 3 次，印度尼西亚 3 次，中国 10 次。在汤姆斯杯赛和尤伯杯赛夺冠反映的是一个国家的整体实力，它的实力也能体现在单项比赛中。

在 1990 年前后，由于我国一些老队员的纷纷退役，新手又不很成熟，我国的羽毛球水平一度处在低谷。近年来，在各种世界性的比赛中，中国运动员具备了争夺冠军的实力。在 1999 年的世界最新排名中虽然我国只有女双排名第一，但其余的项目均有摘取冠军的希望。从目前国际羽毛球的总体实力看，中国、丹麦和印度尼西亚为世界羽毛球三大劲旅，韩国、中国香港、中国台湾、日本和马来西亚等国家和地区也有相当的实力。

二、羽毛球运动的特点与作用

（一）羽毛球运动的特点

羽毛球运动是在一块长方形的平地上进行的运动。平地上画上单打和双打合用的场地线（长 13.4 米，单打场地宽 5.18 米，双打场地宽 6.1 米），中间悬挂球网（网两边在支柱顶端处高 1.55 米，中间高 1.524 米），参加活动的双方共用一只羽毛球，各备一把羽毛球拍。

羽毛球运动，有单打和双打两种形式。单打有男子单打和女子单打两项，双打有男子双打、女子双打和混合双打三项。比赛时，从发球开始至这个球成“死球”（球落地、不过网，或裁判员作出各种宣判等）止，双方队员用球拍经网上往返击球。无论是单打或双打，在一往一返击球中，每方只许击一次球。在对击过程中，各方要尽力设法使对方还击不过网或失误，为本方得分或取得发球权。

羽毛球运动的基本技术易学，不同性别、年龄、身体条件的人都可参加活动。所需场地不大，设备简单，携带方便，容易被广大群众所接受。

在高水平的羽毛球比赛中，经常表演出激烈的对抗，对每一球的争夺，往往经过多次的对击和较长时间的鏖战。对运动员的速度、力量和反应，特别是耐力等身体素质，以及意志品质、应变能力提出了很高的要求。经常参加羽毛球运动，既可以锻炼和提高身体素质，增强身体活动能力，改善内脏器官的功能，达到发展身体，增强体质目的，又可以培养勇敢顽强、灵活机智、果断沉着等优良品质和作风。

（二）羽毛球运动的作用

羽毛球运动，不仅是一项重要的体育比赛项目，而且也是深受广大群众喜爱的健身运动项目。羽毛球运动之所以受到人们的喜爱，是因为它具有十分重要的意义和作用。该项运动老少皆宜，可以自娱自乐；能全面地锻炼身体，增强体质，培养顽强的毅力和良好的道德风尚；其优美的运动形式，具有观赏价值。

1. 自娱自乐的作用 在羽毛球运动中，人们通过球拍的挥动，击过有一定高度的球网，击球时多回合、多落点，以及对击球力度、速度的控制，充分展示击球者的灵活、机智和潇洒的气质，并引起运动者的浓厚兴趣。猛虎下山似的扑杀，蛟龙出水一样的起跳，鲤鱼跃龙门似的扑救，闪电般的跨步救险等，人们用种种美妙的身体语言，尽情地挥洒自己，表现自我，达到自娱自乐的目的。

2. 增强体质的作用 练习者在场上快速移动，起跳扣杀，跨步救球，网前的轻吊，双打时的配合换位等，都需要击球者有较好的力量、速度、反应和柔韧等素质。掌握和熟悉各种技术和战术的过程，就是提高身体素质的过程。这个过程使各个部位的肌肉、关节的活动能力得到提高，神经系统得到调节，呼吸系统和循环系统的功能得到改善，有氧代谢和无氧代谢的能力得到提高。通过羽毛球运动，人们能够达到强身健体的目的。

3. 培养意志的作用 在羽毛球运动中，特别是在比赛中，在双方势均力敌的情况下，对于运动员来说正是大量消耗体力的过程，也是培养意志品质的过程。有时双方都有可能出现“极点”现象，即出现“喘不过气，身体无力，眼睛发黑”等现象。在这关键时刻，谁的意志坚强，谁就能获得最后的胜利。就一般羽毛球爱好者来说，运动量应适当控制，量力而行。这种顽强意志的培养，有助于人们增强战胜困难的勇气。

4. 培养心理素质的作用 在羽毛球运动中，人们通过进攻与防守，控制与反控制，不仅要斗勇，而且要斗智，这对个人的心理素质也是一种锤炼和考验。尤其是在比赛中，要充分发挥技术水平，还要加强思维活动能力，揣摩对方的战术意图，选择适宜的策略，抓住战机，一决胜负。通过紧张激烈的竞争，使人思维敏捷，培养进取精神和提高心理素质。

5. 观赏的作用 双方在羽毛球运动中所表现的坚强斗志、潇洒作风和优美的造型，极具观赏的作用。特别是在比赛中，凌厉的攻势，严密的防守，高潮迭起，扣人心弦，更使观众赞叹不已，由此获得阵阵掌声。精准的扣杀，奋力的扑救，是力与美的展示，在精神上给人以愉悦和美的享受。

第二节 羽毛球基本技术

一、握拍法

羽毛球运动是以运动员手握球拍往返击球的方式进行的，所以握拍法就成了初学者首先要掌握的羽毛球基本技术之一。学会正确的握拍方法是掌握合理、准确、全面的击球技术的前提条件。不正确的握拍方法则会妨碍各种击球技术的掌握和技术的进步与提高。因此，不仅初学者从一开始就应十分重视正确的握拍方法，就是已达到一定水平的运动员也应在实践中不断改进和完善自己的握拍法。

(一) 握拍法的类型

握拍法可分为正手握拍法和反手握拍法两种。

1. 正手握拍法 用握拍手的手掌同一个朝向的拍面击球叫正手击球。正手击球时的握拍方法为正手握拍法。

方法：握拍时，先用左手拿住拍颈，使拍面与地面垂直，再张开右手（本书的全部技术动作均以右手握拍为例），使手的小鱼际肌靠在拍柄底托处，虎口对准拍柄的内侧小棱边，然后小指、无名指和中指并拢握住拍柄，小指和无名指在拍柄的末端应稍紧，从而不使球拍脱手，食指与中指稍微分开，用食指和拇指轻松地环扣住拍柄（图 8-1、图 8-2）。

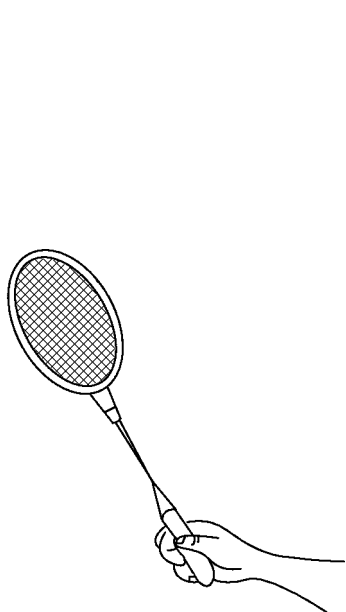


图 8-1 正手握拍法

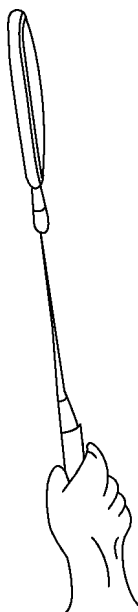


图 8-2 正手握拍法

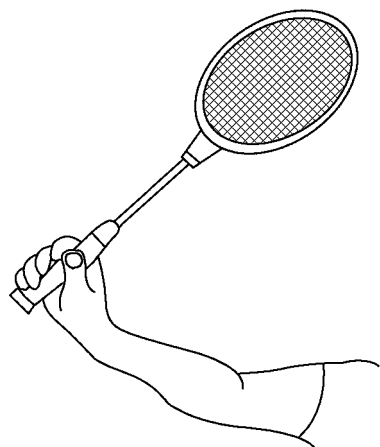


图 8-3 反手握拍法

2. 反手握拍法 用握拍手的手背同一个朝向的拍面击球叫反手击球。反手击球时的握拍方法为反手握拍法。

方法：在正手握拍法的基础上，拍柄稍向外转，食指收回，拇指第二指节顶贴在拍柄内侧的宽面上，其余四指并拢握住拍柄，手心与拍柄之间应有一个明显的空洞（图 8-3）。

(二) 握拍技术要领

不论正手握拍法，还是反手握拍法，除上述握法的区别以外，它们共同的技术关键是，一要放松，二要灵活。

1. 握拍要放松 握拍的时候，手部的肌肉要适当地放松（拇指与食指比较放松，主要用其余三指自然地握住拍柄）。击球前，食指与中指间有一定的距离（正手握拍时更明显），手心不要靠在拍柄上，手心到虎口之间应留有空洞（反手握拍时更明显）。在击球时，握拍才由放松到握紧，虎口也随之夹紧，食指与中指靠拢，虎口到手心之间的空洞也不见了。但在球击出以后，又要很快地恢复到放松握的姿势。

2. 握拍要灵活 前面讲的正手握拍法和反手握拍法是两种基本的握法。初学者无疑应从这两种基本握法开始学习。但是应该知道,场上击球方法是多种多样的,而不同的击球方法对握拍法又有不同的要求。因此,在做不同的击球时,需要灵活地对握拍法做某些调整,击球才能收到更好的效果。例如,在后场正手击高远球或杀球时,击球前握拍要放松;由于用爆发力击球的缘故,到击球时,就应突然紧握拍柄。但如果做正手吊球,由于吊球要严格控制力量,即使在击球瞬间,握拍仍然要比较放松。在左后场头顶吊对角球时,甚至可以将食指和拇指更放松一些,目的是容易转动拍面,有利于控制击球方向。在半场区做半蹲快打时,为了使挥拍幅度减小,频率加快,有人习惯握在拍柄上端,而把拍柄的下端露出一段。在网前击球时,同样有需要灵活调整握拍法的情况。

总之,握拍是为击球服务的。不论哪一种握拍法,最基本的要求是有利于手腕、手指力量的发挥;有利于手腕的灵活转动;有利于灵活调整拍面朝向,以便控制击球路线和球的落点。

羽毛球比赛从发球开始到成“死球”止,往往要运用不同击球方法来回击很多回合。当击完一次球后,就应恢复到正手握拍法,当下一次决定用何种击球方法时,又重新转换成相应的握拍法。这样循环不已,直到打成“死球”。

(三) 握拍法常见的错误

握拍法常见的错误有以下几种:

一是五指并拢死劲一把抓的“拳握法”(图 8-4)。这种握法使手臂的肌肉僵硬,影响手腕的灵活性。

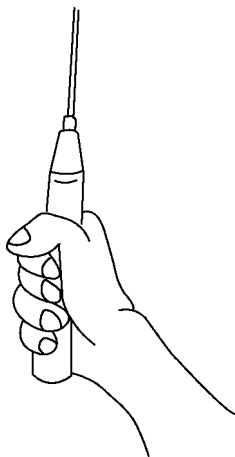


图 8-4 错误的握拍法

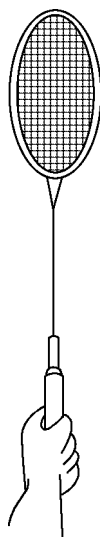


图 8-5 错误的握拍法

二是虎口对准拍面的“苍蝇拍握法”(图 8-5)。这种握法使曲腕发生困难,妨碍对拍面角度的自由控制。

三是反手击球时,没有转换成反手握拍法。

(四) 握拍法的教学练习方法示例

示例一：练习者按正手握拍法或反手握拍法握好球拍，教师逐个检查，纠正错误。

示例二：按手势的指令（规定以某个手势，要求练习者做某一击球动作）做正手击球或反手击球的挥拍动作，要求做好相应的正手握拍法与反手握拍法的转换。

示例三：在击球练习中，启发练习者自觉地随时注意正确的握拍法，纠正错误的握拍法。

二、发 球 法

发球是羽毛球运动的一项重要基本技术。高质量的发球，会给对方接发球造成困难，迫使对方只能做防守性的回击，甚至会造成接发球失误。质量差的发球，会使对方获得进攻机会，使自己处于被动。所以，发球质量的优劣，会直接影响到比赛的主动或被动。在双打比赛中尤其是如此。

一次高质量的发球首先是让对手接球和回击球感到不舒服，形成不了进攻；二是变化灵活，使对手无法判断；三是落点到位；四是符合规则要求，不违例。

（一）发球的基本姿势

按发球时的基本姿势，发球可分为正手发球和反手发球两种。

1. 正手发球

站位：单打时，一般站在发球区内离前发球线 1 米左右的中线附近。双打时可站前一些。

姿势：左脚在前（脚尖对网），右脚在后（脚尖斜向侧方），两脚距离与肩同宽，上身自然伸直，身体重心放在右脚上，成左肩斜对球网之势。右手握拍向右后侧举起，肘部稍屈。左手用拇指、食指、中指夹持羽毛球的中部部位（图 8-6），举在身前。两眼注视对方准备接球的动向（图 8-7）。

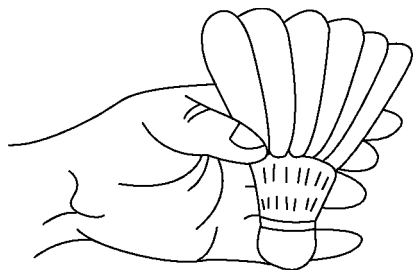


图 8-6 正手发球时持球方法

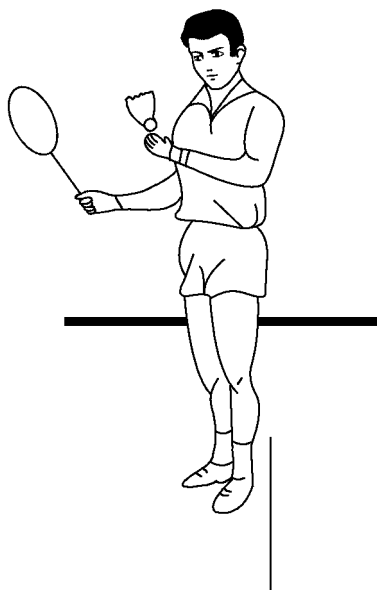


图 8-7 正手发球准备姿势

正手发球可以用来发任何一种飞行弧线的球，在单打、双打中都普遍采用。

2. 反手发球

站位：站在发球区内较靠近前发球线的位置上。

姿势：右脚在前，左脚在后，上身自然伸直，重心放在右脚上，右脚脚尖面对球网。左手以拇指、食指和中指捏住羽毛球（图 8-8）置于腹前腰下。右手反手握拍，肘部略抬起使拍框下垂于左腰侧，两眼注视对方准备接球的动向（图 8-9）。

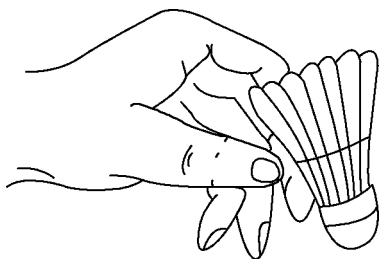


图 8-8 反手发球时的持球方法

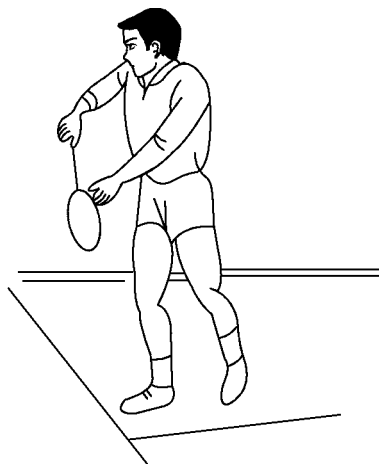


图 8-9 反手发球准备姿势

反手发球主要靠挥动前臂和伸腕闪动发力，动作小，力量也较小，但速度较快，动作一致性好。可以发除高远球之外的其他各种飞行弧线的球，主要用于双打比赛中。

（二）发各种飞行弧线的球

按发出的球在空中飞行的弧线不同，发球可分为发高远球、发平高球、发平快球和发网前球（图 8-10）。

1. 发高远球 把球发得既高又远，使球近乎垂直落在对方后发球线附近的发球区内，称为发高远球。它可以迫使对方退到端线接发球，从而减小进攻力。这是单打的主要发球手段，也是学习发球技术最基础的练习。初学发球要从发高远球开始。

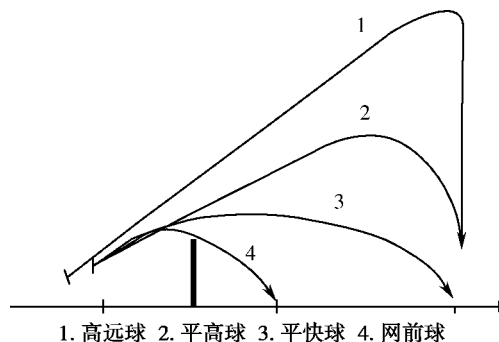


图 8-10 球的飞行弧线

方法：准备姿势见前述。发球时，左手撒手放球。紧接着以转体和上臂的挥动带动前臂，形成臂在前，球拍随后的姿势。当球拍与球快要接触前，前臂挥动速度加快，并带动手腕向前上方闪动，由原来伸腕姿势经前臂内旋至屈腕（图 8-11），造成击球瞬间的爆发力，在拍面后仰（拍面与地面形成的仰角一般大于 135° ）的情况下将球向前上方击出。击球点应在右侧前下方。在球击出后，球拍随着惯性往左侧前上方挥摆。随着挥拍的过程，身体重心也由右脚移到左脚，右脚跟稍提起，保持住身体的平衡（图 8-12）。

发高远球的关键是球拍击到球时要控制好拍面的角度，由原来的伸腕经前臂内旋至屈腕击球应有强劲的、向前上方的爆发力。

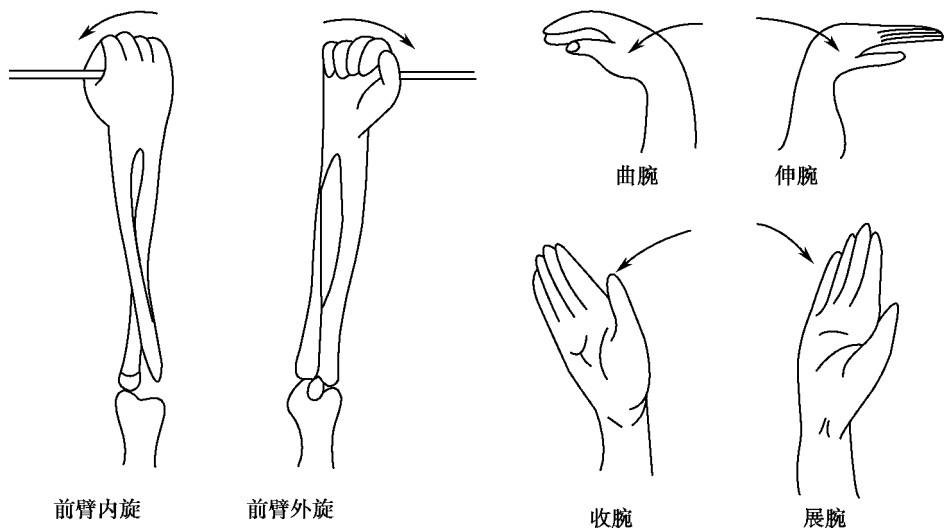


图 8-11 手臂及手腕动作

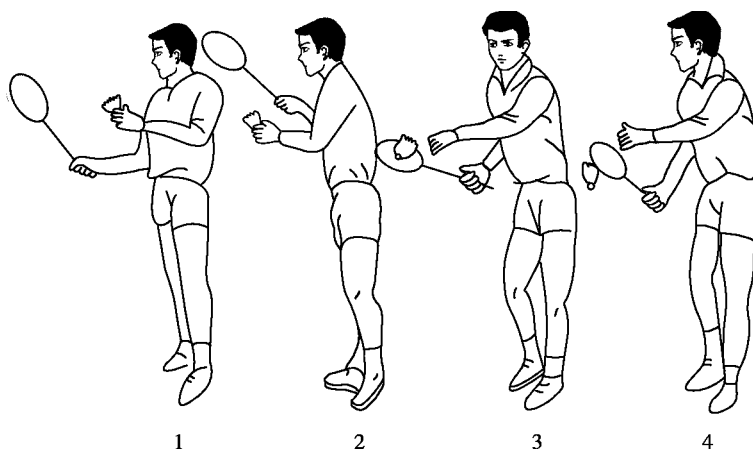


图 8-12 发球时的身体平衡

2. 发平高球 发出球的弧线比高远球低，但以对方又不能拦截的高度飞向后发球线附近的发球区内下落，称为发平高球。平高球往往可迫使对方匆忙向后移动接球，从而限制对方大力扣杀或其他进攻性的回击。

(1) 正手发平高球的方法：准备姿势见前述。其方法与正手发高远球的方法基本一致。由于平高球飞行弧线比高远球低，所以，挥拍击球时多运用前臂带动手腕发力。球与球拍接触时，球拍后仰的程度比发高远球时小（球拍与地面形成的仰角一般在 120 度~130 度），拍面略微向前推送击球。

(2) 反手发平高球的方法：准备姿势见前述。发球时，主要以前臂带动手腕从左下方向右上方快速挥拍，在拍将要击到球之前，左手自然撒手放球，在拍面与地面形成的仰角在 120 度~130 度时，用反拍面正击球托。

发平高球的关键在于掌握好击球时球拍的仰角，以免出球太高缺乏攻击力，出球太低遭受拦截。击球力量要适当，力量太小球发不到位，力量过大球易出界。

3. 发平快球 发出的球又平又快, 径直飞向对方后发球线附近的发球区内, 称为发平快球。由于它弧线平直, 飞行急速, 向对方接球能力最薄弱的部位或空档发去, 往往能使其措手不及, 收到出其不意的战术效果。它是发球抢攻的主要发球技术。

(1) 正手发平快球的方法: 准备姿势见前述。其挥拍的前一段动作与发高远球相似。区别在于: 在击球前的瞬间, 应在前臂的快速带动下, 靠手腕和手指突然向前发力将球击出; 击球时, 拍面稍微后仰(球拍面与地面形成的仰角一般在 110° 左右), 在不“过腰”、“过手”的限度内尽量提高击球点。

(2) 反手发平快球的方法: 准备姿势见前述。其方法与反手发平高球的方法基本一致。区别在于: 击球时, 拍面与地面形成的仰角一般应在 110° 左右, 击球力的方向应更平直一些。发平快球的战术效果在于快速和突然性。其技术关键, 一是发球姿势要与发其他弧线球的姿势保持一致, 不使对方预见发球意图; 二是要有较强的手腕爆发力, 否则, 出球速度慢, 反遭攻击。

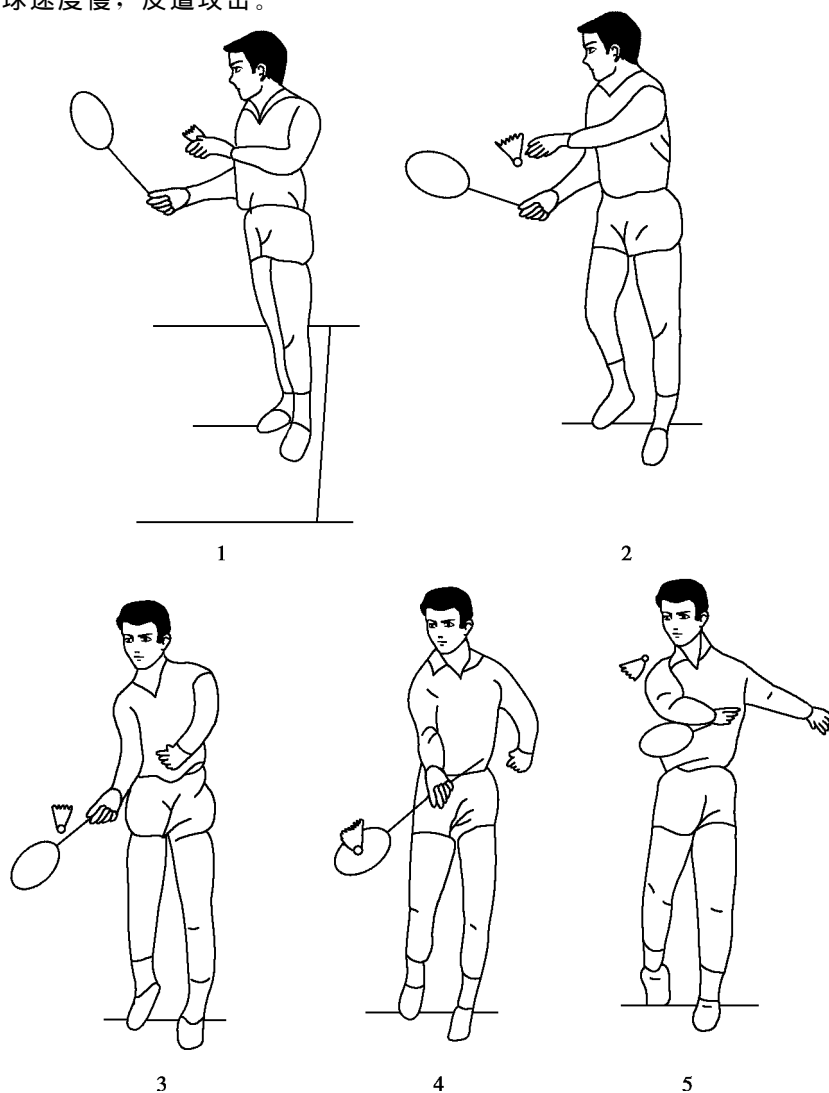


图 8-13 正手发网前球

4. 发网前球 发出的球贴网而过，落在对方前发球线附近的发球区内，称为发网前球。发网前球技术要求较高，如果球飞行弧线太低，会不过网；若球飞行弧线过高，易遭扑击，所以要更讲究发球技术。发高质量的网前球，可以避免对方接发球时往下压球，从而限制了对方作进攻性的回击。它是双打发球的主要手段。

(1) 正手发网前球的方法：准备姿势见前述。挥拍幅度较小，主要靠前臂和手腕带动挥拍，上臂动作并不明显。球击出后，应控制拍子挥动。挥拍的加速不明显，甚至可以缓慢地挥动。击球的力量较小，拍触球时，握拍仍然较放松，利用腕和手指的力量从右向左横切推送，使球贴网而过，正好落在前发球线附近的发球区内（图 8-13）。

(2) 反手发网前球的方法：准备姿势见前述。发球时，前臂带动手腕使球拍从左下方向右前上方做半弧形挥动。在拍将要击到球之前，左手自然撒手放球，用球拍对球做横切推送动作，使球贴网而过，正好落在前发球线附近的发球区内（图 8-14）。

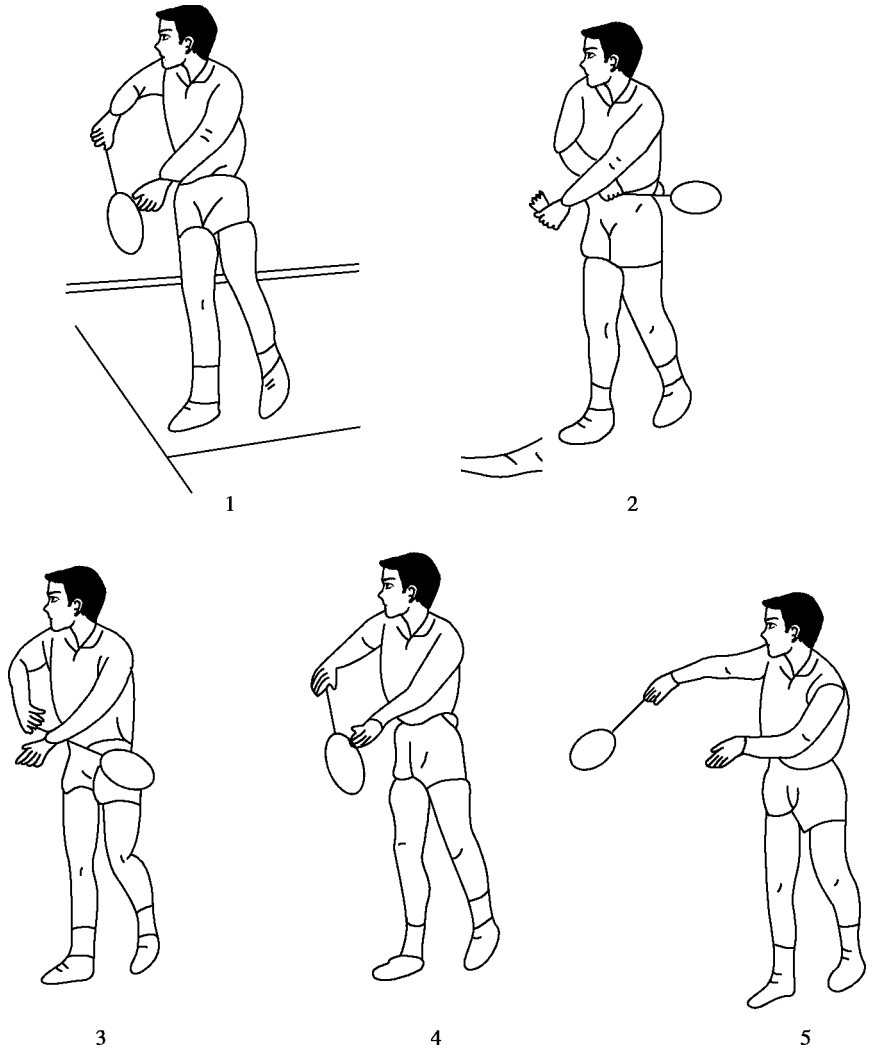


图 8-14 反手发网前球

发网前球的关键在于，一是严格控制击球力量和掌握好用力的方向；二是击球时，球拍面略后仰（拍面与地面形成的仰角一般在 120 度左右），在不“过腰”、“过手”的限度内尽可能提高击球点，使球过网时的弧线尽可能低一些。

（三）发球常见的错误及纠正方法

各种发球常见的错误各不相同，不宜一概而论。这里，仅以正手发高远球常见的错误为例加以说明。

1. 挥拍路线不是自右后，经右前下方，再向左上方的画弧，而是横扫，致使出球弧线太低。或击球后，球拍不是往左上方挥去；而是往右上方挥动，造成动作不协调，发力不充分。

纠正方法：

（1）按正确挥拍路线的慢动作做挥拍练习，逐渐过渡到正常速度的挥拍练习。

（2）在右侧对墙，离墙壁约 50 厘米处做好发球准备姿势，做发高远球挥拍练习，可以纠正横扫球拍的错误。

2. 挥拍时，手臂僵直，不是以肩为轴，由上臂带动前臂，前臂带动手腕作协调的挥拍击球。

纠正方法：讲明身体各部分协调发力的顺序，多做放松协调的发球练习（开始时不强调用爆发力击球）。

3. 放球与挥拍配合不好，造成击球不准。

纠正方法：

（1）反复练习放准球——落点固定在身前，保持球托往下下落。

（2）发球时，可以眼睛看球。

（3）“脚移动”、“过腰”等违例。

纠正方法：讲清规则要求。发球时，结合发球裁判实习，及时、准确地判罚。

（四）发球的教学练习方法示例

示例一：按不同的发球方法，反复做挥拍练习。

示例二：发球先学正手发高远球，然后学其他发球。

示例三：准确性发球。在端线内约 40 厘米处划一条横线，要求发高远球（或平高球）落在这 40 厘米的区域内。在前发球线后约 30 厘米处划一横线，要求发网前球落在这 30 厘米的区域内。在发球区四个角上划好小方框，要求将球落在方框内。

示例四：发球动作一致性练习。用同一个准备姿势，交替发不同飞行弧线和不同落点的球。

示例五：发球，接发球对抗练习。

三、击球法

羽毛球运动的各种挥拍击球技术，统称为击球法（也称手法）。

比赛过程中，运动员要根据实际情况，灵活交替运用各种击球方法，使击球力量的大小、落点的远近、飞行弧线的高低、飞行路线的直斜、飞行速度的快慢以及球的旋转等经常发生变化。这样，才能做到攻有手段，守有招数，赢得比赛的主动权。初学者应首先努力掌握击球法中最重要、最基本的一些内容，然后再争取全面、准确、熟练地掌

握所有击球技术。

击球有很多技术动作。根据这些技术动作的特点，大致可分为高手击球、低手击球和网前击球三大类。

（一）高手击球

一般将击球点高于头部的击球，称为高手击球。高手击球按其技术特点和球飞行弧线的不同，可分为高远球、平高球、扣杀球和吊球等（图 8-15）。它一般在后场用来主动进攻或调动、控制对方，所以也称为后场主动进攻技术。在比赛过程中，后场区域是双方必争之地。因此，后场击球技术在整个羽毛球技术中是极为重要的部分。

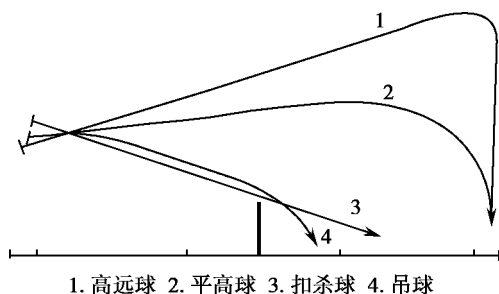


图 8-15 高手击球类型

击球点在身体右边，以正手握拍法用正拍面（拍面与手掌同一个朝向）击

球的，称为正手击球。击球点在头顶上方，以正手握拍法用正拍面击球，称为头顶击球。击球点在身体左边，以反手握拍法用反拍面（拍面与手背同一个朝向）击球的，称为反手击球。

1. 高手击球的技术要求

（1）击球点要高：击球时，要充分利用身高、臂长、拍长和起跳的高度，争取高点击球。这就要求击球者选准击球点。如果球尚未落到适当高度就过早挥拍，会击不到球。如果击球点过低或过后，或过于偏左、偏右而远离身体，都会影响发力和影响击球的质量。因此，高点击球时选准击球点是提高击球质量的关键。

（2）保持动作的一致性：不论击回高远球、平高球、扣杀球或吊球，自准备击球起至击到球之前的一段过程，要做到技术动作一致。其目的是不过早暴露回球的意图，以增加对方判断的困难。只有到发力击球的刹那间，才使对方看到你真正的回击手段。

（3）发力正确，又能控制力量：一般讲，后场击球技术动作幅度较大，所需力量也较大，主要靠力量、速度和控制球的落点克敌制胜。因此需要掌握正确的发力，充分运用身体各部分的力量（包括腰腹力、臂力、腕力和指力）击球。另外，还要能控制使用力量，以适应吊球时严格控制力量的要求。

（4）准确控制拍面角度：欲击成直线、对角线和斜线的球路，或高低不同弧线飞行的球，除了力量的因素外，还必须在击球瞬间通过灵活改变握拍法，运用手腕和手指的协调动作，准确控制拍面的角度（包括在击球点上拍面与地面所成的夹角和拍面与端线所成的夹角）才能完成。

2. 高手击球技术动作分析

（1）高远球：击出高弧线飞行的，几乎垂直落到对方端线附近场区内的球，称为高远球（参见图 8-15）。一般在自己处于被动情况下，为了争取时间，调整场上位置，争取变被动为主动时就打出高远球，以使对方远离中心位置而退到端线附近去回击球。如果运用适当，高远球能为进攻创造良好条件。

1）正手高远球：采用正手握拍法，击球点在身体的右侧方用正拍面击出的高远球，

称为正手高球。

它分原地正手高远球和起跳正手高远球两种。初学者应从原地正手击高远球开始，然后过渡到起跳击球法。

原地正手击高远球的方法：以快速合理的步法移到球降落点的位置上，击球点选择在右肩稍前的上空，做好准备击球的动作——侧身对网（左肩对网），左脚在前并以脚

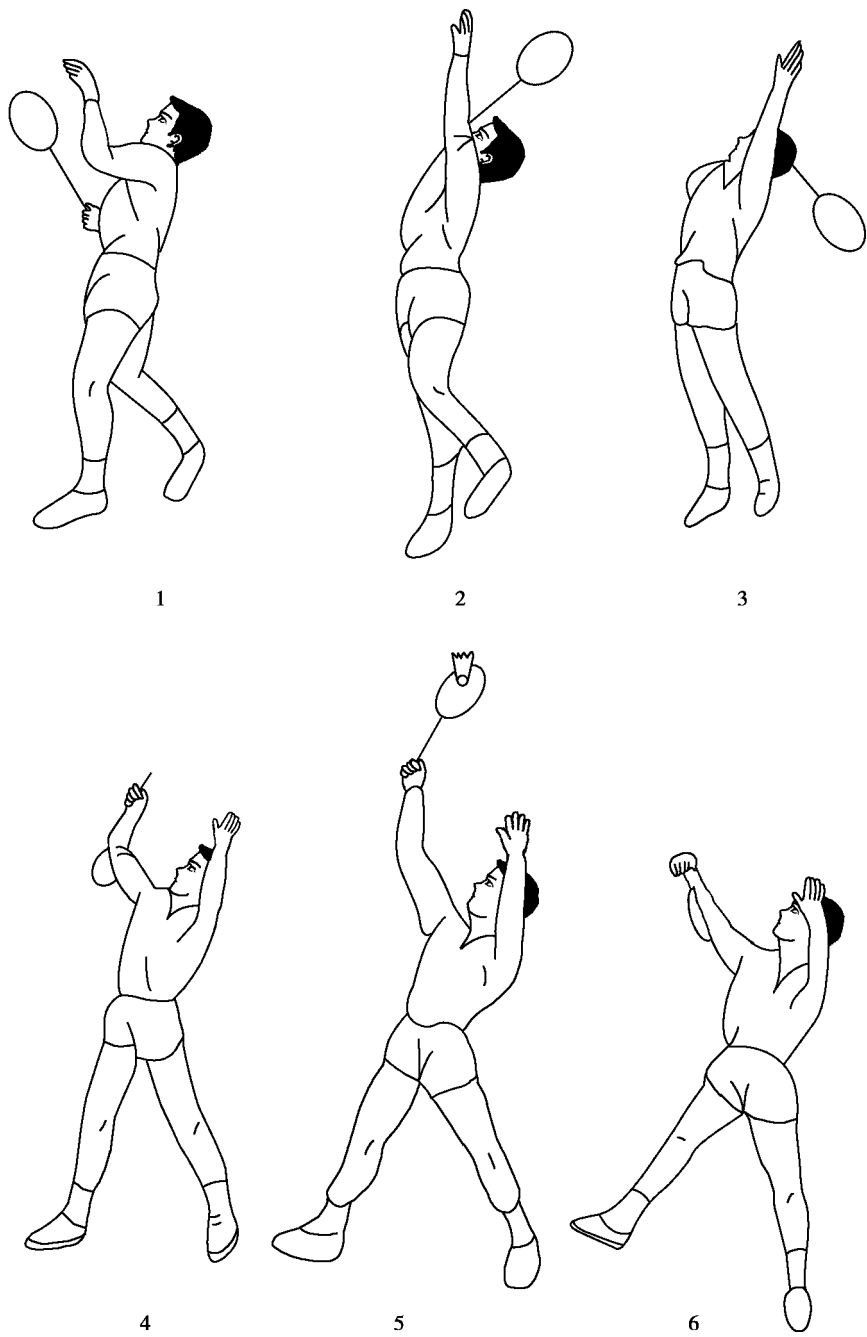


图 8-16 正手高远球

尖垫地，右脚在后稍屈膝（脚尖朝右），重心落在右脚上；上体和头稍后仰，眼盯着球，右手正手握拍举于右肩上方，上臂与躯干的夹角和上臂与前臂的夹角都在大于45度、小于90度之间为宜；手臂放松微向后拉，前臂稍内旋，手腕与前臂保持伸直，左臂屈肘自然左上举，左肩高于右肩（在击球过程中有利于带动肩横轴向后下扭转，也有利于腰部发力）。当球降落到适当高度时开始转体，并以肩关节为轴带动上臂上举（肘部稍向前），至与躯干之间的夹角大于90度、小于180度，上臂与前臂成90度角左右，前臂往后伸，腕关节充分后伸，球拍垂于右肩后。发力击球动作是从球拍由前臂带动往上加速挥拍开始的。此刻，手指握紧拍柄，手腕充分后伸后稍微有点内旋，最后前屈闪腕动作产生爆发力，击球托的后下底部，使球往前上方击出。击完球之后，左臂的带动和右臂击完球之后的惯性作用，使身体转成面对球网，重心移到左脚上，向中心位置回动（图8-16）。

起跳正手击高远球的方法：整个动作过程与原地正手击高远球基本一致。不同点是：应用右脚起跳，在空中完成挥拍击球过程的同时，左脚后摆，右脚前跨，两脚在空中完成前后交换（这个过程必须协调一致）。击完球之后，左脚的内侧沿在左后方先着地，上体适当前倾（以制止重心后移）。紧接着，右脚在右前方着地屈膝缓冲，左脚后蹬，即向中心位置回动。

如果击球时拍面正对前方，发力方向是正前上方，击球托的后下底部，则成直线高远球。如果击球时拍面斜向左侧，发力方向是左前上方，击球托的右后底部，则成对角线高远球。

2) 头顶高远球：采用正手握拍法，击球点在头顶的前上方，用正拍面击出的高远球，称为头顶高远球。一般在对方击来左后场的高球时，常用它还击。头顶击高远球分原地和起跳两种方式。初学者应先学原地击法，逐步过渡到起跳击法。

原地头顶击高远球的方法：

准备击球时，应右脚在后，上体向左后仰，击球点选择在头顶前上方（或左前上方）。挥拍的路线是右臂的肘关节举过肩，稍靠近头部，使球拍绕过头后再向前挥摆（图8-17）；在挥拍过程中，前臂稍微内旋带动手腕后伸，后经内旋往前屈腕，同时肘关节急速制动，以鞭打状产生爆发力，将球击出（击球托的后下底部，则成直线球；击球托的左后下底部，则成对角线球）。击完球之后，球拍顺势经体前收至右胸前。

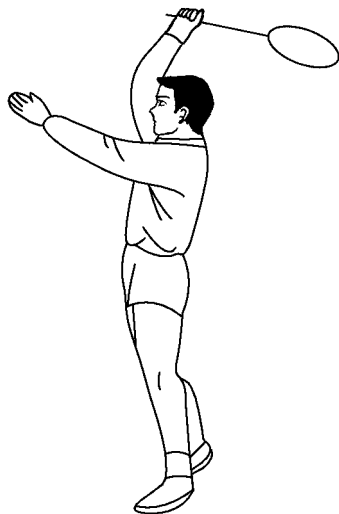


图8-17 原地头顶击高远球时手臂动作

起跳头顶击高远球的方法：与原地头顶击高远球的方法基本一致。不同的是，后退的最后一步，右脚应向左后方撤，右脚着地后应向左后上方起跳。起跳时一定要掌握好时间和选准击球点，在空中完成击球动作的同时，应收腹使上体前压，

左脚后摆，右脚前跨，两脚前后交换。击球后，似左脚的内侧沿在左后方先着地，紧接着右脚在右前方着地屈膝缓冲，并用左脚后蹬，向中心位置回动（图8-18）。

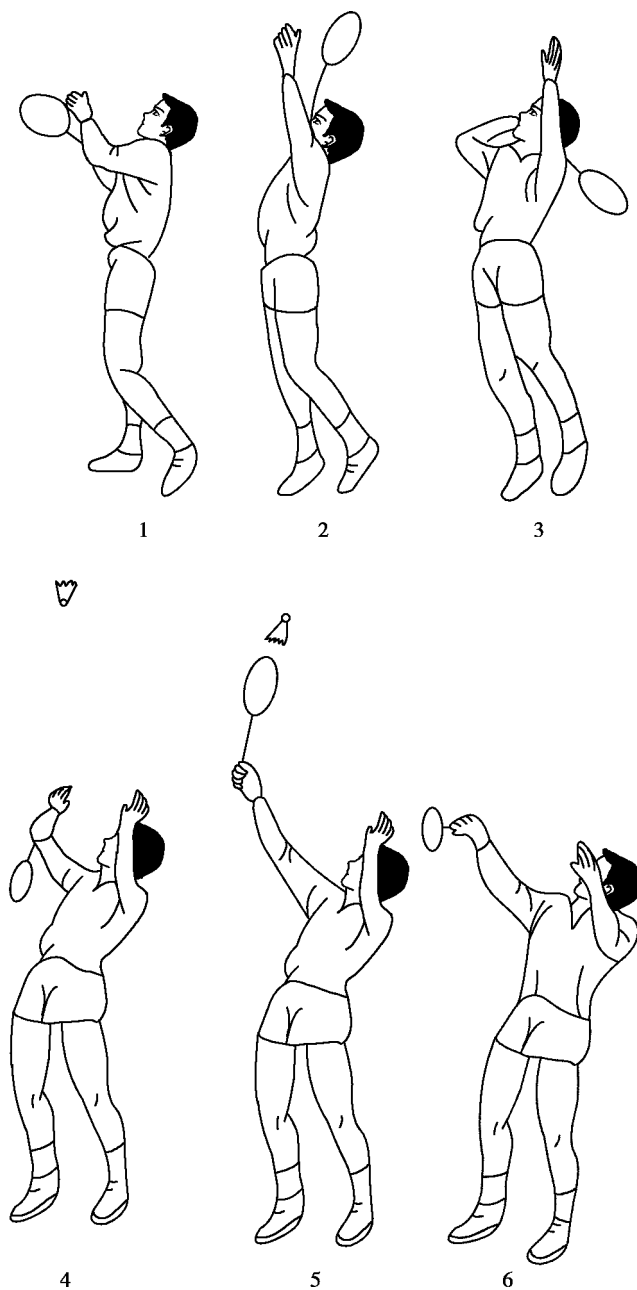


图 8-18 起跳头顶击高远球

优秀运动员步法移动比较快，对于在自己左后场上空的来球，都比较习惯用起跳头顶击球。这种击球技术比反手击球力量大，球快而凶狠，在击球之前能较清楚地观察对方所处的位置和移动方向，有利于选择球路，控制球的落点。

3) 反手高远球：反手高远球的对象是在自己左后场区上空的球。以反手握拍法用反拍面击出的高远球，称为反手高远球。一般都采用原地反手击高远球，很少采用起跳击法。但是，也常常采用右脚往前跨与挥拍同时进行的击球方法。

反手击高远球的方法：当判断来球是在左后场区上空，决定采用反手击回高远球

时，应即刻起动，向左转身，向球的降落点位置上移动。与此同时，必须将原来的正手握拍法变为反手握拍法，右肘关节稍往左移，上臂与前臂约成 90 度角，手臂与握拍都要放松，举拍于左胸前。当右脚向左后场区跨出最后一步时，重心移到右脚上，膝关节微屈，左脚在后，脚跟提起，脚掌内侧点地，背向球网，微收腹，头上仰，眼盯球，击球点选准在右肩上方。当球降落到适当高度时，右脚蹬地，上体往后伸展以带动右肘关节往左提，形成肘关节先行之势，以带动前臂加速往上挥拍击球。击球时，手腕由屈的姿势经前臂内旋至加速伸腕闪击，握紧拍柄，拇指顶压，将球击出。击完球之后，随着挥拍的惯性和右脚向右后蹬转的力量，身体随即转成面对网，向中心位置回动（图 8-19）。

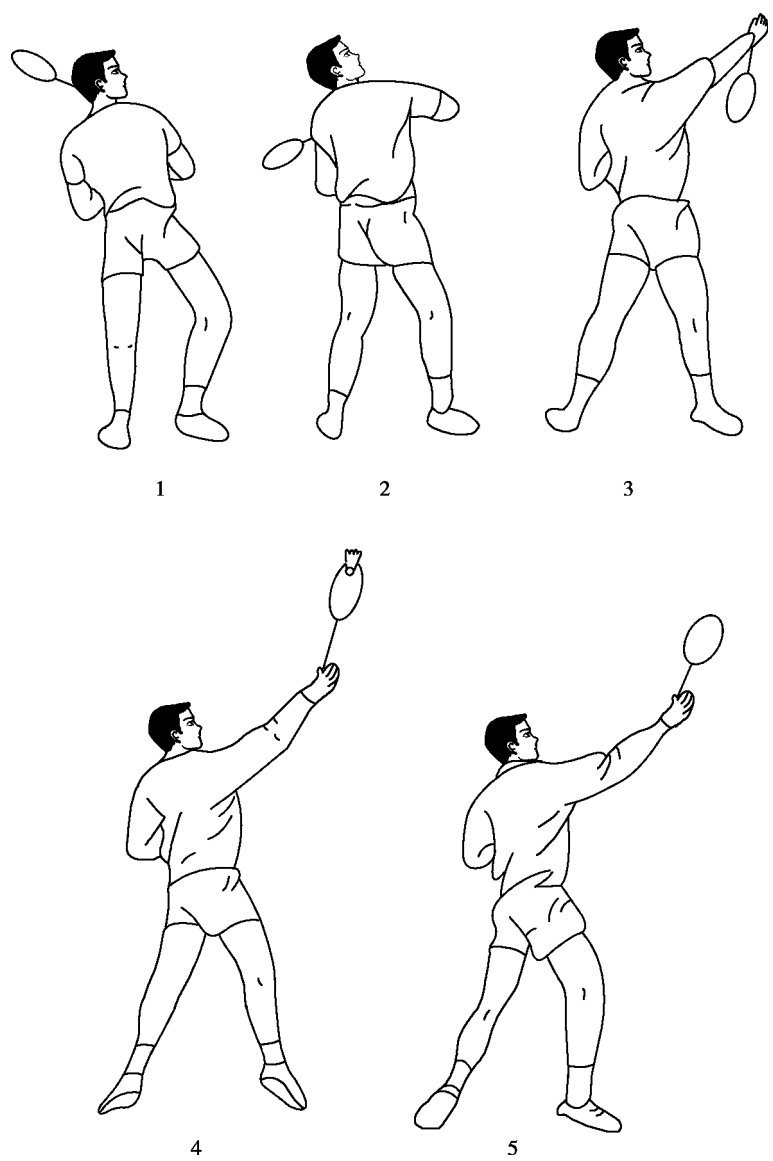


图 8-19 反手高远球

(2) 平高球：击出飞行弧线比高远球低，但对方举拍又拦截不到，落点在对方端线附近场区内的球，称为平高球（参见图 8-15）。平高球是后场快速进攻的主要技术之一。它是比赛中控制与反控制，直接进攻或主动过渡以创造进攻机会的有效手段。

平高球技术是从高远球技术发展而来的。我国运动员在 60 年代初期，鉴于当时国内外技术存在加快比赛速度的发展趋向，在训练与比赛的实践中改革了场上的步法，提高移动速度，改革了击球手法，加大挥拍击球时的爆发力，加快球的飞行速度，调整球的飞行弧线。由此，平高球技术逐渐发展完善起来的，成为今天的快速进攻技术。在比赛中，通常运用平高球控制对方后场底线两角，迫使对方在匆忙后退中回击球。如果对方移动步法较慢，反控制能力较差，则回球质量差，就会有机可乘。

击平高球的方法与击高远球的方法是基本一致的。它们在技术特点和要求上的区别在于：一是在击球点上的拍面仰角小于击高远球时的拍面仰角（拍面仰角的大小是决定出球弧线的关键）；二是要善于控制球的飞行弧线和落点，击出去的平高球的高度，要根据对方的身材高矮与弹跳能力，准确控制高度（应不让对方在中场位置上起跳拦截为准）。同时还要考虑到球的轻重、快慢、风速和风向等因素的影响，准确控制力量，才能使落点准确。

(3) 扣杀球：把高球在尽量高的击球点上，用大力挥击下压到对方场区内，称为扣杀球，也称扣球或杀球（参见图 8-15）。由于扣杀球力量大，击球点高，因而球速快，球飞行的弧线短直，是后场进攻和争取得分的主要手段。在对付防守技术较差，反应较慢的对手时，与平高球、吊球配合运用，比赛效果会更好。

扣杀球有正手扣杀球、劈杀球、头顶扣杀球、反手扣杀球和起跳突击杀球之分。

1) 正手扣杀球：对于在自己右侧上空的高球，使用正手握拍法，用正拍面扣杀球，称为正手扣杀球。

正手扣杀球可以在原地或起跳后进行。它们的准备姿势和动作过程与击高远球相似。但在技术方法上是有区别的。一是发力要求不同。扣杀球要充分运用腰腹力量和肩关节的力量。发力前，身体较为后仰，特别是起跳扣杀球几乎呈“满弓形”，然后发力击球，才能充分发挥身体各部分的力量。发力击球时，手臂以最大的速度挥摆，最后通过手腕的高速闪动（屈腕）产生强大的向前下方的爆发力。所以，挥拍击球时，手臂几乎是伸直的。二是击球点有区别。杀球点选择在右肩前上方稍前一些的位置上（比击高远球略前一点），有利于发力击球。如果击球点太前，则杀球不易过网；如果击球点太后，则不易发力，不易控制拍面角度，杀下去的球既飘浮无力，又不易控制落点。三是拍面角度有异。扣杀球时的拍面角度，要比击高远球时小，一般控制在 75 度~85 度之间为宜，拍面应前倾。

当拍面正向前下方扣杀，则杀直线球。当拍面斜向一侧扣杀，则杀斜线球。随着杀球的动作过程，身体稍向左转，手臂和球拍也向左下方下落，维持身体平衡，将拍收至右胸前，即刻回动（图 8-20、图 8-21）。

还有一种叫劈杀球的技术，其方法与正手扣杀球基本相同。区别在于，劈杀球主要以前臂和手腕的外旋（或内旋）以及手指控制拍面做劈切的动作，使球拍同时击中羽毛球和球托的右（左）后部位，把球击向对方中场两侧区域。劈杀球的力量虽比扣杀球小，但很突然，落点较准，是一种很有威力的进攻技术。

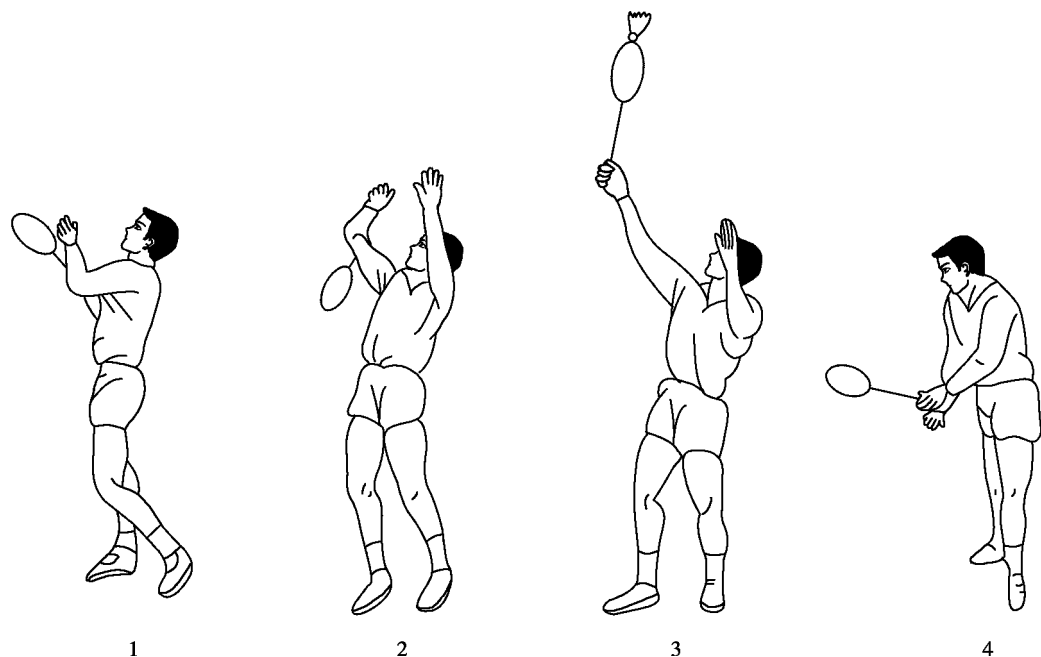


图 8-20 正手扣杀球

2) 头顶扣杀球：对于在左后场区上空的球，击球点选择在头顶上方，使用正手握拍法，用正拍面扣杀球，称为头顶扣杀球。

头顶扣杀球的方法与头顶击高远球的方法相似。其不同点在于，一是击球的力量比击高远球大，发力方向是向前下方的；二是击球点稍前些，拍面角度较小，一般控制在 75 度~85 度为宜，拍面保持前倾。

3) 反手扣杀球：对于在自己左侧上空的高球，使用反手握拍法，用反拍面扣杀，称为反手扣杀球。比赛中运用反手扣杀球，具有一定的进攻突然性。但球速不如头顶扣杀球快，力量不如头顶扣杀球大，球的落点也较难控制。我国运动员较普遍运用头顶扣杀球，较少采用反手扣杀球。

反手扣杀球的方法与反手击高远球的方法基本一致。其不同点在于，击球时，拍面角度一般控制在 75 度~85 度为宜，反拍面保持前倾，发力方向是前下方。

4) 起跳突击杀球：当对方击来弧度较低的平高球时，则向侧方（或侧后方）起跳，突然挥拍扣杀球，称为起跳突击杀球（也称“突击”）。起跳突击杀球多用于中场或中后场区。这项技术的特点就在于它的进攻突然性，在单打过程中时有应用，在双打时运用尤多。

起跳突击杀球的方法：用正手握拍法，如果是在右侧方的来球，则举拍于右肩上，右脚向右侧上方起跳使身体向右侧上空窜去，到最高点时，以肩带臂，主要以前臂和手腕快速挥拍扣杀球。扣杀球后，仍以右脚先着地缓冲，即刻回动（图 8-22）。如果球向左侧边飞来，则用左脚向左侧上方起跳使身体向左侧上空窜去，肘关节高举靠近头部，举拍于头后，到最高点时，主要以前臂内旋和手腕快速挥拍扣杀球。扣杀球后，仍以左脚先着地缓冲，即刻回动。

(4) 吊球：在中、后场的高球，运用劈切或拦截的技术动作，使球轻轻地落在对方



图 8-21 正手扣杀球

网前区，称为吊球（参见图 8-15）。在击球瞬间球拍有劈切球的动作的称为劈吊；只是以拍面拦住球使反弹回去的叫拦吊球。由于吊球落点与网距离比较近，与平高球结合运用，就会拉开对方的防守范围，从而调动对方，掌握场上的主动权。

高质量的吊球要求严格控制击球力量，应使球在过网后立即下坠，准确地落在靠近球网的边线附近的场区内。要做到与击平高球、扣杀球前期动作一致，以隐蔽自己的吊球意图。

吊球可分为正手吊球、头顶吊球和反手吊球。

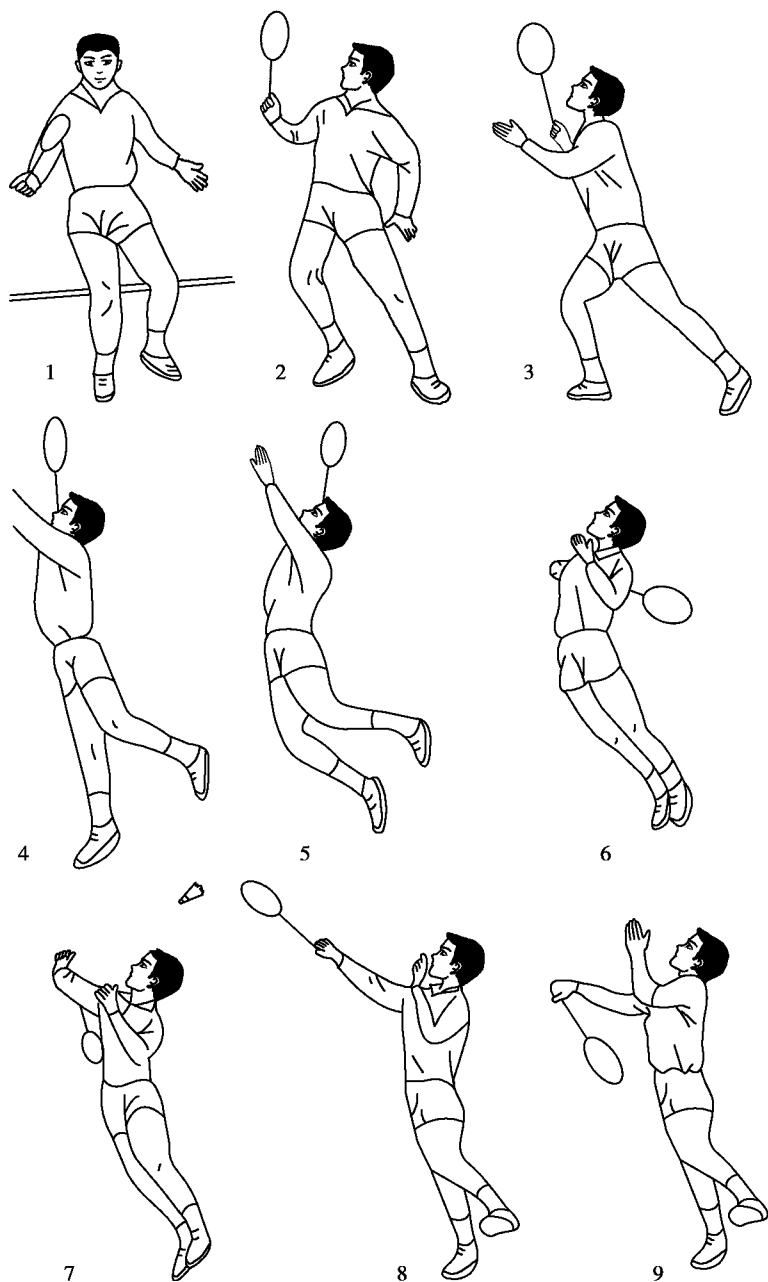


图 8-22 起跳突击杀球

1) 正手吊球：对于在自己右侧上空的高球，作正手握拍法用正拍面吊球，称为正手吊球。

正手吊球的方法与正手击高远球的方法类似。其区别有两点：一是击球力量要小。当击到球以前的刹那间，突然减慢挥拍速度，以手指控制使拍面适当前倾，作放松收腕、屈腕动作，用球拍劈切羽毛球完成吊球。二是拍面要适当前倾。如果要吊斜线球，应作前臂稍外旋至腕屈收，拍面向左下方偏斜切击球托的右后侧，使球落到对方右边网前区域。如果吊直线球，应使前臂稍内旋，腕稍屈、展，当拍面稍前倾正对

前下方时，切击球托的后部（球拍是从右向左挥动的），使球落到对方左边网前区域（图 8-23）。

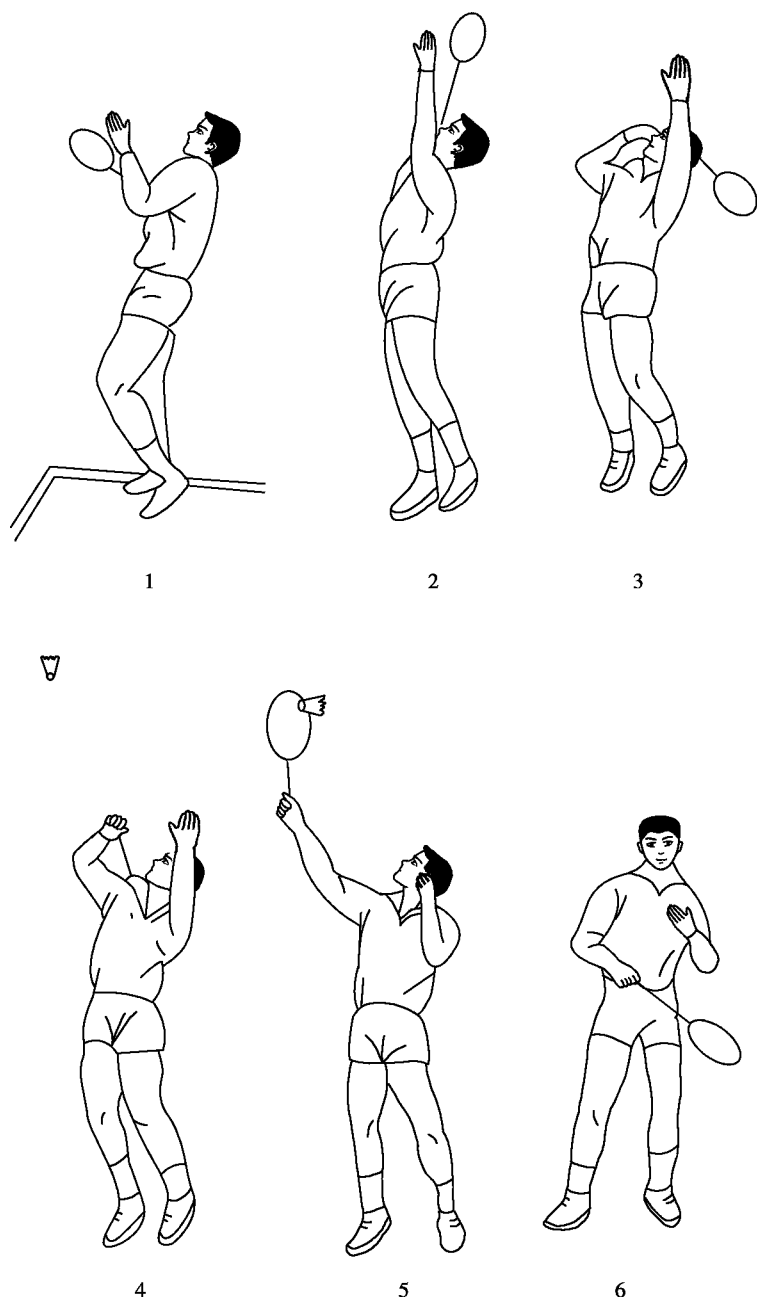


图 8-23 正手吊球

拦吊球的方法：打过来的平高球弧线较低时，即刻起跳（一般多在中场或中后场）向上伸直手臂和球拍，球拍对准来球并略向前倾（位置较前，可前倾多一点；位置较后，则前倾少一些）将球拦吊过去。

2) 头顶吊球：对于在左后场区上空的高球，击球点选择在头顶的前上方，使用正

手握拍法，用正拍面吊球，称为头顶吊球。

头顶吊球的方法与头顶击高远球的方法类似。其不同处有三点：一是击球力量要小，拍触球瞬间只需放松地用拍切击球，而无须用大的爆发力。二是拍面的仰角要小些，一般控制在 90 度左右为宜。三是吊球时，前臂应内旋带动球拍自右向左挥动，手腕放松，手指控制好拍面角度。欲吊斜线球，应在拍面向右下方偏斜时切击球托的左后侧，球则落到对方的左边网前区。欲吊直线球，应在拍面正对前下方时切击球托的后部，球则落到对方的右边网前区。

3) 反手吊球：对于在左后场区上空的高球，使用反手握拍法，用反拍面吊球，称为反手吊球。

反手吊球的方法与反手击高远球的方法类似。其不同之处在于，挥拍的速度较慢，力量小，拍面角度小（使反拍面略前倾），要准确地控制拍面角度，运用手腕的转动做明显的切击球的动作。

3. 高手击球常见的错误及纠正方法 高手击球技术繁多，常见错误也因各个技术的不同而有差异。这里仅对其中几个共同性的问题作一些分析。

(1) 发力不好：表现在挥拍击球时没有力，球打不到后场去。究其原因，除了有的初学者力量小的原因外，在技术上往往由于对击球技术方法没有掌握，打起球来别扭。

纠正方法：

一是进一步讲解，领会技术要领——尤其是加速挥拍，最后体会闪腕击球的“抽鞭式”击球技术的要领，并反复练习。

二是多做力量性的辅助练习，例如，手握沙袋、小哑铃、网球拍等做挥拍发力击球的模仿练习。

三是改进握拍方法。因为过早把拍握得紧紧的，会形成手臂肌肉和手腕僵直，从而严重影响击球发力。如果击球瞬间仍然握得很放松，也不可能用爆发力击球。

(2) 打不到球。

纠正方法：

一是如果由于挥拍路线不对，击球瞬间前臂没有内旋动作，因而形成拍面没有正对球和没有对准出球方向而打不到球。在这种情况下，可以做以下练习：面对墙壁站立，肘关节高举，前臂在肩后，拍子垂在背后，前臂往上挥动，带动手腕和球拍往前上方挥动至拍面碰到墙壁为止（前臂往前上方挥动的过程要做内旋动作）。有的初学者为了使拍面对准球和出球方向，采用错误的“苍蝇拍握法”，一定要纠正。

二是如果由于击球点掌握不准，对球下降的速度判断不准，形成过早挥拍或挥拍太迟而打不到球。在这种情况下，可做下列练习：在适当的高度上（直立持拍上举，拍面击到球的高度），用细绳吊一个羽毛球或找一个高度适当的树梢为目标进行挥击练习。球应在右肩的前上方；陪练者站在高台上放球下落，让练习者挥拍击球（注意站的位置要适当）；陪练者以多球发定点高远球，使练习者在基本上不做移动的情况下回击高远球。

(3) 出球的弧线掌握不好：表现在杀球时球压不下来，吊球过网弧线太高，高远球打不到后场而成了半场高球。

纠正方法：

最要紧的是区分各种击球的拍面角度和发力方向的不同要求。杀球、吊球拍面要适

当前倾,向前下方发力。击高远球时拍面要适当后仰,但过分后仰又会击成半场高球,要向前上方发力。平高球的拍面角度和发力方向类似击高远球,但拍面后仰程度略小,发力方向略平直一些。可让练习者击不同弧线的球,体会其中的差异。

4. 高手击球技术的教学练习方法示例

(1) 高远球教学练习方法示例。

示例一:击高远球的挥拍练习。

示例二:用细绳把球悬挂在适当的高度上,以人直立持拍上伸拍面击到球为宜,做击球练习,练习者站的位置应使球保持在右前上方。

示例三:陪练者站在高台上将球放下,练习者挥拍击球(注意站位要适当)。

示例四:陪练者以高远球发向练习者右侧,练习者回击高远球。

示例五:练习者站在端线前约2米处,陪练者发高远球至练习者的右后方,练习者并步后退回击。在以上练习掌握较好之后,可过渡到起跳回击练习。

示例六:一对一直线定点往返击高远球,双方都应将球击向对方的右侧。击球力量达到一定程度之后,可做对角线练习。

示例七:在有一定的移动击球的基础后,可做起动、回动的多球练习。练习者在场区中心位置做准备,陪练者发高远球至右后场区,练习者后退回击高远球,击球后即刻回中心位置准备第二次击球。

示例八:同示例七,要求击回直线球和斜线球的球路,落点要到位。

(2) 扣杀球教学练习方法示例:在基本掌握击高远球与平高球技术的基础上,可进行扣杀球的教学。高远球教学练习的步骤基本上适用于扣杀球的教学。此外,根据扣杀球的特点,可补充下列练习:

示例一:手持羽毛球(或小皮球)站在半场区,模仿扣杀球的方法向对方场区下压掷球。

示例二:练习者站在半场区,陪练者发半场高球,练习者做扣杀练习(此练习可视练习者下压能力的实际情况,逐渐将发球的落点向后延伸)。

示例三:在能够协调完成原地杀球和后退不起跳杀球技术的基础上,应重点练习起跳杀球。

示例四:一攻一防。如果陪练者有较强的挑球能力,可进行杀——挑——杀——挑的连续练习。否则,可按杀球——一般挡球——回击一般高球——回击高远球——杀球……的顺序进行练习,以保持练习的连续性。

示例五:一攻二防(一点杀两点)。练习者应交替向左右两个陪练者杀去,以练习控制杀球路线的能力。

示例六:两点杀一点。陪练者交替将球击向右后插区和左后场区,练习者应积极移动,将球杀向陪练者方位。

(3) 吊球教学练习方法示例:应该先教击高远球、平高球和杀球,并在这些技术掌握较好的基础上,再进行吊球的教学。因为前三项技术动作幅度大,初学者可放开打,而吊球技术较细巧。先学前者,较有利于学习吊球;如果先学吊球,则往往会破坏完整的技术结构。

前述击高远球的教学练习方法也基本适用于吊球教学。此外,根据吊球的特点,可

补充下列练习：

示例一：定位劈吊对角。练习者立于右后场，将陪练者发来的高远球吊回对方的右网前区。

示例二：如果陪练者有较好的挑球技术，可做一人挑高球、一人连续吊对角的练习。

示例三：一点吊两点。练习者交替将球吊对角和吊直线，两个陪练者将球挑高击回固定点。

示例四：两点吊一点。陪练者往对方后场底线两角挑高球，练习者应积极移动，将球吊回对方网前固定点。

示例五：待吊球较熟练后，可作高、吊、杀的综合练习，以培养灵活运用这些技术的能力。

示例六：在教师教授网前击球技术及上网步法之后，练习者可做后场技术与前场技术结合的综合练习。如“吊上网”、“杀上网”及其他球路练习。

示例七：在单打教学比赛中运用吊球技术。

（二）低手击球

击球点低于头部高度的击球，称为低手击球。低手击球技术主要有半蹲快打、接杀球和抽球。半蹲快打和接杀球主要用于中场区。由于中场区是攻防转换的主要区域，双方的距离接近，球在空中滞留的时间也缩短了，因此，中场击球技术要求挥拍预摆幅度小，突出体现一个“快”字，做到快打。抽球在中场或后场都有应用。在后场，抽球主要对付对方的长杀，以及对方压底线两角时作为反控制的手段。

1. 低手击球技术动作分析

（1）半蹲快打：在中场区，对方打过来的位于肩以上至略高于头部之间的平快球，采用半蹲姿势，争取在较高的部位上快速地平击回去，称为半蹲快打。半蹲快打技术表现出快速、凶狠，紧逼对方，主动进攻的特色。它多用于双打比赛中。

方法：在中场区，两脚平行站或右脚稍前站均可，两膝弯曲成半蹲，屈肘（用正手握拍法）举拍于肩上。击球时，以前臂带动手腕快速挥拍，争取在身前较高部位上平击过去。要求反应敏捷、果断，控制好拍面角度，挥拍幅度小，快而有力（图8-24）。

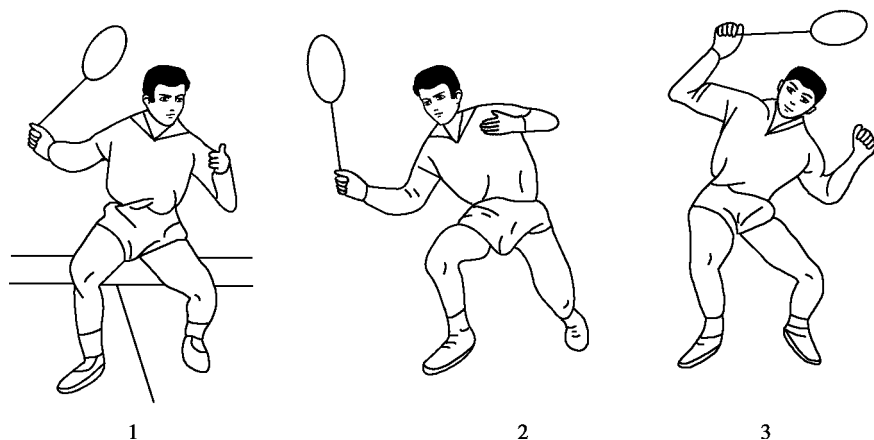


图 8-24 半蹲快打

(2) 接杀球：把对方扣杀过来的球还击回去，称为接杀球。接杀球一般较多采用挡球、抽球和推球的技术。由于当代羽毛球运动进攻技术的发展，杀球更加凌厉、快速、多变，促进了接杀球技术的相应提高。接杀球是防守技术，但只要反应快，判断准，手法娴熟，回球的落点和线路运用得当，在守中体现出快的精神，就往往能创造由守转攻的条件。

1) 挡球的方法：两脚屈膝平行站立，两眼注视杀过来的球。身体右侧的来球用正手挡球，身体重心移向右脚（如果球离身体较远，可右脚先向右跨出一步，重心移向右脚），右臂向右侧伸出，放松握拍，拍面略后仰对准来球，将球挡回对方网前区（图 8-25）。身体左侧的来球用反手挡球，身体重心移向左脚（如果球离身体较远，可左脚向左移一步，重心移到左脚上；如果球离身体更远，可以左脚为轴，右脚经左脚前住左方跨出一步，成背对网姿势），右臂向左侧伸去，放松握拍，反拍面略后仰对准来球，将球挡回对方网前区。如果接杀自己身边的球，叫接杀近身球。如果是右侧近身球，只需身体向左略躲闪用正手将球挡回（图 8-26）。如果是左侧或正对身体的球，一般都采用反手将球挡回。

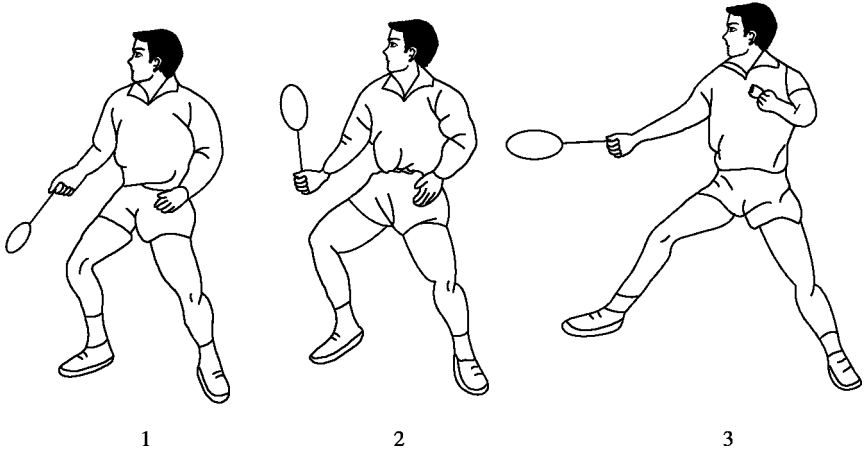


图 8-25 挡球

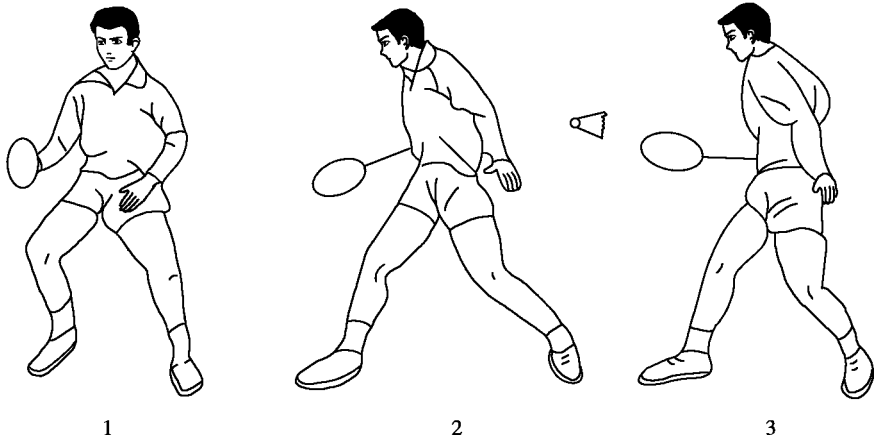


图 8-26 挡球

一经判定对方杀球的路线和落点,就要快速起动(稍有迟缓,就会接杀失误)。由于杀球力量大,球速快,一般只需将球拍挡住球(或拍触球的一刹那稍加提拉,或向下切)即可,主要借来球的力量反弹回去。运用手指控制拍面角度,将拍面对准出球方向(挡直线球),拍面正对网。挡对角线球,拍面斜对网(图8-27)。

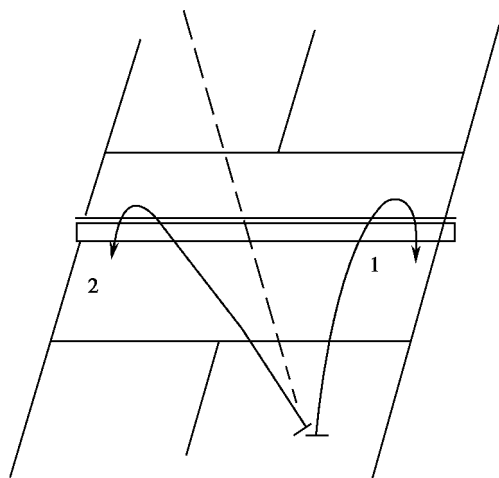


图8-27 挡球的落点不同

2) 抽球的方法:根据比赛的实际情况,可以采用抽平球,也可以抽高远球。抽平球是一种比较积极的接杀球方法。由于它速度快,只要回球路线掌握好,就会有相当的反攻威力。有时也用抽高远球的方法接杀球,其目的是把对方牵制在后场,待杀球质量较差时进行反击。

用于接杀球的抽球方法与挡球的方法相似。其区别在于:抽球时,先有一个向后引拍(后引的幅度要小)的预摆动作,握紧球拍,然后以前臂为主,带动手腕向前上方急速挥拍抽球。如果抽平球,挥拍时略向上提拉即可。如果抽高远球,触球时拍面后仰,应有较明显的提拉动作。

3) 推球的方法:当对方杀球无力或球过网较高时,可以推球回击,将球推向后场两角,也可视情况推向中场两侧。其方法与挡球方法类似。其不同处在于,推球时在拍触球前的瞬间要握紧拍子,以前臂和手腕的发力为主向前上方“甩”腕——正手推球时,腕部由伸腕经前臂内旋至屈腕;反手推球时,腕部由展腕经前臂稍外旋至收腕。

(3) 抽球:将低于头部的球用抽击的方法还击,称为抽球。比赛时,运动员应尽快快速移动到位,争取用高手击球。只有在不得已的情况下才采用抽球。抽球是反控制的主要技术之一。在中场区的抽球,由于距离网近,球速快,有一定的进攻力,在双打中运用较多。

抽球分正手抽球和反手抽球两种。抽球时,只要掌握好发力方向和调整好拍面的角度,即可把球回击成高远球、平高球、平快球或抽吊网前球。

1) 正手抽球方法:右侧场区的低球,用正拍面抽击球,称为正手抽球。正手抽球的方法:当对方击来右后场低球时,快步向右后场移动到适当的位置上,最后一步以右脚向球下落的方向跨去,侧身对网,上身向右后倾,重心在右脚上。用正手握拍法,右臂屈肘举拍于右肩上方,在右脚跨步着地的同时,主要靠前臂带动腕部做“抽鞭式”的闪动挥拍,将球抽向对方。抽球后,即以右脚蹬地,向中心位置回动(图8-28)。

2) 反手抽球方法:在左侧场区的低球,用反拍面抽击球,称为反手抽球。反手抽球的方法:当对方击来左后场的低球时,转身快步向左后场移动到适当的位置上(在移动的过程中,由正手握拍法转换成反手握拍法),最后一步以右脚向球下落的方向跨去,背对网,重心落在右脚上,右臂屈肘举拍于左肩上方。击球时,以躯干为竖轴,上臂带动前臂做向后的半圆形挥拍,在手臂近乎伸直时,手腕用力向后方闪动挥拍击球。球击出后,立即右脚蹬地,转身向中心位置回动(图8-29)。

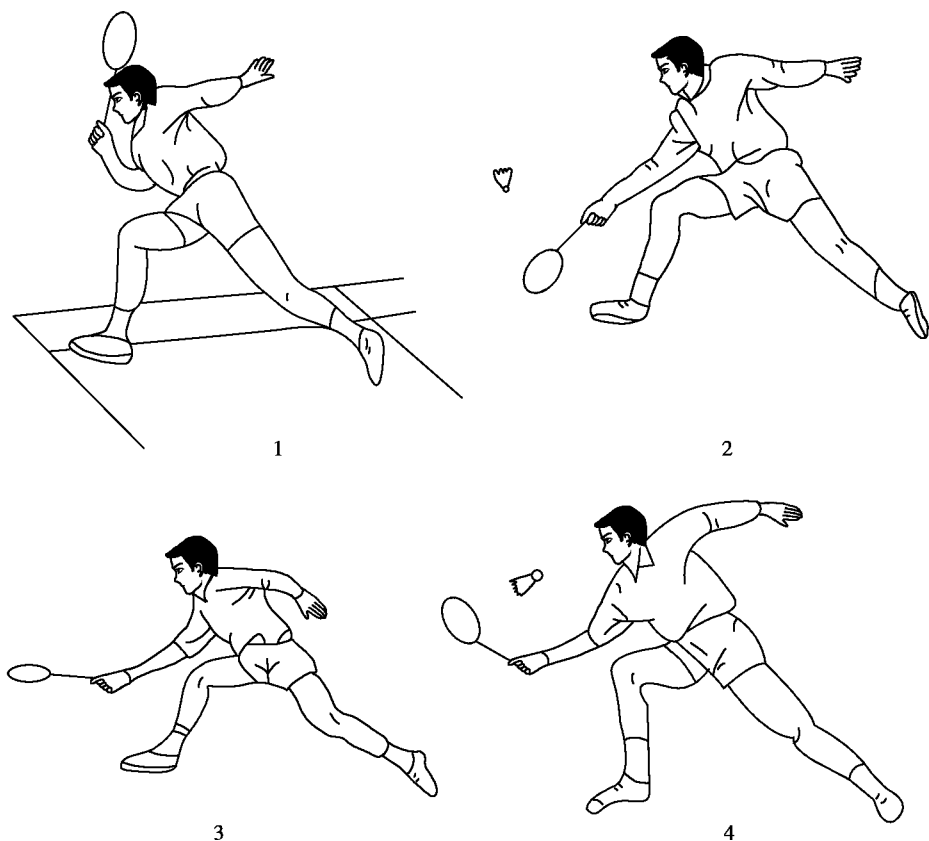


图 8-28 正手抽球

2. 低手击球常见的错误及纠正方法

(1) 半蹲快打：击球点在体后，造成出球无力。

纠正方法：

一是进一步明确击球点应在体前的概念及其目的。

二是准备姿势的持拍应略抬高，拍框应翘起，有利加快举拍击球。

三是多练以肘为轴，以前臂带动手腕做小幅度快速挥拍练习（不要做以肩为轴的大幅度挥拍），这样有利于捕捉击球时机。

四是多做连续挥拍练习，或多球半蹲快打练习，打完前一拍之后，立刻准备打第二拍，提高反应速度。

(2) 接杀球

1) 反应慢，接不到球。

纠正方法：

一是要训练良好的接杀球准备姿势，做到屈膝起踵。低重心的灵活站位姿势，有利于启动。

二是陪练者杀多球，练习者做接杀球练习，以训练其反应速度和判断能力。

2) 接杀球不过网。

纠正方法：

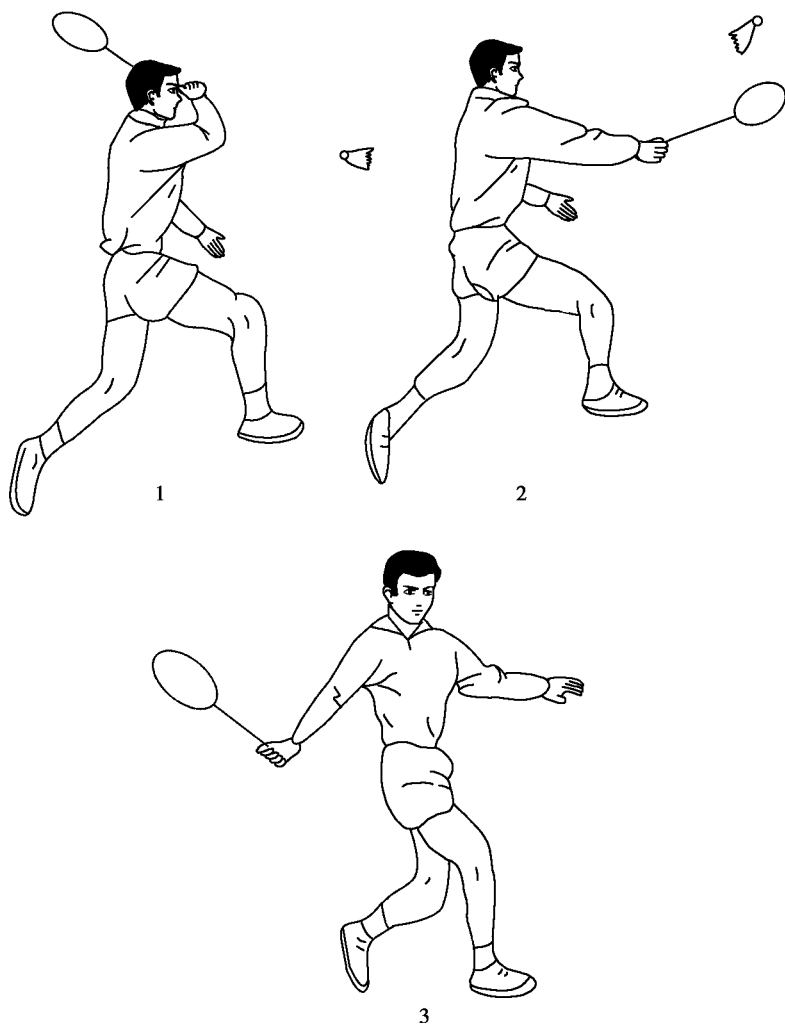


图 8-29 反手抽球

一是握拍要灵活，在触球时，应以手指控制使拍面后仰一些。

二是适当增加向前上方提拉的力量。

3. 低手击球技术的教学练习方法示例

(1) 半蹲快打

示例一：按手势指令做不同部位（右侧、正面和头顶）的半蹲快打的挥拍练习。

示例二：陪练者用多球以平快球发向练习者（头顶高度），练习者站在中场区或中后场区做半蹲快打回击。

示例三：一对一（或二对二）站在中场区做半蹲快打练习。

示例四：一对一（或二对二），开始站在中后场区做半蹲快打，边打边压网（边打边向前走，缩短双方距离）。

(2) 接杀球

示例一：按手势指令，做接杀球的步法移动和挥拍练习。

示例二：练习者发高远球（发球后立刻准备接杀球），陪练者杀球（杀向固定的一

个方位,逐渐过渡到不固定方位),练习者用规定的手法(可先用挡球,后过渡到用抽球,再过渡到挡与抽灵活运用)、规定的球路(可先回击直线球,后练习对角线球,再过渡到灵活掌握球路)接杀球。

示例三:用多球做接杀球练习。

示例四:半场(以边线、端线和中线构成的半场)一攻二守练习。

示例五:全场攻守练习。

(三) 网前击球

网前击球技术包括放网前球、搓球、挑球、扑球、推球和勾球等。当代羽毛球运动向快速、全面、进攻的方向发展。从场区的角度来讲,后场和中场固然重要,而前场也越来越成为双方必争的重要场区。如果运动员的前场技术不好,对方专攻前场,就会很被动,即使有很好的后场技术也就不易发挥。如果前场技术占优势,就可以通过前场技术为中场、后场的进攻创造机会,使前后场技术密切衔接,融汇一体,有利于取得全场的主动权。因此,前场技术已成为当代羽毛球技术十分重要的组成部分。

一般讲,后场击球技术动作大,所需力量也大,主要靠力量、速度和控制球的落点取胜。而前场击球技术动作小,所需力量也较小,特别要讲究细腻的技巧,以巧取胜。要想把前场球打好,要以快速、合理的上网步法为基础,只有快速到位,争取从网的较高部位击球,才能给对方更大的威胁。

1. 网前击球技术动作分析

(1) 放网前球:当对方击来网前球,用球拍轻轻一托,将球向上弹起,恰好一过网就朝下坠落,称为放网前球(图 8-30)。放网前球往往是运动员没有能及时赶到在较高位置上击球而被动使用的,但质量高的放网前球(弧线低、贴网坠落)也可能扭转被动局面。

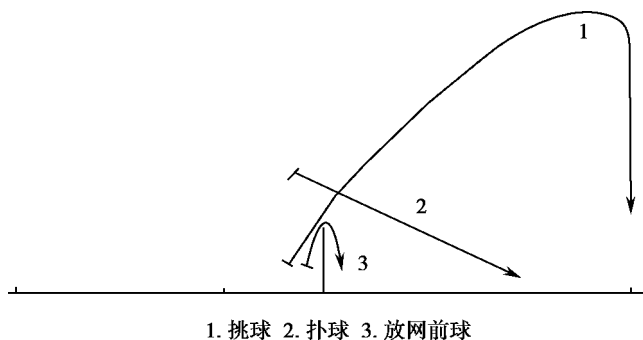


图 8-30 网前击球类型

正手放网前球,当球向右前场区飞来时,侧身向球的方向移动,最后一步用左脚后蹬,右脚向球的方向跨出一大步成弓箭步(脚向前或略偏右)。在右脚前跨的同时,上体前倾,向前伸臂伸拍(这时左臂也应张开)。当脚跨步着地的时候,也是球拍击到球的时候。触球时,正拍面朝上垫在球托的底部,主要靠手腕控制球拍向前上方轻轻一托,使球越网而过(图 8-31)。当球向左前场飞来时,用反手放网前球,其方法与正手放网前球相似。其不同点在于应先向左前场转体,向球的方向跨步,并及时转换成反手握拍法,用反手击球。

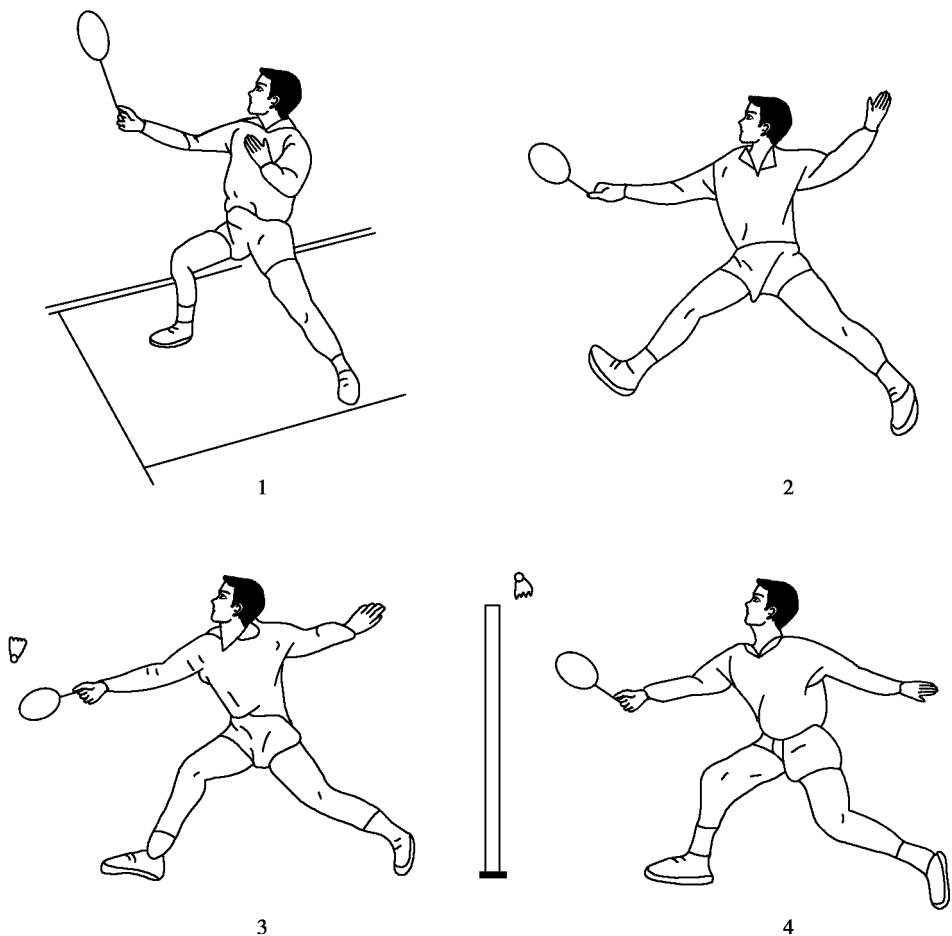


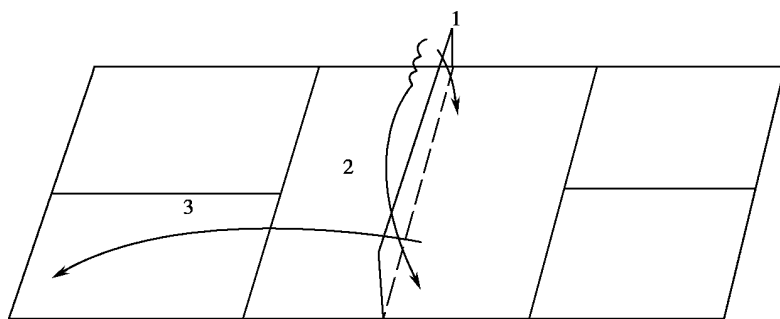
图 8-31 放网前球

放网前球的关键在于严格控制托球的力量。托球力量过大，球过网太高易被对方扑击。

(2) 搓球：在网前用球拍切击球托，使球旋转翻滚越过网顶的击球技术，称为搓球（图 8-32）。搓球时，由于运用“搓”、“切”等动作摩擦球托的不同部位，使球在越过网顶时的轨迹异常，给对方回击造成困难，从而创造了进攻的机会。搓球是一种从一般放网前球技术基础上发展起来的富有进攻性的放网技术。

正手搓球与反手搓球，在上网时与放网前球的上网动作一样。其后的动作如下：最后一个跨步后，身体重心应较高，以争取较高的击球点。正手搓球在伸臂举拍时应稍屈肘、展腕，使球拍自然地稍往后拉，然后再以肘关节为轴，通过小臂的外旋及收腕动作，用正拍面（拍面应适当后仰）切削球托的后底部（或侧底部）使球翻滚过网（图 8-33）。反手搓球在伸臂举拍时，应稍屈肘（反拍面朝上）屈腕使球拍略下垂，然后再伸前臂、伸腕，用反拍面切削球托的后底部或侧底部，使球翻滚过网（图 8-34）。

搓球的关键在于，一是应争取较高的击球点，搓击时出手要快；二是根据球离网的远近，运用手指灵活控制好球的角度和控制好击球的力量。击球点离网较远时，球拍后仰的程度应适当小一些；切击球托时，应有足够的向前的力，否则容易造成球不过网。击球点离网较近时，球拍后仰的程度要大一些；切击球托时，以切削为主，力量也较小。



1. 搓球 2. 勾球 3. 推球

图 8-32 进攻性的放网球

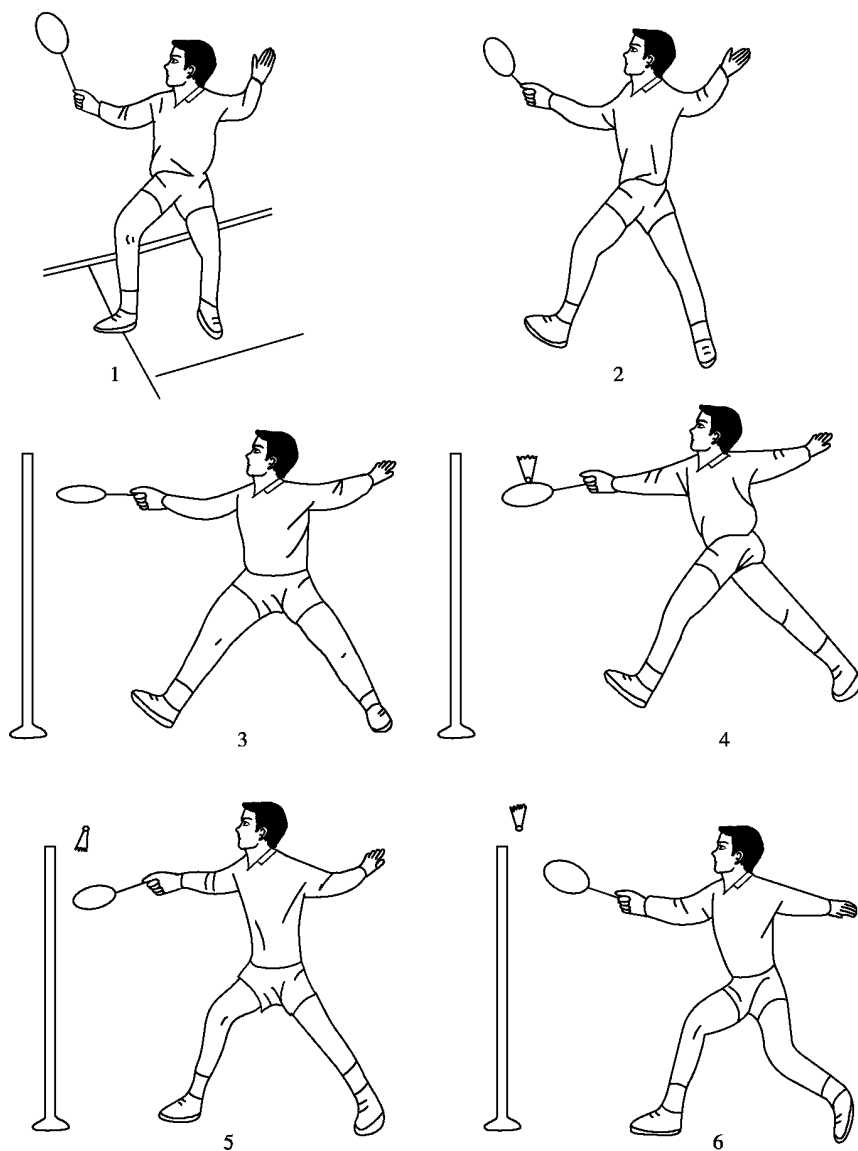


图 8-33 正拍搓球

(3) 挑球：把对方击来的网前球，挑高回击到对方后场去，称为挑高球（参见图 8-30）。这是一种处于较被动情况下的回击方法，把球挑高，挑向对方后场以赢得时间重新调整好身体重心与场上位置，准备下一次击球。

挑球的方法与放网前球的方法相似。其区别如下：正手挑球在右脚向前做最后一个跨步并向前伸臂时，应放松伸腕，使球拍垂在后下方，然后以肩为轴，主要以小臂带动手腕发力，由右下方往左上方作弧形挥拍，将球挑出（图 8-35）。反手挑球在右脚向前做最后跨步并向前伸臂时，应放松屈肘、屈腕，使球拍垂于左下方。紧接着以肩为轴，主要以小臂带动手腕发力，由左下方往右上方做弧形挥拍，将球挑出。

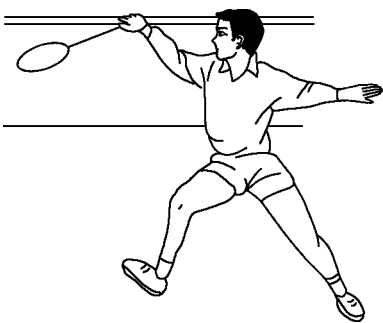


图 8-34 反拍搓球

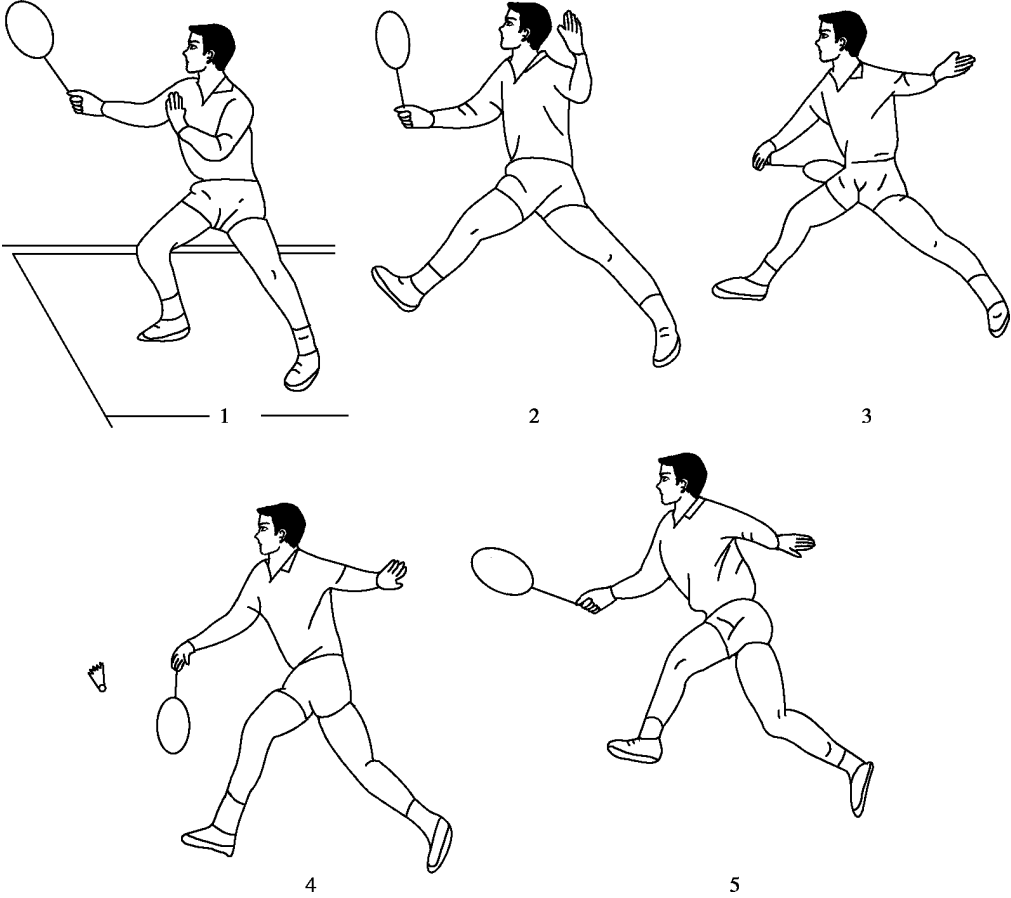


图 8-35 挑球

挑球技术的关键在于要根据球离网的远近适当调整拍面角度和用力方向，要有向前上方挑球的爆发力。

(4) 推球：在网前较高的击球点上，用推击的方法往对方底线击出弧度较平、速度较快的球，称为推球（参见图 8-32）。由于击球点到过网的距离很短，球又平直快速，

再加上控制好落点，所以，推球很有进攻性。

推球的方法与搓球相仿。其主要区别在于：推球在击球一刹那拍面竖得较直，正手推球时，由前臂内旋，用腕部的转动和手指（主要是食指）的力量向前快速推击（图 8-36）；反手推球时（用反手握拍法），由前臂外旋，用腕部的转动和手指（主要是拇指）的力量向前快速推击。

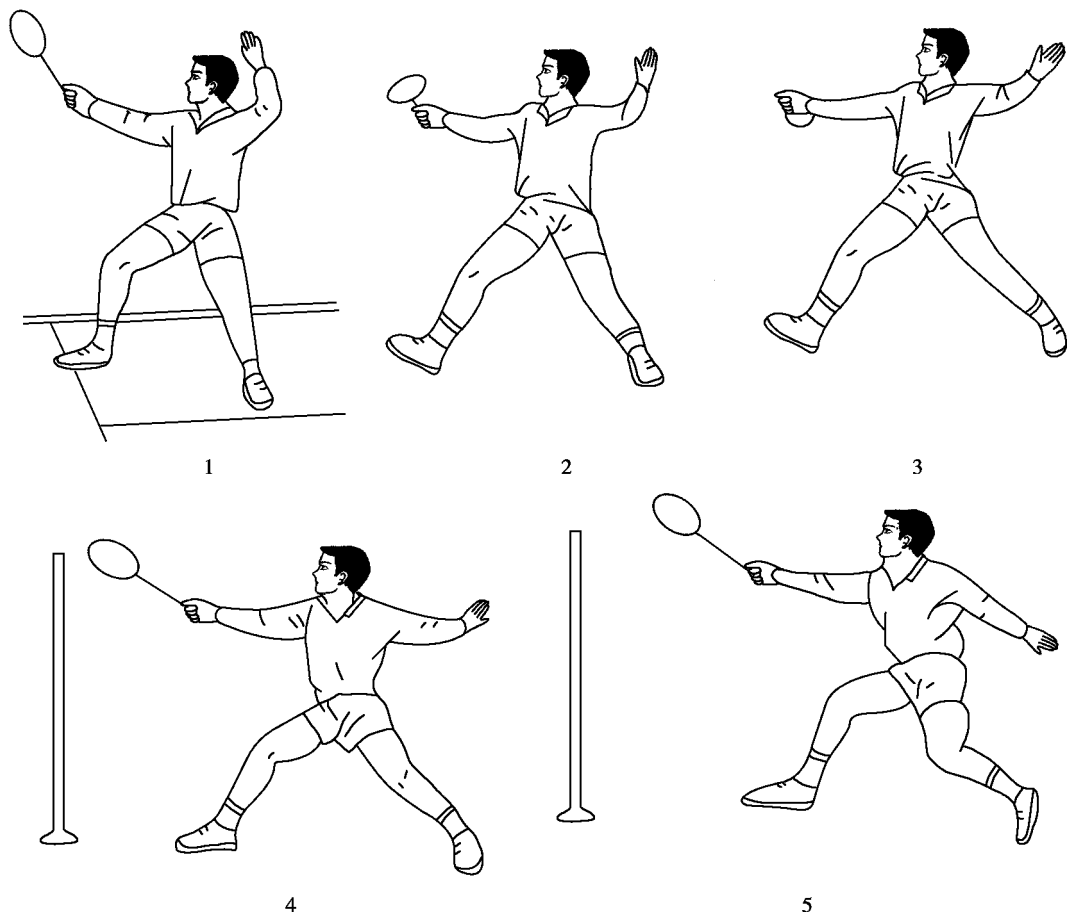


图 8-36 推球

推球的关键如下：一是击球点要高并控制好拍面角度。如果球已落在网沿以下，就要使拍面略后仰；若球已落得很低了，则不宜用推球。二是拍的预摆幅度要小，发力要短促、快速。

（5）勾球：在网前，用屈腕（或伸腕）的动作调整球拍角度，轻巧地将球回击到对方斜对角的网前区内，称为勾球（参见图 8-32）。勾球是一种技巧性较高的技术，它与搓球、推球等交替运用，常能达到声东击西的战术效果。

勾球的方法与搓球相仿。其主要区别在于在击球一刹那，拍面要斜向出球方向。正手勾球时，前臂内旋带动屈腕动作，使拍面斜向左边，用球拍击球托的右后部分，将球勾向对方的右网前区（图 8-37）。反手勾球时（用反手握拍法），前臂外旋带动伸腕动作，使反拍面斜向右边，击在球托的左后部分，将球勾向对方的左网前区（图 8-38）。

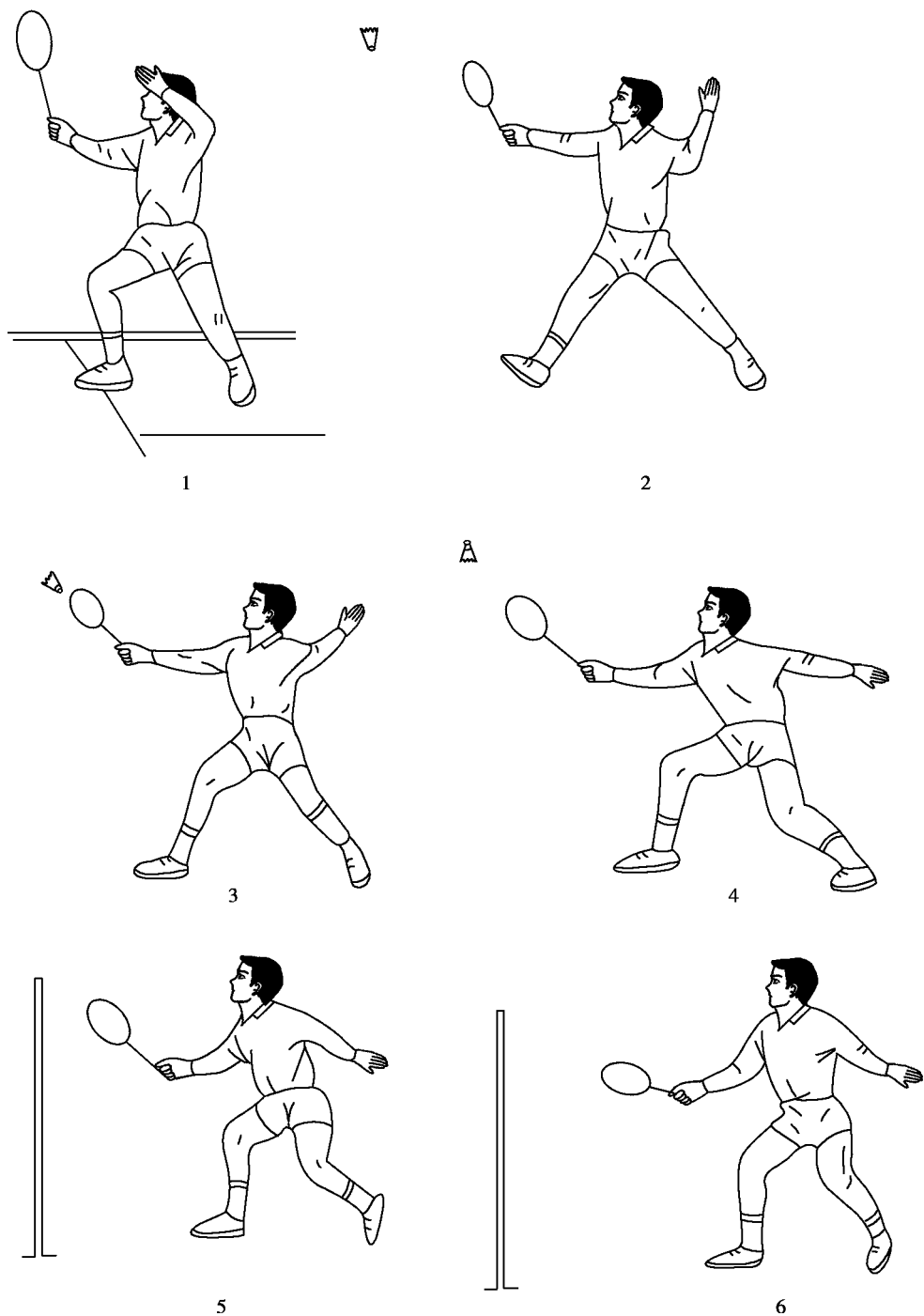


图 8-37 正手勾球

勾球的关键在于伸腕（或屈腕）动作要突然、短小、快速，使拍面对着出球方向。

（6）扑球：对方击来的网前球刚过网，高度仍在网沿上面时，即迅速上网挥击下压过去，称为扑球（参见图 8-30）。由于扑球速度快，飞行的路线又短，往往使对方来不

及挽救，因此这是威力最大的进攻技术。

扑球分正手扑球与反手扑球两种。其方法是：跨步上网，屈肘向前上方举拍，主要运用前臂和手腕的力量（正手扑球屈腕，反手扑球伸腕），在体前用前倾的拍面向前下方挥击（图 8-39）。

扑球的关键如下：一是一定要在高于网的部位击球，因此上网必须要快。二是主要以前臂带动手腕闪击，动作小而快，击球时拍面要前倾。

2. 网前击球常见的错误及纠正方法

（1）放网前球。

1) 击球后，身体重心继续前冲，回动有困难。

纠正方法：

一是最后一步向前跨时脚要超越膝关节，并做到以脚跟外侧沿先着地，然后过渡到前脚掌着地，以脚趾制动。与此同时，左臂往左后张开，以利身体平衡。

二是如果最后一步步幅很大，可以右脚着地后使左脚向前拖滑一段距离，以利回蹬。

2) 球不过网，或过网弧度太高。

纠正方法：握拍要灵活放松，以维持用手指灵活控制拍面角度和掌握用力大小的能力。击球点离网较远时，拍面后仰的程度要适当小一点。击球点较近网时，拍面后仰的程度要适当大一些。

（2）挑球：挑得不够高，不够后。

纠正方法：

一是根据球离网的远近掌握好拍面角度（如果球很近网，挑球难度较大，拍面要多后仰一些。如果球较远网，拍面后仰的程度可小一些）。

二是要用向上挑球的爆发力（如果因本身力量小，则应加强爆发力训练）。

（3）扑球。

1) 易触网违例。

纠正方法：击球点离网较远时，可以用前臂和手腕向正前下方扑击。如果击球点离网很近，则应用球拍向侧劈击。

2) 球不过网或自端线出界。

纠正方法：上网要快，捕捉住高点扑击的机会（如果球已下落到与网齐平的高度时，就不宜再扑球了）。拍面前倾的程度应根据击球点高低和离网的远近做调整（击球点离网较近且高，拍面应多前倾些；如果击球点低，或击球点离网较远，拍面应少前倾些）。

3. 网前击球技术的教学练习方法示例 放、挑、搓、推、钩、扑等前场击球技术，应先学放网前球，因为它的技术要求比较简单，初学者容易接受，然后再学其他动作。它们的教学练习基本都可按下列顺序进行：

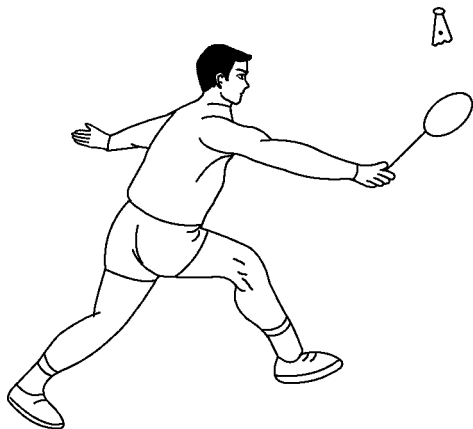
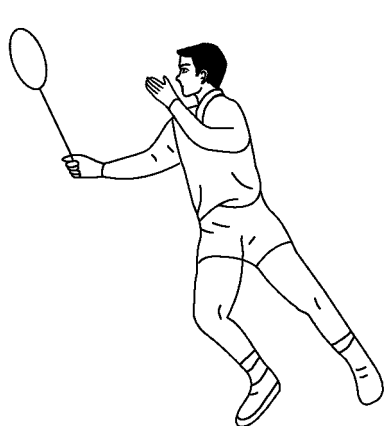
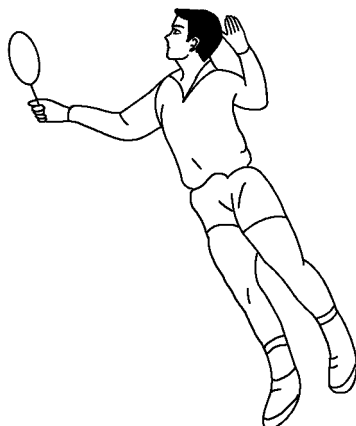


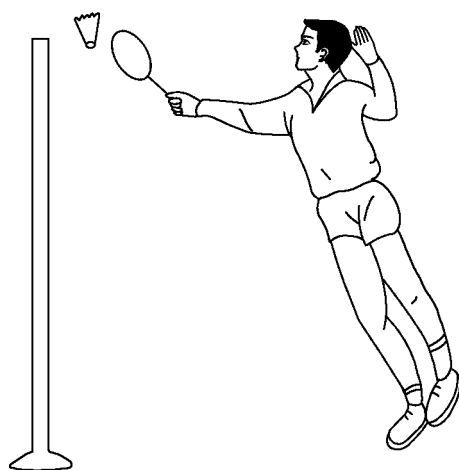
图 8-38 反手勾球



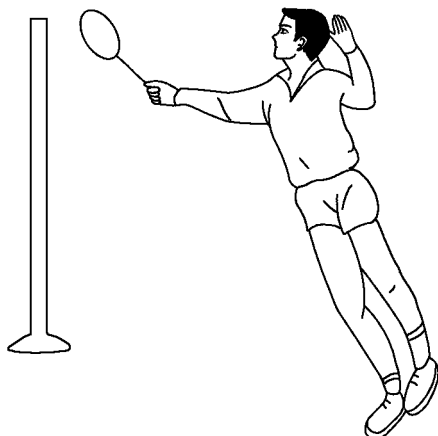
1



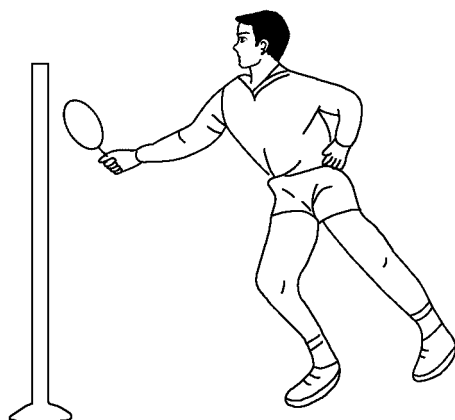
2



3



4



5

图 8-39 扑球

示例一：原地或跨一步做（不用球）模仿练习。

示例二：原地或跨一步做多球练习（要讲究动作质量，上一个球与下一个球不要连接得太紧）。

示例三：从场区的中心位置开始，做上网步法并结合击球的练习（注意放、挑时最后一步步幅要大，一般采用低重心。搓、推、钩时最后步幅也较大，但身体重心应略高。扑球最后一步则要蹬跳）。

示例四：从场区的中心位置开始，做定点（规定左或右）、定动作（规定用某一动作）的上网击球的多球练习。

示例五：从场区的中心位置开始，做定点、不定动作（根据来球的实际情况灵活选用动作的）的多球练习。

示例六：从场区的中心位置开始，做不定点（陪练者可任意向左或右给球）、不定动作的多球练习。

示例七：“吊上网”练习，“杀上网”练习。

示例八：半场（以边线、端线和中线构成的半场）单打教学比赛。全场单打教学比赛。

第三节 羽毛球打法及战术

羽毛球的打法，是指根据运动员个人的技术情况、身体素质和思想意志等条件而培养形成的具有个人特点和风格的打羽毛球的方法。而战术则是指根据对手的技术、打法、体力和思想意志等因素所采取的争取比赛胜利的一种对策。打法与战术虽不能等同，但相互间有着密切的联系。打法和战术的基础是技术。技术的不断发展又能促进打法和战术的更新和提高。

初学者在掌握了一定基本技术之后，就应了解一些羽毛球的打法和简单战术，并能找出一些适合自己特点的打法，掌握一些在比赛中运用的战术原则。

一、羽毛球的打法

羽毛球单打、双打均有各自的打法，两者并不相同。下面主要介绍羽毛球单打、双打的常用打法。

（一）单打打法

1. 压后场底线 这是一种以高球压对方后场底线，迫使对方后退，然后寻找机会以大力扣杀或吊网前空档争取得分的打法。这是初学者必须学会的基本打法。运用这种打法对付后退步法较慢或基本技术掌握较差的对手是十分有效的。应当注意，压后场时，不论是高远球还是平高球，都要压得狠、压到底；如果压后场软绵无力且达不到底线，则易遭受对方的攻击，致使这种打法失效。

2. 打四方球 以高球或吊球准确地将球落到对方场区的四个场角，调动对方前后左右跑动，打乱其阵脚，在对方来不及回中心位置或回球质量较差时，向其空档部位发动攻击。这种打法对步法移动较慢、体力较差的对手较为有效。它要求运动员本身有较强的控球能力和快速、灵活的步法，以及较强的进攻能力。

3. 斜拉快吊 以平高球快压对方后场两底角,配合快吊网前两角,吸引对方上网。以网前搓球、勾对角球结合推后场底线,迫使对方疲于奔命、被动回球,从而为本方创造中后场大力扣杀或网上扑杀机会。这是一种积极主动、快速进攻的打法。它要求运动员有较全面的攻守技术,且手法准确熟练,步法快速灵活。

4. 后场下压 本方在后面扣杀对方击来的高远球,结合吊球,迫使对方被动挡网前或放网前球。这时可趁机主动快速上网搓球、推球,创造进攻机会,再以重杀或劈杀解决战斗。这是一种全攻型的打法,具有先发制人、快速凶狠等特点。它要求运动员体力好,连续大力扣杀的能力强,脚步移动快而积极。

5. 守中反攻 这种打法是利用拉、吊四方球及防守中的球路变化,调动对方,伺机反攻(扣杀、吊或平抽空档)。此打法较适合本身进攻能力不强,但防守技术较好,反应较快,身体灵活且身材较矮的选手。

(二) 双打打法

1. 快攻压网 从发球抢攻开始,以左、右分边站位,平抽平打快速杀球为主,压在前场进攻。这种打法要求运动员要有较好的半场平抽打技术和较强的封网意识,力争在前场解决战斗。

2. 前场打点 通过网前搓、勾对角及推半场球或找空隙进攻,打乱对方站位,创造后场进攻机会。它要求运动员有精巧的网前技术。

3. 后攻前封 两运动员基本保持前后站位,后场逢高球就下压。当对方还球到前半场或网前时,即予以致命的扑杀。这种打法要求站在后场的运动员具有连续扣杀的能力,站在前场的运动员具有较强的封网意识和技术。

4. 抽压底线 以快速的平高球或长抽球压住对方底线两角,即使在对方扣杀时也能以平抽反击或挑高球达到对方两底角来调动对手,伺机进攻。它要求运动员具有较强的防守能力和较好的底线平抽球技术。

二、羽毛球打法的选择

选择羽毛球的打法需要注意自身的以下几个因素。

(一) 身体条件

一般来讲,身材的高矮、力量的大小、体力的好差等等,都可影响到打法的选择。例如,身材较高、力量较大的人可以攻击性较强的后场下压的打法为主;身材不高,但体力好、身体较灵活者,可以守中反攻的打法为主,等等。

(二) 技术掌握情况

基本技术掌握较全面、攻守技术较佳者,可以快拉快吊打法为主;杀球技术掌握得很好,且杀球有力、落点控制较好,网前技术也不错者,则以后场下压、上网控制网前的打法为主;控制球的能力较强,且有耐心者,则可选择打四方球;防守技术掌握得很好,且步法灵活、移动快,则可选择守中反攻的打法,等等。

(三) 性格和气质特点

性格属外向型,且气质类型又为胆汁质者,较适合于选择全攻型的打法;性格内向,气质类型又为黏液质者,宜选择打四方球,或守中反攻的打法;性格属中间型,气质类型为多血质和黏液质混合型者,则以选择攻守俱全的快拉快吊的打法较好。

另外,还应针对不同的对手采用不同的打法,以扬己之长,克彼之短。

以上各因素对选择打法的影响并不是单一孤立的,更不是绝对的。它们互相适应,互为补充:身材虽较高,但性格内向者,选择防守型的打法也会占先;个子虽不高,但弹跳力强,步法移动快速灵活,杀球技术很好,且性格外向者,选择攻击型的打法常能取得主动。总之,选择的打法类型应倾向于使自己各方面特点都能充分得以显示为好,切不可不顾自身特点,更不能机械地模仿别人。

三、羽毛球的基本战术

战术与打法的关系是很密切的。在实战中,战术是根据双方的打法和场上的具体情况而定的。“以己之长,攻彼之短”是一大原则。现简单介绍一些常用的战术。

(一) 单打战术

1. 发球抢攻战术 从发球的第一拍起,争取控制对方,以攻杀得分。这种战术,一般为发网前低球结合平快球、平高球,争取第三拍的主动进攻。用这种战术对付应变能力较差的对手,或实施于比赛的关键时刻,效果往往很好。实施这一战术时,应有高质量的发球予以保证,否则很难成功。

2. 攻后场战术 此战术是通过击高球、重复压对方的底线两角,造成对方的被动,然后寻找机会进攻。用它来对付初学者,或后场还击能力较差,或后退步法较慢以及急于上网的对手是很有效的。

3. 攻前场战术 对网前技术较差的对手,可运用此战术先将其吸引到网前,然后再攻击其后场。采用此战术,自己首先要有较好的网前击球技术。

4. 打四方球战术 若对手步法较慢、体力较差、技术不全面,可以快速、准确的落点攻击对方场区的四个角落,寻找机会向空档进攻。此战术的主要目的是通过打落点,逼迫对方前后奔跑,被动应付,并在其回球质量下降或露出破绽时乘虚而攻之。

5. 杀、吊上网战术 当对手打来后场高球时,本方先以杀球配合吊球把球下压,落点选在场区的两条边线附近,致使对手被动回球。若对手回网前球时,本方迅速上网搓球、勾对角球或平推球,创造在中场大力扣杀的机会。这种战术必须很好控制杀、吊球的落点,在使对方被动回网前时,才能主动迅速上网。

6. 打对角线战术 对付身体灵活性差、转体较慢的对手,不论是进攻还是防守,均应以打对角线球为主。这样,对方会因移动困难而被动,为本方创造进攻机会。

7. 防守反击战术 在对方主动进攻、本方被动防守时,本方可高质量地接杀挡网;或抓住对方攻杀力量减弱,或落点不好的机会,以平抽底线球还击对方后场,扭转被动局面,并进行反击。

(二) 双打战术

双打比赛不仅仅是竞赛双方在技术、战术和体力上的较量,同时也是双打同伴相互间配合程度的较量。因此,在学习双打战术之前,首先要了解两人之间站位形式上的配合。

一般情况下,有两人一前一后站位和两人分边(左、右)站位两种形式(图 8-40)。一前一后站位即站在后场的人分管后半场的球,站在前场的人则负责前半场的球。这种

站位形式有利于进攻，而不利于防守。所以，一般在本方进攻时多采用此站位法。分边站位多在防守时采用，这样，各人分管半个场地，在防守时就没有什么空档了。

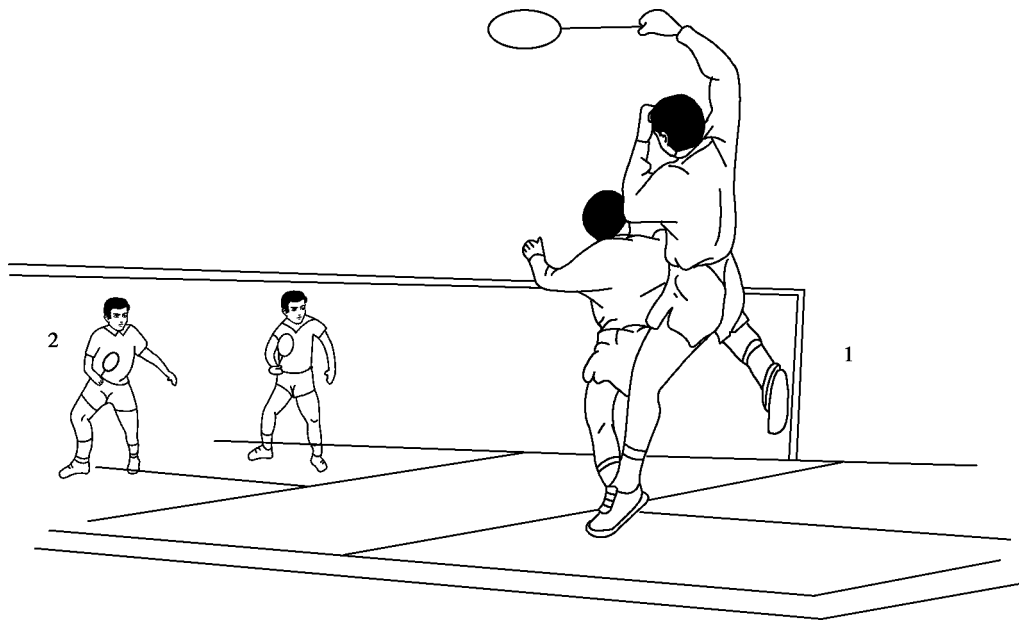


图 8-40 双打站位

站位形式不是固定不变的，它在比赛中随着进攻与防守之间的不断转换而变化。现举两例，简单加以说明：

例一：进攻转防守时两人之间的配合（图 8-41）。

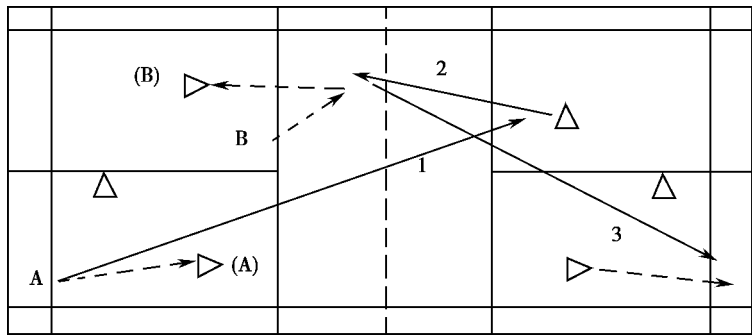


图 8-41 进攻转防守时两人之间的配合

例二：防守转进攻时两人之间的配合（图 8-42）。

双打的轮转站位多在配对选手水平相差不大时采用。如果水平悬殊较大，则技术水平好者固定站在后场，除了主要负责后半场的来球之外，他同时还兼顾中场附近或前场的球；而技术差者则固定站在网前，主要负责网前来球。在混合双打中，这种前后固定站位形式是较普遍的（男队员站后场，女队员站前场）。

总之，双打比赛对配对之间各方的要求较高，其配合的方法也较多，初学者要多通过实战的练习，才能逐步掌握其规律。

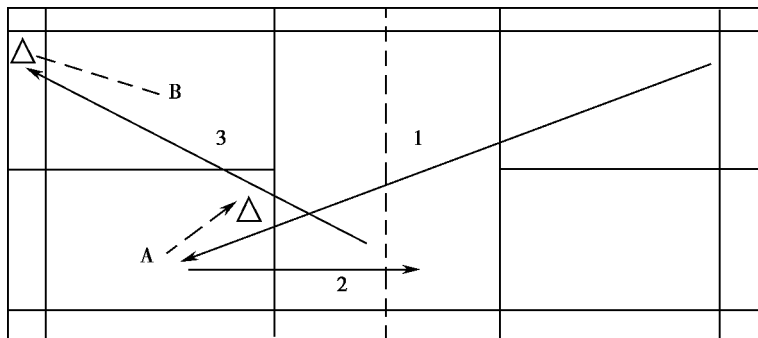


图 8-42 防守转进攻时两人之间的配合

下面简单介绍双打的战术：

1. 攻人战术（二打一） 集中攻击对方中有明显弱点的人，并伺机攻击另一人因疏忽而露出的空档，或对此人偷袭。双打比赛中的配对选手的技术，一般总有一人好，另一人稍差些，即便两人水平相差不多，但若集中力量攻击其中一人，也可给其造成很大的心理压力，从而使其出现失误。

2. 攻中路战术 当对方分边站位防守时，将球攻击到对方两人的中间；当对方前后站位时，可将球下压或平推两边半场。这样可使对方防守时互相争抢或互让而出现失误。

3. 攻后场战术 对方后场扣杀能力差，本方可采用平高球、推平球和接杀挑底线等，把对方一人紧逼在底线两角移动。当对方被动还击时，则抓住机会大力扣杀。如另一对手后退支援时，即可攻网前空档。

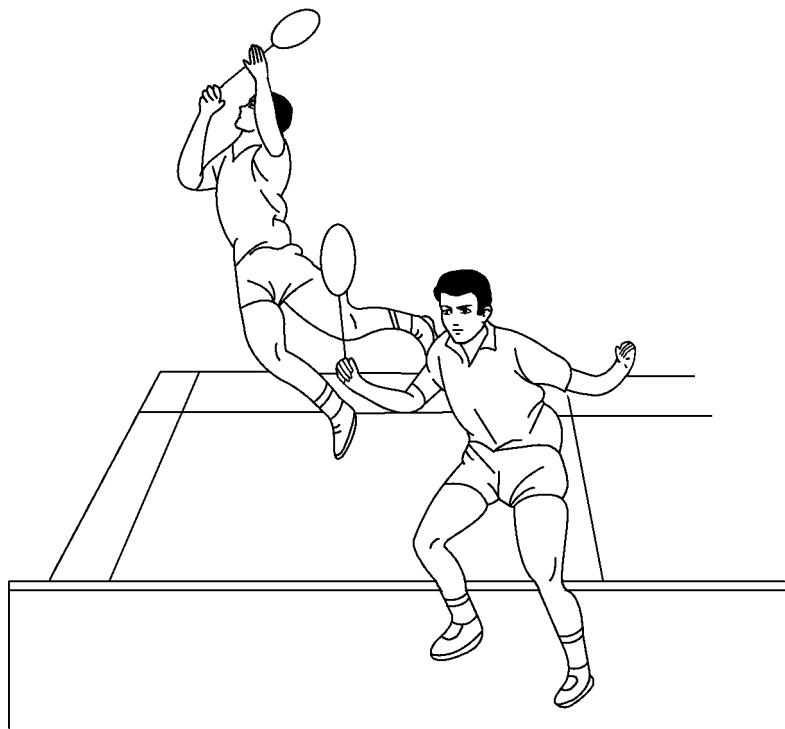


图 8-43 后攻前封战术

4. 后攻前封战术 当本方处于主动进攻前后站位时, 站在后场的队员见高球就杀, 或吊网前迫使对方接球挡网前, 这为本方前场队员创造了封网扑杀机会。前场队员要积极封锁前场, 迫使对方被动挑高球。一旦对手挑高球达不到后场, 就为本方创造了再进攻的机会(图 8-43)。

5. 防守反击战术 在防守中寻找反攻的机会, 以便摆脱困境, 变被动为主动。例如, 挑底线高球, 即不论对方从哪里进攻, 本方都应设法把球挑到进攻者的另一边底线。如对方正手后场攻直线, 就挑对角线, 如对方攻对角就挑直线。这是一种较容易争得主动的防守战术, 在女子双打中运用更为有效。时机有利时, 即可运用反抽或挡网前回击对方的杀球, 从守中反攻, 争得主动权。运用此战术时, 要注意挑高球一定要挑到底线, 否则将会出现对方连续攻杀而本方无力反击的局面。

四、羽毛球战术运用

在羽毛球比赛中, 如何正确地运用战术是一个很重要的问题。战术运用得当, 可使自己牢牢地掌握赛场上的主动权; 相反, 错误的战术则使自己处处被动。当然, 在双方技术水平悬殊太大时, 再合理的战术也无济于事。只有在技术水平相当的情况下, 战术才能起到决定的作用。下面主要介绍正确运用战术应坚持的原则和注意的问题。

(一) 知己知彼

知己知彼是制定战术的依据。如了解到对方的网前技术较差, 那么对付他的主要战术应当是攻前场; 如对手的身体灵活性较差, 那就多运用打对角线的战术。知己知彼, 还有一层意思, 即在了解对方短处、己方长处时, 了解对方的长处和自己的短处, 以制定出避实就虚、扬长避短的战术。

了解对手的方法: 一是赛前观摩和调查; 二是在打遭遇战时, 以多种球路进行试探。

(二) 以我为主

不论运用哪种战术, 都要坚持以我为主的打法。所谓以我为主, 即比赛时要坚持赛前所制定的战术, 而不能因比赛中出现了一二次失误就盲目地改变战术。另外, 以我为主还应在比赛中坚持自己的打法特点。因为每位选手的打法特点是经过各方面的选择后, 在长期的练习中所形成的, 不能轻易更改, 否则必将失去自身的优势。

(三) 随机应变

球类比赛场上的情况是千变万化的。为此, 选手对战术的运用也必须随机应变。在比赛中, 选手除了要坚持既定的战术之外, 还要不断地检验战术的效果。如在比赛时频频得手, 打得很顺当, 就应当将战术坚持下去; 如双方僵持不下或本方比分逐渐落后, 本方应尽快找出原因, 改变对策, 制定新的战术。例如, 本方原以打网前球为主, 交手后对方主动靠前站位保护前场, 这时, 本方就应一改初衷, 去压对方的后场。再如, 本方原实行打杀、吊上网为主的战术, 面对出色的防守, 就不妨改用打四方球战术, 以准确的落点来调动对方的站位, 使其被动后, 再实施进攻战术; 当自身的特长打法被对方的战术所遏制时, 本方可以辅助打法去摆脱对方, 使其战术失效。总之, 只有根据临场情况随机应变, 才能保证在比赛中经常处于主动地位。

第九章 台 球

第一节 台球运动概述

一、台球的起源与特点

台球也叫桌球、弹子球、撞球，起源于欧洲。台球是一项高尚优雅、强身健脑、文明有趣、开发智力的体育娱乐活动，它能陶冶性情，锻炼意志，调节人的精神生活，给我们的生活增添乐趣。台球运动在国外已有五百多年的历史，并成为世界性的比赛项目。近年来，我国举办了多次有影响的国际台球比赛，引起了广大群众的兴趣，台球爱好者日趋增多。二十世纪八十年代中后期，我国掀起了台球热潮，大街小巷随处可见酣战的人群，台球给那个时代的年轻人带去了无尽的快乐和健康。此后，台球更加普及，现在已发展为一项深受大众喜爱的大众体育运动。它具有以下特点：台球对场地要求小；台球是室内运动，不受季节、天气、时间等因素影响；台球的运动量不大，参加人数灵活，老少皆宜；台球运动不仅健身，而且益智。

二、台 球 分 类

台球按玩法、规则可分为两大类，落袋式台球和撞击式台球。按地区而可分为：英式台球、法式台球、美式台球。英美属于落袋式，法国属于撞击式。美式台球（16球）在我国普及最广，根据地域不同玩法有很多种。英式台球（22球）又叫斯诺克（司诺克），有15颗红球、6颗彩球、1颗白球，共22球，国际大赛一般多指英式司诺克台球。

三、台 球 器 材

球桌：球桌形似长方形会议桌，因此台球又叫“桌球”。按外沿测量台球桌尺寸：斯诺克（司诺克）台球桌：3 820 毫米×2 035 毫米×850 毫米；美式落袋台球桌：2 810 毫米×1 530 毫米×850 毫米；花式九球台球桌：2 850 毫米×1 580 毫米×850 毫米，摆放球桌时外框四周一般留出1.5米的打球区域就可以了。球桌一般都是用坚硬的木材制成，特别是球桌四边的边框，更是采用优质硬木，如柚木、橡木、柳安木等，这样边框弹性大，耐撞击，木质边框上还镶有一条三角形橡胶边，以增加边框的弹性。台面由3~4块石板铺成，石板表面光滑，经安装师傅调平后，接缝严密、平整，石板上再铺粘一层绿色的台呢，增加台面的摩擦力。球桌分为底台边、顶台边、左台边、右台边。

置球点：从顶台边到底台边的四分之一处，与纵向中线相交的那一点，在此处摆目标球。

内区：在台面上距底台边的五分之一处划有一条横线（分界线），把台面分为两部分，靠底台边的五分之一的区域称为内区。

外区：从分界线到球顶台边的五分之四的区域称为外区。

底袋：位于底台边的球袋称为底袋，左边叫左底袋，右边叫右底袋。

中袋：位于左台边二分之一处的球袋称为左中袋，位于右边的称为右中袋。

顶袋：位于顶台边的两个球袋分别为左顶袋和右顶袋。

开球区：以球台宽的六分之一为半径，在分界线的中点向内区画半圆，所形成的半圆区即为开球区。

台球：早期的台球是用上好的象牙制成，现在使用的台球大多是用优质塑料制成，塑料球的弹性、韧性都比较好，表面光滑，质地均匀，重心位置准确，圆度精确，不易变形。

球杆：球杆用优质木材做成。杆体呈圆形，前细后粗，长度在 1.3~1.5 米之间，可长可短，一般以齐肩长为宜，重心要正确，应在球杆尾部的四分之一或三分之一处，杆头直径在 9~12 毫米左右。球杆前端是金属或塑料制成的杆头，杆头前粘有皮头（又称枪头），皮头是用优质皮革制成，质量好坏直接影响到击球。皮头富有弹性，可以控制击球时的撞击力，同时防止打滑。击三四次球之后为了防止打滑，应在皮头上擦涂壳粉。皮头要经常修整打磨，以使之处于最佳状态。

球杆架、壳粉、三角框、记分器等，这些设备、器具也必不可少。

灯光：照明灯要装在灯罩中，有利于聚光，也避免刺眼。灯罩距球台上方 75 厘米，亮度需要 300 瓦左右。

第二节 台球基本技术

一、握杆与支架

击球之前的姿势，可以分解为四个动作：①掌握住球杆的重心点（球杆的平衡中心）；②适当的身体位置；③适宜的双脚位置；④支架（手的支架）。

台球的要领在于正确的姿势和动作，使球体能有正确行进路线和转动。

（一）握杆

无论是右手握杆或左手握杆，握杆的位置很重要，握的合适能轻松自如平稳击球。这是打台球开始的第一个不可轻视的重要因素。

在我们握住球杆之前，必须先了解球杆的重心点（球杆的平衡中心）。通常，球杆的重心点是距离杆尾 50 公分左右之处。最适当的握杆位置，是在杆尾前大约 10 公分之处。当然，球杆的重心因球杆的长短、粗细不同而略有差异，因此一定要尽量选择一支适合自己的球杆。握杆的方法常常因人而异，握的时候是以大拇指、食指、中指、无名指轻握球杆，而小指以及手掌心则虚触球杆，如果小指也用力握着球杆，在击打动作时，很可能影响击球质量。如果你能正确的握住握杆点，那么，你的持杆手和球杆几乎

是成直角的，也就是说手肘到手腕与球杆成垂直状态。我们在做击球动作时，是以手肘为圆心，手腕像时钟的钟摆一样地前后摆动。

（二）支架

支架手为了支撑并稳固球杆所做的动作，称为支架（手支架或架桥）。如果支架不稳固，则击球时的瞄准点以及撞击时的力道等，全都会失准，有时也会发生滑杆的现象。初学者往往只将精神集中于击球动作上，而忽略了支架动作的重要，因此往往会有偏差甚至失误的现象。标准的架桥位置是距离母球大约 15 公分左右，我们必须适应母球撞点的不同而调整支架的形状，也必须因撞击母球中心、中心上、中心下的不同，而改变架桥时手指头的高度。除了基本架桥法之外，还有 V 字形架桥法、扣环式架桥法、橡皮边架桥法、指尖式架桥法，以及其他架桥法等。

V 字型支架法：竖起大拇指，利用它与食指的根部形成 V 字型，除拇指之外，其余四指贴住台面，球杆置于 V 字型凹处。（图 9-1）

指尖支架法：当母球与子球（障碍球）距离接近时，架桥与 V 字型架桥法相同，但必需将手指撑起，使球跨越子球（障碍球），来撞击母球。

扣环式支架法：以弯曲的食指和大拇指连接成圆圈包住球杆，将其余三指尽量张开，与手腕贴住台面（母球的打点，可利用架桥的高度来改变瞄准时的撞击点）。（图 9-2）

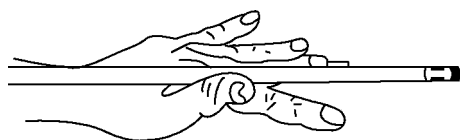


图 9-1 V 字型支架法

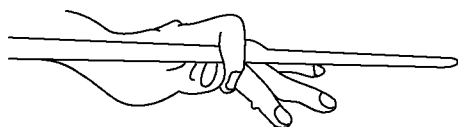


图 9-2 扣环式支架法

橡皮边支架法：球杆置于食指与中指之间，紧贴台面，利用台边与手指形成架桥（此用法多用于母球较接近台边时使用）。

由于球的位置变化多端，以及打法不同，仅靠几种常用的标准杆架手势，不可能是万能的，所以杆架手势也不可能千篇一律，而是多种多样的。

（三）身体姿势

能否瞄得准、打必进，击球姿势起着重要的作用，有的人，初学时并不注意，只是随随便便地站在球台前挥杆就打，这是种极为有害的开始。常见一些球手，打了多年台球，因球技并不出色而深感苦恼，当发现击球姿势不正确，有心纠正试图提高球技水平，但已形成习惯很难改正。因此必须强调，初学者必须懂得并严格要求自己，一定使自己的击球姿势是正确的、合理的。（图 9-3）

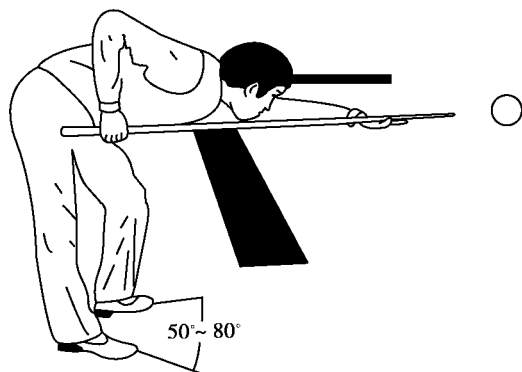


图 9-3 身体姿势

1. 身体站立位置 首先要确定身体站立的合适位置，这要根据球和球

杆的方向还有距离来决定。先用右手按照要求握好球杆，面向球台上要打的主球方向站好，杆头指向主球，与主球相距 6~10 厘米左右。球杆的指向必须与主球行进方向成一条直线。

2. 脚的位置 以右手持杆为例，身体站立的位置确定后，握杆侧的右脚原位不动，在两脚立正站立的姿势下，左脚向左稍前侧方迈出一小步，宽度与肩宽略等（可根据身材高低调整），右脚尖向右外侧自然转动 45 度左右。两脚稳定平放在地面上，不要虚提或离开地面，构成一个稳定的下肢姿势。

3. 上身姿势

(1) 落袋式台球：如斯诺克和美式花球，斯诺克球小台面大，准确度要求高，所以一般多采取俯身式瞄准击球，用平背式手杆架，上身向前平伸，与台面很近，头略抬起，下颌与球杆轻触，两眼向前平视，顺着球杆方向瞄视。

(2) 无袋撞击式台球：球径大，主球只要能碰撞上两个目标球便可得分，多采用重叠式（厚薄度）瞄准法，准确度要求不高。手支架采用比较高一点的凤眼式杆架。瞄准时，双眼在斜上方扫视球台上的三个目标球，因此，只要上身稍微向前倾斜一点，便可以纵览全局。

4. 面部位置 正确击球姿势的形成，不能忽视面部位置的关键性作用。面部不正就瞄不准，也就不可能击球入袋。要想做到打得准，使球按照预想的路线行进，就必须特别注意，使面部的垂直中心线与球杆的中轴线，保持在同一个垂直中心平面上。具体做法是在瞄准时，将面部的正中中线对准球杆中轴线上，并与球杆相贴，两眼保持水平，向前平视。这样面部中心，包括鼻子、嘴和下颌，便都能与球杆和右后臂在同一个垂直平面里，并且与台面垂直。

二、击 球

当你站好位置、握住球杆的正确位置、脸部位置与架桥方式都做好之后，击球之前的预备动作已大致完成了，接下来就是最重要的击打动作了。你在做这个动作时必须缓慢而正确，才能使球杆正确的击中你所想击中的母球撞击点而无偏差。

击打动作是你在正确撞击前的预备动作，它的要领是以弯曲的手肘为轴，然后将手腕像钟摆一样的前后摆动。摆动的次数并没有特别的限制，不过要以同样的速度前后摆动，等到力道平顺之后才可以击球，这样才能掌握住主球的滚动。这时肩膀与手肘或手腕不可以用力，要在轻松自然的状态下摆动。（图 9-4）

当你以平稳的击打动作撞击母球时，球杆尖必须从母球停止的位置上往前跟进相应的距离。这种现象称为充分推击，在你的充分推击结束前，必须稳住支架不能稍有晃动，这也是正确击球的要点。要使母球按设想路线滚动，需要一段长时间的练习，即使

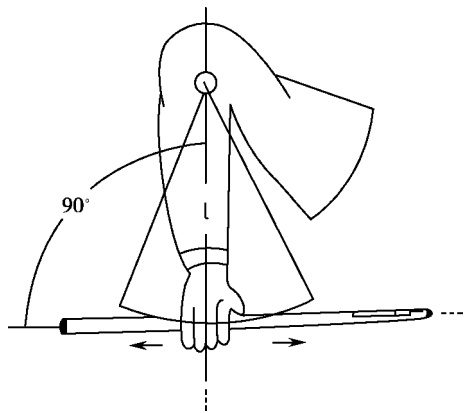


图 9-4 击球前的击打动作

是球技高超的人，也不能每次击球都能恰到好处，这正是台球的困难之处，台球爱好者也就因此而被它深深的吸引。

三、球的运动与前进方向

初学者只要能充分地学习并体会出有关花式台球的基本动作，就能够顺利的撞击母球了。不过初学者多半会有这样的疑问：“为什么我所击出的母球不能按照我的设想前进呢？可是别人击球时，球的转动却相当灵活，究竟为什么呢？”有些球技高明的人可以轻松愉快地使母球触及两颗目标球，或是使母球撞击出去之后还能滚回来，并且将指定的目标球击落指定的球袋中。球的运动路线相当复杂，所以有人称撞球运动为“用脑的运动”。当我们在研究到底要撞击母球的哪一个部分才能使它按设想的转动之前，必须先了解球体的运动原理，并且经过反复的练习，不断的修正期望与实际的误差，才能在改正错误中学会击球的要领。我们在下面就要针对基本撞击法与球的转动加以说明。要让直径 6 公分左右的小球，在自己撞击之后顺着自己的意愿转动的话，一定要好好记住这些球的特性。下面四项因素会使母球产生多样的旋转变化。

撞点：球杆应当撞击母球的何处？

厚度：母球触及目标球时，双方的重叠程度。

力道：击球时所用的力道。

角度：母球撞击到橡皮边或目标时的入射角、反射角与分离角等角度。这四项影响到击球运动的结果。

母球有无数的撞点。球技越高明的人，就越能够有效地运用各种微妙的撞点而使母球本身产生极其微妙的转动，不过对于初学者来说，只要能够照着九个基本撞点进行练习，就能使母球有效地旋转和运动了。（图 9-5）

- (1) 撞击中心点；
- (2) 撞击中心上（推杆球）；
- (3) 撞击中心下（拉杆球）；
- (4) 撞击右侧（右旋转球）；
- (5) 撞击左侧（左旋转球）；
- (6) 撞击右上（右旋转推杆球）；
- (7) 撞击左上（左旋转推杆球）；
- (8) 撞击右下（右旋转拉杆球）；
- (9) 撞击左下（左旋转拉杆球）。

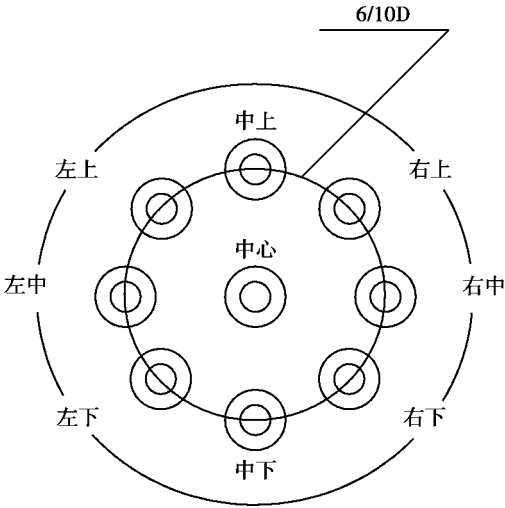


图 9-5 母球上的撞点

推杆球就是撞击母球的上方，母球被撞击之后会向前滚动着前进。等到母球正碰了目标球之后，还会随着该目标球的前进方向往前滚动。拉杆球则是撞击母球的下方，母球被撞击之后会向后滚动着前进。等到它正碰到了目标球之后还会向后退。旋转球就是撞击母球的侧面，母球被撞击之后会像陀螺一样一边旋转一边前进。我们可以

照着在母球上撞击不同的撞点，而使它在前进时产生许多不同的变化，而且碰触到目标球之后也有许多不同的变化。

在落袋台球的比赛场中，首先要使母球撞击目标球并且将目标球击落球袋，其次也必须考虑到目标球被撞击之后的前进路线。所以在不同的比赛中，在对于母球的撞点上，必须有不同的选择。初学者要练习撞击母球时，必须从练习撞击中心点开始，击打球能够按照设想的方向行进后再练习击打其他撞点。要使自己的球技逐渐提高，就必须用心领会母球被用不同的杆法击打时，所产生的不同的变化。

当你在握住球杆准备击球时，要尽量使球杆保持水平。初学者在击球时多半会撞击比中心点稍微低一点的地方，这很容易造成失误或犯规。造成这种现象的原因是因为手支架过高或是过低引起的。要知道自己击球时是否击中母球的中心点，可以将母球以直角击向橡皮边就可以知道了。如果是以正确的击打动作撞击母球中心点时，母球在碰到橡皮边之后仍然会以直角弹回来。如果在弹回来时并不是直角而偏向左侧或右侧时，就表示击球时并没有击到中心点。不过如果你是撞击到垂直轴（中心点偏上或偏下也属于垂直轴之内）上的任一点时，母球仍然会以直角反弹回来。

基本的点虽然是只有九个，可是实际上可供撞击的撞点却是无数个，因此母球被撞击之后可能产生无数种变化。初学者必须先彻底学好中心点的撞击之后，再去学习其他八个基本撞点，以及更多的撞点，除了按部就班的学习之外，别无捷径。当你学会了中心点的撞击之后，如果是在玩落袋花式撞球时，就必须考虑到如何将你所瞄准的目标球顺利的击落球袋。并且为了能够继续击球，还必须考虑母球撞击到第一目标球之后应该停留在什么位置才能轻易击落下一颗目标球。有时为了避免母球落进球袋中，也必须仔细考虑它的撞点。初学者能够逐渐掌握住击球点的要领之后，就可以反复的练习推杆球、拉杆球、旋转球，并且也可以利用目标球和橡皮边反复练习。

四、瞄准点与接触点

所谓瞄准点，就是当你击出母球时，球杆尖所对的方向，而瞄准点与母球的接触部分就称为接触点。当母球击中目标球时，目标球就会往击中那一瞬间两球中心点连线的延伸方向前进。如果这一条连线的延长线正好对着球袋，则目标球就会落入球袋中。因此如果这一条延长线正对着球袋，就表示当母球击中目标球时，母球、目标球与球袋正好在一直线上。

不过我们在前面也提到球与球袋很少同时在一条直线上。因此，我们可以将这一条“连接中心点的延长线”运用在基本的击球技术上，从而发展出可以将目标球击落球袋的技术。

如果我们要轻易地找出目标球上的正确瞄准点，就必须先在脑中描绘出你所想要击落的目标球与球袋之间，有一条中心点至中心点的连线，而这一条假想线与目标球外围的切点，就是最理想的瞄准点。

（一）假想中心点瞄准

要将目标球击落球袋时，当母球在不同的位置上撞击目标球时，母球和目标球的接触点是固定的，因位置的差异在目标球上的瞄准点有所不同。当母球、目标球与球袋三

者并不在一条直线上时，你要假想目标球与球袋上有一条连接两者中心点的延长线，而你向目标球击出母球时，如果母球与目标球的接触点正好在这一条想像的连线上时，目标球就会朝向球袋前进，而在接触瞬间时母球的中心点就是假想中心点。换言之，我们可以在目标球与球袋的中心点连线上假想有一颗球与目标球正好紧密地靠在一起，而这颗假想球的中心点必须是在这条假想连线上。

当你击球的时候，就要把母球击向这一颗假想球的位置上。当母球被击出而在这个位置上碰触到目标球时，在碰触的那一瞬间，母球、目标球与球袋正好在一直线上，目标球就会顺利的掉落球袋。（图 9-6）

假想中心点的设定，或是将母球击向此一假想点对于初学者来说是不容易的，可能需要花许多时间才逐渐熟悉其中的要领。另外，母球速度的变化与旋转击球程度的不同，将会使目标球产生极微妙的变化。你必须先记住这些基本的撞击法以及撞击的厚度会影响到目标球的前进路线，因为这是使你球技进步的唯一途径。至于复杂的计算，以及控制母球到容易击落下一颗球的位置，在后面旋转球中进一步学习。

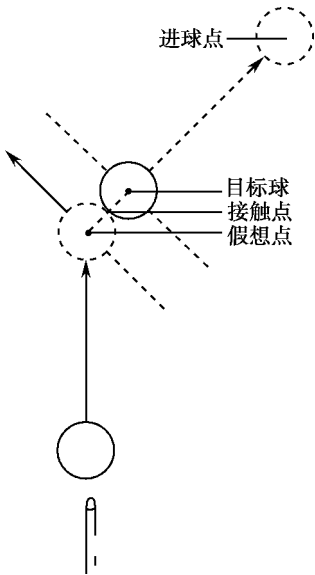


图 9-6 假想中心点瞄准法

（二）厚度计算法瞄准法

因厚度不同而使母球分离的角度不同。

母球击出后在碰触到目标球的瞬间，母球与目标球重叠的比率称为“厚度”。它对于花式台球的球路（球的前进方向）来说最为重要。当你瞄准了目标球想将它击落球袋时，如果厚度产生了偏差，目标球就无法落进你所瞄准的球袋中，并且会越偏越远。在实际的比赛中，母球、目标球与球袋很难刚好排成一条直线，多半是三者排在不规则的角度上，因此就不容易将目标球击落球袋，而且每次击球时这三者的角度与距离都不一样，所以需要一些技巧。而厚度就是在控制球路时的重要因素。（图 9-7）

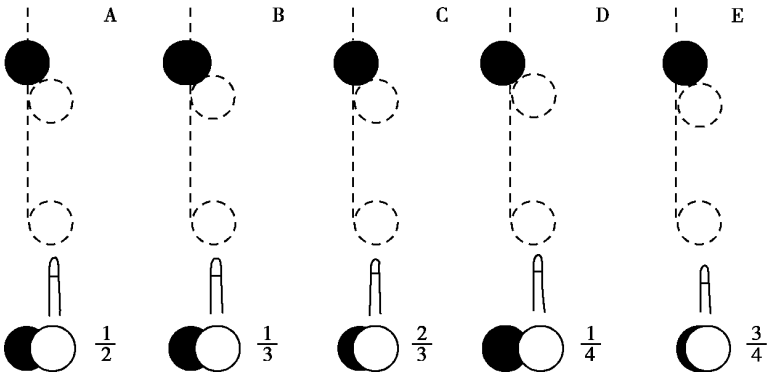


图 9-7 厚度计算法瞄准法

正面：就是主球球心速度方向正对目标球球心，撞击截面等于目标球的视圆面。从主球前进方向看去，主球和目标球完全重合。

二分之一：主球球心速度方向偏离目标球球心，刚好与目标球侧面外边缘相切，或偏左或偏右，撞击截面厚度占球截面直径的一半。

三分之一：主球撞击目标球的撞击截面厚度占球截面直径的三分之一，或左或右。

四分之一：主球撞击截面厚度占球截面直径的四分之一，或左或右。四分之一球已经是相当薄的球。

四分之三：主球撞击截面厚度占球截面直径的四分之三，或左或右。这是相当厚的球，仅次于正面撞击。

五、击球的力道

要将母球击出时的力道，用照片或图片来说明是不可能的。我们只能以抽象的方法来解释，例如用强击、中击、弱击或普通撞击这一类含糊而不明确的字眼来说明。

如果要照着力道来控制母球，就必须体会出撞击时的速度感，并且加以反复练习，除此之外别无捷径。每次击球时力道都不可能完全一样，即使只是细微的差别都会使母球和目标球产生微妙的变化，因此只能从实际的练习中用心去慢慢体会了。

无论是落袋花式撞球或开仑式撞球（无袋台球）都必须准确控制撞球的力道，才能使下一次撞击行为更加容易。击球时的力道会影响到母球击中目标球之后的运行线路，即使母球撞击同一个地方，只要撞击时的力道稍有不同，母球和目标球就会产生变化了。

击球时的强弱是因人而异的。以初学者来说几乎都是以相近的力道来撞击母球的，并且几乎都很用力，其实撞击母球时并不需要过多的力道，以过多的力道击球不见得会使球走得更远，而力道过大容易产生失误，力道过弱有时也很难达到预期的效果。

六、球的旋转

台球打法和其他球类打法不同，比如足球、篮球、网球和排球等，都是直接把球踢进球门、投入篮框、打过球网等。而台球则是先打白色主球，再由主球把目标球撞进球袋或连续碰撞两个目标球方可得分。因此既要把球打进球袋得分，又必须考虑打进一个球后，主球能否停留在理想位置，以便接着打下一个球，如此反复才能连连取得高分，这点正说明台球的技术难点就是控制主球的停留位置，也就是我们常说的“走位”。

所以，学打台球要了解用球杆怎样打球后，打主球各个不同部位，两个球将要产生什么样的旋转变化和行进方向等；学好台球一定要弄明白球的运动状态与球性，不然，对着球胡乱击打，违反击球的科学规律，是很难学好打台球的，也就达不到提高技术水平的目的了。

前面我们提到过球的旋转，也就是击打不同的撞点所产生不同的变化。在学习旋转球时首先要注意的是，球和球杆上的撞头都是圆球面形的，如果球杆上的撞头在

圆球的边缘部位时，由于角度过斜，便要发生打滑现象（称滑杆）。随着技术的提高发生滑杆的现象就会减少，当球技达到相当水平后，击球范围也自然随之延伸扩大，以 9 个基本点扩展为 17 个、33 个直到 49 个，几乎处处都是可击之点，使球的运动千变万化。

打旋转球也就是俗称的加塞。

（一）旋转球的原理

摩擦是加塞的基础支撑，正是由于杆头与主球、台呢与球、库边与球或球与球之间的摩擦力，才能够使台球产生旋转和滚动，才能使台球改变符合弹性碰撞原理的常规。可以想像，如果在没有摩擦力的球台上击球，主球就会在台子上一直滚动或滑动下去，永不停止。所以要理解“旋转”、“滚动”与“滑动”三个词的内涵和区别，这是加塞中最重要的原理，它是正确判断加塞球运行轨迹的理论基础，而掌握了球的运行轨迹，也就掌握了瞄准方法和走位。

1. 旋转 旋转就是指台球本身的转动。比如有时在大力击球后，会发现某个台球原地不动的急速旋转，这就是一个典型的水平旋转。这时，台呢与台球的底部之间就产生了一个与台球旋转方向相反的摩擦力，这种力不断削弱台球的旋转力，最终使台球停止旋转。水平旋转不会改变台球本身的运动状态，竖直旋转则不然。用一根手指轻轻击打球台上一颗处于静止状态的台球的中心靠上位置（上塞），会发现台球开始向手指击打的方向旋转，由于台呢的摩擦力，球体无法保持静止状态，便向前滚动起来。在这里竖直旋转造成了滚动。

2. 滚动 滚动无疑是旋转造成的。表面看，滚动着的台球必定也在旋转，两者似乎没有区别。但是，两者之间有一个最大的区别，就是旋转可以原地不动，而滚动一定会使台球移动，即产生距离。如果一个台球的周长是 15 厘米，则当它在球台上以竖直的方向旋转一周时，它在台呢上滚动的距离就是 15 厘米，台呢上竖直旋转的台球，由于台呢的摩擦力而滚动，滚动一定会产生距离。

3. 滑动 滑动是指台球在台呢上运动时，不是依靠台球本身的旋转和台呢的摩擦力，而是由于它受到的其他力。这种力有可能来自球杆也有可能来自其他球的碰撞。滑动分两种，一种是台球本身不旋转。比如把球杆放平，稍微发力击打主球的正中心，会发现主球在向前运动时并没有旋转，那当然也就没有滚动。或者击打主球的两侧，让主球在水平方向旋转的同时向前运动，这也是滑动。

塞就是旋转，加塞的实质就是使球“旋转”，利用“滚动”与“滑动”二者之间的转换变化来获得所需的运动轨迹。

（二）加塞球的运动轨迹

当打击主球中心点偏左或偏右的位置，并不会使球改变原来的运动状态。因为水平旋转时，台呢与球之间的摩擦力除了抵消台球的水平旋转力以外，并不会产生其他方向上的力。原因是台呢与台球的接触点是个圆点，把这个圆点看成由无数个从小到大的圆环组成的圆面。每个圆环上的每一点都有着与其方向（沿圆环切线方向）相反、大小相等的摩擦力，因此它会一直保持这种圆周的运动状态，而不会产生任何其他方向上的力。

再来看一下非水平方向上的加塞，即左高、低塞和右高、低塞的运动轨迹。（图 9-8）

在图 9-8 中可以观察到，台球的运动轨迹是一条曲线，那么这条曲线是怎么产生的呢？

首先介绍一下左、右低塞。加这种塞时，台球首先处于左或左斜向的滑动状态，这时台球受到两个力的作用，一是球杆给它的向前击打力，另一个是其斜向旋转时克服台呢的摩擦力，低塞旋转是向后斜向旋转的，产生的摩擦力与旋转方向相反，使台球偏离直线的运动方向，于是产生曲线。比如左低塞，台球除了向前滑动外，还受到向右的摩擦力，因此球会向右偏，反之亦然。经过一段时间后，摩擦力不断减弱球的向后斜向旋转力，最终导致台球由滑动变为瞬间的静止，转为滚动状态时，台球便会到达曲线的顶点，开始向旋转方向滚动了，左低塞（向后斜向旋转）这时实际上已是左高塞（左前斜向旋转）了。因此，左低塞的运动轨迹便为先向右（滑动），然后向左（滚动）的一条曲线。右低塞，正好相反。

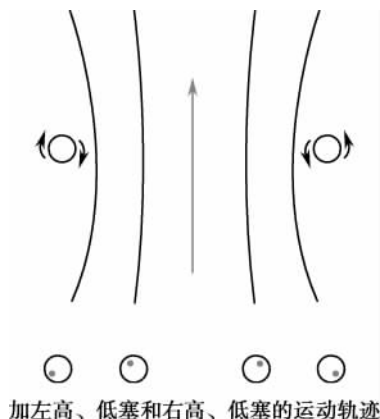


图 9-8 加塞球的运动轨迹

在图 9-7 中还可以观察到，左、右高塞的曲线弧度略微小于左、右低塞。这又是为什么呢？

这是因为用同样的力度击打台球时，低塞的滑动距离必然要比高塞的滑动距离长，因此高塞要比低塞较早的进入滚动状态，再加上高塞向前的力比低塞大了许多，自然曲线弧度要小。打低塞时，由于球库和支架手的自然高度，基本不可能让球杆与台面成水平方向。打高塞时，则很容易接近水平角度。球杆与台面的倾斜角度，会在很大程度上影响塞力。

从理论上简单说就是在同样的击打力度下，给予台球的斜向旋转与向前旋转的力的比值越大，旋转力越强。想像一下，用球杆挤出（扎杆）一颗台球，和用球杆打出（近似于水平出杆）一颗台球的区别。在相同的力度下，无疑前者更能给球带来更大、更多的旋转力。

（三）加塞与瞄准

加塞进球有助于瞄准，在打球时，不要紧盯下球点（假想球的位置），而是要在头脑里勾勒出一条通道来，即主球前进的路线，一条“圆柱形的轨道”。让这条“圆柱形的轨道”尽头到达下球点（假想球的位置），即可进球。

而让点，有两种情况。一是加水平方向上的塞，即主球沿直线前进，不走曲线。此时，目标球上的瞄准点应与主球上的击打点让出同样的距离来。而加左右低塞、左右高塞时，母球的运行路线没有准确的让点可遵循，只能在实践中不断的摸索和调整。

1. 左、右中塞 由于中心偏左或右的水平加塞球其运行轨迹近似一条直线，因此，这里最重要的就是水平出杆，中心偏左或右的点击打准确，打水平加塞球的关键就是，以最大的努力保持球的直线运动轨迹。

2. 左、右低塞 左、右低塞会使主球产生弧线运动轨迹，因此在击打这样的球时，必须改变瞄准点，这就是真正的让点。

3. 左、右高塞 相同力度下，左、右高塞的弧线比左、右低塞要小，因此在击打

这样的球让点时，要少让些。

第三节 美式 16 彩球练习

一、姿势的练习

1. 确定瞄准眼 把你的球杆靠在墙上，走到离杆 3 米的地方，用手指指着杆头，闭上一只眼。哪只眼看过去的偏差最小，就是你的瞄准眼。例：闭上右眼，左眼看过去的偏差最小，那么，左眼就是你的瞄准眼，如果偏差一样，那你是双眼型的，瞄准时，球杆要从你的瞄准眼下方穿过，双眼型的球杆从下巴穿过。

2. 身体姿势 面对球桌，自然站立。双腿与肩同宽。以右手习惯为例：左腿膝盖向前弯曲，右腿不变，这时身体自然向右转动，上身伏下伸出左臂，左手做成支架，左臂要有弹性，不用伸的太长，右臂从肘处弯曲，右手握杆架在支架上，瞄准眼看向左手，左手习惯的反之。

其实姿势不是固定的，只要保证：（1）重心均衡，勿向前或向后。（2）右手、左手、瞄准眼的垂直线，三点是一条直线。（3）上身不要把杆压的太死就可以了。找到你觉得最舒服的姿势，重复从站立到伏下的过程，到你习惯它为止。

3. 运杆练习 击球时，先确定你的母球上的打点，然后确定子球上的打点，轻轻试两下，确定后拉回，暂停 1~2 秒，推出球杆。注意：（1）出杆时要坚决，不要犹豫。（2）确定了打点之后，你的眼睛应当看着子球上的打点，不要回头确定母球的打点。（3）球杆推出后，应保持不动，并保持几秒，勿向上挑或向下压。（4）试杆的次数不要太多，应尽量保持一个固定的次数，并形成习惯。（5）小臂的摆动幅面最好和原来手臂弯曲形成的面在同一平面上，击球完成时，从上方看下来，你的小臂应当被大臂完全挡住了。

二、出杆的练习

1. 在开球线上练习 将杆与开球线重合，然后可以开始练习，注意将杆抬起时，还要保持杆和开球线的平行。出杆时注意观察杆和开球线是否重合，记下每一次的偏差，每次的练习都必须是由站立开始。直到连续 10 次出杆都没有偏差后，练习完成。（图 9-9）

2. 击球练习 与 1 相同，只是加了一个母球在开球线上，用杆击打母球的中点，让母球沿着开球线向库边移动，同时保持出杆姿势，看母球反弹回来是否还是中点碰到你的杆头。

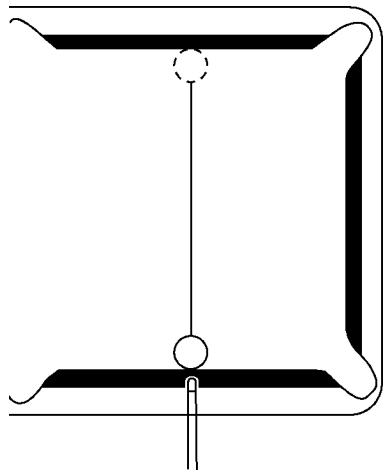


图 9-9 出杆练习

三、击球的练习

1. 击球中杆的练习

（1）在底袋和中袋的连线上的练习：将子球放在置球点上，母球与子球和底袋成一条直线，

将子球打入底袋，要求把 15 个子球都打同一个底袋后转回来打中袋，当 30 个球都入袋后，练习完成。（每个球要打空心球）。

（2）在上下两个底袋连线上的练习：①子球放在案子的底袋和中袋间的区域（上半区）。②子球放在两中袋的连线上。③子球放在下半区。要求和（1）相同，将 15 个球都入袋后，练习完成。

2. 击球高杆的练习 和中杆练习（1）相同，但要求母球跟着子球入袋（要求高的人可以做中袋练习），同样是 15 个子球的要求。

3. 击球低杆的练习 将子球放在两个中袋的连线的中点上，母球也放在线上。要求当子球入中袋时，母球入另一个中袋，也是 15 个球的要求。

注意：在击球练习中，不要图省事，把球都打入同一个袋。要转换袋口，培养自己在不同地方击球的感觉，在中杆和高杆练习完成后，可以不要求母球入袋，让自己体会不同力量击球后，母球移动的位置。

四、综合练习

1. 三球练习 置球点（a）、中点（b）、开球点（c）上分别放一个子球。母球在开球线后面。先击打 c，后面不要求顺序。要求一杆清台。然后先打 b。由此类推。共要打 3 杆，9 个球。

2. 五球练习 a 和 b 中间加一球。b 和 c 中间加一球。也是由 c 开始。要求一样。要打 5 杆，25 个球。

3. 七球练习 在 2 的基础上，在 a 和底库中间加一球。在 c 和底库中间加一球（d）。由 d 开始。共要打 7 杆。

刚开始练习时，当某一球失误，可以在失误的地方再放一球。要求高的最好重新打。而且，失误或走位不理想的球最好多打几次。水平较高的同学练习时请控制好你的母球，不要让它和你没有打的子球相碰，改变子球的位置。

4. 心理练习 因人而异，只是要不不停的寻找陌生的球手打球，碰到打不过的，就要多找他打球，仔细的观察他的杆法和表情，打赢后再寻找下一个目标。

第四节 台球基本战术

作为一个台球高手，在打每一个球之前，必定要考虑好下一个球该怎么打，该如何留位。即是说，一要选择好目标球，不是说哪个最容易进就进哪个；二要让白球在进了目标球后，能够走到预先计划的位置上，为连续进球创造机会。一个台球高手，不仅会以赢下全局而开心，也为能连续清台做努力。当然，要做到这些，首先要看自己击球技巧和控制主球的能力如何。所以说，要想赢球，不仅是手上功夫问题，还要看自己是否拥有一个台球头脑。台面上球的布局千变万化，该打哪个球，该如何留位，全靠自己凭经验和头脑去做决定。下边是一些典型实例，希望通过分析其中的一些常用策略，有助于启发、培养斯诺克头脑。以下是一些基本的原则：

1. 进攻战术

（1）围着分最高的黑球打：要赢斯诺克，或刷新一杆得分最高记录，进黑球的次数

是关键。围着黑球打的时候，要留意两点：一要清理黑球进入两个顶袋的通道；二是让白球始终同黑球保持一定的角度。

(2) 利用有价值的蓝球作桥梁：很多时候黑球和粉球都被红球所困，在进了红球之后，最佳留位是让白球停在蓝球偏底线一点。这样，白球在进了蓝球后，又可以方便地接着进红球。在击打红球来走蓝球的时候，经常会需要打稍微右侧的回旋球，以扩大反弹角度，取得好的留位。如果只是打简单回旋球，白球可能回不到蓝球，或者回过头，甚至正好靠住蓝球，后果很危险。

(3) 用回旋球打底线上的彩球：运用回旋球，有时再加以左旋球或右旋球，使白球在击进了底线上的彩球后，能够得以回向红球和高分的黑球。因此，拉杆加旋这种杆法一定要加以训练并掌握。

(4) 保持彩球进袋的通道不被红球所阻，不然有再多可进的红球都无法连续进球。所以在选择进红球时，一定要优先考虑清理挡住彩球进袋的红球。

(5) 创造更多进球机会：在考虑回位的时候，一定要选择可以创造更多进球机会的打法。尽量使得白球停留的位置上多过一个红球可击打，这样就可以减少失误并创造高分。

(6) 留下台面中间的红球：如果能够试图做到有很多打散的红球在台面的中间，那么连续进球就会非常顺利。一杆连续进球得高分的秘诀之一，就是让自己有一些可以进多个袋口选择的红球。假如有两个红球可以击打，如果有个红球可进的袋口只有一个，那尽量选择先击打该红球。

(7) 保险球：给自己留一、两个保险球以应付困难局面发生。我们知道，绒毛效应会将一个以中速或慢速横穿台面的球拉向顶端。这就意味着一个靠近顶端边垫的红球是几乎肯定可以进的。这种球最好不要轻易浪费，应该保留下来以应急。这种球可以称之为保险球。

(8) 轰开红球堆：在打球的过程中，经常需要将一堆红球顺手轰开，给自己接下去连续进球创造机会。然而，把握轰开球堆的时机很重要，高手也很少会过早轰开红球堆。一定是先清理散开的红球，直到台面只剩下一个或两个散开的红球时，才会考虑轰开红球堆。平时必须多加强用黑球、蓝球、黄球和绿球来炸球堆的练习。

(9) 打最后一个红球时考虑黄球：一般来说，打完最后一个红球后，关键就是能否留下一个好位打黄球。

2. 安全球和斯诺克 要想赢斯诺克比赛，不仅要靠扎实的基本功，娴熟的击球技巧争取多进球得分；同时，必须会运用打安全球，使接下去打对手无法进球；甚至会运用做斯诺克，通过让对手失误罚分而得分。所以说，斯诺克比赛，不仅比技巧，同时还要斗智。正因为如此，斯诺克比赛乐趣无穷。下面是精选出的十八个安全球和斯诺克常见实例。

(1) 安全开局：一局的第一个球至关重要。如果轮到自己开球，一定要把球开好。好的开局可以让自己处于主动地位。最佳的开球方法是用右旋球击打最外面的那个红球，让白球经过三次反弹，停在绿球后面离底边 2.5 厘米左右的地方。除非非常不小心，这种球不会变形太坏。它会让对方一上台就感到无法下手。

(2) 安全球做得更细致：在绝大多数情况下，开盘后的前面几杆里，双方一定是你

来我往地打安全球，尽可能将白球回到底边，直到一方犯下错误，或者试图冒险长距离进红球未得逞而丢下了缺口，或者偶然红球堆被打开，使得对方无法再将白球回到底边。

(3) 不轻易给对手机会：没有 65% 把握以上的话，尽量选择可以“打袋跑”的球。

(4) 以守为攻：许多选手当对手防守时把母球停留在黑球下方，这时他们也喜欢仍然通过击打红球而让母球停留在底库。其实如果在发球区没有红球的话，那么这种防守是一种消极的防守方法。这种情况下，对方完全可以同样地回应一个。正确的做法应该是将白球打回到底边，越靠近边库越好，如果能藏在某个彩球后面就更好。

(5) 做斯诺克：通常只将做斯诺克用作一种布局策略而不是得分手段。除非在局尾，台面上所有球的分数加起来都不够赢。然而，有时在让对方失误罚分可以获利更大的情况下，不妨做斯诺克。许多人在拼进一个红球后，白球回到发球区，这时如果机会不好的话，而且下面红球较散的话，那做个斯诺克的效果会比较好。

(6) 反败为胜：当红球已被打完，该打黄球。看一下计分牌，发现现在落后对手 32 分。而台面剩下的球，一杆打完也只有 27 分。这时，必须成功做两个斯诺克才可以赢下这局。如果打进黄球、绿球同棕球后，变成落后对手 23 分，而台面上只剩下 18 分。此时，失误一次罚 5 分，只需要成功做一个斯诺克便可以赢球。这时，不妨玩个花招，将白球藏在黑球后面做个斯诺克。这样，对手反而开始紧张了，打篮球不容有误。

当然很多时候必须观察球形，如果篮球和粉球是靠近的话，这时应该尽量把黄球、绿球和棕球打进，并在打棕球的时候走个理想的位置便于做下一杆斯诺克。

(7) 越近越妙：做斯诺克的原则，就是将白球停在障碍球后面，而且是越近越好。

(8) 守中带攻：刚开局时，如果拼进一个红球后白球回到发球区，面对这种局势，许多人会将白球轻轻推到棕球后面，做一个斯诺克。但是，由于所有的红球聚在一起，形成一个很大的目标，对手会轻易击中红球。即便未能够击中红球，只是罚 4 分而已。如果将棕球击向红球，打散红球堆，白球停在黄球后面，便处于更加主动的地位。无论对方击中红球与否，自己都会有一、两个可进的红球。总之，做斯诺克不单是给对方制造障碍，让对方无法顺利击到目标球，失误罚分。同时，还应该考虑给自己下一个球创造机会。

(9) 化解斯诺克：化解斯诺克的一般方法是将白球慢慢推向没有进球机会的目标球，尽量让白球紧贴上目标球，看看能否做个安全球。如果红球处在敞开位，就千万不可将白球慢慢推向红球。因为，如果白球触到了红球，会给对手留下可进的红球。此时，最好打一个弹两库的擦边球，打中了，两个球的距离会拉开；如果打不中，白球也都会跑得很远，给对方造成一定难度。

(10) 必要的特殊球处理：有时候对方做的斯诺克使得反弹角度也被封死，要化解这种斯诺克，尝试一下弧线球或许有一线希望。方法是抬高球杆把柄，由高往下，以球杆顶端擦过白球左边，打一个夸张的左旋球，白球就会走一个弧线，绕过棕球，撞向目标球。如果运气好，就会打中红球化解这个斯诺克。

(11) 利用规则：遇到对方未能成功击中目标球，并且又做成一个新的斯诺克时，一个常见的错误就是毫不加思索地对对方接着打，记得多考虑自由球。

(12) 顾全大局：在化解斯诺克时，还得记住宁可打不中红球，也不给对方制造可进红球的机会。因为打不中，只损失 4 分。如果给对方制造可进红球的机会，可能就会输掉全局。

第十章 游 泳

第一节 游泳运动概述

一、游泳起源与发展

游泳活动源远流长，有着悠久的历史。游泳的起源可追溯到公元前几千年，那时候古埃及的日用陶器上就描绘着人潜在水中把手伸出水面猎取水鸟，以及类似现代“爬泳”姿势的情景。在我国古代的诗歌总集《诗经》中就有“就其浅矣，泳之游之……”的诗句。这里的“泳”即指潜行水中，“泳”即指水中浮游，两字合起来便成为后来的“游泳”一词了。

春秋战国时期（公元前 475～前 221 年）的列子在《说符篇》中提到“习于水、勇于泅”。“泅”即泅水的意思，可见游泳这个词是我国自古以来就有的。

竞技游泳源于英国及澳洲，后来传入其他国家，十九世纪中期至二十世纪初，世界各国的游泳比赛开始普遍起来，游泳总会亦相继成立。英国业余游泳总会（前身为都会游泳总会）于 1869 年成立，是第一个成立的国家游泳总会。在 1850～1860 年，英国与澳洲已有国际游泳比赛。当国际奥林匹克运动会于 1894 年 6 月 16 日在巴黎成立时，游泳已被列为 1894 年的奥运项目之一。

游泳按竞技泳姿分主要有：爬泳（自由泳）、仰泳、蛙泳和蝶泳。还有非竞技游泳姿势的实用游泳技术包括：踩水、侧泳、反蛙泳、潜泳、着装泅渡和水上救护等。

蛙泳是一种古老的泳式。据资料记载，早在 2 000～4 000 年前的中国、罗马、古埃及就有类似这种泳式的游泳。19 世纪初蛙泳是第一种在游泳比赛中被采用的姿势。但由于蛙泳速度慢，在比赛中相继又出现了侧泳、爬泳，采用蛙泳的人越来越少。直到 1904 年第 3 届奥运会时才把蛙泳与其他姿势分开。

二、游泳运动的特点

游泳是在水这种特殊环境中进行的一项运动，与陆地上运动相比，无论在运动条件、运动形式上都有很大不同。游泳时，游泳者不借助外力和辅助器械，只有借自我支撑力和推进力在水中游动。由于人体在水中运动，因此具有一些特殊的锻炼效果。

游泳不受性别、年龄限制，是一项男女老少都可参加的运动，特别是青少年十分喜爱的一项体育运动。

三、游泳运动的健身价值

游泳是一项集日光浴、空气浴、水浴于一身的体育运动项目，对强身健体、健美体

型、防病治病有积极的作用。

参加游泳锻炼,可享受三浴,延年益寿。自然界的阳光、空气和水是人体生命的源泉。人们无论到江河湖海,还是到游泳池游泳,都可享受到日光浴、空气浴和水浴之乐。日光对人的健康很重要,经常晒太阳,是预防软骨病的最好方法。经常在室外游泳,可以使身体各部分接受阳光的照射,从而吸收日光,给身体带来好处。空气是人的生命物质,大自然空气中带有负电的阴离子是空气中的“维生素”,有增强气管纤毛的功能,可提高吸入空气的清洁度,促进机体的氧化还原过程,使红血球和血红蛋白增加,促进骨骼的生长。到野外空气清新的地方游泳可以吸收含丰富负离子的新鲜空气,对机体的新陈代谢起积极的作用,有益于健康,使人精力旺盛、心情愉快、延年益寿。水更是人体生命必需的重要物质,它除对人体吸收的各类物质起着分离和溶解的作用外,还能促成各类物质对人体发挥更好的积极作用。人在游泳时,由于身体在水中受到水流轻轻的摩擦,加上水中含有一些矿物质和游泳池水的漂白作用,促进了皮肤毛细血管中的血液循环和表皮细胞的代谢,长期坚持游泳,皮肤会变得光滑圆润,富有弹性。

游泳对增强呼吸系统功能有良好作用。游泳是所有运动项目中对呼吸系统影响最大的一个项目,这与水中呼吸的条件要比陆上困难以及游泳的姿势、水的压力等因素有关。人若在水中静止不动,水深每增加1米,每平方厘米体表面积所受压力要增大0.01个大气压。人站在齐胸深的水中,感觉呼吸较费力,是由于胸腔受到水的压力,这就迫使呼吸肌必须用更大的力量来完成呼吸动作,经常进行游泳锻炼,不仅可增大呼吸肌的力量,扩大胸部活动幅度,而且能增大肺的容量,提高呼吸系统的功能。

游泳锻炼能增强心脏功能。游泳时,人体处于平卧姿势,在水的压力作用下,肢体的血液易于回流心脏,而且游泳时心跳频率加快,心输出量大大增加。长期从事游泳锻炼,心肺体积呈现明显的运动性增大,心肌收缩更加有力,血管壁厚度增加,弹性加大,每搏输出量增多。游泳还能刺激血液中运输氧气的血红蛋白含量增多,从而提高人体摄氧能力。

游泳能提高体温调节功能,起到防病治病作用。由于游泳是在水中这一特殊环境进行的,水的导热能力比空气大很多,因此人在水中热量消耗大。实验证明:在14℃水中停留1分钟要消耗100千卡热量;而在同样温度的空气中,则需要1小时才能消耗那么多的热量,因此许多人在游泳后出现饥饿现象,这说明游泳消耗了大量的能量,需要补充。从生理角度来看,游泳时散热加快,机体必须加快产热以补充散失的热量,维持体温平衡,从而促进了体内的新陈代谢,使人体的体温调节功能得到改善。由于人体在水中会受到冷水的刺激,长期锻炼能增强机体适应外界环境变化的能力,所以,经常游泳的人不易患感冒。

近年来,一些研究人体形体和形态的专家指出:游泳可以帮助人矫正某些不正常的体型。因为游泳时,人总要尽量伸展脊柱,加长划水动作路线,这对矫正驼背、脊椎侧弯和预防驼背、脊柱弯曲都大有好处;还有的专家认为,游泳如与医疗体育配合可以治疗一些慢性病,如高血压、慢性肠胃炎、关节炎、神经衰弱、哮喘等。

坚持游泳锻炼,不仅能使神经、呼吸和循环等系统的机能得到改善,还能使身体各部位肌肉得到均匀和全面的发展,塑造健美的体型。

游泳还可以提高人体对外界的适应能力和人体抗御疾病能力。同时，在大风大浪的江河湖海中畅游，能培养不怕艰险、勇敢顽强的精神和战胜一切困难的优秀品质。

由于游泳不仅有强身健体、健美体型、防病治病作用，还有很强的竞技和欣赏功能，对丰富人民的精神文化生活有积极作用，1987年在奥林匹克运动总部——瑞士洛桑，来自世界各地的100多名记者，把游泳推选为“21世纪最受欢迎的体育运动项目”。

四、游泳时应注意的安全卫生事项

初学游泳者入水前首先识别泳池的深、浅水区，不要到深水区去。在自然水域中游泳，要选择水质清洁、水底平坦、水流缓慢的地方，不要到有急流、暗礁、水草混杂或船只往来频繁的水域中去。

游泳者注意事项：①游泳者要进行体检，了解身体状况。②饮酒后不要游泳。③饭后和饥饿时也不宜游泳。④剧烈运动后不宜马上游泳。⑤游泳前要做好准备活动。⑥游泳时要讲究公共卫生。⑦妇女经期最好不要游泳。⑧游泳结束后应做整理运动。

第二节 熟悉水性教学

一、游泳技术的教学顺序

根据游泳教学原则和特点，初学者首先要进行熟悉水性练习，掌握了熟悉水性动作后，才能转入学习竞技游泳。

（一）每一种泳姿的教学顺序

任何一种游泳技术，都包括上肢动作、下肢动作、呼吸动作、局部配合，即臂与腿的配合、臂与呼吸的配合、整体配合等。在每一种泳姿的教学中，一般规律是先教腿部动作练习，打好腿部动作基础，通过腿部动作使下肢上浮，以形成良好的水平游进姿势；接下来再教手臂动作及手臂动作与呼吸的配合；然后教腿与臂的配合。在腿、臂配合协调、连贯的基础上，结合呼吸动作，逐步过渡到完整配合游泳教学。

（二）具体游泳动作的教学顺序

每一个具体游泳动作的教学顺序一般为：

（1）教师进行动作示范，讲解动作要领，观看教学录像片，使学生建立动作感性认识，了解动作过程和技术要求。

（2）学生在教师的指导下进行陆地模仿练习，体会动作，初步建立动作概念。

（3）在水中做有固定支撑的练习，如扶池边、水线练习，在教师或同伴的托扶下练习，站立浅水中练习，在水中走动练习等，体会在水中运动时肌肉的感觉。

（4）在水中做无固定支撑的练习，如持板、泳圈做打腿和蹬腿练习、夹板划臂练习等，体会水对肢体动作所产生的反作用力。

（5）在水中做无支撑动作练习，如滑行打腿、拖腿划臂以及各种徒手分解、配合练习，体会游进中的肌肉感觉。

（6）完整动作练习，逐渐增长练习距离，纠正和规范技术动作，不断巩固和完善动作技术。

二、熟悉水性练习

初学游泳的人一般都存在惧水心理，这是人的本能。然而要学会游泳，就必须了解和适应水性，克服恐惧心理。首先在教学方法上要循序渐进，从浅水开始，逐渐过渡。二要创造良好外部环境和练习条件，设施齐备，保护恰当，消除习练者心理顾虑。三要创造欢快的运动气氛，开展多彩的游戏、比赛活动，增强练习者信心，提高其兴趣。

熟悉水性是学习各种游泳姿势必须经历的阶段，是一个重要的过渡练习，这是由水的特殊环境决定的。只有经过这样一个适应水性，掌握水的规律及习性的阶段，才能使初学者通过身体各种感觉器官体会水的浮力、压力、阻力等特性，逐步适应水环境，消除怕水的心理，培养其对游泳的兴趣，并掌握一些游泳最基本的动作，如水中行走、呼吸、浮体、水中滑行等动作，为以后学习和掌握各种游泳技术奠定基础。

教学重点：呼吸、上浮和滑行。

（一）水中行走

1. 技术要领 水中行走是熟悉水性的第一步，练习一般在齐腰深的水中进行。迈步时，身体略往行进方向倾斜，大腿略为抬起，小腿和脚提起来后往行进方向伸出，下踏站稳后再提另一腿；两臂在体侧可以自由划水以保持身体平衡。开始行走时步子不宜过大，速度也不宜太快，身体重心的移动要与腿的动作保持一致。

2. 教学目的 是使初学者初步体会并适应水的浮力和阻力，初步掌握在水中站立和行走时维持身体平衡的方法，消除怕水心理。

3. 教学方法

（1）扶水池边行走：手扶池边，向前、向后迈步走，或面向池壁，手扶池边，向左、向右迈步行走（图 10-1）。

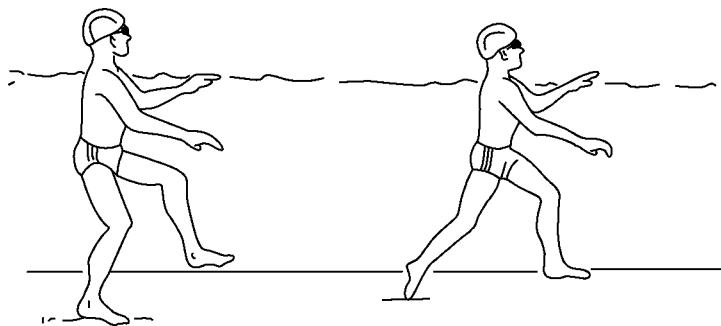


图 10-1

（2）拉手水中行走：集体手拉手围成一圈或排成一行，在池中向前、向后、向侧行走。

（3）水中跳跃：游泳池中，做向各个方向的跳跃式行走。

（4）水中行走游戏：在游泳池中，进行各种水中行走的游戏或比赛。

4. 教学口诀 身体前倾抬大腿，向前迈步移重心；前腿落稳迈后腿，两臂自由来划水。

（二）呼吸练习

掌握在水中呼吸是熟悉水性阶段的关键内容，学会憋气是学习呼吸的第一步。

1. 技术要领 游泳时的呼吸, 要在水面上吸气, 吸气后脸浸入水中稍闭气, 然后用口和鼻在水中缓慢呼气, 直至口露出水面。由于脸部大部分时间是浸在水中, 抬头吸气的的时间比较短, 因此要求在口露出水面时不停顿地迅速把气呼尽, 并借此动作吹走附着在口、鼻周围的水珠, 然后立即快速吸气, 要求呼气要尽, 吸气要深, 呼与吸之间要连贯, 不能停顿。在水中呼吸要遵循快吸气、稍憋气、慢呼气、猛吐气, 这一特殊的节律进行。

2. 教学目的 使初学者初步体会并适应头入水的刺激, 初步掌握呼吸过程、呼吸方法和呼吸节奏, 消除怕水心理。

3. 教学方法

(1) 陆上练习憋气: 坐式或立式, 双臂呈自然姿势, 进行快吸气, 憋足气, 再快呼气练习, 憋气时间长短, 灵活而定。

(2) 水中憋气: 扶池边或拉同伴的手, 吸气后闭气, 慢慢下蹲, 把头浸入水中, 睁大眼睛, 停留片刻后起立, 在水面上换气 (图 10-2)。

(3) 水中呼气: 在练习水中憋气基础上闭气稍停片刻后, 用口鼻慢慢呼气, 直至呼尽。

(4) 连贯呼吸: 站立水中, 两手扶池边, 上体略前倾, 两腿略下蹲。水面上吸气后, 低头将脸浸入水中; 憋气片刻, 抬头呼气, 当口露出水面时, 迅速地将气吐尽, 紧接着快速吸气 (图 10-3)。

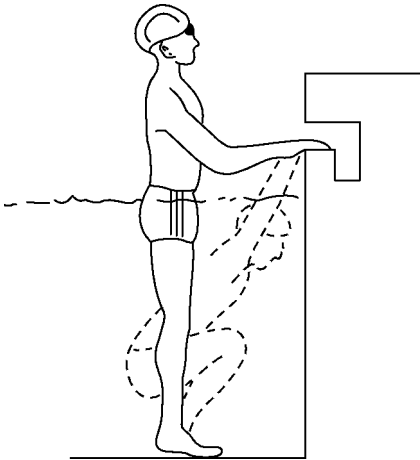


图 10-2

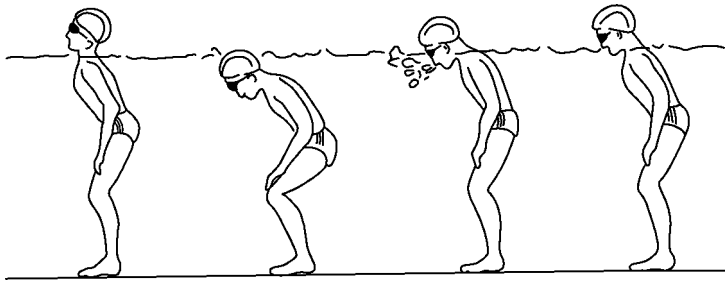


图 10-3

4. 注意事项 刚开始时不要强调憋气时间长短, 关键是动作要符合要求。吸气要足, 应吸到胸腹处, 憋气要自然, 尽量在水中呼尽。

5. 教学口诀 快吸入水稍憋气, 口鼻慢呼猛吐气。快呼气、深吸气, 呼吸连贯是目的。

(三) 浮体练习

此练习的目的在于进一步熟悉水性, 体会水的浮力, 逐渐习惯与控制身体在水中漂浮的平衡能力, 为下一步学习滑行练习做好准备。

1. 技术要领 在做浮体练习前, 应先学习漂浮后的站立方法, 以保证练习的安全。要使身体漂浮起来, 首先是要吸足气, 并保持屏息; 其次是要放松。做浮体动作时, 应使人

体像一个充满气的皮球浮在水面上。吸气不足则胸腔没有充分扩张，或是在浮体的过程中把气呼出，或是身体紧张肌肉僵硬，都无法使人体的平均密度变小，因此很难漂浮起来。

2. 教学目的 通过浮体练习体会水的浮力，初步掌握在水中控制身体平衡的能力，进一步消除怕水心理，增强学会游泳的信心。

3. 教学方法

(1) 手扶池槽浮体：面向池壁，左手扶池槽，右手在其下端，两臂伸直，吸气后头自然浸入水中。同时前脚掌轻轻蹬离池边，借助腰腹力量，两腿慢慢浮起，两腿伸直并拢，微收腹，身体呈一直线，漂浮在水面。

(2) 扶板浮体：双手伸直，手扶于打腿板，进行浮体练习。

(3) 抱膝浮体：水中原地站立，深吸气后闭气下蹲，低头屈腿抱膝团身，双膝尽量贴近胸廓，前脚掌轻蹬池底，身体就会自然漂浮在水中。练习时，睁开眼睛。站立时，两臂前伸下压，抬头，同时两腿下伸，脚触池底站稳；两臂在体侧划水保持平衡（图 10-4）。

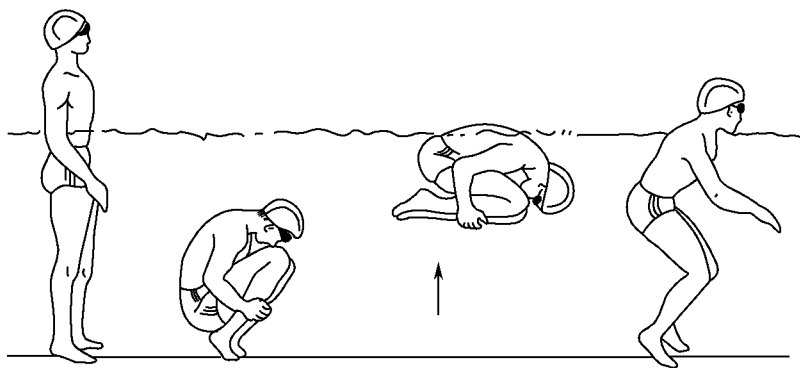


图 10-4

(4) 展体浮体：水中站立，稍屈膝下蹲，两臂放松自然前伸。深吸气后闭气，身体前倒并低头，两脚轻轻蹬池底后，两腿后摆自然伸直稍外分，身体成俯卧姿势漂浮水中。站立时，先收腹屈腿屈膝，然后两臂横向拨动压水，帮助上体抬起，抬头，同时两腿下伸，脚触池底站稳（图 10-5）。

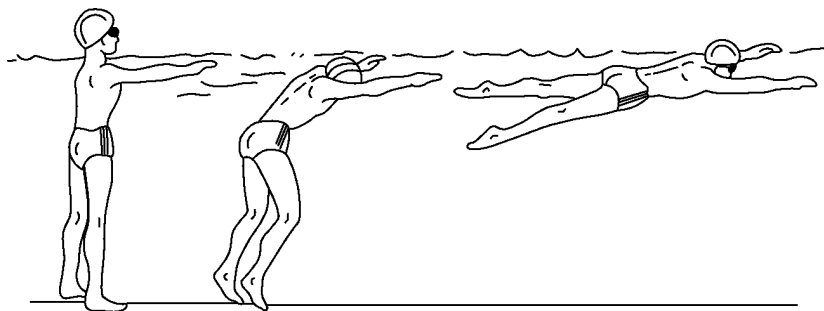


图 10-5

4. 注意事项 学习浮体前，首先学会漂浮后站立，浮体练习时要求在水中睁开双眼。

5. 教学口诀 深吸气、屏住气，屈体抱腿身浮起；压臂抬头快吐气，两腿伸直站

池底。

(四) 水中滑行练习

水中滑行能力，是学习游泳技术之前必须掌握的，是熟悉水性阶段的重点内容。即使游泳技术已经了解掌握了，水中滑行技术的好坏，对比赛的出发和转身蹬边后的距离、速度都有很大的影响。它不仅是熟悉水性的需要，也是游泳最基本技术所要求的。

1. 技术要领 滑行应力求熟练，做到既滑得远，又滑得稳。滑行中，要注意保持良好的流线型身体姿势，腰、腹部肌肉要适度紧张，臂、腿伸直并拢，头夹在两臂之间，使身体伸展成一直线，以利于减小滑行时阻力。注意不要过分抬头或低头，不要屈髋、屈膝或勾脚尖。滑行时，要尽力延长憋气时间，尽量增长滑行距离。

2. 教学目的 使初学者掌握在漂浮和滑行状态下维持身体平衡的能力，体会游泳的基本身体姿势，为以后学习各泳式技术打下基础。

3. 教学方法

(1) 蹬离池底扶板滑行：借助扶板的浮力，加快滑行技术的掌握。练习时，两脚自然站立，两臂伸直，扶于打腿板两侧，待深吸气后，屈膝将重心由下向前移动。当头和肩浸入水时，两脚掌用力蹬离池底，随着惯性和升力，两腿自然伸直并拢，腹微收，使身体呈一直线滑行。

(2) 双腿蹬边滑行：双脚并拢背对池壁站立水中，两臂并拢前伸，深吸气后闭气低头，身体前倒成俯卧姿势浸入水中，头夹在两臂之间。此时，两腿同时轻蹬池底向上屈膝收腿，迅速将两脚掌贴在池壁接近水面处，臀部提高至水面，两腿随即用力蹬壁，身体充分伸展成流线型，贴近水面向前滑行（图 10-6）。

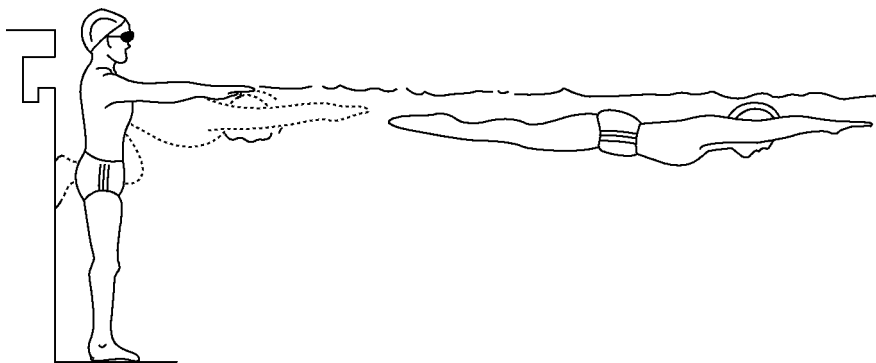


图 10-6

(3) 依次提腿蹬壁滑行：背向池壁，一侧腿站立，同侧臂前伸，另一手抓池槽，同侧腿屈膝上提使脚掌贴在池壁接近水面处。支撑腿迅速屈膝上提将脚贴在池壁上，使臀部尽量提高并靠近池壁。抓池槽的手随即松开，臂迅速前摆与另一臂并拢伸直，头夹在两臂中间，两腿用力蹬壁，全身充分伸展成流线型，贴近水面向前滑行（图 10-7）。

(4) 蹬池底滑行：水中开立，屈膝下蹲，两臂放松自然前伸。深吸气后憋气，身体前倒并低头，两脚轻轻蹬池底后，身体充分伸展成流线型，贴近水面向前滑行。当滑行速度慢下来时，先收腹屈腿屈膝，然后两臂下压并抬头，两腿同时下伸，脚触池底站稳。

4. 注意事项 双臂伸直要加紧头，并没入水中，身体要保持流线型。

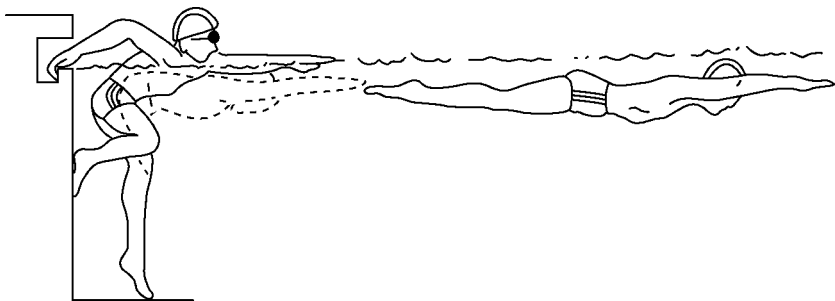


图 10-7

5. 教学口诀 屈膝蹬壁向前行，两臂伸直夹紧头，身体要呈流线型，水中平稳漂一会儿。

由于一般高等学校的游泳教学时数不多，不能将所有的泳姿教授，应选择简单易学且实用的一种泳姿来教学。因为蛙泳采用的是正面呼吸，容易掌握，并且蛙泳动作内部循环节奏有明显的间歇，游起来省力，掌握动作后可迅速增长游距，所以，最初应先学习蛙泳为宜。本章节仅介绍蛙泳的技术教学。

第三节 蛙泳基本技术

一、蛙 泳 技 术

蛙泳，是模仿青蛙的游泳动作形成的一种泳姿，是四种泳式中历史最悠久的游泳姿势。游蛙泳时，身体俯卧水中，两臂在胸前对称向两侧做弧形外划、内划、前伸动作，两腿同时并对称地做收、翻、蹬夹动作。蛙泳的身体姿势平稳，动作省力，呼吸自然，特别适合于长时间、长距离的游泳。由于具有省力和抬头呼吸的技术特点，所以深受初学者的青睐。

教学顺序：腿部动作→手臂动作→手臂与呼吸配合→臂、腿配合动作→完整配合动作教学。

(一) 身体姿态

游蛙泳时，身体俯卧于水中，身体随着手臂和呼吸动作而略有起伏。在完成一个动作周期后，有一个短暂的相对稳定的滑行阶段，此时两臂和两腿伸直并拢，头略微抬起，微收腹，头部刚好没入水中，身体纵轴与水平面成 $5 \sim 10$ 度角，脚跟离水面约 20 厘米（图 10-8）。

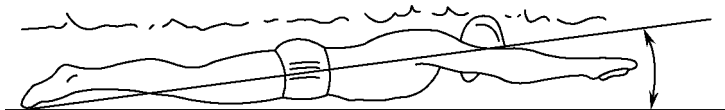


图 10-8

开始划手时，肩部随划手的进行而逐渐升高，当肩和头部至最高点并吸气时，身体纵轴与水平面的夹角增至最大（图 10-9）。

为了减小身体遇到的阻力，应注意在整个游程中通过收颌，微耸肩，四肢尽量伸直来保持良好的流线型减小水的阻力。

(二) 腿部技术动作

蛙泳的腿部动作比其他泳式的腿部动作重要，它不仅起到保持身体平衡的作用，而且是推动身体前进的主要力量之一。蛙泳腿部动作可分为收腿、外翻、蹬夹、滑行四个部分，但它们是紧密相连的完整动作。

1. 收腿 收腿不仅不产生推进力，而且会给身体带来阻力，因此应考虑如何减小阻力。收腿是外翻、蹬腿的准备动作。腿部肌肉略为放松，开始收腿的同时屈膝屈髋，两膝边向前边收边逐渐分开，踝关节伸展，小腿和脚应跟在大腿和臀部的后面，在髋关节的投影截面内轻松地前收。收腿时两腿的动作要放松、自然，力量要小，收腿结束后，大腿与躯干之间成 $130\sim 140$ 度角，膝关节折紧，脚后跟靠近臀部，小腿基本上与水面垂直，两膝与肩同宽。(图 10-10)

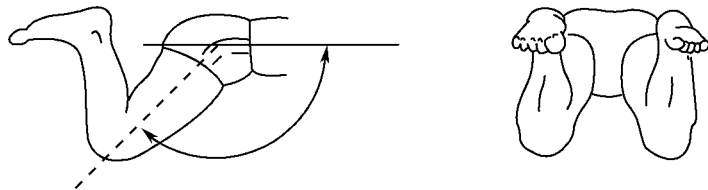


图 10-9

图 10-10

2. 外翻 外翻动作包括翻脚和翻小腿。它的目的在于使腿在蹬夹时有一个良好的对水面，是收腿的结束动作和蹬腿的开始动作。翻脚时膝关节稍旋、勾脚尖，膝关节和踝关节向外转动，使脚内侧和小腿内侧向后对准蹬水方向，增大蹬水面积。蹬腿开始时，小腿于水面几乎垂直，脚位于水面下外翻接近 90 度，呈最佳蹬水角度。翻脚动作结束后，两脚之间的距离略大于两膝之间的距离，脚趾指向侧面，脚底向上(图 10-11)。

3. 蹬夹 蹬腿动作包括蹬水和夹水，是推动身体前进的重要动力来源，即在向后蹬水的同时向内夹水，使脚的运动路线呈弧线(图 10-12)。

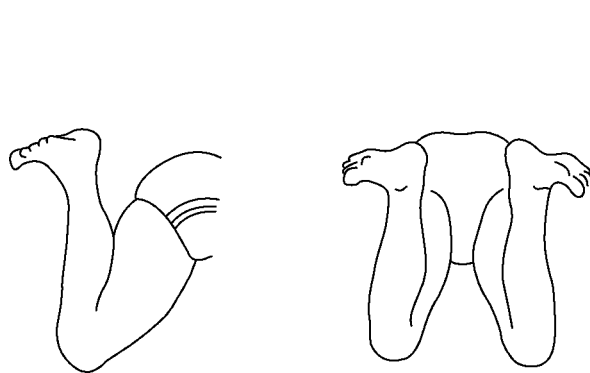


图 10-11

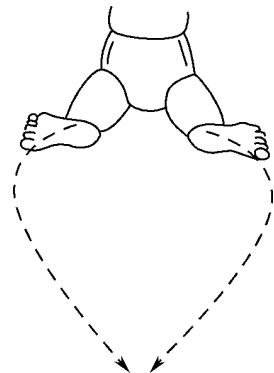


图 10-12

蹬夹水时,为了获得最大的蹬水面积,小腿和脚内旋,位于大腿内侧,通过大腿的内旋和伸髋使大腿带动小腿向后蹬水。当膝关节接近伸直时,小腿和脚掌继续向下向后蹬水,腿在向后蹬的同时向中间夹紧。在夹水的最后阶段,两脚从勾到绷,此动作要完成的快速有力。在蹬夹动作接近完成,两脚接近并拢时,两腿自然地从小水下上摆到接近水面的位置,使腿和躯干保持一直线,准备滑行及下一次收腿。蹬夹结束时,两腿应并拢伸直,踝关节伸直。蹬夹水要快速完成。

4. 滑行 蹬腿结束后,由于蹬腿的惯性作用,两腿有一个短暂的滑行阶段,此时腿处于较低的位置,脚距离水面为30~40厘米。滑行中两腿伸直并拢,腰、腹、臀及腿部的肌肉保持适度紧张,踝关节自然放松,使身体呈良好的流线型,为下一个动作周期做好准备。

(三) 手臂动作

蛙泳手臂的划水动作可以产生较大的推进力。现代蛙泳技术更加强调发挥手臂划水的作用。蛙泳的划水路线像一个“桃形”(图10-13)。

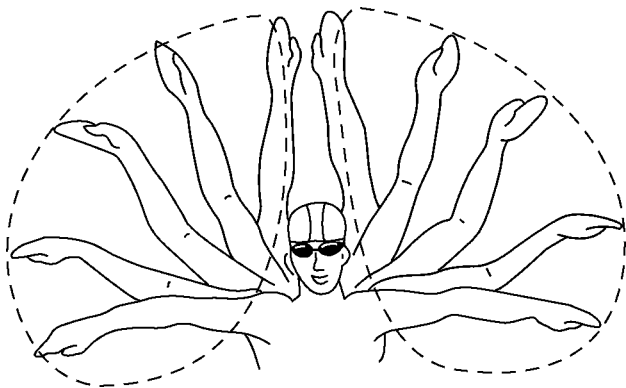


图 10-13

蛙泳的手臂动作分抓水、划水、内划、伸臂四个连贯动作所组成。开始姿势,两臂前伸,与水平面平行,掌心向下,身体保持流线型(图10-14)。



图 10-14

1. 抓水 抓水是两臂向前伸直并拢且掌心转向外时开始。两臂边内旋同时对称的向后向外划水。两臂分开超过肩宽时,手臂略外旋,屈肘屈腕,开始抓水,手掌从向外后方转为朝向后和下方,此时手掌和手臂已有抓住水的感觉。抓水结束时,两臂分开到约成45度角(图10-15)。



图 10-15

2. 划水 划水是产生推进力的主要部分。抓水后,随着两臂的继续外分,手臂向外旋转,逐渐加大屈肘、屈腕程度,手沿螺旋曲线向下、向后和向外划水。

3. 内划水 划水的前部分两臂同时向外、向下和向后运动,即外划水。而后一部

分两臂同时向内、向下、向后运动，即内划水，它产生的推进力是划水过程中最大的。

划水的整个过程应加速并始终保持高肘姿势完成，肘关节弯曲的角度随划水的进行不断减小，到划水即将结束时，肘关节弯曲约 90 度角，手位于肩的前下方（图 10-16）。

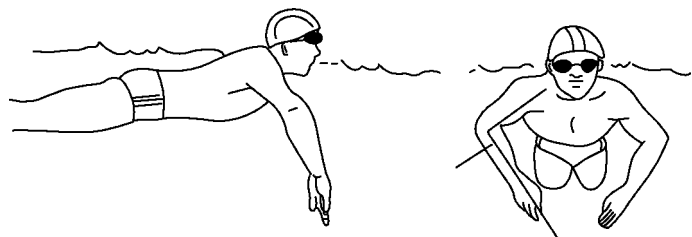


图 10-16

4. 伸臂 划水结束后，手臂向外旋转，手同时向内、向上和向前快速运动，开始了收手过程。收手时，两掌心相对。收手结束时，肘的位置低于手，肘关节弯曲成较小的锐角。伸臂是在向内划水的基础上进行的。当两手在下颌下接近并拢时开始前伸，通过向前伸肘伸肩，两臂前移至伸直，呈开始姿势（图 10-17）。

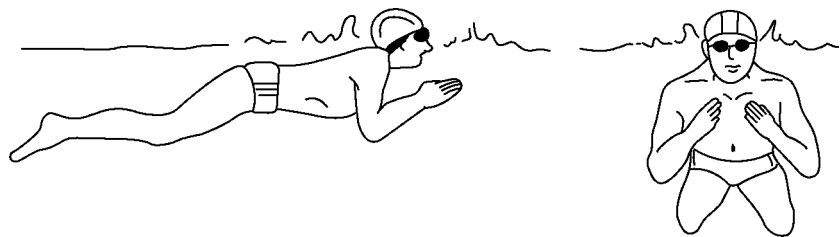


图 10-17

（四）呼吸与手臂的配合

蛙泳的呼吸是用口吸气或口和鼻呼气。一般采用划臂 1 次，呼吸 1 次的配合。在呼吸与手臂的配合技术中有早吸气和晚吸气两种方式。

早吸气时间相对较长。开始划水时抬头吸气，这种配合易于掌握，可以利用划水时的下划产生向上的力，有助于上身浮起。早吸气技术适合初学蛙泳的人采用（图 10-18）。

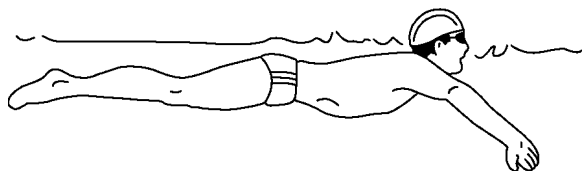


图 10-18

晚吸气是指手臂开始划水结束收腿时吸气，吸气时间较短，移臂时低头呼气伸臂时头没入水中，这种技术要求有强有力的手臂划水动作，它是通过手臂动作使头和肩升至最高点时吸气，没有明显的抬头和前伸下颌的动作（图 10-19）。

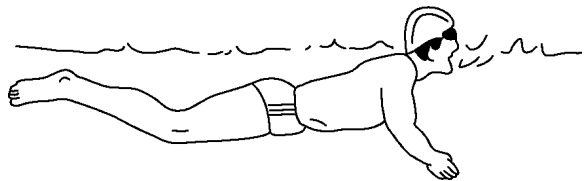


图 10-19

（五）臂与腿的配合

蛙泳臂、腿的配合形式可分为三种，即连接式、滑行式和重叠式。其中常见是一种交替进行稍有重叠的技术。两臂外划和下划时，两腿保持稍紧张的伸直姿势；两臂内划时，两腿放松，两膝下沉，开始收腿；两臂开始前伸时，迅速完成收腿并做好翻脚动作；两臂接近伸直时，开始向后快速蹬腿；蹬腿结束后，全身伸直成良好的流线型向前滑行。蛙泳的配合节奏是：划水—前冲—蹬水。一般采用打腿1次，划臂1次，即1:1的配合。

（六）呼吸与臂、腿完整配合动作

蛙泳中的呼吸动作一般在臂、腿的一个完整动作周期中，采用手臂划水1次、蹬腿1次、呼吸1次，即1:1:1的配合方式。

二、蛙泳技术教学

（一）腿部动作技术教学

教学顺序：教师讲解示范→陆地模仿练习→水中练习

1. 动作要领 两腿并拢伸直，大腿带动小腿向前收，边收边分，当大腿与躯干成130~140度角时，两膝与肩同宽，两脚紧靠臀部时，两脚勾脚外翻，脚和小腿内侧对准后方，大腿发力，小腿和脚向后做弧形蹬夹水，蹬夹动作同时结束，两脚并拢伸直成流线型向前滑行。

2. 教学目的 通过陆上模仿和水中教学，学会和掌握蛙泳蹬夹水技术动作。

3. 教学方法

（1）陆上模仿练习：①坐撑蛙泳腿模仿：此练习目的是体会蛙泳收腿、翻脚和蹬腿的精细动作感觉。坐在地上，上体稍后仰，两臂在身体侧后方撑地，双腿伸直并拢，先做收、翻、蹬夹的分解练习，然后再做连贯完整的练习（图10-20）。②俯卧模仿：主要练习、体会外翻脚和蹬夹水的感觉。俯卧在凳上或出发台上，做蛙泳腿的模仿练习，先做分解动作练习，然后过渡到完整动作练习（图10-21）。

（2）水中练习：①浮池边蹬腿：这个练习的目的是培养身体的控制能力，练习呼吸与腿的节奏。手扶池边或池槽，身体俯卧浮于水中，髋关节展开，两腿放松伸直并拢，做收、翻、蹬夹、停的动作，先分解再连贯起来做（图10-22）。②滑行蹬腿：这个练

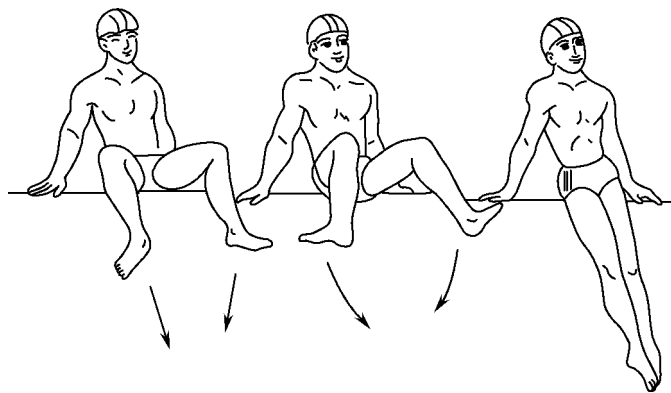


图 10-20

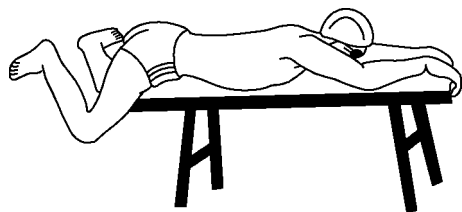


图 10-21

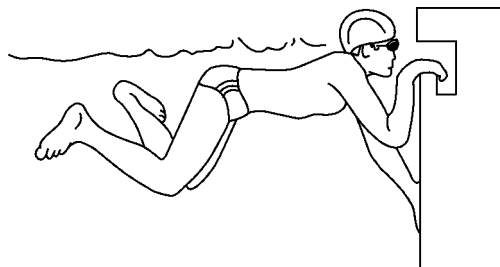


图 10-22

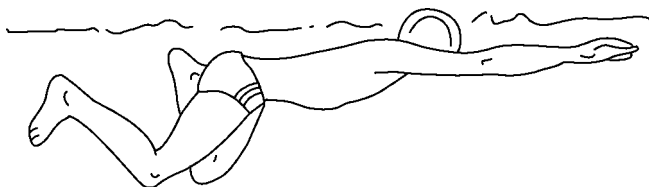


图 10-23

习的目的是在提高身体控制能力的基础上，掌握蛙泳呼吸与蹬夹水及滑行的协调配合时机。蹬边或蹬池底滑行后做蛙泳腿，要求两腿蹬夹水后漂浮的时间要长一些，注意蹬腿效果和动作节奏（图 10-23）。③脚触手蹬腿：这种练习可以帮助学生体会收腿时脚跟尽量靠近臀部的动作，有利于增长蹬腿路线，提高蹬腿效果。俯卧水中，低头闭气，两臂夹于体侧，做蛙泳腿的动作向前游进。要求收腿时两脚跟触到两手后再做翻脚和蹬夹动作（图 10-24）。

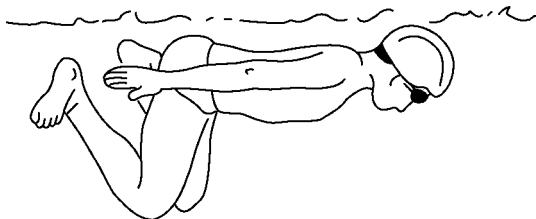


图 10-24

（3）扶板蹬腿：这个练习的目的是掌握蛙泳呼吸与蹬夹水及滑行的配合时机。俯卧水中，两臂前伸，两手扶在板的两侧，做蛙泳腿的动作向前游进（图 10-25）。

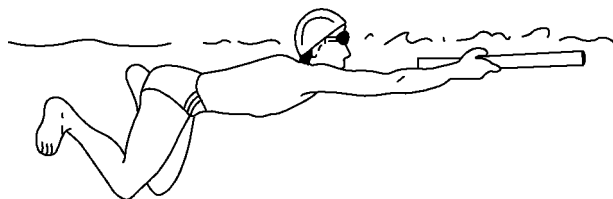


图 10-25

（4）反蛙泳蹬水练习：此练习目的是纠正大腿收腿的蹬水动作。仰卧蹬边后，呈流线型漂浮于水面，稍停顿，做一次蹬夹水。

4. 教学口诀 边收边分慢收腿，两脚外翻对准水；弧形向后蹬夹水，两腿伸直漂一会。

（二）手臂动作教学

1. 动作要领 两臂从并拢前伸开始，两臂内旋，掌心向斜下后方，两手向外划至同肩宽后，边划边屈肘，保持高肘向外、后、下、内、上做加速划水，划至颌下，两手靠拢向前伸，掌心转向下方。

2. 教学目的 通过陆地模仿和水中教学, 了解和掌握蛙泳手臂的划水和呼吸配合技术。

3. 教学方法

(1) 陆上划水模仿练习: 这个练习的目的是掌握蛙泳划水各个阶段的路线、方向和速度, 体会滑水和呼吸的配合时机。两脚开立, 上体前屈, 两臂前伸并拢, 做手臂动作的模仿练习。先分解做, 然后再做完整练习 (图 10-26)。

(2) 半陆半水划水与呼吸练习: 这个练习的目的是在掌握蛙泳划水各个阶段的路线、方向和速度, 体会滑水和呼吸的配合的基础上, 体会手臂对手角度的变化时水的阻力的影响。俯卧在池边, 上身在水中, 胸部以上在岸上, 按陆上划水练习要求进行模仿练习。

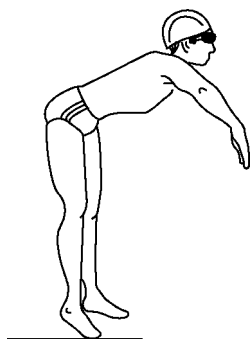


图 10-26

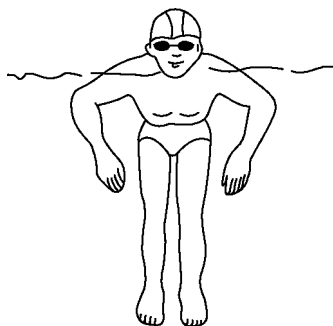


图 10-27

(3) 水中练习: ①原地划臂: 在齐腰深的水中站立, 做手臂划水动作练习 (图 10-27)。②夹板划臂: 以双腿夹板助浮, 进行手臂划水动作练习 (图 10-28)。

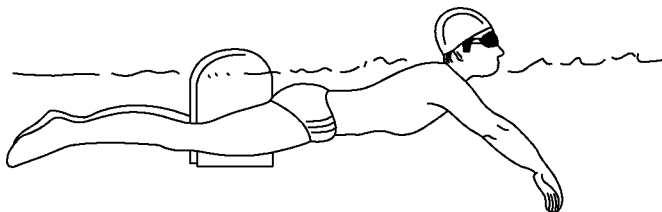


图 10-28

4. 教学口诀 两臂向外侧下划, 屈臂抬肘快内收, 两手颌下转向前, 并拢伸直稍停留。

(三) 手臂与呼吸配合教学

1. 动作要领 臂抓水时开始抬头准备吸气, 外划时口露出水面并张口吸气, 内划时闭气, 前伸滑行时头还原呼气。臂外划时呼气, 内划时口露出水面并吸气, 前伸滑行时闭气。

2. 教学目的 通过水中多种方法教学与练习, 学会和掌握蛙泳的手臂划水与呼吸的连贯配合技术。

3. 教学方法

(1) 边行走边划臂：做蛙泳两臂划水和呼吸的配合动作，借助划水所产生的反作用力向前行进（图 10-29）。

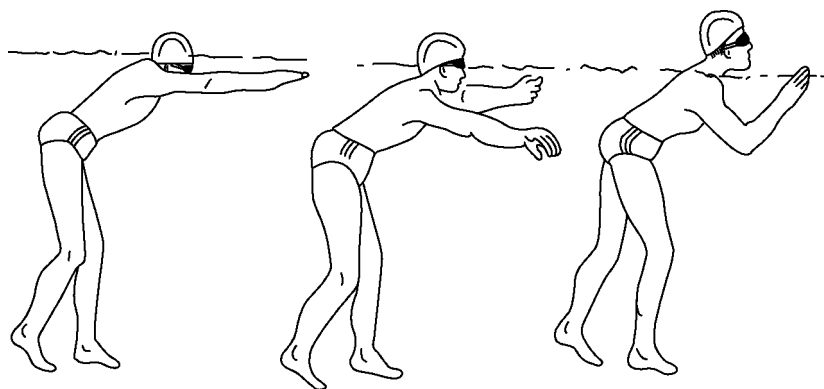


图 10-29

(2) 浅水架车划臂呼吸配合：在浅水中，由同伴抱住大腿边向前走边做手臂动作练习（图 10-30）。

(3) 双手托扶划臂：俯卧水中，同伴站在侧面双手托住髋部，做蛙泳两臂划水和呼吸的配合动作。

(4) 夹板练习臂与呼吸配合：在大腿间夹一块打水板或助浮器使身体飘浮，做划水和呼吸的配合动作。

4. 教学口诀 划臂之前早吸气，伸臂前滑慢呼气，外划抬头再吸气。

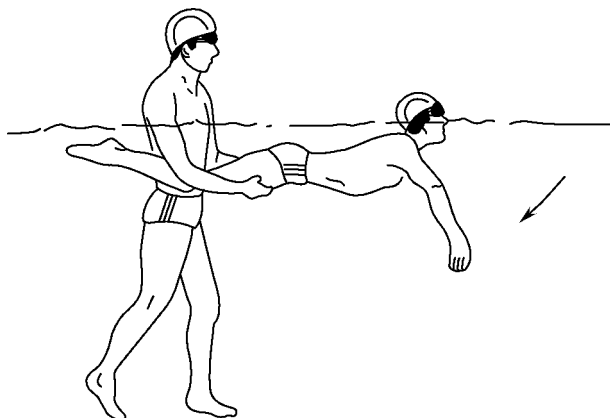


图 10-30

(四) 臂、腿配合动作教学

1. 动作要领 臂外划时腿不动，内划时收腿，手臂向前将伸直时蹬腿，蹬腿结束后手臂和腿伸直并拢，呈流线型姿势滑行。

2. 教学目的 通过陆地模仿和水中的教学和练习，了解和掌握蛙泳的手臂划水和腿部的收腿、蹬夹水技术的配合，能协调、连贯运用技术。

3. 教学方法

(1) 陆上模仿练习：①陆上单腿配合模仿：两脚并拢站立，两手臂伸直并拢上举，单腿站立，做外划、内划、伸臂蹬腿的练习。②原地双腿配合模仿：两脚左右开立，两手臂伸直并拢上举，做外划、内划下蹲（表示收腿）、向上伸臂站起（表示蹬腿）的练习。

(2) 水中练习：①蹬边滑行分解动作：在水中蹬边滑行后，憋气做臂腿分解动作练习（图 10-31）。②蹬边滑行臂、腿配合：蹬边滑行后，闭气做臂腿配合动作练习。

4. 教学口诀 外划腿不动，内划始收翻，伸臂再蹬夹，并拢漂一会。

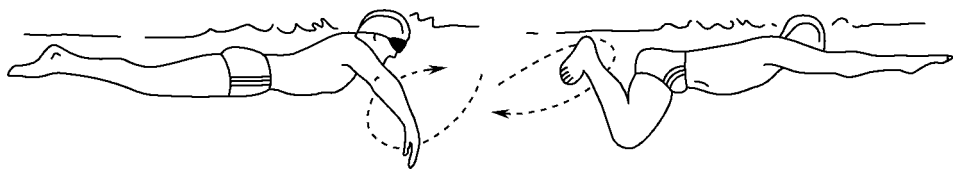


图 10-31

(五) 蛙泳技术动作完整配合教学

1. 动作要领 一般采用划臂 1 次，蹬腿 1 次，呼吸 1 次的配合，即两臂外划时腿不动，抬头吸气，内划时收腿、闭气；臂向前将伸直时蹬夹腿，臂腿伸直滑行时呼气。

2. 教学目的 通过陆上模仿和水中教学与练习，了解和掌握蛙泳的技术完整动作配合，达到学会蛙泳游泳技术的目的。

3. 教学方法

(1) 陆上模仿练习：原地模仿配合：原地站立，两臂上举并拢，掌心向前。先按 4 拍做两臂和单腿配合的蛙泳模仿动作：1 拍：两臂向侧下分开划动，腿不动；2 拍：两臂向内划至胸前，一腿屈膝上提做收腿和翻脚动作；3 拍：两臂向上伸直；4 拍：腿向下弧形蹬夹，还原成预备姿势。逐步过渡到连贯进行（图 10-32）。

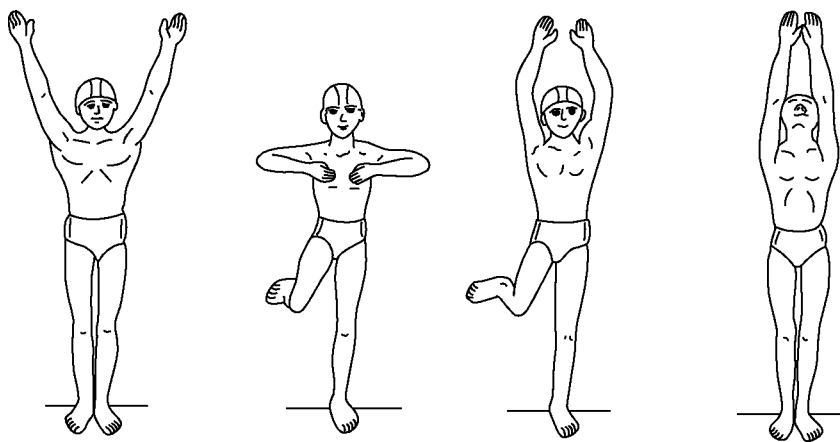


图 10-32

(2) 半陆半水蛙泳配合模仿练习：俯卧在池边，头放在水里或者把脚放在水中都可以，练习蛙泳的配合动作。

(3) 水中练习

完整技术动作配合：在臂、腿连贯配合蛙泳的基础上，加上抬头吸气的动作，形成完整配合技术。划手动作不能太快，抬头动作不能太猛。先练臂、腿配合 2 次，呼吸 1 次的动作，然后过渡到臂、腿配合 1 次，呼吸 1 次的正常蛙泳。练习距离由短到长，在保证技术动作基本正确的基础上，逐渐增加练习距离。

4. 教学口诀 两臂外划腿不动，抬头张嘴快吸气，向内划水始收腿，臂先前伸腿再蹬，臂腿伸直慢呼气，早吸配合易掌握。

(六) 蛙泳教学中常见错误动作及纠正方法

1. 腿部动作（表 10-1）。

表 10-1 腿部动作常见错误及纠正方法

常 见 错 误	纠 正 方 法
不翻脚,不用脚掌蹬水	多做翻压腿动作,提高膝踝关节柔韧性;借助固定支撑和不固定支撑练习翻脚和蹬夹动作。
小腿向下打水	强调加大屈髋程度,紧收大腿;蹬腿时先伸髋后伸膝,使脚贴近水面后蹬。
平收宽蹬,蹬夹脱节	收腿时要求两膝下沉,分开时同肩宽,也可借助绳套限制两膝外张,蹬腿时要求边蹬边夹,蹬直时并拢。
臀部上下起伏	减慢收腿速度,减小屈髋程度,积极收小腿,使脚跟尽量靠拢臀部,蹬腿时腹部适度紧张,身体保持平直姿势。

2. 臂部动作（表 10-2）。

表 10-2 臂部动作常见错误及纠正方法

常 见 错 误	纠 正 方 法
划水时手摸水	加强手臂力量练习;多做水中原地或打水板的划水练习,要求划水时屈臂高肘。
划水太后	采取上臂基本不动的小划臂技术,主要用前臂弧形划水;注意动作连贯圆滑,内划紧接着前伸,动作不间断。
手臂边前伸边外划	强调手臂内划后并拢前伸,滑行一段后再分手外划;多做水中原地划水练习,要求两臂前伸并拢时手掌对紧,停顿片刻再做下一动作。

3. 整体动作配合部分（表 10-3）。

表 10-3 整体动作配合常见错误及纠正方法

常 见 错 误	纠 正 方 法
蹬腿的同时划臂	要求腿直后手臂保持伸直并拢姿势滑行一段距离;多做臂一次腿一次的分解练习,体会臂、腿交替的要领。
蹬腿的同时伸臂	强调先伸臂再蹬腿,多做臂一次腿一次的分解练习,体会动作要领;要求划水动作连贯,内划紧接着前伸,中间不停顿;放慢收腿速度。
吸不到气	呼吸方法不对,多做水中原地连贯呼吸练习,掌握好水中呼吸基本方法;多做水中原地划臂配合呼吸的练习,强调手动抬头,延长水面呼吸时间;改进腿部动作,提高身体位置。

第四节 蛙泳转身技术

一、转 身 技 术

按照游泳规则要求,蛙泳的转身必须用两手同时触壁,触壁时两肩应在同一水平面上,在每次转身后可以在水下做一次长划臂,一次腿的潜泳。

1. 转身类型 蛙泳的转身技术主要有平转式和摆动式两种。平转式转身技术简单,但速度较慢;摆动式转身技术自然省力且速度较快。

平转式转身 (图 10-33):

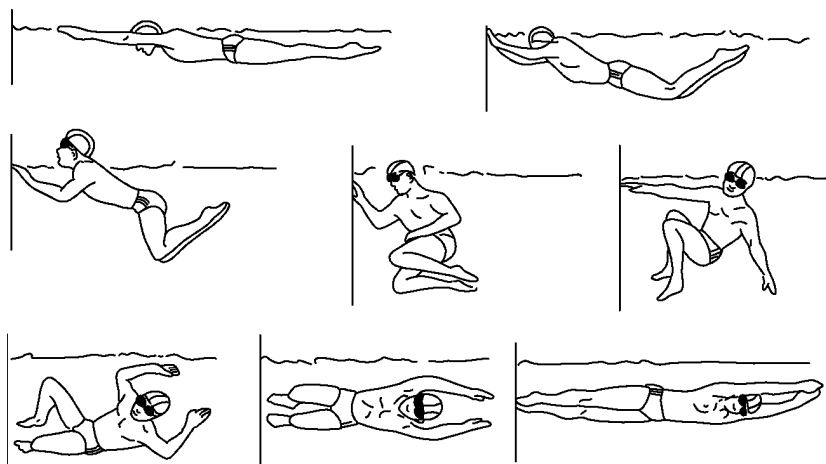


图 10-33

摆动式转身 (图 10-34):

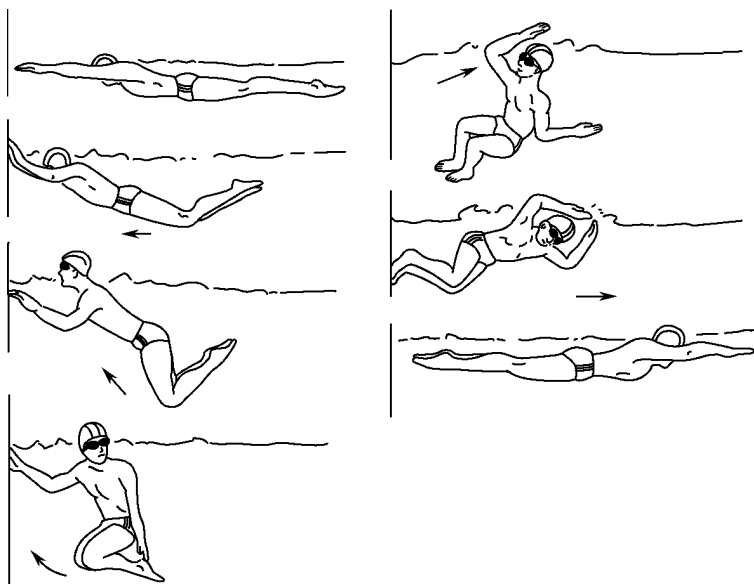


图 10-34

2. 技术要领 蛙泳转身常见摆动式转身技术。游近池壁时, 快速积极地完成最后一次划水动作, 两手同时触壁。如果转身时脸朝右侧, 那么左手迅速在水下向后伸, 在向前的惯性作用下, 另一只手臂略微弯曲, 身体贴近池壁, 头露出水面。用力将上体推离池壁, 两腿收紧向池壁摆动, 前伸的手臂与头和上体一起向与池壁相反的方向摆动。当上体摆动入水时, 两手会合, 同时两脚接触到池壁躯干没入水中, 两脚用力蹬离池壁, 身体伸展, 手足并拢, 呈流线型侧卧蹬出。蹬离后边滑行边转为俯卧。当滑行速度下降到接近游泳速度时, 开始做水下长划臂动作。两手先向外上方划水, 这个动作与蛙泳划水的向外划水动作相似。两手外划超过肩宽后, 屈肘屈腕, 手掌向后抓水。抓水

后，两臂保持高肘姿势向内、后、下加速划水。划到胸下时，两手距离最近，同时肘关节屈至约 90 度角。此时，手臂向外上方转动，手臂向上、外、后方划到大腿上部，长划臂动作的划水部分结束，身体保持流线型滑行。

加速划水将使身体前进速度明显加快，此时再次滑行，当滑行速度下降到接近游泳速度时，开始收手伸臂。为减小阻力，伸臂时，上臂和肘要靠近身体，前臂和手掌贴着身体向前收。两手收到胸下时开始收腿，两臂继续前伸，接近伸直时开始加速蹬夹水。蹬夹水结束前，头部应上升到水面，随即划水、吸气、开始正常的蛙泳动作。长划臂动作要求有较高的身体控制能力和协调配合能力。刚开始练习时，常见动作还没有做完，身体已经露出水面，或者动作已经做完，身体还没有上升到水面的现象。经过多次练习、反复体会后，才能够熟练自如。

二、蛙泳转身技术教学

1. 教学顺序 陆上模仿练习→水中分解动作练习→蹬边和长划臂起游→完整蛙泳转身练习。

2. 教学目的 通过陆上模仿和水中分解教学与练习，了解体会转身动作技术要领，达到学会、掌握和运用转身技术动作的目的。

3. 教学方法

(1) 陆上模仿练习：这个练习在陆上体会身体转动、两臂分别从不同的位置移动的

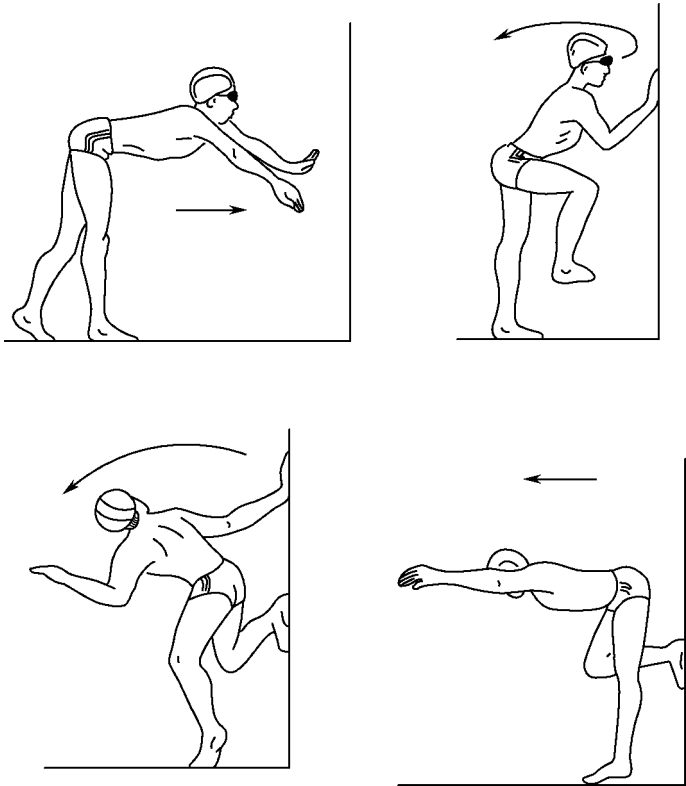


图 10-35

动作。站在离墙壁 5 米处，边缓步向前走，两臂边做蛙泳划水模仿动作。接近墙壁时，两臂同时前伸触壁，一手向后向下摆动，另一臂屈臂，身体接近池壁，摆动手臂和上体，同时另一只脚虚蹬墙壁（图 10-35）。

教学要点：体会动作要领，动作规范、协调。

（2）抓水槽或池边转身练习：这个练习在水面与池边持平的那面池壁上进行，用手抓住水槽或池边，降低了动作难度。从池边 5 米左右开始蛙泳，双手触壁时用手抓住池边，将身体向池边拉，团身收腿转身摆臂，蹬脚离池壁，在水中滑行。（图 10-36）刚开始练习转身动作容易犯的错误是手触壁后低头，如转磨一样转过来，从水面上蹬出去。

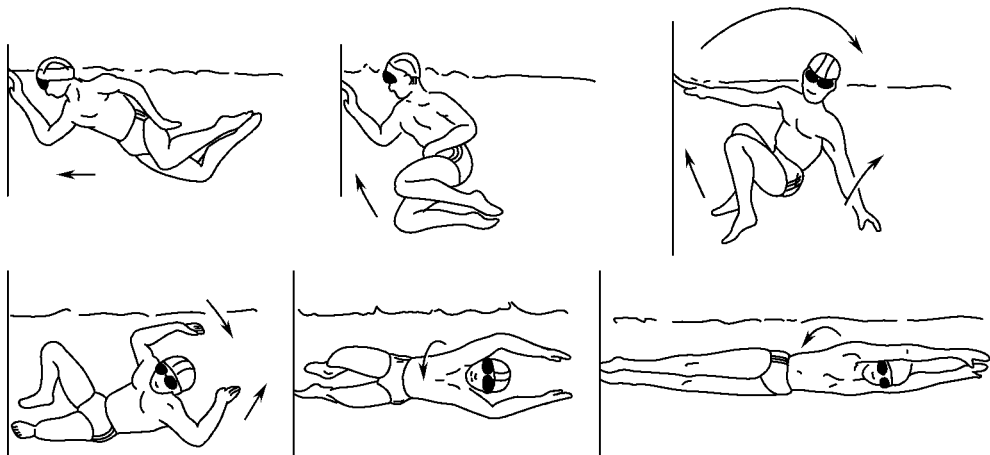


图 10-36

教学要点：练习时注意手触壁后要抬头，身体侧转。

（3）蹬边和长划臂起游练习：这个练习可以体会转身后滑行、长划臂和起游动作，体会通过手腕和头向上或向下调节身体在水中深度的方法。

从水下蹬边，按照前面描述动作进行水下长划臂练习，在完成动作时，身体应刚好露出水面。

教学要点：蹬腿有力，保持身体的正确姿势，不能过早或过晚露出水面。如果身体过早露出水面，滑行时可略低头；如果身体过晚露出水面，可微向上扬手腕，使身体上升。

（4）完整游泳转身练习：结合前面的练习动作，从离池边 5~10 米处开始游，做完整的平转式或摆动式转身练习，包括游近池壁、触壁、转身、蹬离、滑行、水下长划臂、起游。

教学要点：注意动作的连贯性和一致性，结合分解动作练习。

三、蛙泳摆动式转身教学中常见错误、原因及纠正方法

有关内容见表 10-4。

表 10-4 蛙泳摆动式转身教学中常见错误、原因及纠正方法

常 见 错 误	原 因	纠 正 方 法
转身时没有抬头换气	动作不完整,过于追求速度	强调手触壁时抬头吸气,待转身侧倒、甩头摆臂、低头入水后再蹬壁,反复抓水槽拉引身体的转身动作。
蹬壁时身体不正、蹬滑	过于仓促,没有做好转体侧倒动作就蹬壁;提臀不够,双脚贴壁位置不正。	要求转体侧倒身体,正对游进方向后再蹬腿;强调屈膝团身腿收紧,侧进注意提臀;多做面对池壁原地转身的练习。
抬头蹬壁	没有做好甩头摆臂使头和肩潜入水中动作;提臀不够,双脚贴壁的位置过低。	多做甩头摆臂动作,使头和肩潜入水中;强调在侧倒时提臀,双脚贴近水面的池壁上;多做压低上体、提高臀部、潜入水中的蹬壁滑行练习。
蹬壁无力	双手触壁时未屈肘缓冲;过早推壁。	多做双手触壁屈肘缓冲练习;强调收腿转体后侧倒;强调双脚贴壁后要保持屈髋、屈膝姿势,用力蹬壁。

第五节 蛙泳出发技术

一、蛙泳出发技术

蛙泳常见的是抓台式出发,接力中也可见摆臂式出发,因为蛙泳出发后要接长划臂,一般入水较深,所以蹲踞式出发不太多见。出发台出发由预备姿势、起跳、腾空、入水、滑行 5 部分组成。根据预备姿势的不同可分为摆臂式、抓台式和蹲踞式;根据腾空和入水的不同可分为平式入水和洞式入水。

出发动作要求:反应快,腾空时间短,距离长,入水角度好,有利于水下滑行及起游动作的衔接。

(一) 抓台出发技术

抓台出发指在等候出发信号的时候用双手抓住出发台的前缘。出发技术可以分为预备姿势、拉台、离台、腾空、入水、滑行、长划臂、起游等几个阶段。

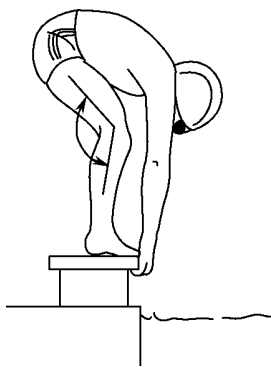


图 10-37

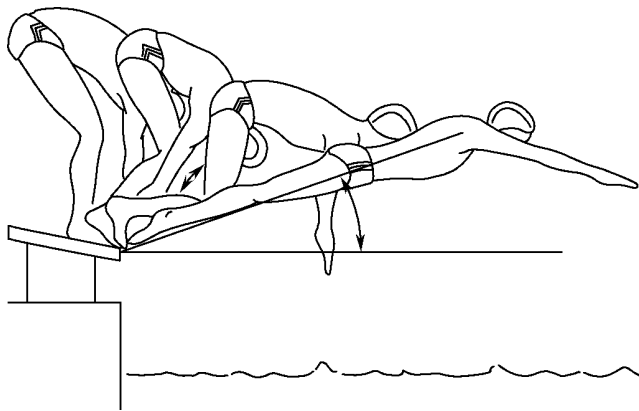


图 10-38

动作要领：在“各就位”的口令后，用两脚的脚趾勾住出发台的前缘，两脚分开同肩宽，用两手抓住出发台的前缘，膝关节弯曲成140度左右，目视前下方（图10-37）。

出发信号（一般是枪声或笛声）发出后，手臂向上拉出发台，身体重心前移到出发台前面，屈膝、屈髋，身体向前下方移动，手脱离出发台向前摆动。脚蹬离时，手臂在前下方伸展，眼看下方（图10-38）。

离台后，身体伸展在空中滑行，躯干越过空中最高点后，弯腰成弓形，之后，两腿上抬，身体重新呈直线准备入水。弯腰的目的是增大入水的角度，使身体各个部位能从一个点入水，减小入水阻力。入水时，整个身体一次从手入水的那个点入水（即洞式入水）（图10-39）。入水后身体保持流线型滑行。蛙泳项目是一般滑行距离较长，滑行速度开始下降时做长划臂技术，将身体升到水面起游。

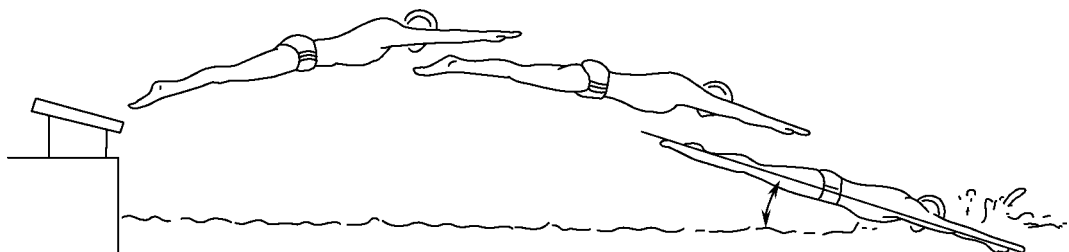


图 10-39

（二）摆臂式出发技术

动作要领：摆臂式出发在比赛中常见于接力项目，其特点是蹬离力量大，腾空距离长，但离台速度慢。预备时，两脚分开同肩宽，脚趾勾住出发台前缘；离台前，手臂先向前摆，再向后画一个圆圈前摆，同时脚蹬离出发台。腾空、入水、起游与抓台出发相似（图10-40）。

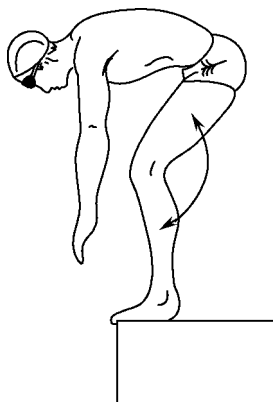


图 10-40

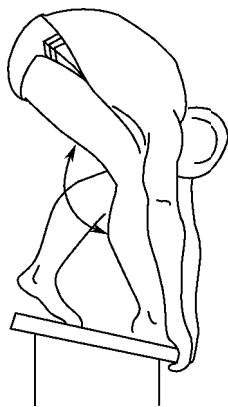


图 10-41

（三）蹲踞式出发技术

动作要领：两脚前后开立，用有力腿的脚置于出发台的前沿，脚趾扣住出发台的前沿，另一腿立于出发台的后部，双手抓住出发台的前沿或侧沿。前腿膝关节弯曲为100~

120 度，后腿弯曲为 90~100 度，身体重心的位置低于抓台式（图 10-41）。出发命令发出后，两手迅速推台沿，同时后脚用力蹬台，两臂前摆，身体前倒，使重心越过支撑点，身体失去平衡，然后前脚用力蹬台。腾空、入水及滑行起游基本与抓台式相同，但蹲踞式出发的腾空高度和腾空距离都小于抓台式（图 10-42）。

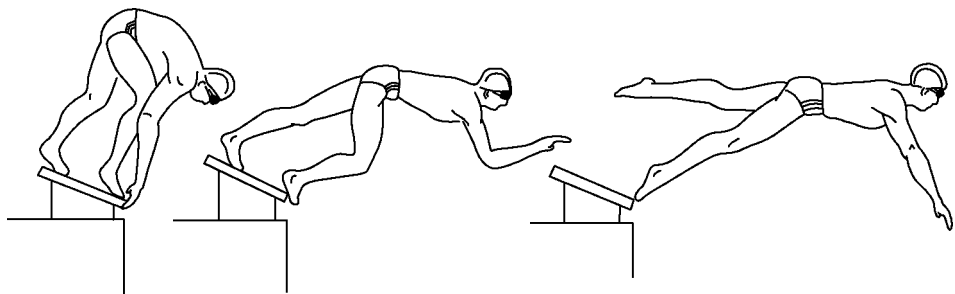


图 10-42

（四）洞式入水技术

动作要领：洞式入水也叫一点入水。洞式入水技术的特点是起跳后身体重心的轨迹较高，躯干入水的角度较大。手、头、躯干、腿、脚依次从一点入水，像从水面的一个洞口入水一样，借助身体重力入水后滑行远，入水时阻力小，速度快，在现代竞技游泳比赛中较为流行，一般采用抓台式出发技术（图 10-43）。

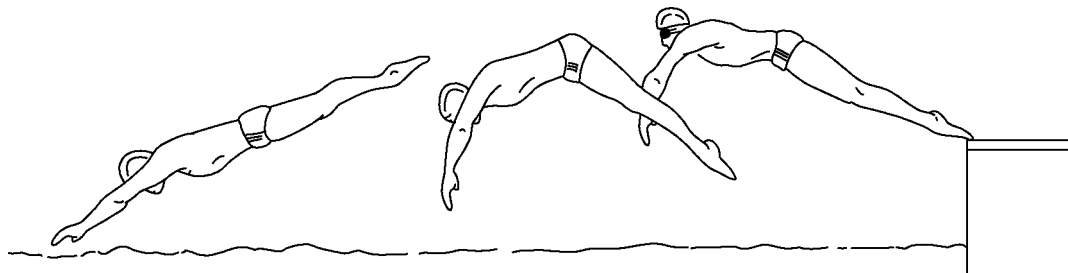


图 10-43

二、蛙泳出发技术教学

教学顺序：路上模仿练习→池边跳水→出发台上跳水→池边出发→出发台上出发→蹬边和长划臂起游练习→完整出发练习。

教学目的：通过模仿练习和分解动作教学，了解掌握出发技术动作要领，达到掌握和运用出发技术。

（一）出发台出发技术教学

1. 摆臂式出发技术教学方法

（1）陆上模仿：原地模仿，两脚开立与肩同宽，听到“各就位”的口令时，模仿出发预备姿势，听到“跳”的口令时，微收腹，向上跳起（图 10-44）。

教学重点：体会蹬地、摆臂、展体、伸臂动作。

（2）水中练习：①坐姿出发：坐在池边，两脚放在池槽上，两臂上举，头夹于两臂

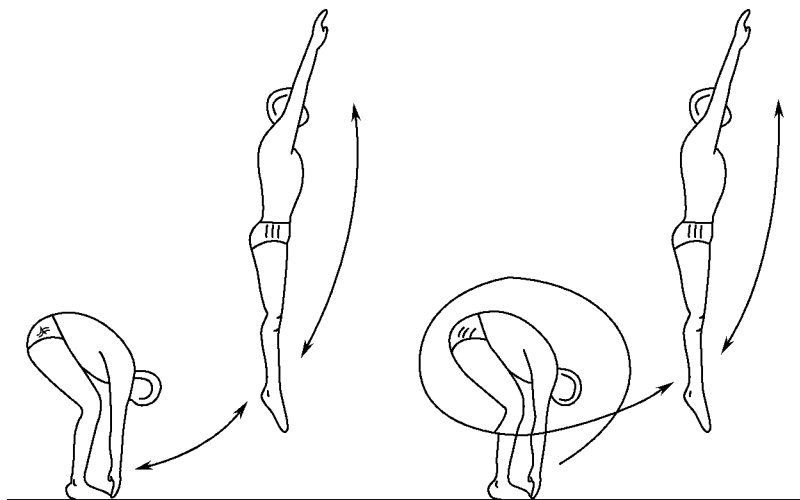


图 10-44

之间，然后慢慢前倒，最后向前下方蹬出，要求手指先入水（图 10-45）。②跪蹲出发：一腿跪地，一腿下蹲，以脚趾勾住池边，头夹于两臂之间，上体前倒，向前蹬出入水，要求手指先入水（图 10-46）。③池边站立出发：站立池边，两臂上举，头夹在两臂之间，上体前倾，两膝半屈，前倒蹬出入水（图 10-47）。④出发台摆臂式出发：站在出发台上，按完整出发技术要求练习。

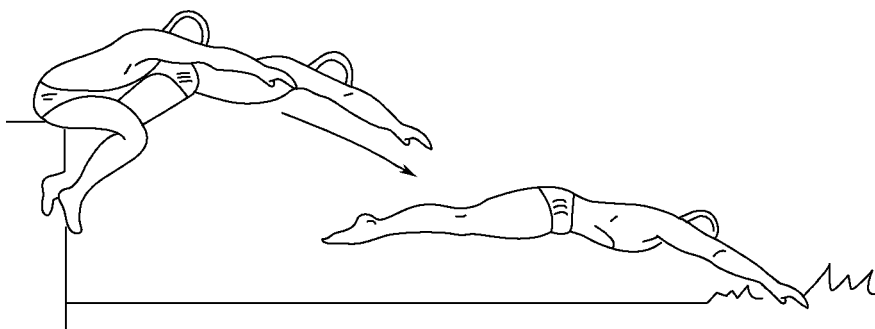


图 10-45

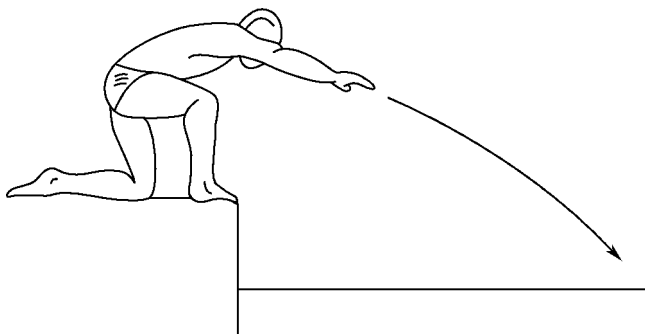


图 10-46

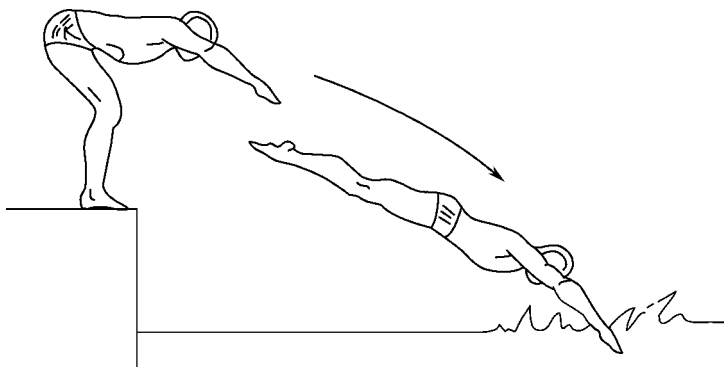


图 10-47

教学重点：注意入水时身体姿势和入水角度。

2. 抓台式出发技术教学 抓台出发与台上摆臂出发的区别主要是预备姿势，其他与摆臂式基本相同。起跳腾空的角度和入水角度比摆臂式略小。练习方法同摆臂式。

3. 洞式入水技术教学

(1) 陆上模仿练习：做好出发预备动作，起跳时身体伸直，然后低头收腹屈体，两臂伸直夹头，手掌重叠。

(2) 水中练习：①池边起跳直体入水：与陆上练习相同，但空中屈体后再迅速伸直入水，充分体会腾空屈体后要有伸髋动作。②过杆入水：起跳越过横杆入水，要求过杆后屈髋提臀屈体。③钻圈入水：出发台起跳，当手将入水的瞬间做伸髋展体动作，要求入水时身体从浮圈中入水，体会洞式入水。④出发台洞式入水：做完整的入水动作练习。

教学重点：身体姿势、入水角度和入水点。

(二) 出发教学中常见错误、产生原因及纠正方法

有关内容见表 10-5。

表 10-5 出发教学中常见错误、产生原因及纠正方法

常 见 错 误	原 因	纠 正 方 法
腹部打水	起跳时抬上体，两脚蹬伸无力；腾空后抬头挺胸。	要求起跳时不要抬上体，腾空后收腹，头夹在两臂之间，以手先入水。
屈膝入水	腾空后小腿过于放松	强调起跳后两腿并拢，大腿前侧肌肉群紧张使膝关节伸直，绷直脚尖。
屈髋折体入水	起跳时身体未充分伸展，腾空后过于屈髋，入水时未展体。	起跳时身体要充分伸展，要求尽量往远跳。
脚先入水	有恐惧心理；起跳时前倒不够，抬上体。	消除恐惧心理，先做池边低姿动作练习；预备姿势时，上提前屈，提高臀部。
入水太深	入水角度过大，入水后低头，手臂向下伸。	多做池边蹬跳练习，体会入水角度，要求两臂充分前摆，肩角打开入水，入水后手腕上扬，稍抬头。

第十一章 体育舞蹈

第一节 体育舞蹈概述

一、体育舞蹈的产生和发展

舞蹈是人类的基本活动能力之一，自从有了人类历史，舞蹈就伴随在人类的生活中。体育舞蹈作为一门新兴学科，产生于人类的生活、劳动和情感中。它是在群众长期的舞蹈实践中积累和总结出来的。不同地域、不同阶层、不同民族衍生出了不同的舞种，形成了以音乐为载体，将艺术和体育和谐地结合在一起的人体文化。研究表明，各种舞蹈都源于原始舞蹈，体育舞蹈的发展过程经历了原始舞蹈—民间舞蹈—宫廷舞蹈—社交舞蹈—国际标准交际舞蹈等发展阶段。

体育舞蹈的前身来自我们更为熟知的交谊舞，也称交际舞、舞厅舞、社交舞。交谊舞起源于中世纪萌芽时期的欧洲，当时的交际舞只有一种舞步，是宫廷贵族独享的特权，用作彼此寒暄的见面礼，因而被冠以“宫廷舞”的头衔，欧洲的宫廷舞被认为是交谊舞的基础。14~15 世纪，交谊舞在意大利出现，16 世纪末传入法国。最初的交谊舞源于人民群众的实践，从内容、形式到动作、姿态，都可以在生产和生活中找到它的原型。1768 年，法国巴黎出现了世界第一个交际舞厅，由此开始，交谊舞流行至欧美各国，成为人们一种普遍的社交方式。后来经过不断的提炼、加工，吸取各种舞蹈的成果和精华，借鉴体操技巧和花样划水的一些动作，逐渐演进和发展，形成了当今流行的交谊舞。

交谊舞在 20 世纪初正式进入我国。20 世纪 20 年代，上海开设了全国第一家交谊舞舞厅。第一个交谊舞舞厅的诞生，对我国社会产生了不容忽视的影响。交谊舞的发展也经历过一个曲折的阶段。当华尔兹初次在舞厅里出现时，曾遭到种种非议，被公众斥之为“不堪入目”的“下流舞”，直到 19 世纪初，才被西欧国家官方认可。1924 年，英国皇家舞蹈教师协会对当时盛行的交谊舞中的一部分进行了加工整理，并加以规范化，于是形成了许多人们十分喜爱的舞种，有华尔兹、探戈、快三步、狐步舞、快步舞、伦巴、布鲁斯等，稍后，又整理吸收了拉丁舞，进而把规范化的一些舞种称作“国际标准舞”。

国际标准舞的诞生，改变了交谊舞的自娱性质，形成了世界性的舞潮。特别是国际舞比赛的首创更引起国际社会各界的极大兴趣。1929 年，英国成立了“舞会舞蹈委员会”。1947 年，在柏林举行了首届世界交谊舞锦标赛。1950 年，“国际交谊舞理事会”（也称“国际交谊舞协会”）成立。1959 年，按国际委员会制定的竞赛计划，举行了第

一届业余和职业舞蹈世界锦标赛。随着世界性的国际竞技舞的频繁开展和国标舞的深入人心,目前体育舞蹈的两大世界性组织,世界体育舞蹈总会(WDDSC)和国际体育舞蹈联合会(ICSF)正联合起来为争取国标舞进入奥运会而共同努力。国际奥委会1995年4月决定给予体育舞蹈以准承认资格,可以说国际奥委会的认可给体育舞蹈开辟了更为广阔的天地。目前,体育舞蹈世界级比赛已举办了75届。每届这样的世界级比赛,其舞蹈花样都在不断的更新,音乐节奏也在不断的变化。其中,国际性体育舞蹈组织,每年五月的最后一周都在英国黑池举办一次大赛和研讨会。这一由权威组织和英国皇家舞蹈教师协会主办的一年一度的世界性比赛,吸引了世界各国的体育舞蹈高手参加,代表着国际上体育舞蹈的最高水平。

我国开展竞技性体育舞蹈的时间相对较晚,1986年,中国舞蹈家协会邀请日本成濑先生来我国传授体育舞蹈,此后,一些国际体育舞蹈界知名人士先后前来执教,为竞技性体育舞蹈在中国的发展揭开序幕。从1987年开始,每年至少举办一次全国性的锦标赛,迄今已举办了16届。我国现有三个比较大的协会:中国体育舞蹈协会,中国国际标准舞协会和中国业余舞蹈竞技协会。而且全国各省都成立了体育舞蹈协会,随着国际上对这一体育运动项目的不断认同,各省体委近几年也都将体育舞蹈列入本省运动会的正式比赛项目。目前,在我国爱好这项体育运动的人数已达百万之众,尤以广东、上海、北京、辽宁、山西等地发展的更快,有的省市还成立了体育舞蹈专业学校,一些高等专业院校,如北京体育大学,北京舞蹈学院等都开设了体育舞蹈专业,为各级组织输送了大批的专业体育舞蹈人才。体育舞蹈虽然在我国普及和发展得很快,但与英国、瑞典、丹麦、美国、奥地利、日本等国相比,中国选手在音乐表现力和舞蹈技术、技巧等诸多方面还有很大的差距,所以发展我国体育舞蹈事业还要从基础和规范抓起,提高体育舞蹈参与者的综合素质,在普及大众参与的同时,进一步加强国际交往和提高竞技水平。

二、体育舞蹈的特点和锻炼价值

体育舞蹈是在有一定的面积和设施条件的场所中,在有音乐为之伴奏的环境中,男女两人组成对子(初学时也可同性组对),共同完成组合动作的一种舞蹈。体育舞蹈通过人体的动作、体态、姿势、仪表来表达人们的情感和心绪的活动,它不仅可以发展柔软、协调、灵巧的身体素质,提高身体的平衡能力和保持良好的身体姿态,同时还在培养节奏感、形体美、乐感及表现力等方面,有显著的效果。除此之外,体育舞蹈是在音乐伴奏下的形体艺术中最简单、最直接的一种表现形式,不但具有高度的艺术性可供观赏,同时也具有广泛的群众基础和社会参与性,是全民健身活动中最具有推广价值的把艺术和体育和谐结合在一起的新兴体育项目。

体育舞蹈的上述特色也决定了参与体育舞蹈的锻炼是对人体大有裨益的:①跳舞是人们心理活动或心理过程以及情感的一种表现形式,人逢喜事精神爽才会手舞足蹈,它是人体身心机能的一种宣泄方式,有利于身心健康。②跳舞是人们相互了解和沟通的较好方式,从来没有见过面的人,一时很难用打招呼、谈话来相识熟悉,却可以通过邀请跳舞来缩短距离,达到用语言不易达到的目的。③体育舞蹈融音乐、舞蹈、服饰、风度、仪态美于一体,有丰富的艺术内容,对人们陶冶情操、培养文明礼貌习惯、提高文

化品位是十分有益的。④跳舞是一项身心合一、声情并茂的活动，在幽雅动听的音乐中使体魄得到锻炼，所以适当为之，能增强体质，增进健康。

随着改革开放的深入，人们物质生活水平的不断提高，体育舞蹈也不断发展和提高，并越来越受人关注、喜爱和参与。

（一）体育舞蹈的艺术特性

舞蹈艺术通过人体优美的动作和造型、内心的节奏、动的韵律和舞蹈的情节、意境等直接地表现人的感情，揭示人的心灵，表现人们在生活中的理想和愿望，它给人以美的享受和娱乐，使人的精神境界变得更美。

体育舞蹈艺术特性主要有：舞蹈的动态性、舞蹈的节奏性、舞蹈的造型性、舞蹈的抒情性、舞蹈的综合性等。当然舞蹈的特性还有很多，但对于学习体育舞蹈来说，着重了解一下舞蹈的造型性及舞蹈的综合性是很必要的。

1. 体育舞蹈的动态性 舞蹈艺术是动态艺术，但不是只动不停的艺术，舞蹈的动态美是在动静结合中呈现的。静止造型常常是一组动态形式的起点和终端，是“动”的凝聚又是“情”的延伸，是构成舞蹈形式美的又一不可缺少的因素。舞蹈语言中如果没有相对静止的造型，而只是无休止“动”那就像一个人说话时没有呼吸、没有停留一样，不仅不能完成传情达意，而且必然失去美感，舞蹈艺术正是在动静相宜、辨证统一中发挥其艺术表现力，显示其美感的，那些富有典型意义和性格特征的姿态、造型，有时往往比动作过程更能打动人心，给人留下难忘的印象。

2. 体育舞蹈的节奏性 在各种体裁的舞蹈作品中，舞蹈和音乐是密不可分的，一个舞蹈作品的成功与失败，舞蹈的音乐起着重要的作用，没有好的音乐很难产生好的舞蹈作品。人体动作要具有节奏性，使它符合舞蹈动作的规律。所以我们学习体育舞蹈时对音乐的学习和训练应同学习舞步一样，是同等重要的。在用国外的体育舞蹈音乐学跳时，一定注意体会外国民族舞蹈的艺术风格，不应把体育舞蹈跳成本民族舞蹈，也不能跳成不伦不类的舞蹈。比如跳摩登舞时就应特别讲究绅士风度，而跳拉丁舞时又能表现出热情奔放，充满活力的风格。

3. 体育舞蹈的造型性 舞蹈动作大都是人体的自然生活动作，经过提炼、加工、美化而来的。这里所谓提炼、加工和美化，除了人体动作要具有节奏性，使它符合舞蹈动作的规律外，其次就要求舞蹈动作必须具有造型性，这是使舞蹈动作具有美感形式的最基本的条件和因素。因为造型的本身首先就要求动作的构成具有美感形象，它必须是经过提炼和美化的最生动、最鲜明、最有表现力，也就是说具有造型性的特点。因此，我们又可以把舞蹈称作一种动态的造型艺术，比如，体育舞蹈中的探戈舞和斗牛舞更能体现这一艺术特色。造型艺术主要包括，一是人体动作姿态的造型；二是舞蹈队形、画面的造型，也就是舞蹈的构图，即舞蹈者在舞台三度空间所占的位置和活动的路线。人体动作姿态造型美的标准服务于人们对形式美的审美观念。由于每个人的审美观念和兴趣、爱好的差异，因此产生了许多对造型美的不同要求和看法。而体育舞蹈中的摩登舞剧要求男士必须有绅士风度，身体要挺立，即使造型时身体也不能过于弯曲。

4. 舞蹈的综合性 舞蹈是一种以人的身体动作为主要表现手段的艺术，但是从天产生的那天起就离不开音乐、诗歌、美术等因素，它们同样是舞蹈艺术的重要组成部分。因此，舞蹈的形象是一种综合性的艺术形象。所以，我们学习体育舞蹈时不要单一

的学习舞步，要多了解和学习与体育舞蹈相关方面的知识，只有这样才能达到事半功倍的效果。

（二）体育舞蹈与音乐修养

音乐是人类心灵智慧的花朵，不是自然的芳香可以随意地呼吸到，只能用心灵和智慧才能欣赏到其内在永恒的魅力。在实际学舞和参赛过程中，由于每个人的条件不同，所以，对同一音乐作品的感受就存在着较大的差异，这一点在体育舞蹈的赛场上可以看得很清楚。比如同一个曲子，有的选手就表现的很投入，给人以美感，有的选手的舞蹈看上去好像与音乐所表现的内容毫无关系，对音乐所表现的意境和思想茫然不知，使观众食之嚼蜡，评委当然不会给你高分了。因此培养体育舞蹈爱好者欣赏音乐的能力，同训练舞步一样重要，甚至超过舞步的训练。

学习体育舞蹈必须深刻认识到音乐的重要性，不断地提高音乐修养。因为无论是表现摩登舞的绅士风度，还是表现拉丁舞的热情奔放，首先都应从对音乐的理解和准确的把握入手。一般初学者往往只注重舞蹈技术动作的学习，缺乏对音乐重要作用的认识，在学习中舞步常常与音乐伴奏脱节，导致动作无音乐节奏，破坏了动作结构和韵律感，表露出的现象有动作时慢时快，音乐终止了动作还未结束，或是抢在音乐前面结束动作等。

不懂音乐或音乐素养差都会使舞蹈平淡无味，更谈不到舞蹈风格和艺术感染力了。一些体育舞蹈的参赛选手，只因踩不上音乐的节奏而被淘汰。所以我们在学习体育舞蹈之前，应加强自己对音乐知识的学习和乐感的培养，然后根据自己的能力制定一个提高音乐修养的计划。如果你已经初步掌握了一些音乐知识，节奏感也还可以，下一步则要体会音乐与舞种风格的结合问题了，同时还要进一步研究表现音乐意境，内在联系等方面的音乐知识，这对以后的学习表现体育舞蹈风格将会有很大帮助的。如果只满足于一些花步的组合而忽视各舞种音乐的神韵、风格及其表现的意境，这样学来的体育舞蹈必然毫无生气，缺少灵性。只有在音乐中为其注入神韵，淋漓尽致地展示体育舞蹈的风格和意境，才能达到“神形兼备”的境界，才会使公式化的舞步产生迷人的魅力。

在实际教学和舞蹈训练中你会感到，舞步不是单纯地随脑子的意念而转动的，它还要听命于一种外力的控制和指示，这就是节拍。用作舞蹈的音乐节拍是经过特殊的强弱节拍而表现出来的。就一般而言，强拍多用一面低沉的大鼓来强调，而弱拍则用几个小鼓或加上其他打击乐器来表现。任何一种形式的舞蹈都是用强拍来开步的，不管强拍或是弱拍都是拍节中的一拍。

拍节是指一小节的节拍数值和拍节值。如 $3/4$ 拍中的 3，是表示一小节中的节拍数，即每小节里的 3 拍；而 $3/4$ 拍中的 4，则表示以 4 分音符为一拍。如用 $3/4$ 拍跳华尔兹，其拍节数应为 1. 2. 3. — 2. 2. 3 — 3. 2. 3 — 4. 2. 3 —，重音在每小节的第 1 拍，而第 2 拍、第 3 拍则是弱拍。 $4/4$ 拍是常用拍，其拍节数在文字上也用慢与快来表示的。

在这里一个慢等于一个 2 分音符或 2 拍；一个快等于 1 拍或一个 4 分音符。 $4/4$ 拍多用于弧步、伦巴、恰恰、桑巴、牛仔等。 $2/4$ 拍则多用于探戈和拉丁舞中的斗牛舞。如果用快与慢来表示，慢等于 1 拍，快等于半拍（ $1/2$ 拍），每一种舞都有其自身特定的节奏，跳不同的舞蹈必须按其不同舞种的节奏去运动。节奏的限定是动作时间质的规范，不能跳错，但在变形花步中可以根据指定步型的规定节奏加以变化，不断创新变化

节奏的舞步,使其在传统风格的基础上,推陈出新,以适应现代审美的需求。

体育舞蹈中不同舞种对音乐都有特定的要求,每一首舞曲都有自己的节奏、韵律和独特的风格,初学音乐者可从伴奏部分的节奏型入手加以鉴别。如,伦巴舞的音乐训练:先找到第1拍,听到第1拍后原地不动,用胯感觉第1拍(第1拍的后半拍松弛胯),第2拍出脚,每一拍都要做出“n”来。听伦巴舞的音乐节奏一般有4种听法:听鼓点;听旋律;综合听;数拍节。口令是,第1拍(咚的);第2拍(拉恰);第3拍(乙恰);第四拍(咚咚)。重音在第4拍的后半拍,第1拍的前半拍。

体育舞蹈音乐的运用首先要踩准节奏,其次根据每个舞步处理好节奏,最后是如何表现音乐旋律的艺术性。音乐本身是有结构的,其中有展示变奏、再现、尾声等。这里谈谈节奏训练,节奏是音乐的骨架,培养良好的乐感,节奏训练是不可少的。节奏训练可用“卡拉OK”中打击乐来进行,听伴奏录音,体验节拍的逻辑规律,因为“卡拉OK”中常削弱或隐去旋律,突出了节拍效果,使听辨更明确和容易,还可以听辨节奏型。编排舞段时也应与节奏型同步,无论哪一种舞曲结构都是严谨的,而且每一种舞的时速和小节数都是有规定的。如华尔兹一分钟演奏30小节左右,基本乐句是8小节一个段落,共计8段,每小节约2分钟,加前奏4小节10秒钟。如能很好地掌握这些规律,并能以此编排组合动作,就能充分运用音乐为自己伴奏,而不是仅仅为了跟着音乐去舞蹈了。要让音乐服务于你的舞蹈,在编舞时要注意乐章的合理性,同时注意用附点音符处理音乐的节奏。

对于具有一定舞蹈能力的选手来说,进一步提高就需要研究音乐节奏的处理了。当然,音乐的处理方法很多,这里仅谈谈初学体育舞蹈者应掌握的最基本的东西。首先要善于把体育舞蹈音乐的固定节拍形式进行特定的节奏处理,如华尔兹舞只是依强弱弱的规律反复进行,这种每一拍时值都相等的重复式,就会产生“操练式”的机械、呆板状态,在实际舞蹈中,如能将2个弱拍尽可能地融化在一起,将第3拍消失在空中形成一种符点式的变化,舞蹈的情况就大不一样了。

体育舞蹈中的音乐大都是4/4拍,如不努力提高音乐修养,不从舞曲音乐特定的审美取向中吸取营养和捕捉形象,那么4/4拍之间就不会有明显的区别,千篇一律的格式化现象就会出现。所以我们要将共同的节拍形式降到从属地位,而把个性化的音乐形象及其韵律特征,放到显要的突出地位。

综上所述使我们感到,舞蹈与音乐确实是密不可分的,因此不断地培养体育舞蹈爱好者的节奏感、音乐感就显得十分重要了。马克思说过:“对于不辨音律的耳朵,再美的音乐也毫无意义。”由于舞蹈与音乐有着密不可分的联系,所以我们学习体育舞蹈不注意音乐修养的提高,即便下的功夫再大、舞步技巧再高,也无法取得好的成绩。

音乐虽然很重要但并不难学,音乐作为艺术它首先来源于生活,不少音乐作品的节奏就是大自然中物质运动和人们日常生活中劳动的节奏,音调和旋律也与大自然中的律动规律、人们的语言习惯、民族感情有着极为密切的关系,因此凡有一定生活阅历的人都具有欣赏音乐的能力。

音乐和人的感情是息息相通的,当我们听到进行曲时,你会感到精神焕发,斗志高昂,而很少会产生消极、空虚或沉思那样的情感;当听到哀乐时,你即刻会产生一种悲哀的情感。要培养音乐细胞,就必须把音乐欣赏作为一种日常活动,增强对音乐的广泛

兴趣和爱好。对于感情深沉、哲理性强的音乐作品，一时听不懂的可以反复听，逐渐提高辨听音乐的能力，去捕捉那既看不见又摸不着，在音乐深处蕴藏的思想感情。由于音乐之美体现在旋律、节奏、和声、音色以及演奏、演唱等技艺之中，所以除了多听，还要学点乐理知识，读一些音乐家的传记，这样你的音乐细胞就会不断地增多，对音乐的感受也会不断地加深，从而使你的体育舞蹈水平随着音乐素养的提高，而不断登上新的台阶。

学习体育舞蹈音乐时，一般应尽可能选用一些国外原版音乐带，或较为熟悉的世界名曲（适合体育舞蹈节拍的音乐），这样有助于体育舞蹈水平的提高。这里介绍一些可作为体育舞蹈学习和基础训练时用的几首世界名曲。

● 华尔兹舞曲

1. 梦幻曲
2. 浪漫无名氏
3. 在火中的歌林
4. 月光河

● 探戈舞曲

1. 蓝色的探戈
2. 单身贵族
3. 温柔的探戈

● 维也纳华尔兹舞曲

1. 蓝色的多瑙河
2. 自由风舞曲
3. 意大利人
4. 在这银色的月光下

● 快步舞曲

1. 快乐音乐
2. 跳舞皇后

● 伦巴舞曲

1. 文雅的狂欢会
2. 微笑的影子

● 恰恰舞曲

1. 再见牙买加
2. 带我飞上月球

（三）体育舞蹈与审美能力

有审美能力的人可以在训练中不断的自我完善，如果不具备这个能力，仅靠教师的指导去提高是不会有前途的。因此，培养自身对舞蹈的审美能力，对于提高体育舞蹈水平是十分重要的。

体育舞蹈的生命力还在于不断地创新，在原有的基础上，不断地创造出更加优美的东西，这一点与时装等行业有些相似。审美能力，也可以说是一种灵感的东西，那么这种灵感来自哪里呢？一是天生的灵性，二是后天的勤奋和知识的不断积累。我们认为后者更为重要，我们学习体育舞蹈，除了要有教材、教师等必要的学习条件外，更重要的是要培养自身的审美能力。试想一个审美意识很差、内心很空的人，即便他很刻苦，参加各类学习班的学习，也无法真正取得成功，因为艺术这东西不是单一的有刻苦精神就行的，更重要的是灵感。灵感并不是天生的，而是一种经过常年刻苦努力而来的，同时灵感中包含着诸多方面的因素。如，画家在作画的过程中，就是不断的内心完善的过程，如果一个画家仅仅是在重复教师教他的法定规则，没有内在的灵性，其画就不成为其画了。俗话说心中无“竹”何以画出“竹”呢？即便是画出“竹”来，也是无生命力的。在实际观察中你会发现，很多优秀体育舞蹈选手不但舞蹈技术高精，而且文化素质、道德修养也很高，特别是在他们身上都具有很强的审美意识，并善于用自身的审美意识去不断地规范自己，对所学的东西能根据自身条件去粗取精地吸收，这些正是他们成功的主要因素。因此，我们在学习体育舞蹈和进入实际训练过程中，应不断地学习这

些优点,在自练的过程中不断地通过各种方法纠正自己,不必所有的动作都依靠教师来指正,这种自我完善的意识会伴随你终身受益。正确的学习方法是认真听取教师讲解的每一种舞蹈基本动作的技术要求,根据这些技术要求和优秀选手的学习方法,去走适合自己的路,寻找自己的感觉和风格,不然一味地去学别人的东西,到头来也只能停留在模仿阶段,模仿的再好也属“复制品”。

提高审美能力的几种简单方法:

1. 多参加实践教学活动和各类体育舞蹈比赛,在实践中不断增强自我完善的能力。
2. 多学习同体育舞蹈相关方面的知识。
3. 多读一些文学艺术类刊物。
4. 利用 VCD、录像等现代设备多看一些国外优秀体育舞蹈选手的比赛、表演,这也是学习外国体育舞蹈艺术的一个重要渠道。

三、体育舞蹈的内容和分类

体育舞蹈是由多种舞蹈形式组成的既松散又统一的艺术形式,作为一门体育学科,体育舞蹈分为竞技性体育舞蹈和非竞技性体育舞蹈。竞技性体育舞蹈是指有统一规范和比赛形式的国际标准舞(又称摩登舞)和拉丁舞。非竞技性体育舞蹈指交谊舞和集体舞。

(一) 国际标准舞

国际标准舞,又称体育舞蹈,是具有表演性、观赏性和竞技性的舞蹈。鉴于其表演、观赏的要求,它在舞姿动作、步法、韵律等方面,也有统一的标准,即所谓国际标准,有严格的项目分类、比赛规则和评判积分方法。在场地条件、参赛资格或跳舞者仪表服饰方面也有苛求,特别是男女舞伴往往相对固定,才能配合默契、娴熟,跳出高难度动作。

国标舞如果以技术风格来划分,分为现代舞(摩登舞)和拉丁舞;如果以竞赛项目来划分可分为现代舞、拉丁舞和团体舞三类。

1. 现代舞 摩登现代舞起源于欧洲,具有端庄、含蓄、稳重、典雅的风格,男士大多身着燕尾服、白领结;女士配以大裙摆的宫廷式艳丽长裙,极具高贵的绅士和淑女风度。现代舞舞步流畅、轻柔洒脱、舞姿优美、起伏有序,音乐节奏清晰,富有技巧性,老少皆宜。现代舞包括华尔兹,探戈,狐步舞,快步舞和维也纳华尔兹五种。

(1) 华尔兹(WALTZ):华尔兹又称圆舞,是历史最悠久,生命力最强的舞种,具有庄重典雅、华丽多彩的特色。动作流畅起伏,婉转多变,舞姿飘逸优美,文静柔和,被誉为“舞中皇后”。音乐为 $3/4$ 拍,节奏中等,每分钟 28~30 小节。

(2) 探戈(TANGO):探戈起源于非洲中西部的民间舞蹈——探戈诺舞,经历了阿根廷和西班牙探戈的不同风格时期。探戈舞以刚劲挺拔,潇洒奔放的舞姿和魅力独树一帜,被冠以“舞中之冠”的美誉,动作刚劲锐利,预进不退,预退还进,动静快慢,错落有致。音乐速度中庸,气氛肃穆,以切分为主,铿锵有声,振奋精神。

(3) 狐步舞(SLOWFOXTROT):狐步舞起源于美国黑人舞蹈,是一种模仿狐狸步行时的姿态的舞步。除具有华尔兹的特色之外还具有平稳大方,悠闲自在,从容恬适的韵味,动作轻柔,圆滑流畅,方位多变且不并步。此外,降中有升,升中有降的线形

流动状是狐步舞的又一特色。音乐为 4/4 拍，速度中等，节奏与探戈相反，为慢快快(SQQ)。

(4) 快步舞：快步舞是由美国民间舞蹈改编而成，乐曲的节拍轻松、活泼动人，加上在四拍子舞中所常见的合并步，在舞步上给人一种甜美轻快的感觉，饱含动感和表现力。音乐为 4/4 拍，每分钟 46~48 小节。

(5) 快华尔兹 (VIENNESEWAITZ)：快华尔兹也叫维也纳华尔兹，是起源于奥地利北部山区的农民舞，经典的圆舞曲音乐极大地推动了快华尔兹的普及和发展，并推广到了全世界。舞蹈动作舒展大方，连绵起伏，舞步轻快流畅，旋转性强。音乐为 3/4 拍，每分钟 60 小节，要有充沛的体力才能从容完成。

2. 拉丁舞 拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲，具有热情奔放、浪漫华丽的风格。男士身着轻快的绸状衫裤，女士身着艳丽的短裙，舞步动作豪放粗犷，速度多变，手势，脚步内容丰富，以跳转为主，充满激情。音乐节奏鲜明强烈。拉丁舞包括桑巴、伦巴、恰恰、斗牛舞和牛仔舞五种。

(1) 桑巴：桑巴舞起源于巴西，由巴西农村的摇摆桑巴舞传入城市演变而来，动作粗犷，起伏强烈，舞步奔放敏捷，具有强烈的感染力。沿舞程线绕场行进是桑巴舞的最大特点。音乐采用 4/4 或 2/4 拍，每分钟 48~56 小节。

(2) 恰恰：恰恰舞由非洲传入拉美之后，在古巴得到发展，是模仿企鹅走步的姿态创编的舞蹈。音乐曲调欢快有趣，诙谐花俏。音乐采用 4/4 拍，每分钟 29~32 小四拍跳五步。节奏欢快易记，是拉丁舞中最流行的一种舞。

(3) 伦巴：伦巴是由古巴舞蹈吸收 6 世纪非洲黑人舞蹈和西班牙的“波莱罗”舞逐渐完善的一种舞蹈，节奏欢快热烈。音乐为 4/4 拍，四拍走三步，每分钟 27 小节。

(4) 斗牛舞：斗牛舞起源于西班牙，是模仿斗牛士的动作发展而来。音乐 2/4 拍，每分钟 60 小节，一拍跳一步。

(5) 牛仔舞：牛仔舞起源于美国西部，具有欢快、跳跃感强的特点，舞步丰富多变，强烈扭摆，给人眼花缭乱，亢奋热烈之感。音乐为 4/4 拍，每分钟 44 小节。

3. 团体舞 团体舞是现代舞和拉丁舞的混合舞蹈，由 8 对选手组成，借助音乐的引导，将 5 种舞在变化莫测的队形变化中编织出丰富多彩的图案，将音乐、舞姿、队形、图案和选手们的和谐配合融合为一体，达到完美的统一，使体育舞蹈的风格特点得到更为鲜明的表现。

(二) 非竞技性体育舞蹈

1. 交谊舞 交谊舞又称社交舞，交际舞，是娱乐性、健身性和社交性相结合的舞蹈。交谊舞的舞曲音乐大多与国标舞的音乐相同，但舞步较为灵活，可即兴发挥。交谊舞可分为快三，慢三，慢四，中四，探戈，水兵等舞种。由于它的交谊性质，所以在舞姿、步法方面虽有一定的章法、规矩，但并无强求，所以交谊舞具有形式多样，简单易学的特点，而且不受服装、舞伴、场地、年龄的限制，具有广泛的适用性和较强的参与性，是最为常见，最受欢迎的体育舞蹈形式。

2. 集体舞 集体舞是体育教学中的一种舞蹈形式，是在教师统一指导下进行的一种集体参与的舞蹈，音乐形式多样，对参与者的美感、形体等方面的能力培养有较好的帮助。

第二节 体育舞蹈的基本技术

学习体育舞蹈也是一项技术学习的过程,学习技术步法并不难,但真正能灵活掌握,自如的运用却并不易,所以,从基本技术入手,掌握跳舞的一些基本规律才是学舞的关键所在。体育舞蹈的基本技术应在学习舞步之前予以掌握,后边在进入指定步型训练和具体实用组合时还将学习这些基础知识,并将其很好的与实践结合在一起。

一、基本技术的掌握

(一) 足部动作

跳舞首先是跳,跳便要用脚来做许多动作。足部动作包括足跟、足掌、足尖、足内侧、足外侧的动作。不同的舞步,有不同的足部要求,如起步时常由足跟到足掌,后退时常从足尖到足跟,然后落地。旋转时常以单足的足根或足掌做轴心。在跳探戈或拉丁舞时,常常用足的内侧或外侧做动作。足部动作做得好,才能显出舞姿优美的效果。这里仅介绍一下指定步型中的足部运动。指定步型的左右足运动是有规定的,在限定中应按规范移动,其中包括左右足前进、后退、斜进、斜退等,而并步、锁步、跳步、叉形步等步型也是限定的。步序、指定步型在运作时,足部移动的程序是限定的,每一个步型前后左右的准确位置都要按规定去做。足部动作包括足部的跟、掌、尖,及内外两侧,主要指足部在运动中与地面接触部分,这些都是有规律的。前进或后退,升、降时足部的运动也是有规律的,准确的足部动作是保持身体重心移动的基础,是重心垂直的根基,是身体升降的立点,是旋转动作的支撑。作为教师或选手,在教学员时必须精确地讲解和示范出每一步动作的立足点在哪里,在连续移动中用足的什么部位做滑动,怎样通过运动来转移重心等。

(二) 重心移动

重心移动的掌握是一项基本技术。身体的重心在移动时是靠胯部力量和胯部以下的骨骼、关节和肌肉进行支撑的。重心的移动,又往往是由左右脚的换步来实现的。所以准确地运用胯、膝、踝、趾关节的承受力,是舞者保持身体稳定和调控能力的关键。舞蹈中这一技巧对于舞蹈者来说至关重要,平时应加强训练。一般重心转移时要尽可能地缩短双脚同时分担重心的时间,避免停留在双脚重心的状态上。摩登舞中探戈舞步的交替是在并拢脚到位的最初一瞬间完成,当它静止下来时重心转移已经结束;华尔兹舞步的交替是在并拢脚到位的最后一刹那进行,从外形上看双脚并拢,但实际上重心并没有交替。第二是熟练运用脚底滚动技巧,滚动就是指人体重心集中点在脚底位置上的移动。练习滚动必须从稳定腰部关系开始,形成以腰为中心的整体重心焦点,用摩登舞的基本方步反复体会。

摩登舞中的升、降动作:摩登舞中除探戈没有升降外,其他四种舞都有升降,所以训练好这一动作很重要。升降动作主要是在膝、踝、趾关节屈伸动作的转换中完成的。各个舞种在运步中,凡发生重心转移时,差不多都是胯、膝、踝、趾关节的互动,即身体的移动连带腿部的移动,这样才显示出舒展、挺拔、协调、优雅、大方的姿态。为了保持身体重心的稳定和身体线条的流畅,必须有好的升降动作,良好的升降动作必须有

力度和速度，能够在升降动作的转换中把握住身体的重心，只有这样才能跳出各种变形节奏的花步，表现出你最美的形体来。

（三）力量平衡

对称、平衡。这在舞蹈中至关重要，它是人体动作的基本规律和法则，因为人体构造的本身就是对称、平衡的。所以我们在学习体育舞蹈的造型时，应特别注意这一点，不管是跳跃还是旋转，静止的动作和动态的造型都应保持重心的稳定，这是做好一切动作的基本条件，只有在对称、平衡的先决条件下，才能保持身体重心的稳定。不过，我们在这里所说的对称、平衡是相对的，不是绝对的，应是舞蹈中相互配合的平衡。相互配合好的前提是，舞者能始终保持自我重心的稳定，不能有一点依赖对方的感觉和动机，舞蹈造型时必须保证重心稳定的相对独立性。女伴完全依赖对方，把男士当拐杖或吊在男伴的身上都是错误的，正确的重心稳定是不需要对方帮忙的，双方的作用力与反作用力只存在于运动中的相互默契配合之中。重心转换时要把时间概念放大，使每一次重心转移或交替都呈现出程序性的发展，不能碰运气，一定要清楚自己在运动过程中成功或失败的原因，这样才能不断修正自己的错误，使舞技不断提高。

跳舞时，由于是男女舞伴在同位中进行相对互动，要求两者在运动过程中始终保持身体和重心的稳定，这就是力量平衡。力量平衡在旋转时显得重要，尤其是在快速旋转和连续旋转中会产生离心力，这离心力的克服，要靠男女舞伴在做旋转动作时的向心力作用去平衡。掌握力量平衡的难点是保持力点的中心。在完成旋转动作时，男女舞伴使用力量的力点中心，位于双方右胯至上腹部的接触点上，如果这个接触点上下错位，左右偏离和互相脱开，则必然力量失衡，做出来的动作是不会好看的。

（四）形体和谐

凡健身活动都有符合项目特点的形体要求，一般舞蹈常有舒展、挺拔、刚劲、柔美等形体要求。体育舞蹈也是这样，它所要求的不只是对男女的个人，而是要求参舞的男女双方从整体上有形体和谐的良好表现。为此，男女舞者都应根据不同舞种对步法、动作、身姿的规范要求去练习，边适应，边熟悉，边理解，在个人练习比较准确、熟练之后，再与舞伴进行演练。这样跳起舞来才会和谐流畅，融合一体，轻松自如。一般交谊舞与体育舞蹈的一个重要区别，就是领舞的技巧和层次不同。领舞的最高技巧就是运用整个身体的网络信息进行引导；其次是锁住标准握持的“架子”用整个身体的信息网去推动，高级选手除此之外用心灵去领舞，手的作用除了固定双方的“架子”之外已不再具有其他功能。运用整个身体，实际上是腰部统帅全身的结果，体育舞蹈中男伴始终居于主导地位，所以绝对不要相反的学习女伴的舞步，因为男女舞步要求不同，将会造成感觉系统和神经传导系统的“动力定型”。领舞时男伴必须做到在迅速、果断、主动而又准确的前提下，对女伴进行暗示和引导，这是默契配合的先决条件，也是优美协调的决定因素，女伴应在节奏允许的前提下，处于一种比男伴稍稍慢些的“待机式”被引导状态，以男伴的乐感、节奏为基准，进行运步，特别是摩登舞必须服从领舞，而拉丁舞的领舞与摩登舞有很大区别，拉丁舞更注重寻找双方共同的舞感与合力。

舞蹈中的摇动和摆动：在学跳摩登舞时你会感到，要跳好有升降动作的舞种使身体的线条有流动感和保持重心移动的稳定性，必须在升降动作的转换过程中使身体摇摆起来。舞蹈中的摇就是指身体在向下降向前滑动时，上身重心前倾，发力腿向滑冰一样把

身体送出去。舞蹈中的摆是指,在身体上升做斜向或横向移动时像钟摆似的把身体摆动起来,摆动练习可通过摩登舞的方步进行,练习上述动作时注意手臂的配合。

旋转是体育舞蹈中最重要的一个技巧了,也是最难掌握的技巧。旋转的动作很多,如左右转、一步旋转、撇转、轴转等,几乎所有的动作都是在转动中完成的。旋转可以表现身体的流动感及速度,转的要领首先是把握平衡和立点,尤其是做那些有速度要求的转动,如旋转、撇转,经常是在一拍或半拍中完成它。向右转的第1步要在一拍的节奏里做右旋的 $1/2$;向左撇转只用半拍就可以做完这个动作。由于速度快,动作就会有离心力的作用,足部的支点和身体的平衡作用就显现出来了,因此上身的转动必须保持完整的一体感,就是要使腰、胯、肩、头向同一个方向转动,向一块板似的整体转动,这样能收缩体积减少阻力,旋转时要始终保持身体与地面垂直,重心集中在前脚掌上。

二、音乐韵律的运用

(一) 踩准音乐节奏

乐感是学舞者必须具备的基本素养。跟着音乐节奏起舞,同跟着口令操练一样,起止转换,一定要合拍合节。有的人不敢涉足体育舞蹈,常以听不懂音乐为由,其实会不会跳舞,并不是懂不懂音乐的问题,而是能不能跟上音乐节奏的问题,即在特定的旋律之下能够踩准音乐节拍,跳出特定的舞步,就可以说已经过了音乐节奏关,而这一关是至关重要的。此外,体育舞蹈中节奏的处理变化,是根据需要改变步型的规定节奏和原步型身体线条的一种技巧。一般来说变化节奏和身体路线时,先应以原步型的节奏和路线为基点,进行变化,如拉丁舞中的伦巴舞4拍走3步,可以根据需要变化成4拍走4步,恰恰舞、牛仔舞都有变化节奏的步型,再如华尔兹右转前三步可改跳四步,又如锁步,半拍走一步,可改为一拍走一步,一拍半走一步,锁步滞留的时间延长了,上身的线条就有充分的时间展示了。

(二) 跳出舞曲韵味

舞跳得好不好,不只是习舞者会不会踩准音乐点子的问题,更重要的是要在行步举舞之中能够追随音乐并表现出音乐韵味。如跳华尔兹,应表达出抒情流畅的韵味;跳快三步(维也纳华尔兹)舞,应表达出旋转奔放的韵味;跳探戈舞,应表达遒劲挺拔的韵味;跳恰恰舞,应表达明快热烈的韵味等。正确的舞蹈流动应当是跃动的流动感,这种跃动主要在于突出身体的流动感,而不是单一脚的行走,也就是说始终是上身带动下肢的运动。舞蹈中的流动感是衡量一个选手舞蹈水平高低的重要标志。流动感主要有三个因素:一是始终以身体在空间的位置的挪动为主,脚下只不过是跟着到某一位置而已;二是重视脚踝关节和脚趾关节的协调配合,使脚掌的推动力成为腰部推动力的辅助性配合;三是使膝关节有缓冲性柔韧。

(三) 表现舞种特点

乐队伴奏、音响播放或现场伴唱,都是伴舞的不同手段,而不是舞种所要求的韵律本身。有时同一种乐曲的曲调可以变奏成不同舞种的舞曲,如一曲《花儿为什么这样红》,即能伴奏慢四步舞,也能伴奏探戈舞。这就要求舞者能够驾驭音乐节奏,利用音乐为自己伴舞,而不是被动地跟随音乐跳舞。

三、基本舞姿的演练

重视舞姿的训练,跳舞时保持良好舞姿的习惯是最基本的要求,否则,跳舞缺乏美感。练习舞姿有两个方面的做法:一是静止练习;二是动态练习。静止练习男女都可以做,一个人按标准舞姿或自己认为比较中看的舞姿,对着镜子边看边练,摆摆姿势,找自我感觉,纠正不规范动作。动态练习时,要与舞伴一起在运步的时间中经常进行切磋、琢磨,把两个人在演练中得到的收获加在一起,反复练习各种舞步,才会运用自如。

比较常见的舞姿变形毛病有:

1. 低头看自己的脚和别人的脚;
2. 与舞伴相握持的手不到位,手臂架不住,或过分紧张,或松松垮垮;
3. 腰不直,胸不挺,重心不稳;
4. 男女舞伴相距的太远或太近;
5. 目光不是前视、平视,而是左顾右盼。

只有克服以上这些毛病,才能练就一身标准、优美、高雅的舞姿。

四、角度方位的把握

舞者并不是盲目行进的。首先,必须要沿舞程线的方向行进。舞程线是指围绕舞厅房间按逆时针方向划出的一条假设线。舞程线没有明确地划出,但这条无形线确是舞场秩序井然的保证。其次,在跳舞时,每一小节舞步从准备、开始、运步到结束,都有角度和方位的要求。角度是指舞者身位在运步或旋转中与环舞池一周相对应的角度。方位是指舞者在完成各种不同动作时,其在舞池中所处的方向、位置。只有比较熟练和准确的把握角度和方位,特别是于动态中把握人与舞池的角度以及人的方位,才能符合各种舞步的要求,真正跳好舞。

应变动作及换向动作是赛场经常运用的机动动作。应变动作是选手事先选定的动作,在赛场遇到阻碍时改变方向或改变其他动作,这些就是应变动作。有无应变的能力是衡量一对选手的又一重要标志。换向动作的安排,是解决选手更好地适应各种赛场的站住问题,只会站一个位置的选手不是好选手。正确的方法应是在自己的组合套路中,以10米为一个计算单位,无论赛场的长、宽如何变化,站在什么位置上都可以起步。

五、组合舞步的驾驭

一个舞种的基本步法,是这一舞种的风格、特点的基本体现。要学好这个舞种,其基本步法是“入场券”和“必修课”。变化舞步(又称花步),是在基本步法基础上变化发展而成的,包括方位、角度、旋转、造型、套路以及舞步组合等方面的变化和发展。把零散步法和套路,基本步法和花步,有机地连接起来,就是组合舞步。组合舞步是衡量跳舞水平的标志。

组合舞步有定式组合和随机组合两种。对于两类组合舞步,各有其存在价值:前者为提高的要求,是衡量参赛者、表演者必须达到的水平;后者为普及的要求,是衡量参赛者的艺术修养、气质风度和创造能力。从以健身为目的而跳舞的角度讲,后者比前者

的意义更大,因为在群众性的活动场所中有许多制约因素,只有随机地处理好诸如快和慢的关系,动和静的关系,多和少的关系,进和退的关系,他人和自己的关系,才能排解种种制约,变不利因素为有利因素,跳出声情并茂的组合舞步来。

一个好的体育舞蹈选手应具有步型组合(编舞)的能力,通过编舞的过程可以使舞者更加清楚地认识到,每个动作组合的内在联系,每个单一步型在与下一个步型连接时所需注意的事项,如何根据音乐来设计和组合步型。在开始编舞时,就要考虑选手的技术能力和音乐的节奏特点及所编舞蹈的风格,同时还要体现出体育舞蹈运动的特点来。动作的设计,要遵循由简到繁,由基本动作到较复杂的造型,逐步发展的顺序。同时,编舞时还要利用上一步的惯性,使舞蹈的组合流畅。

体育舞蹈的编导者,除要有一定的体育舞蹈艺术方面的专业知识外,还需要更多地了解相关舞蹈的技术要求和舞蹈风格。一个优秀的体育舞蹈选手,不一定是一个优秀的教师和编导,但其必须具备编导和教师应具备的基本知识,这样才能有利于体育舞蹈选手舞技的提高。体育舞蹈是人体运动的艺术,它与其他艺术门类有很多不同的表现手段,所以编舞时应充分考虑和利用体育舞蹈自身的特点。

1. 体育舞蹈的组合是由若干个单一步型连接而成的,如同人们讲话一样,每一句话都要有单字、单词。舞蹈语言的单词就是舞蹈的动作,这种动作不同于生活,而是要有艺术加工的造型,即“舞姿”把经过美化的动作和富有造型的舞姿按需要表现的内容连接起来就是组合,这里所说的组合就形成了舞蹈语言中的句子,或自然段落。英国、芬兰、德国、俄罗斯的一些著名选手,他们的舞蹈组合就充分表现了这些。舞蹈动作更重要的是塑造人物形象,所以它除了叙述音乐作品的内容、表达人物情感的语言外,还要显示人物的气质、性格,如摩登舞应表现出绅士的气质和风度,因此它的组合也必须简洁流畅,有利于舞蹈风格的展示。

2. 编舞要与音乐结合。舞蹈音乐不仅给舞蹈以长度和速度,也要使舞蹈语汇准确、简练、集中;同时舞蹈动作的语言和情绪的发展等也是借助于音乐的旋律、节奏来体现的。节奏表现在舞蹈中则是节奏的快、强、起伏、跌、拓,不同的节奏可以突出不同的思想情绪,所以说节奏是表达人的情感、力度的基础,没有节奏,舞蹈表达将难以进行。

3. 积累艺术知识,增加艺术想像力。作为一个好的编舞若不具备丰富的想像力,也难以创作出感人的舞蹈作品。想像力、联想和幻想是形象思维的一个重要特点,它可使编舞者所创造的艺术形象比实际更高、更强烈、更典型、更理想。舞蹈作品中缺乏想像力就引不起人们的深思和遐想,将是一个枯燥无味的失败作品。艺术想像是基于实际生活之中的想像,是生活积累的升华,但在实际生活中凭一个人的精力去体验一切是不可能的,但想像力却可以补充生活经验的不足,凭借想像的翅膀更广阔的飞翔,由此及彼、举一反三创造出更理想的境界,更完美的构思,想像力来自生活的积累,也来自艺术知识的渊博,比如有时一幅好的名画,好的歌曲都会激发你对创新舞蹈组合产生新的想法,再通过反复修改,最后一个完美的组合就会自然形成。

4. 动作不在“繁”与“简”,能突出“境界”则灵。体育舞蹈的完整组合,应能根据音乐的风格把舞蹈风格转化成“诗情画意”的艺术构思,但无论是“繁”与“简”,必须有强烈的对比性变化。舞蹈动作的组合不但要有对比、变化还要使其流畅自如。对

比有时间（节奏）上的快与慢、强与弱、延长与短暂等，同时，对比还有空间（造型）上的大与小、高与矮、放（伸）与收（缩）、动与静的变化，这些对比变化在舞蹈中不应是形式上的安排，而是人物内心情感的促使。如，在生活中受到某种刺激，引起内心情感的变化，就会在情绪上反映出紧张或松懈，昂扬或消沉，急切或沉着等，舞蹈动作的变化也是由此而来。对比性的动作加大了情绪变化的起伏，使各种情感在对比中变得更加鲜明、突出。所以组合中要有必要的重复、再现步型，这也是编导常用的手法，音乐作为声音的艺术往往转瞬即逝，作曲家要想尽办法能使听众对乐曲留下更深的印象，其中重复、再现就是办法之一。舞蹈与音乐有相同之处，舞蹈虽然还占有空间形象，但不能像“雕塑”永远静止在那儿让人观赏，为了表现舞蹈，“再现”的手法同样是不可少的，但这种重复、再现应在角度、方位上有所变化。

5. 学习借鉴现代舞蹈和芭蕾舞的技术，以丰富体育舞蹈组合中的内容。体育舞蹈实际上就是一种现代舞，所以它的发展就应是不断创新的，不断地吸取一切现代舞派的长处，同时也要不断地消除一切陈腐刻板、程式化的舞步。所谓的规定标准和空洞技巧，这些东西是不能表现生活的，也是没有任何生命力的，所以组合的安排不应受不必要的约束。

体育舞蹈包含多个不同舞种，各舞种又有各自不同的步法，但由于普及程度不同，本章对体育舞蹈中常见舞种的舞蹈步法做一介绍。并在实践课中重点学习。

第三节 交谊舞的基本步法

一、华尔兹（慢三步）的基本步法

（一）概述

慢三步舞，是中国名称，国际上称作华尔兹（WALTZ），由于旋转是这一舞蹈的主要特色，所以也叫圆舞。慢三步采用 $3/4$ 拍的乐曲，每小节三拍，每步一拍。慢三步舞一般等速运步，步与步之间没有快慢之分。慢三步第一拍是重拍，后面两拍是轻拍，基本节奏为强、弱、弱或蓬、嚓、嚓，第一步必须跳在每一音乐小节的第一拍上。

慢三步的特点是既柔和文静又优美华丽，是一种比较高雅的舞蹈。跳舞时要舒张、轻松、大方，肩部不能耸动，手臂不可摇晃，腰背部不宜弯曲，男士要保持较高的气势，英俊挺拔，女士要保持温文尔雅，端庄宜人。

（二）练习步

1. 前进、后退步
2. 方块步

（三）基本舞步

1. 左右转换步
2. 左转身
3. 右转身
4. 前进交叉步
5. 转身变换步

6. 左右边步组合
7. 开式锁步
8. 闭式锁步
9. 右划转步
10. 左划转步

二、四步舞的基本步法

(一) 概述

四步舞包括慢四步舞和快四步舞。

慢四步舞也称布鲁司，是流行于欧洲的一种社交舞。慢四步舞步法简练，平稳庄重，速度缓慢，温柔从容，节奏清晰，跳起来给人以舒适、悠闲、平和、轻松的感觉。慢四步舞易于学习和掌握，是交谊舞的基础舞种，只要听准音乐节拍，初学者也会很快掌握。

慢四步舞的音乐节拍为 4/4 拍，每小节 4 拍，每分钟 30 小节左右，基本步法为二慢二快（S、S、Q、Q），慢步占 2 拍，快步占一拍，音律为强、弱、次强、次弱。舞步起始时必须在第一拍或第三拍（即强音或次强音）上踏出。

快四步舞的特点是活泼、轻快，富有动感，快速进退的运行步伐和旋转以及合并步体现热烈、明快、向上的情绪，有较强的动感和表现力。

快四步舞的舞曲为 4/4 拍，每分钟 50 小节和 2/4 拍，每分钟 100 小节，基本节奏是两慢两快：S、S、Q、Q。由于音乐节奏较快，因此需要舞者能够迅速领会音乐节奏，步幅可以减小，两腿要挺直，重心抬高，有的步法可用脚尖来完成。

(二) 练习步

1. 常步
2. 横步
3. 并步

(三) 慢四步舞的基本舞步

1. 左横并步
2. 斜横并步
3. 前进左转 90 度
4. 前进右转 90 度
5. 90 度顺折转步
6. 90 度逆折转步
7. 左右侧斜步
8. 左转 180 度
9. 右转 180 度
10. 回转荡步
11. 犹豫步
12. 前进后退锁步
13. 踏点步
14. 开式连接步

15. 闭式连接步

(四) 快四步舞的基本舞步

快四步舞的基本舞步包括前进左右转 90 度、90 度顺逆折转步、左右侧斜步、左右转 180 度、踏点步、开闭式连接步等，与慢四步舞的基本舞步相同；除此之外，还有独特的舞步。

1. 左右垫步
2. 旋转步
3. 原地跳步

三、探戈的基本步法

(一) 概述

探戈是由非洲中部一种叫“探戈诺舞”的民间舞蹈与拉丁美洲的民间舞蹈相结合而产生的，经历了墨西哥探戈和阿根廷探戈时期。交谊舞中的探戈已有一百多年的历史。从它问世以来，因其独特的风格和舞步，成为交谊舞中的佼佼者。探戈舞是最早被国际舞协肯定，并加以规范的标准舞之一，以其刚劲挺拔、潇洒奔放的舞姿和魅力征服了舞坛，并博得“舞中之冠”的美誉。人称 19 世纪是华尔兹的时代，20 世纪是探戈的时代。

探戈舞的显著特点是：斜行横进，欲进又退，欲退还前，欲左却右，动静相同，错落有致，给人一种变幻莫测的感觉。

探戈的舞曲为 4/4 拍，每小节 4 拍，每分钟 30 小节，基本节奏是两种：四步探戈的节奏为慢、慢、快、快（S、S、Q、Q）；五步探戈的节奏为慢、慢、快、快、慢（S、S、Q、Q、S）。慢拍占一拍，快拍占半拍。

探戈的基本舞姿是：男女伴均将自己的右脚掌踏在左脚内弯处，并且前后错开半个脚，双脚不并合，膝松弛微屈，身体重心自然下沉。女伴与男伴右方错 1/2 身位，男女伴右胯部至膝盖相贴。男伴右手放在女伴右肩胛骨下部，女伴左手拇指抵住男伴右腋窝外侧，男伴右肘骨抵住女伴左肘内弯处。男伴与女伴相握的左手肘部稍小抬。小臂内弯角度自然加大。

(二) 练习步

花步

(三) 基本舞步

1. 常步分身
2. 侧行并步
3. 后退转身步
4. 摇转步
5. 分身侧行步
6. 回转荡步

四、快华尔兹（快三步）的基本步法

(一) 概述

快华尔兹，国际上也叫维也纳华尔兹，快三步是中国叫法，它在交谊舞的发展史上

属于历史较为悠久的一个舞种。维也纳华尔兹起源于奥地利山区，距今约有 500 年之久。快华尔兹舞能够广泛传播、经久不衰，主要在于它鲜明的风格和特点。快三步舞旋转强烈，有徐转、疾转、顺转、反转，还有各种角度的旋转和连转，给人以活泼、明快、欢愉的感觉；此外，快三步舞起伏性大，随着旋转程度、身位移动和步幅大小的变化，身体自然上升下降，形成高低起伏、微微倾斜的优美舞姿。一曲终了，舞者往往情绪亢奋，意犹未尽，观者则跃跃欲试，可见其魅力所在。

快三步舞的音乐极其鲜明，一般为 $3/4$ 拍或 $6/8$ 拍的圆舞曲和轻音乐曲，按 $3/4$ 拍节奏匀速运步，根据音乐节奏的快慢也有快三和中三的区别。

快三步舞的步法不多，也不复杂，但由于音乐节奏较快，舞步也都在速度很快，旋转强烈的情况下起承转合，便有一定的难度，常使初学者望而生畏，畏而却步，其实只要在领会音乐节奏的基础上按舞步技巧要求去练，多做自我练习和与同伴的反复练习，需要一段时间，便能够初步掌握。

快三步的步法主要由四部分组成：①旋转准备步；②左右旋转步；③左右交换旋转连接步；④憩息步。

（二）练习步

1. 进退步 进退步的步法与慢三步舞的进退练习步相同。

2. 原地浪步

（三）基本舞步

1. 前进右转准备步

2. 前进左转准备步

3. 右转步

4. 左转步

5. 左右转连接步

五、吉特巴（水兵舞）的基本步法

（一）概述

吉特巴起源于美国的爵士乐舞。第二次世界大战期间，由美国士兵传到世界各海港、口岸，因其既不受场地限制，只要有面积较小的一块地方就可以跳，又不受舞程线的限制正向逆向都可以站立，特别是由于海员、水兵在甲板上就可以跳这种舞蹈，所以吉特巴又称水兵舞。

该舞具有活泼、轻松、热烈、欢快的特点，其步伐主要用脚尖、脚跟触地、踏出轻松愉快的节拍，再配合前俯后仰及快速旋转的身体动作，起舞时如波浪起伏，连绵不断；一曲终了余音绕梁，回味无穷。吉特巴舞舞姿无严格规则要求，可以男女相对，可以男女同向，可以前后错位，可以左右开位。无严格规则要求，正是吉特巴舞的特征和风格。

吉特巴舞节拍为 $4/4$ 拍，一般是慢拍占一拍，快拍占一拍（慢、慢、快、快），也有将速度放慢一倍（慢、慢、慢、慢），或将速度加快每步半拍（快、快、快、快）。总之，该舞的节奏不作强求，由舞者自行选定。近年来，吉特巴在我国流传甚广，成为交谊舞会中必不可少的舞种，会跳的人越来越多，随之也创造出了一些更加复杂的优美的

舞姿与步法，并且又融进了慢四步、慢三步、快三步的跳法，使吉特巴舞更具有特色、风格，深受广大交谊舞爱好者的欢迎。

（二）基本舞步

1. 前进后退步
2. 单脚前进后退步
3. 单穿臂转身步
4. 单臂回卷步
5. 双臂回卷步
6. 翻臂步
7. 双手交叉穿臂换位

六、体育舞蹈的教学实践与再提高

体育舞蹈的学习一般是从基本的交谊舞开始的，在以体育课的形式进行基本舞步学习之后，要想再继续学习只有靠自我的不断实践和积累。对于体育舞蹈学习者来说，用“艺无止境”来形容是最恰当的。经历了交谊舞学习的初级阶段，前面还有很长的路要走，体育舞蹈的提高过程是艰苦而漫长的，在提高基本技术的同时，还要不断提高自己的综合素质。具体要注意以下几个方面：

1. 要选择适于自己条件的学习班或选择一本好的教材做指导，使自己能够真正认识体育舞蹈内在的规律及其特点，这样才能有所收益。

2. 学习体育舞蹈必须注意姿态美、舒展挺拔、优雅大方，跳舞时要始终保持头正、挺胸（含胸）、收腹、立腰、肩放平、膝放松、大腿和臀部夹紧上提的姿态。

3. 体育舞蹈要求男女舞伴节奏和谐，共舞默契配合，如能在年龄、身高、形体、容貌、气质、风度、乐感、舞感、表现力以及相互配合能力等方面协调一致，就是最佳的搭档。

4. 体育舞蹈共分两大类 10 个舞种。初学者不要普遍尝试，要先了解舞种的内在规律及其对学习者的乐感、舞感、表现力及舞蹈风格方面的不同要求，选择适于自己特点和条件的一类舞蹈，择其中两三个舞种进行学习。

5. 不要犯只求数量与进度，而不注重动作质量的毛病，这种急于求成的做法往往是失败的一个主要原因。一些初学者可以在短时间内学完很多动作，但这些不规范的动作如同“废品”，习以为常就会造成动作定型，很难改正。一般比赛时评委只抽查 1~2 个动作，所以学习每一个动作都必须规范、准确。做到精雕细刻，从基本功开始循序渐进。

6. 学习不要以追求花步为美，因为高难的花步在真正比赛中是经不起裁判评审的，打下坚实的基本功，然后针对自己的特点有选择地学习一点花步才会有所收益。

7. 不要仅以录像带为师，应参加一些层次较高的学习班，重点学习每种舞蹈的基本功，并从最基本的步型学起，这样才能有所长进。那种连体育舞蹈最基本的知识都不了解的人，就片面地追求难、新动作，甚至盲目照搬世界冠军的组合，失败是必然的。

通过对前边基础知识的学习，应该清楚地认识到体育舞蹈是有其内在规律性的，要高质量地完成新动作就要根据自己现有水平按部就班地学习，功到自然成。

体育舞蹈的学习是一个漫长的过程,在经过一般的体育舞蹈教学之后,如果继续从事体育舞蹈的实践,有志在体育舞蹈方面继续发展和提高,必须坚持循序渐进的原则,在掌握科学的实践方法的基础上逐步提高自己的技术和水平。

首先,注重学习的方式和方法。

习舞者要根据自己的基础情况,制定出一个科学的教学计划并有一整套科学的训练方法是非常重要的。体育舞蹈的训练方法主要有:重复练习法、循环练习法、变换练习等,通过这些练习法可以加深和强化身体的感觉,使优美的动作形成牢固的动力定型。形体训练时一般不需要用最大的量和很快的速度,而是用适宜的力量和速度去完成各种身体动作的训练。学习的方法,最好是采用学练结合同步提高的做法,与舞伴共同练习相互指导,将理论学习与实际演练密切结合同步进行,关键环节要深刻领会,按要求反复练习。学习时要注意不断提高自己对艺术的鉴赏力,这对提高舞技尤为重要。在无条件请教师的情况下可采取两人相互观摩和对镜练习的方式,同时用录像资料去捕捉优秀体育舞蹈选手所表现的各种风格、神韵。

其次,打下坚实的基本功也是非常重要的。

这就要求训练时必须讲究动作的质量,防止片面追求高难、新奇的花步。对于初学者来说,只有刻苦实践打好基础,循序渐进按部就班地进行学习,才能符合体育舞蹈的内在规律,方能真正有所收益。基本姿态训练方面,在塑造健美体形的基础上,应严格训练身体各部位的基本姿态,使其符合要求,如膝盖、脚面绷直、腿部外开、收腹立腰、姿态控制、手形与手臂位置的准确以及头部动作的配合等都应达到体育舞蹈动作的规范,此外,学习体育舞蹈还应选择一部具有理论指导意义的教材,这一点很重要。教材可以使你尽快地掌握学习体育舞蹈必知的基本理论,少走或不走弯路,使你从源头上认识体育舞蹈,掌握其学习的要领。

再有,注重体育舞蹈艺术风格的展现。

体育舞蹈艺术风格的展现主要有两个方面的内容:一是文化艺术方面的修养,二是跳好体育舞蹈必须具备的基本能力和身体素质。内在的文化修养是技术能力的统帅性因素,而技术能力则是内在修养的外化性工具,两者缺一不可。

提高体育舞蹈的修养,首先应对体育舞蹈不同舞种的起源、舞蹈的风格及审美追求有一个较深入的理解和认识。其次是不断地提高对音乐修养等综合性艺术方面的鉴赏能力。学习中要正确处理好体育舞蹈的艺术风格与技术能力的关系,也就是说技术能力一定要为展现不同舞种的特定风格服务,离开了风格的展现,越是进行技术性的炫耀,离美的追求越远,最后必然导致“匠艺”式自我封闭性的发展而失去艺术魅力。在学习体育舞蹈时,有人用气力练功,有的人却用心灵练功,有的人注重动作的完成和追逐高难的技巧,而那些真正成功者在训练时却注重隐秘于动作中的那种微妙的、只能意会却说不出的东西,其实这才是更难体察、更难把握的最高技巧。

为了强调舞种的风格,在学习某一种舞蹈时,重点应放在对舞蹈及伴奏音乐的风格、特点的理解和把握上,并贯穿、融合于该舞蹈规范之中,因为这是各舞种之间相互区别独立存在的艺术灵魂。因而,每一个想要在舞蹈事业上有所成就的人,在日常生活中都应注意仪表美及自身的形象设计,这样才能达到比赛时自然显示其风度的境地。

对于已具备一定基础或取得名次的选手来说,还应重点训练以下几方面基本功:

一是“意念”的培养和训练。跳拉丁舞时身体“三维空间”（身体的横向纵向拉长放大），手臂、身体线条的延伸等，应不断培养“意念”与舞步同时到位，否则就无法达到更高的标准。

二是要跳出“舞蹈感觉”来，一般说，体育舞蹈大致分为自我“舞感”与相互的感觉。训练时应首先训练单独的自我舞感，然后再训练双人相互的“舞感”。

三是舞蹈中应注意调整呼吸。人在日常生活中有3种呼吸状态：①平静的呼吸，即处于安静状态下的呼吸；②说话时呼吸，这时思维在活动，情绪有起伏并随感情的变化语调有抑扬顿挫，呼吸器官机能也在运动；③强烈劳动时的呼吸。舞蹈呼吸从力度上讲与此有相同之处。舞蹈时如能正确运用呼吸的规律可以增加舞蹈的美和气势，同时，也会使你在舞蹈中有更充分的休息和放松。

总之，只要树立一个符合自己客观实际的目标；遵循合理的训练原则，运用正确的学习方法，了解体育舞蹈的技术特点，认识其内在规律，并有锲而不舍的精神及能承受批评的修养，就一定能获得成功。

第十二章 太 极 拳

第一节 太极拳运动概述

一、太极拳的起源和发展

太极拳，最早曾被称为“长拳”、“绵拳”、“十三势”，也有人称它为“哲拳”。关于太极拳的起源，历来说法不一，大致有：梁朝的程灵洗说；唐朝的许宣平说；唐朝的李道子说；唐朝的胡镜子说；张三丰创拳说；陈王庭创拳说；还有明清的王宗岳、蒋发和清中叶的陈昌型发展起来的。总之，众说纷纭，带有神秘的色彩，有待于进一步考究。但是，太极拳绝非一蹴而就，必然有一个萌生、发展、壮大和成型的过程，是经过数代人的努力形成的，特别是新中国成立后，太极拳作为武术的重点项目，得以更大的普及和发展，内容和套路不断丰富，为太极拳的发扬和提高创造条件。

二、太极拳的特点

1. 心静意导，呼吸自然：各式太极拳都要求神情专一，心里安静，用意念引导动作，心神合一。
2. 中正安舒，轻柔连贯：太极拳要求立身沉稳，姿势舒展，动作行云流水，悠缓流畅。
3. 动作圆活，全身协调：太极拳要求动作圆润和顺，衔接自然，整个身体要和谐统一。
4. 轻盈沉稳，刚柔相济：太极拳动作“迈步如猫行，运劲似抽丝”，柔而不软，刚而不硬。
5. 动作规范，套路新颖：太极拳动作规范，要求明确，套路编排仿生形象，体现潇洒、奔放、劲力和沉实的健美特点。

三、太极拳的健身价值

“详推用意终何在？延年益寿不老春”，这句话突出强调了太极拳的健身作用，大量的事实和科学实验证明了太极拳是一项对身心健康十分有益的体育活动。

太极拳的健身作用主要取决于它独特的技术要求和特有的运动形式。它是通过身体和心理活动引起生理变化的，由此身心并修达到健身作用。

太极拳具有慢、匀、圆、松、静、柔等特点，适用于青、壮、老年等各个年龄层次

以及各种体质状况的人锻炼。太极拳特有的“心境用意”的要求，采用腹式逆呼吸，以及贯穿始终的螺旋式的弧形动作，缠绕运动，对神经系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统以及全身各部位的关节、骨骼都有着良好的刺激和锻炼价值。中医学上也认为，长期习练太极拳可以畅通血脉，通经活络，因而可以防止许多慢性疾病，加上太极拳可以单独练习，占用场地少，不需要器材，所以，太极拳不仅得到越来越多的国人喜爱，同时也备受外国朋友的青睐。

第二节 太极拳的基本技术

一、基本手型

就是动作定势时手的形态。主要有拳、掌、勾三种手型。各种手型要求做到规范正确，用力自然。

二、基本手法

就是打太极拳过程中手臂的运动方法和攻防招法。要求招式清楚，方法准确，力点精准，动作圆活，用力刚柔相济。基本手法有：棚、捋、挤、按、冲拳（反冲拳、立拳、俯拳）、栽拳、贯拳、撇拳、穿拳、搬拳、砸拳、撩拳、侧崩拳、抖拳、撞拳、推掌（单推掌、双推掌、立推掌、平推掌）、搂掌、拦掌、架掌、撑掌、插掌、挑掌、压掌、托掌、抢掌、分掌（平分掌、斜分掌）、云手、采、捌、靠、滚压肘。

三、基本步型

指动作定势时下肢腿脚的形态。主要有弓步、虚步、独立步、仆步、开立步、歇步、马步、半马步、丁步、横裆步。各种步型都要求规范准确，虚实分明，重心稳定，着力和顺，跨度和步幅适宜。

四、基本步法

指动作中两脚的移动方法。主要有上步、退步、撤步、进步、跟步、侧行步、盖步、插步、碾步、横开步、摆步、扣步。要求步法轻灵沉着，平稳柔缓，轻提轻落。前进时脚跟先着地；后撤时，前脚掌先着地。步幅、方向都要准确适度。

五、基本腿法

指腿脚的攻防运用方法。主要包括：蹬脚、分脚、拍脚、摆莲脚、踹脚、震脚。要求方法清楚，重心稳定，动作协调，发力自然，力点准确，上体保持端正。

六、基本身型、身法

身型：指打拳静止或运动中相对身体形态。头要正直不摇摆，虚领顶劲；颈部肌肉不紧张，自然竖直；肩不上耸，不后张或前扣，保持松沉；肘应自然弯曲，不僵直，沉

坠松垂；胸不前挺，舒松微含；背要舒展拔背，不可驼背；腰不后弓或前挺，松活自然；脊要中正竖直，左右不歪；臀部内收，不外突；胯不僵挺，松正收缩；膝不僵直，屈伸自然。

身法：指躯干的运转方法和要领。太极拳的主要身法是左右旋转，以腰为轴，带动四肢。在少数动作中也会出现前俯、侧倾、收放、起落等身法的变化。无论何种变化，都要做到平稳舒适、松活自然、斜中寓正、不僵不滞。同时保持悬顶正容、沉肩竖颈、含胸拔背、活腰直脊等要领。

七、眼 法

指打拳中眼神的运用方法。要求心神集中，意念引导，全神贯注，神态自然；定势时，眼平视前方或注视两手；换势中，眼神与手法、腿法、身法协调一致。

第三节 四十二式太极拳简介

一、套路动作特点

四十二式太极拳的内容取材广采各式太极拳，不限于某一种流派，所以又称它为“综合太极拳”。同时也是国内和亚洲武术比赛的规定内容，这对太极拳的普及和提高起到了积极的促进作用。它主要有以下特点：

- 1. 动作数量、组别、时间、规格符合太极拳竞赛规则要求。
- 2. 内容上吸收了其他流派太极拳的代表动作，动作规范，风格独特。
- 3. 编排和设计结构新颖，继承和发扬了太极拳的传统风貌，又表现了时代特点。
- 4. 在保证竞赛的前提下，兼顾了全民健身运动的要求，选材合理，技术全面，造型优美，难度适宜，易于普及。

二、动作技术组成

第一段

顺序	动作	手型	步型	手法	步法	腿法
1	起势	掌	开立步	下按	开步	
2	右揽雀尾	掌	弓步丁步	棚、捋、挤、按、抱掌	上步、跟步	
3	左单鞭	掌、勾	弓步	推掌、刁手	上步	
4	提手	掌	虚步	合手	碾转步	
5	白鹤亮翅	掌	虚步	分掌	活步	
6	搂膝拗步	掌	弓步	推掌、搂掌	上步	
7	撇身捶	掌、拳	弓步	撇拳	上步	
8	捋挤势	掌	弓步	捋、挤	上步	
9	进步搬拦捶	掌、拳	弓步	搬拳、拦掌、冲拳	进步	
10	如封似闭	掌	丁步	按	上步、跟步	

第二段

顺序	动作	手型	步型	手法	步法	腿法
11	开合手	掌	丁步	开手、合手	碾转步	
12	右单鞭	掌	横裆步	分掌、抱掌	开步	
13	肘底捶	掌、拳	虚步	擒手、劈掌	垫步、跟步、上步	
14	转身推掌	掌、拳	丁步	推掌、搂掌	碾转步、上步、跟步	
15	玉女穿梭	掌	弓步	架掌、推掌、平云手	撤步、上步、跟步	
16	右左蹬脚	掌		抱掌、分掌	上步	
17	掩手肱捶	拳、掌	弓步、偏马步	掩手、冲掌	擦步	
18	野马分鬃	掌	弓步、偏马步	靠、捌	上步	

第三段

顺序	动作	手型	步型	手法	步法	腿法
19	云手	掌	小开步	云手	侧行步	
20	独立打虎	拳	独立步	架拳	提脚	
21	右分脚	掌		抱掌、分掌		分脚
22	双峰贯耳	拳	弓步	贯拳	上步	
23	左分脚	掌		抱掌、分掌		分脚
24	转身拍脚	掌		抱掌、分掌	碾转步	拍脚
25	进步栽捶	拳、掌	弓步	栽拳、搂手	进步	
26	斜飞势	掌	横裆步	靠	开步	
27	单鞭下势	掌、勾	仆步	穿掌		
28	金鸡独立	掌	独立步	挑掌	提脚	
29	退步穿掌	掌	弓步	穿掌	退步	

第四段

顺序	动作	手型	步型	手法	步法	腿法
30	虚步压掌	掌	虚步	压掌	碾转步	
31	独立托掌	掌	独立步	托掌	提脚	
32	马步靠	拳、掌	半马步	靠、采	进步	
33	转身大捋	拳	横裆步	肘	开步	
34	歇步擒打	拳	歇步	擒手、冲拳	盖步	
35	穿掌下势	掌	仆步	穿掌	开步	
36	上步七星	拳	虚步	架拳	上步	
37	退步跨虎	掌、勾		挑掌	退步	前举腿
38	转身摆莲	掌		穿、摆掌	扣步、碾转步	外摆腿
39	弯弓射虎	拳	弓步	冲拳	上步	
40	左揽雀尾	掌	弓步、虚步	棚、捋、挤、按	上步	
41	十字手	掌	开立步	抱拳	碾转步、并步	
42	收势	掌	并立步		并步	

三、四十二式太极拳动作名称

1. 起势
2. 右揽雀尾
3. 左单鞭
4. 提手
5. 白鹤亮翅
6. 搂膝拗步
7. 撇身捶
8. 捋挤势
9. 进步搬拦捶
10. 如封似闭
11. 开合手
12. 右单鞭
13. 肘底捶
14. 转身推掌
15. 玉女穿梭
16. 右左蹬脚
17. 掩手肱捶
18. 野马分鬃
19. 云手
20. 独立打虎
21. 右分脚
22. 双峰贯耳
23. 左分脚
24. 转身拍脚
25. 进步栽捶
26. 斜飞势
27. 单鞭下势
28. 金鸡独立
29. 退步穿掌
30. 虚步压掌
31. 独立托掌
32. 马步靠
33. 转身大捋
34. 歇步擒打
35. 穿掌下势
36. 上步七星
37. 退步跨虎

38. 转身摆莲
39. 弯弓射虎
40. 左揽雀尾
41. 十字手
42. 收势

第四节 四十二式太极拳动作分解教学

学习太极拳要按照从易到难，由浅入深，循序渐进的原则来进行。第一步要学习基本功、基本方法和基本动作，打好基础。然后进行套路分解动作学习，掌握规定动作的要领和要求。最后，进行完整套路动作练习，巩固和提高动作技术，以达到协调配合、内外合一的程度。

一、第 一 段

(一) 起势

1. 并脚站立 两脚并拢，身体自然直立，头颈端正，下颏内收，胸腹舒松，肩臂松垂，两手轻贴大腿两侧，精神集中，呼吸自然，目视前方（图 12-1）。
2. 左脚开立 左脚向左开步，与肩同宽，脚尖向前（图 12-2）。
3. 两臂前举 两臂慢慢向前平举，与肩同高，手心向下，两臂相距同肩宽，肘微下垂（图 12-3）。
4. 屈蹲按掌 上体自然正直，两腿缓缓屈膝半蹲。手按至腹前，掌与膝相对（图 12-4）。

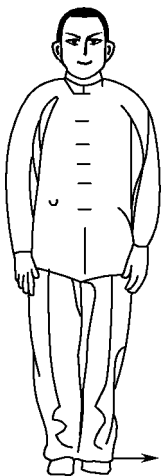


图 12-1

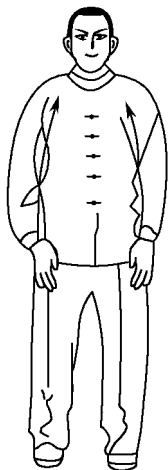


图 12-2

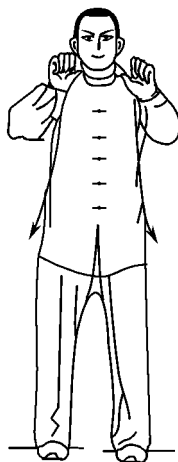


图 12-3

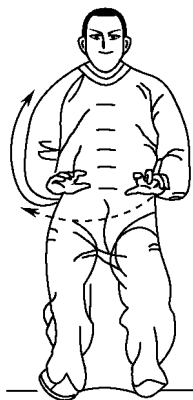


图 12-4

教学要点

(1) 预备势时立身中正，顶头沉肩，胸腹收松，两臂下垂，两手贴于大腿外侧；精神集中，心理平静，呼吸自然，双目平视。

- (2) 开步时重心不要起伏过大。
- (3) 举臂时提腕，下按时沉腕。
- (4) 屈坐时弯腿落胯；屈膝屈髋敛臀，保持上身中正，屈坐高低因人而异。
- (5) 定势时就像端坐在椅子上，两手轻按在腹前桌子上，重心落于两脚之间。

易犯错误

- (1) 屈坐时上体前俯、挺胸突臀或上体挺腹后仰，两手臂向前平举时耸肩、凸腕、垂指。
- (2) 屈膝与按掌不一致。

纠正方法

- (1) 两手臂前举时，有意识松肩下沉带起两臂，使内劲传于腕及掌背，手指自然舒松，这样两臂举起既缓柔又是一整体，就会避免耸肩提气和凸腕垂指的问题。
- (2) 屈膝按掌时臀部下降应因人而异，而这个距离与两手由胸前按至腹前距离要求同时到位，要做到距离短的要慢，距离长的要快。有意识在敛臀时要先于松塌腕，然后意念控制两腿缓慢屈膝，同时两手臂沉柔下落。要多次练习，上下肢配合，达到同步运动的要求。

(二) 右揽雀尾

1. 抱球收脚 右脚尖稍外摆，微右转体，左脚提起收到右脚内侧。两手在体前右抱球，手心相对，右手同胸高，左手同腹高。目视右手（图 12-5）
2. 转体上步 上体微左转，左脚向左前上步，脚跟轻轻落地。两手上下微微相合（图 12-6）。



图 12-5



图 12-6

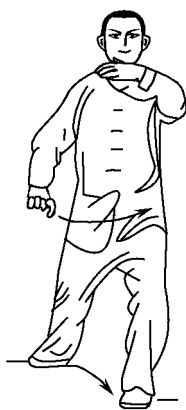


图 12-7



图 12-8

3. 弓步左棚 上体继续左转，重心前移成左弓步；同时左臂向前棚出，左手与肩同高，右手下落于右胯旁，手心向下，指尖向前，两臂微屈，目视左前臂（图 12-7）。

4. 抱手收脚 上体微左转，右脚收至左脚内侧；左臂内旋屈于左胸前，左手翻转向下，与胸同高，指尖向右；右臂向左划弧至左胸前，掌心向下，两掌相对在体前成左抱球状，目视左掌（图 12-8）。

5. 转体上步 上体微右转，右脚向右前方轻迈一步，脚跟着地，目视前方（图 12-9）。

6. 弓步右棚 上体继续右转，重心前移成右弓步，左臂前伸棚出，臂微屈，高与肩平，左掌落于左胯旁；目视右前臂（图 12-10）。

7. 转体伸掌 上体微右转；右掌前伸，掌心翻转向下；左掌心向上伸至右腕下方，目视右掌（图 12-11）。

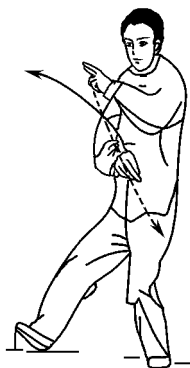


图 12-9



图 12-10

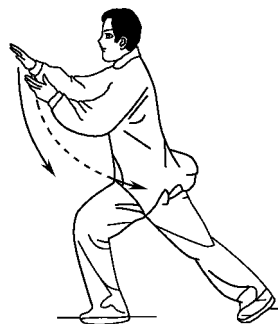


图 12-11

8. 坐腿后捋 重心后移，上体微左转，双掌向下捋至胸前；目视右掌（图 12-12）。

9. 转体搭手 右臂外旋屈肘横于胸前，右掌心向内；左臂内旋，掌心转向外，掌指附于右腕内侧（图 12-13）。

10. 弓步前挤 重心前移成右弓步，两掌向前挤出，两臂撑圆，目视前方（图 12-14）。

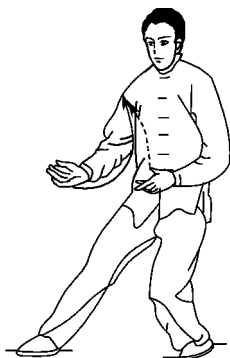


图 12-12



图 12-13

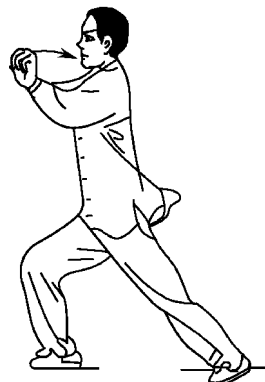


图 12-14

11. 坐腿后棚 身体重心后移并微右转，右脚尖上翘；右掌心向上屈肘划弧于右肩前，左掌仍附于右腕内侧；目视右掌（图 12-15）。

12. 扣脚旋掌 身体左转，右脚尖内扣落地，右掌平旋内收（图 12-16）。

13. 丁步按掌 上体微右转，左脚收至右脚内侧，脚尖着地成丁步；右掌翻转

向右前方立掌按出，腕高与肩平，左掌心向里，指尖附于右腕内侧；目视右掌（图12-17）。

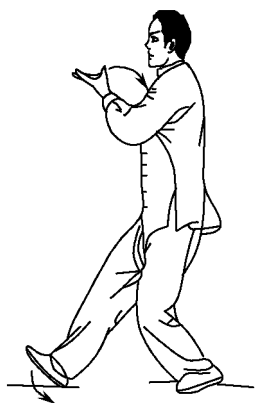


图 12-15



图 12-16



图 12-17

教学要点

(1) 右抱球时重心右移，上体右转，右脚尖外撇。左脚提收至右踝内侧。左抱球时重心前移，上体微左转，左脚不动，右脚提收至左踝内侧。

(2) 上步后重心前移时，后脚跟要随之蹬转成弓步。原地后坐前弓时，后脚不可随意扭动。

(3) 棚、捋、挤、按与前弓后坐、重心移动应上下相随，协调一致。并与腰部旋转相配合，形成上肢、下肢、躯干完整协调的运动。各种手法要明确。转换时要轻灵，运行时要圆活，终点时要两臂相争，躯干挺拔，表现出沉实的内劲。

(4) 由挤转按时两臂由伸而屈，随腰的转动，松活地平摆划弧，并相应作内外旋转。

(5) 丁步按掌要舒展、沉实、稳健，方向为右前方 30 度~45 度。

易犯错误

(1) 上步时提脚不稳，落脚沉重。

(2) 弓步时后脚跟不蹬转；后腿过于弯曲；左弓步前棚后，身体右转左脚成直线上步。

(3) 重心移动过快，腿快手慢，上下不合。

(4) 后坐时后腿支撑紧张；上体前俯或后仰；后脚不断扭动。

(5) 腰部无旋转，身体不合。

(6) 抱球时僵硬夹臂。

(7) 丁步按掌不明确，按掌一晃而过即成勾手，或丁步收脚未停落；上体过于向右扭斜。

纠正方法

主要强调右脚尖外撇角在 30 度左右，做下一个左弓步动作时，右脚就不用再调整角度了；左弓步前棚，强调松腰松胯，右脚收经左脚内后再转身，右脚向右前上进步，右脚的运动路线就成弧线，纠正了直线上步的毛病。

(三) 左单鞭

1. 转体上步 上体微左转，左脚向左上步，脚跟着地；右掌变勾手，左掌向左划弧至面前，掌心向里（图 12-18）。

2. 弓步推掌 上体继续左转，重心前移成左弓步；左掌翻转立掌前推，掌心向前，腕与肩同高；目视左掌（图 12-19）。

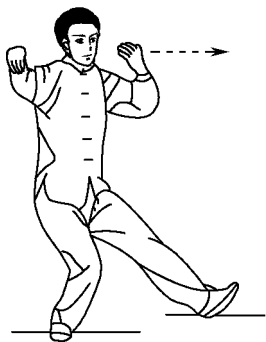


图 12-18



图 12-19

教学要点

- (1) 上步时身体微向左转，向左前方上步。
- (2) 推掌时上体继续左转，与弓步同时完成。
- (3) 弓步方向偏向左前约 30 度，后腿蹬转伸直。
- (4) 定势时两臂沉肩坠肘、伸张，不可松软。

易犯错误

- (1) 上步时上体没有转动，形成横开步。
- (2) 弓步前脚方向与推掌方向不一致，或后脚未蹬转，形成侧推掌。
- (3) 两臂伸展过直过宽，挺胸耸肩；勾手过高或过低。
- (4) 目光与左掌运转不协调。

纠正方法

- (1) 推掌时后脚蹬转，上体左转成前弓步。
- (2) 后手勾应在右后 45 度方向，左手臂与左腿要在一个垂直面内。
- (3) 目光随着左手指尖方向转动。

(四) 提手

1. 扣脚摆掌 重心后坐，上体右转，左脚尖内扣；左掌向右平摆至胸前，右臂随转体侧摆；目视左手（图 12-20）。

2. 左腿引手 重心移向左腿，右勾手变掌，两掌稍向左平带（图 12-21）。

3. 虚步合手 上体微右转，右脚提起落地成右虚步；右掌成侧立掌举于体前，指尖同眉齐平，左掌合于右肘内侧，掌指均斜向上；目视右掌（图 12-22）。

教学要点

- (1) 左臂向右平摆与向左屈引要在转腰、坐腿的带动下完成。
- (2) 两手相合要与转腰、右脚提落相合。



图 12-20



图 12-21



图 12-22

(3) 定势时上体伸展、顶头、沉肩、落胯。两臂半屈成弧撑满，两肘内合，指尖上翘。方向斜向前方约 45 度。

易犯错误

- (1) 虚步时挺胸突臀，上体前俯。或挺胯挺腹，上体后仰。
- (2) 两臂松软或紧张弯曲。
- (3) 虚步时前膝挺直。
- (4) 后膝过于内扣或外展，与后脚方向不合。
- (5) 上体歪扭，手、脚、腰配合不协调。

纠正方法

- (1) 明确动作技术要点，进行分解动作规范练习，然后组合练习。
- (2) 在两手臂向前合时，也要注意肩背的后撑劲，这样前后都有向外的掣劲，上体就会自然竖正，不会歪扭了。
- (3) 注意支撑腿弯屈不要太深，加强手脚和腰的配合练习。

(五) 白鹤亮翅

1. 转体分手 上体左转，右脚稍后撤；两手左下划弧再翻转抱于左胸前，左手在上，同胸高，右手同腹高；目视左掌（图 12-23）。



图 12-23



图 12-24



图 12-25

2. 转身举掌 重心移向右腿并屈膝，上体右转，两手边合边举至右肩前；目视右手（图 12-24）。

3. 虚步分掌 上体微左转，左脚稍内收成左虚步；右掌举至右额前，左掌按于左胯旁；两臂保持弧形，目视前方（图 12-25）。

教学要点

（1）此动作要注意上下肢及转腰的协调配合，如扣脚两手合抱，转体两手合举，虚步分手，都要柔和协同完成。

（2）定势时要注意敛臀，身体正直勿塌腰凸臀。

易犯错误

撤步时上体前俯，定势时塌腰凸臀。两臂过于弯曲，不成弧形。

纠正方法

上体微向前，找准重心，敛臀沉气，以腰部带动上肢；两臂微屈，形成弧线。

（六）搂膝拗步

1. 转身落掌 上体微左转；右手向左自头前下落；目视右手（图 12-26）。

2. 收脚举掌 上体右转；右手经下向后、向上划弧摆举至右前上方，指尖与头平，手心斜向上；左手向上、向右经面前划弧至右肋旁，左脚收至右脚内侧；目视右手（图 12-27）。

3. 上步收掌 上体左转，左脚向左前上步；右手屈肘收至耳旁；手心斜向前，左手向下划弧至腹前；目视前方（图 12-28）。

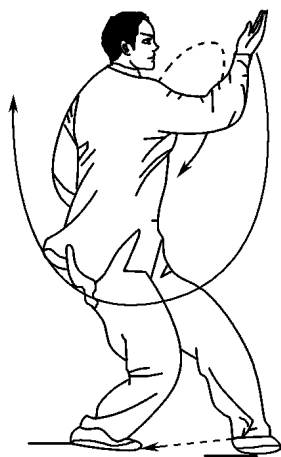


图 12-26



图 12-27

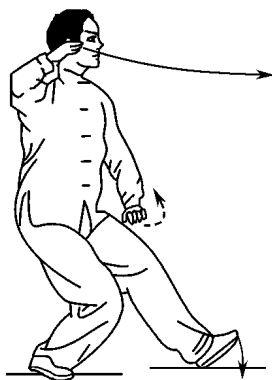


图 12-28

4. 弓步搂掌 重心前移成左弓步；右手立掌前推，指尖与鼻平；左手由左膝前上搂过按于左胯旁；目视右掌（图 12-29）。

5. 转体撤脚 重心稍后移，左脚尖外摆，上体左转；两手向左划弧；目视右手（图 12-30）。

6. 摆臂收脚 左手举至左前上方，指尖与头平，掌心斜向上；右脚收至左脚内侧；目视左手（图 12-31）。

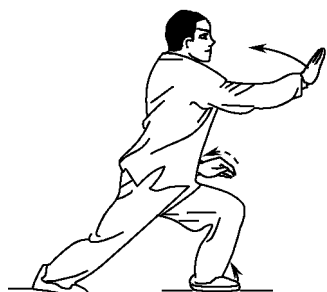


图 12-29

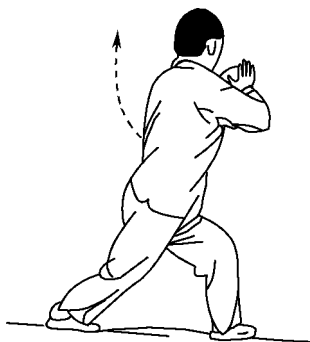


图 12-30



图 12-31

7. 上步收掌 上体右转；右脚向前上步，脚跟轻轻落地；左臂屈肘，左手收至耳旁，手心斜向前；右手向右、向下划弧至腹前；目视前方（图 12-32）。

8. 弓步搂掌 重心前移成右弓步；左手成立掌向前推出，指尖高与鼻持平；右手由右膝前搂过，按于右胯旁；目视左掌（图 12-33）。

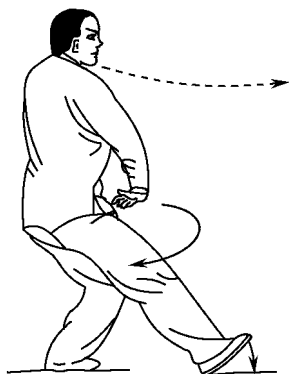


图 12-32



图 12-33

教学要点

- (1) 转体挥臂幅度不易过大，右臂不超过中线。
- (2) 摆臂收脚时上体右转应大于 45 度；两臂交叉划圆挥摆要舒展灵活，两手摆向右侧偏后约 30 度。
- (3) 上步前应先转体，要向侧前方上步。
- (4) 推掌时继续转体顺肩，至终点时沉肩、沉肘、沉腕、舒指、推掌、含胸，使手臂保持一定张力内劲。
- (5) 搂掌贴近膝上方划弧，勿过高过远。最后按于大腿旁。
- (6) 本势弓步为拗弓步，前手前脚异侧，弓步宽度大约 30 厘米，以利重心稳定。
- (7) 转体撤脚时重心稍向后移，移动幅度以有利脚尖扭转为宜。转体、撤脚、后移重心三者要协调一致。

易犯错误

- (1) 只抡两臂，动作僵直。
- (2) 左手经腹部搂过，两手配合不协调。

纠正方法

- (1) 要以转腰带臂。
- (2) 当左手经左膝前上方搂过，目的是为了搂开对方的脚以护膝，理解这一动作的攻防含义有助于动作的正确、协调。

(七) 撒身捶

1. 转体分手 重心稍后移，右脚尖稍外摆，上体右转；两手随转体左右分展；目视左手（图 12-34）。

2. 收脚握拳 左脚收至右脚内侧；左手握拳落于腹前；右手向上经体前附于左前臂内侧；目视左前方（图 12-35）。

3. 上步举拳 上体微左转，左脚向左前上步；左臂屈肘左拳向上、向右举于面前（图 12-36）。

4. 弓步撒拳 重心前移成左弓步；随上体微左转左拳翻转向左前撒打；目视左拳（图 12-37）。

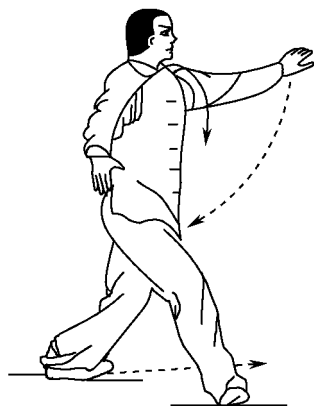


图 12-34



图 12-35



图 12-36

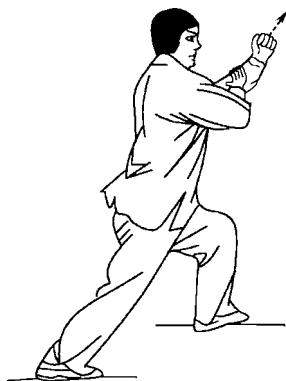


图 12-37

教学要点

- (1) 转体分手与重心后移、脚尖外撇应协调一致，右手后分肘前臂外旋，掌心转向上。
- (2) 左掌变拳应边落边握，至腹前握拳完成，拳心向内。
- (3) 举拳时不要扬肘耸肩。
- (4) 弓步撒打方向为右前 45 度，拳与头同高。

易犯错误

- (1) 举拳时扬肘耸肩，上体歪斜。或上臂不举，仅前臂翻转。
- (2) 定势时弓步方向与撒拳方向不一致。
- (3) 撒身捶与搬拦捶混用。

纠正方法

上体要端正，前脚尖与出拳方向一致；搬拦捶是：打拳的手臂在里，以肘关节为轴，以小臂发力，拳背为力点。

(八) 捋挤势

1. 转体扣脚 重心稍后移，左脚尖内扣，上体微右转；左拳变掌前伸，右掌向右划一平弧，随收于前臂内侧（图 12-38）。

2. 弓步抹掌 重心移向左腿，上体继续右转；右掌经左前臂上穿出向右前平抹，左掌收落于右肘内侧下方；目视右掌（图 12-39）。

3. 收脚后捋 两掌后捋，左掌捋至左胯旁。右掌捋至腹前；右脚收至左脚内侧；目视右前方（图 12-40）。

4. 上步搭手 右脚向右前上步；两手翻转屈肘捧臂于胸前，右手心向里；左手心向外，掌指附于右腕内侧（图 12-41）。



图 12-38



图 12-39



图 12-40



图 12-41

5. 弓步前挤 重心前移成右弓步；两臂向前挤出；目视右前方（图 12-42）。

6. 扣脚翻掌 重心后移，右脚尖内扣，上体微左转；右掌前伸手心翻向上；左掌向左划一小弧附于右前臂内侧（图 12-43）。



图 12-42

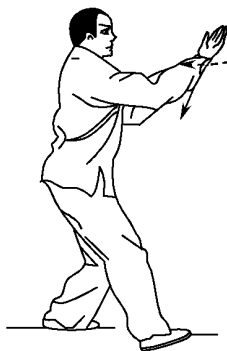


图 12-43

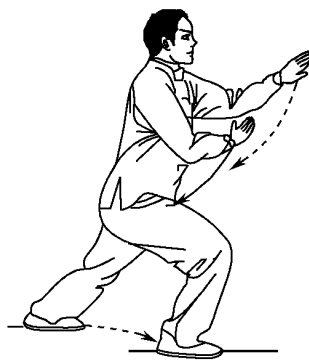


图 12-44

7. 弓步抹掌 重心前移，上体继续左转；左掌自右向左前方划弧平抹，掌心斜向下；右掌收于左肘内侧下方，掌心斜向上；目视左掌（图 12-44）。

8. 收脚后捋 两掌自前同时向下、向后捋，右掌捋至右胯旁，左掌捋至腹前；左脚收至右脚内侧；目视左前方（图 12-45）。

9. 上步搭手 左脚向左前方上一步，脚跟着地；同时右前臂内旋，两手翻转屈臂上举收于胸前，手心相对；目视前方（图 12-46）。

10. 弓步前挤 重心前移，成左弓步，两臂同时向前挤出，两臂撑圆，右掌指靠在左腕内侧，掌心向外，指尖斜向上；左掌心向内，指尖向右要与肩同高；目视左掌（图 12-47）。



图 12-45

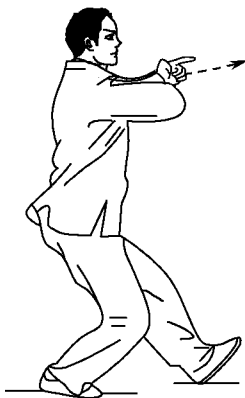


图 12-46

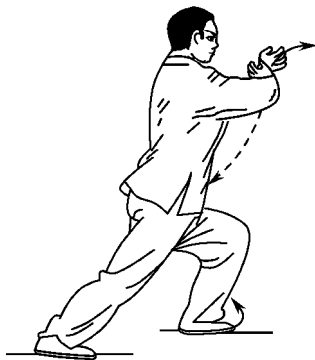


图 12-47

教学要点

- (1) 体扣脚不要超过 45 度，后移重心不易过大。
- (2) 抹掌时后手自前臂上方穿出，马上弧形平摆至侧前方，协调一致。
- (3) 捋手收脚应配合腰的旋转来完成动作；弓步前挤方向要斜前方 45 度。
- (4) 搭手时两臂要旋转，上臂要上举，前臂屈横于胸前，两肘撑开，掌心相对。上步注意与腰相配合，脚跟落地与转体搭手同时完成。

易犯错误

- (1) 抹掌快于弓步，手脚配合不协调。
- (2) 捋手时不转腰。
- (3) 上步搭手时没转腰，做成侧身前挤。
- (4) 转体搭手过早，上步出脚滞后，腰腿不合。

纠正方法

- (1) 分解动作练习，注意动作的协调和连贯。
- (2) 多做捋手和搭手转体动作，体会动作要领和顺序。

(九) 进步搬拦捶

1. 后坐分掌 重心移向右腿并屈膝，左脚尖外撇，上体左转；左掌向下划弧，掌心向下；右掌向右前方伸展，掌心斜向下；目视右手（图 12-48）。

2. 收脚握拳 重心移向左腿，右脚收于左脚内侧；左掌经左向上屈肘收于胸前，

掌心向下，右掌变拳向下划弧收于腹前，掌心向下；目向前平视（图 12-49）。

3. 上步搬拳 身体微右转，右脚外摆向前上步；右拳经左臂内侧翻转向前搬出，掌心向上，与胸同高，左掌顺势按至左胯旁；目视右拳（图 12-50）。

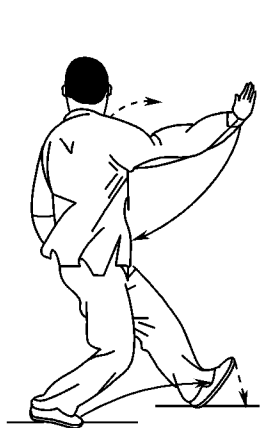


图 12-48



图 12-49



图 12-50

4. 转体摆掌 重心移向右腿，上体右转；右拳向后，内旋屈肘收于体侧，左掌经左向前划弧摆至体前；目视左掌（图 12-51）。

5. 上步拦掌 左脚向前上步；右拳收抱腰间，左手立掌拦于体前（图 12-52）。

6. 弓步打拳 重心前移成左弓步；右拳向前打出，左掌收附于右前臂内侧；目视右拳（图 12-53）。



图 12-51

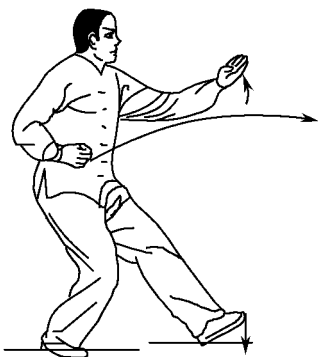


图 12-52

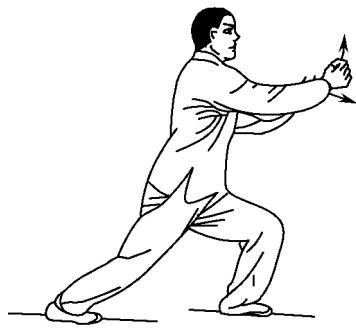


图 12-53

教学要点

- (1) 分手时两掌立圆对称划弧，动作要舒展圆活。
- (2) 握拳时右掌边落边握拳，掌心向下。
- (3) 搬拳高与胸齐，左脚上步时脚尖外撇，脚跟轻着地，膝关节微屈。
- (4) 右拳屈收时上体右转，前臂内旋，掌心转向下，经体右侧划弧，再外旋收到腰间，掌心转向上。
- (5) 拦掌时左臂外旋，左掌经左向前划弧，至体前内旋，掌心转向侧下方。

(6) 打拳后右肩略偏前，沉肩沉肘，顶头含胸，上体伸展。

易犯错误

(1) 进步时上体转动过大，形成身体正对前方上步。

(2) 搬拳上步时上体前俯。

纠正方法

注意转体幅度，上步时上体端正，颈直，目视前方。

(十) 如封似闭：

1. 穿掌翻掌 左掌从右前臂下穿出，右拳变掌，两掌心也向上（图 12-54）。

2. 坐腿引化 重心移向右腿并屈膝，左脚尖上翘；两掌分开收至胸前，掌心斜相对（图 12-55）。

3. 翻掌下落 两掌翻转向下，落至腹前。目视前方（图 12-56）。

4. 丁步前按 重心移至左腿并屈膝，右脚跟至左脚后，前脚掌着地，两掌向前按出，目视两掌方向，（图 12-57）。

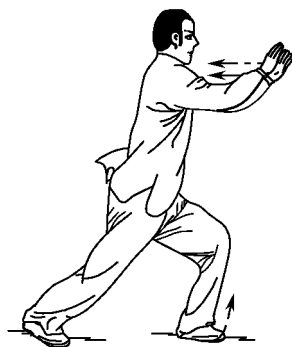


图 12-54

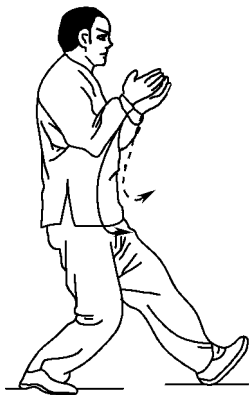


图 12-55

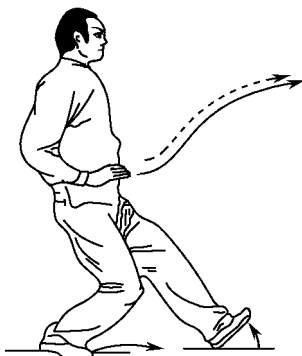


图 12-56



图 12-57

教学要点

(1) 穿拳后两掌交叉，掌心转向上。

(2) 向后引化时，两臂边屈边收边内旋，两手翻转分开，经胸前收至腹前。

(3) 重心后移要充分，屈腿落胯，膝、髋关节松活；上体保持中正自然。

(4) 按掌时重心前移，随之收右脚。右脚前掌落于左脚侧后方，长、宽约 20 厘米，脚尖斜向前。

(5) 定势时上体、两臂都要伸张。

易犯错误

(1) 两掌内收时，上体后仰挺腹。

(2) 动作不协调，丁步时两腿虚实不清。

纠正方法

(1) 在两掌屈臂内收时，同时重心后移，敛臀坐胯，上体保持正直，这样不会出现挺腹的问题。

(2) 掌握好双手推按与跟脚运动的时机, 同时把握好身体的重心。

二、第 二 段

(十一) 开合手

1. 转身开手 以右脚掌、左脚跟为轴, 依次向右转, 重心在右腿, 两脚踏实, 再成丁步, 两掌翻转, 掌心相对, 指尖向上, 屈肘收至胸前, 与肩同宽, 目视前方 (图 12-58)。

2. 提脚合掌 重心移向左腿, 右脚跟提起, 两掌相合, 与头同宽, 目视两掌之间 (图 12-59)。



图 12-58

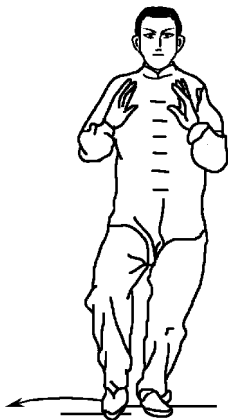


图 12-59

教学要点

- (1) 转身时, 右脚跟内转落实, 然后左脚尖内转 90 度, 上体右转, 两脚平行成并步。
- (2) 两掌在胸前相合时, 重心应移至左腿上。
- (3) 开手时两手先屈收胸前, 立掌相对, 与头同宽, 然后左右分开, 整个过程与转体同时完成。
- (4) 合手时沉腕舒掌, 重心偏于左腿, 右脚跟提起, 成右丁步, 掌心保持相对; 胸部微缩。

易犯错误

- (1) 身体转动中, 上体摆动, 重心移动过大, 动作僵直。
- (2) 开手、和手时出现指腕松软、耸肩、挺胸、翻掌等现象。

纠正方法

- (1) 作开合手时, 两小臂和两大臂均保持一定的角度, 形成一个整体向外、向内做开合运动, 加上动作与呼吸配合, 动作有沉劲, 不会轻浮飘摇。
- (2) 重心移动要按动作要领, 先右后左转换多次, 重复配合练习, 巩固上下肢动作配合。

(十二) 右单鞭

1. 开步转掌 身体稍右转, 右脚向右开一步, 两掌心转向外, 目视左掌 (图 12-60)。
2. 侧弓分掌 重心右移成右侧弓步, 上体微左转, 两掌向左右分开, 平举于身体

两侧，掌心转向外，掌指向上，目视左掌（图 12-61）。



图 12-60



图 12-61

教学要点

- (1) 向右转体约 30 度，两臂微伸，掌心转向前。
- (2) 开步要轻灵，脚跟要先着地。
- (3) 分掌时两臂由屈而伸，掌心转向外。
- (4) 侧弓步时上体转动不要过大。

易犯错误

- (1) 侧弓步时屈弓腿过于内扣或外展，上体扭转过大，膝与脚尖方向不符。
- (2) 侧弓步两脚外撇过大或侧伸腿过屈，两腿虚实不清。
- (3) 开步时脚前掌先着地，或脚跟踩地而出。
- (4) 分掌时两臂前推平摆分开。
- (5) 上体前俯或侧倾。

纠正方法

注意弓步腿脚尖方向摆正，掌握好身体的重心位置，上体保持正直，分掌时两手指尖与眼同高。

(十三) 肘底捶

1. 转体摆掌 重心移向左腿，右脚尖内扣体稍左转，右掌心翻向上，向左掩裹划弧至右肩前，左掌向左下划弧，目视右掌（图 12-62）。

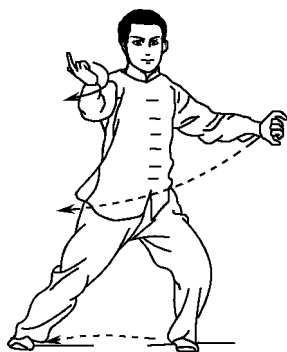


图 12-62



图 12-63

2. 收脚抱掌 上体右转，左脚收至右脚内侧；右掌翻转屈肘收至右胸前，掌心向下，左掌向右划弧于右腹前，掌心向上，与右掌上下相对，两臂如“抱球”状（图 12-63）。

3. 摆步分掌 上体左转，左脚向左摆脚上步，脚跟着地，左掌向左上分举，右掌落至右胯旁，目视左掌（图 12-64）。

4. 跟步摆掌 上体继续左转；重心移向左脚，右脚经左脚后跟进半步，前脚掌着地；右掌向左、向上划弧摆至体前，掌心斜向上，左掌内旋向左、向下划弧至体侧（图 12-65）。

5. 上步劈掌 重心移至右腿，右脚踏实，左脚向前进步成左虚步；左掌收经腰际成侧立掌再经右腕上向前劈出，右掌变拳收至左肘内侧下方；目视左掌（图 12-66）。

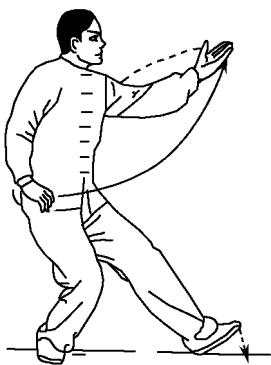


图 12-64

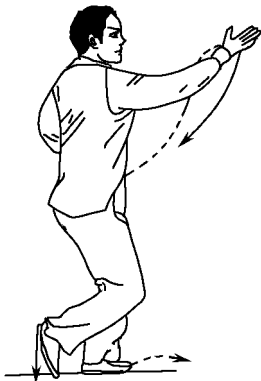


图 12-65

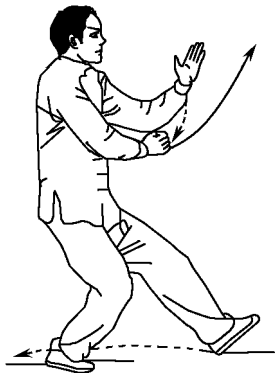


图 12-66

教学要点

- (1) 整个动作要连贯，腰部旋转带动两掌；垫步时应转体向前垫步。
- (2) 捋手时右臂外旋前摆，再内旋握成立拳，拳眼向上。
- (3) 劈掌时左掌外旋收至腰间，掌心向上，再内旋成侧立掌前劈；腰部要轻轻左右旋转。

易犯错误

此动作上下肢摆动，动作较多，幅度也大，因此往往易出现上下肢动作有快有慢，不协调。

纠正方法

强调上下肢动作的配合，以分节多练来解决。

(十四) 转身推掌

1. 撤步举掌 左脚撤至右脚后，脚前掌着地；右拳变掌前举，掌心向上，左掌翻转落至右胸前，掌心向下，目视右掌（图 12-67）。

2. 转体屈肘 以左脚掌、右脚跟为轴向左转体约 90 度，转身后重心仍在右腿，同时右臂屈肘举掌，左掌稍下落，目视前方（图 12-68）。

3. 上步收掌 左脚向左前上步，右掌收至耳侧，左掌向左划弧至腹前（图 12-69）。

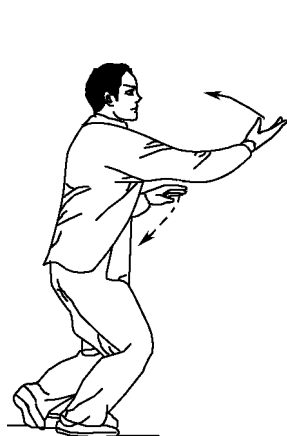


图 12-67

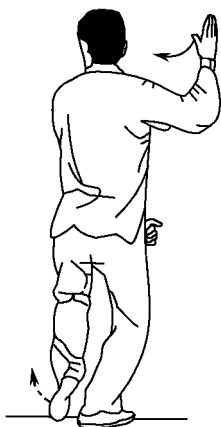


图 12-68

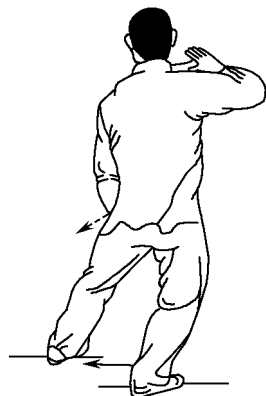


图 12-69

4. 跟步推掌 右脚向左脚后跟进半步，脚掌着地，右掌顺势前推，左掌经膝上搂按于左胯旁，目视右掌（图 12-70）。

5. 转身举掌 以左脚跟、右脚掌为轴向右后转体，左掌向斜上举，掌心向上，右掌落于左胸前，掌心向下（图 12-71）。

6. 上步收掌 右脚向前偏右上步，脚跟落地；左掌卷收至左耳侧，掌心斜向前下，右掌下落至腹前，两眼平视（图 12-72）。

7. 丁步推掌 重心前移，转腰顺肩，左脚收至右脚内侧后方，成左丁步，左掌顺势向前推出，掌心向前，右掌经右膝上搂过，按于右胯旁，目视左掌（图 12-73）。

教学要点

(1) 转身上步方向应为侧前方，行进路线成之字形；碾转步时前脚以脚跟为轴，后脚以前脚掌为轴，依次转动；重心在两脚之间可适度移动，但移动不要过大。



图 12-70



图 12-71



图 12-72

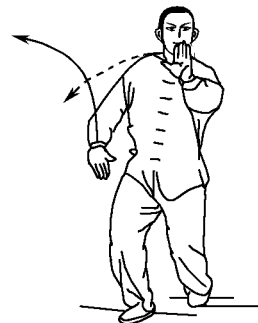


图 12-73

(2) 收掌时屈臂卷肱，不要屈腕卷掌，推掌方向向前，与上势臂、掌方向成 90 度，

下手接膝停于胯旁。

(3) 转身上步要轻灵连贯；收脚跟步与推掌同时完成。

易犯错误

(1) 重心转换不协调，动作僵直。

(2) 前推的手凸腕，掌指下垂，定势时塌腕，手指上翘。

纠正方法

(1) 重心移动要柔顺、灵活。

(2) 向前推的手臂应屈臂，肘低于肩，同时小臂及手腕外旋，手指朝上推出，定势时要沉腕。

(十五) 玉女穿梭

1. 转体伸掌 上体右转，左脚向左撤步；左掌摆至右胸前，右掌经左前臂上方前伸探至体前；目视右掌（图 12-74）。



图 12-74

2. 收脚下捋 上体左转，重心移至左腿，右脚收至左脚内侧；两掌后捋，左掌至左胯旁，右掌至腹前；目视两掌（图 12-75）。

3. 上步搭手 右脚向右前方上步，脚跟着地；两掌上举合于胸前，右掌心向内，左掌心向外，掌指附于右腕内侧；目视右掌（图 12-76）。

4. 跟步摆掌 左脚向右脚后跟半步，上体右转；右掌向右划弧平摆，掌心向上，左掌仍附右腕内侧。目随右掌（图 12-77）。



图 12-75

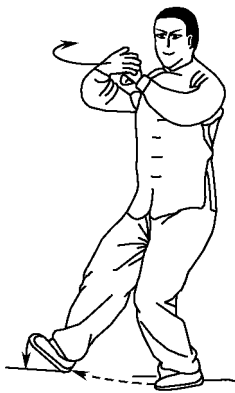


图 12-76

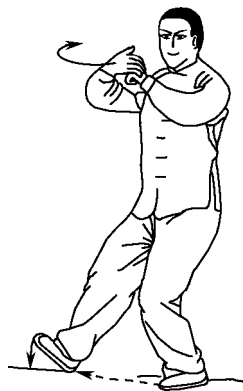


图 12-77

5. 上步收掌 左脚踏实、重心移至左腿，上体左转，右脚向右前上步；右掌屈肘向右划平弧旋腕收至右肩前上方，掌心斜向上，左掌收至腰间；目视前方（图 12-78）。

6. 弓步架推 重心前移成右弓步，上体右转；右掌上架于右额前上方，掌心斜向上，左掌前推，掌心向前，指尖同鼻高；目视左掌（图 12-79）。

7. 扣脚落掌 重心移向左腿，右脚尖抬起内扣，上体微左转；右掌落于体前，掌

心向上腕与肩平，左掌向右划弧收于右肘内侧，掌心向下目视右掌（图 12-80）。



图 12-78

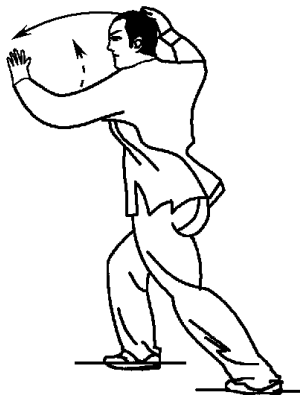


图 12-79

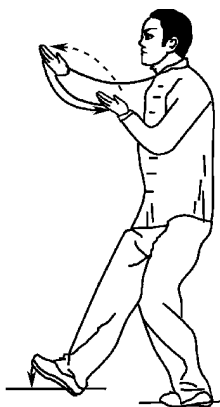


图 12-80

8. 转体抹掌 重心移向右腿，上体继续左转，左掌经右前臂上穿出向左抹掌，右掌收至左肘内侧下方，掌心向上（图 12-81）。

9. 收脚下捋 上体右转，左脚收至右脚内侧，两掌由前同时向下、向后捋，右掌捋至右胯旁，左掌捋至腹前，目随两掌（图 12-82）。

10. 上步搭手 左脚向左前方上步，脚跟着地；两前臂旋转，两掌上举合于胸前，左掌心向内，右掌心向外，掌指附于左腕内侧，目视左掌（图 12-83）。

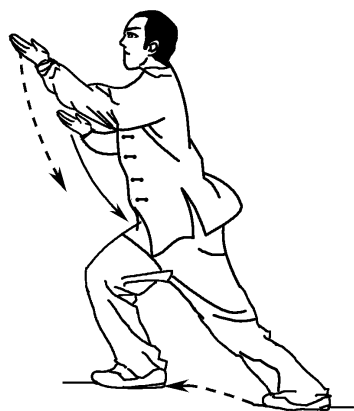


图 12-81



图 12-82

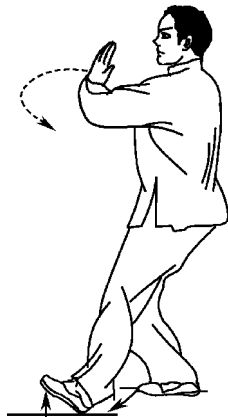


图 12-83

11. 跟步摆掌 重心前移，上体左转；右脚随之跟至左脚内侧后方，前脚掌着地；左掌自右向前划平弧，掌心转向上；右掌随之转动，目视左掌（图 12-84）。

12. 上步收掌 右脚落实，上体右转，左掌屈臂内旋，向左、向后划平弧，上体左转，左脚再向前方上一步，脚跟着地，左掌内旋翘腕至左肩前上方，掌心斜向上，右掌随之划弧后收于右腰际，目视前方（图 12-85）。

13. 弓步架推 重心前移，成左弓步，上体左转，左掌上架于左额上前方，掌心斜向上，右掌向前，指尖与鼻尖相对，目视右掌（图 12-86）。



图 12-84

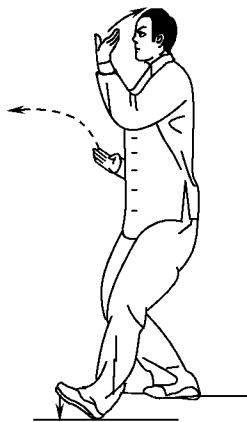


图 12-85

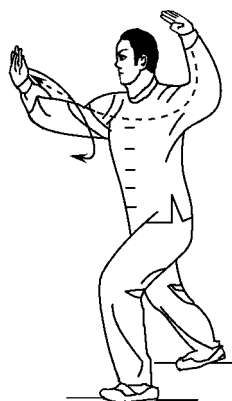


图 12-86

教学要点

- (1) 上步平摆掌、跟步平出掌，再上成弓步架推掌，要同时完成。
- (2) 定势时仍应保持上体正直，不要前倾。

易犯错误

- (1) 上步做云掌时，腰不能随动作转动带臂运行，动作僵直。
- (2) 定势架推掌时，上体前倾。

纠正方法

- (1) 上步身体微向右转带动向右摆掌，跟步时身体微左转带动两手臂向后左上方运行，这样以腰带臂形成了一个整体，动作就柔顺不僵直了。
- (2) 定势时，注意松腰松胯，使臀部下沉，并后腿微屈，使上体中正。

(十六) 左右蹬脚

1. 扣脚收掌 重心移向右腿，左脚脚尖内扣上体右转；左掌翻转落于体前，掌心向上，与肩平，右掌向左划弧后收于左肘内侧，目视左掌（图 12-87）。
2. 转体分掌 重心移向左腿，上体左转，右掌经左前臂上穿出，左、右掌分别向左下右上分展，头随体转，目环视两手（图 12-88）。

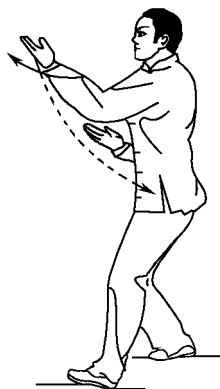


图 12-87

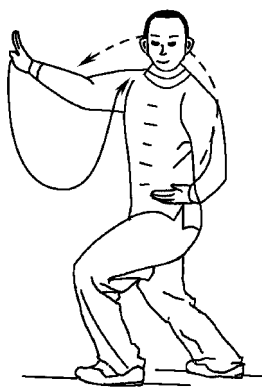


图 12-88

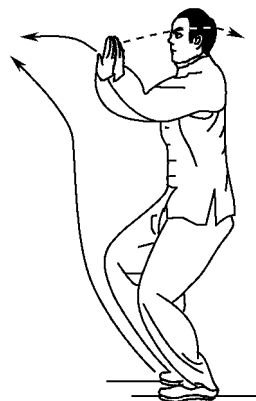


图 12-89

3. 收脚合掌 上体右转，右脚收至左脚内侧，两掌左上、右下划弧至胸前交叉合抱，目视右前方（图 12-89）。

4. 蹬脚分掌 左腿微屈站稳，右腿提膝后向右前方勾脚尖蹬出，同时两掌分别向右前方和左方划弧分举，两肘微屈，右臂与右腿上下相对，目视右掌（图 12-90）。

5. 落脚转掌 右腿屈收，右脚向右前方落下，脚跟着地；右前臂外旋，右掌心转向上，稍向外收；左掌下落，经腰间向前、向上划弧伸至右肘内侧，掌心向下，目视右掌（图 12-91）。

6. 上步穿掌 重心前移，右脚落实，上体右转，左掌从右前臂上方穿出，向上、向左划弧展开，右掌向下、向右划弧至腰侧，头随上体转动（图 12-92）。



图 12-90

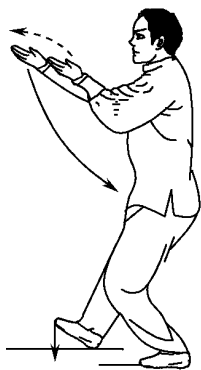


图 12-91

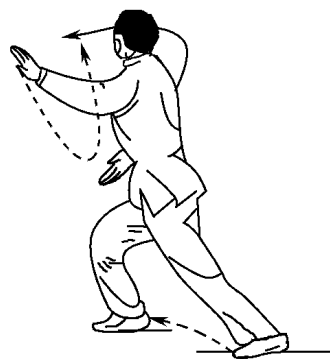


图 12-92

7. 收脚抱掌 上体左转；左脚收至右脚内侧；左掌向下、向右、向上划弧，右掌向右、向上、向左划弧，至胸前两腕交叠，两掌交叉合抱，左掌在外，掌心均向内，目视左前方（图 12-93）。

8. 蹬脚分掌 右腿微屈站稳，左腿屈膝提起，左脚向左前方慢慢蹬出，脚尖上勾，脚跟高过腰部；两掌分别向左前方和右方划弧分开，掌心向外，腕高与肩平，两臂伸展，肘微屈，左臂与左腿上下相对，目视左掌（图 12-94）。

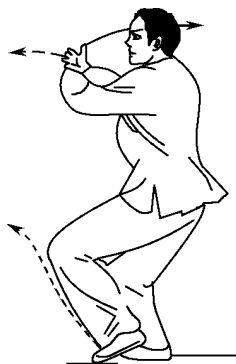


图 12-93

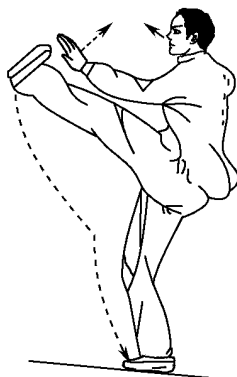


图 12-94

教学要点

(1) 本势分掌有两种方式：一为两掌交错同向划立圆；一为两掌对称反向划立圆。两种分掌皆要舒展圆活，与转腰旋臂相结合；举手高度不过头；前掌立圆角度与蹬脚方向大体相同，约为斜前方 30 度~45 度。

(2) 抱掌时两臂圆满外撑。

(3) 蹬脚时上体保持端正，沉肩含胸，两臂舒展，掌心皆向外，指尖向上；落脚时呼气下沉。

(4) 右蹬脚后上步方向与蹬脚方向相同，两脚保持适当（约 20 厘米）宽度；穿掌时右掌翻转向上，左掌下落与前穿时保持掌心向下。

易犯错误

(1) 站立不稳，身体摇摆。

(2) 起脚与手臂有角度，动作不圆顺。

纠正方法

(1) 掌握动作要领，注意呼吸与动作的自然配合，掌握好身体重心。

(2) 蹬脚时，手与脚、臂与腿应在一个立体面上。

(十七) 掩手肱捶

1. 收脚合手 左腿屈膝，左脚落至右脚内侧，两掌掩合于面前，目视两掌（图 12-95）。

2. 开步落掌 左脚跟擦地向左开步，上体微右转，两掌翻转下落，左上、右下交叉相叠按于腹前，目视两掌（图 12-96）。

3. 马步分掌 身体转正，重心移至两脚之间，两掌分展侧举，掌心均向外，目视前方（图 12-97）。



图 12-95

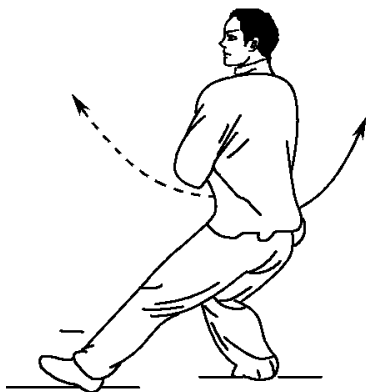


图 12-96



图 12-97

4. 转体合肘 重心右移，上体稍右转；两臂外旋合肘，左掌摆至体前与肩平，右掌变拳收合于胸前，掌心向上，目视左掌（图 12-98）。

5. 弓步冲拳 上体左转，重心移向左腿成左弓步；同时右拳内旋向前冲出，左掌后收掌心贴于左腹部，目视右拳（图 12-99）。

教学要点

(1) 收脚合手时左脚不落地，两手合于头前，掌心转向内，与头同宽。

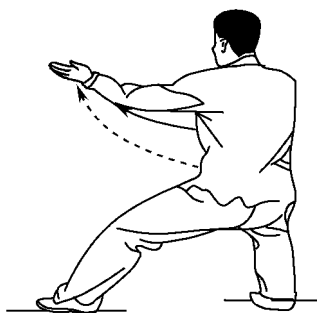


图 12-98



图 12-99

(2) 开步时左脚跟内侧贴地侧伸，由轻而重；上体右转，重心稍降，两手交叠下按。

(3) 转体分手时，上体舒松转正，重心稍升，两臂放松向两侧平举。

(4) 掩手蓄力时重心右移成偏马步，上体右转，缩胸弓背，合肘翻掌，两臂外旋掣劲。左臂伸于体前，左掌拢指凸掌，虎口张开；右臂屈肘夹肋，右手握拳向上翻拧，合于左肘内侧。

(5) 弓步冲拳时突然加速向左转腰蹬腿，上体伸展，右拳抖弹向斜前方冲出，动作快速，气力合一。冲拳后，右臂、右拳放松，肘关节伸直，力在拳面，高与肩平，拳心转下；左掌收于腹部，四指向右，拇指向上。两脚随转腰蹬腿，同时突然碾转，左脚尖稍外撇，右脚跟稍后展，成川字弓步。

易犯错误

(1) 发劲僵硬紧张，没有爆发力和弹性。

(2) 发力限于右臂，与腰、腿、躯干脱节。

(3) 掩手蓄力过于放松，劲力不足。

(4) 冲拳走弧线，形成撩拳或贯拳；掩手后，右拳再次后引，形成断劲。

纠正方法

按动作要求多做原地练习，使腰和手臂运动协调起来；动作练习要以腰发力带动右手臂。

(十八) 野马分鬃

1. 转腰缠手 上体左转，右拳变掌，向下划弧至腹前，掌心向下，左掌以拇指为轴，四指向下转动（图 12-100）。

2. 撑臂缠手 重心右移，上体右转，右臂内旋，右掌翻转向外，并向上、向右划弧，屈臂置于右肩前，拇指向下，四指尖向左，左臂外旋，掌心转向内，掌指背贴于右臂内侧，随之划弧，两臂撑圆，目视右掌（图 12-101）。

3. 转体横掌 重心移向左腿，上体左转成弓步状，同时以腰腹发力使两掌向左横捌于腹前，掌心向外，目视两掌（图 12-102）。

4. 转腰旋掌 重心稍右移再左移，同时腰稍右转再回转，两掌自右向上、向左划



图 12-100



图 12-101



图 12-102

弧成俯掌，左前、右后置于腹前（图 12-103）。

5. 提膝托掌 重心后移，左腿提膝；左掌划弧翻掌，掌心向上托于左膝上方，右掌向下划弧后屈肘横举于体右侧（图 12-104）。

6. 弓步穿掌 左脚向前落步成左弓步，左掌向前穿靠，右掌侧举，两腕均与肩平，目视右掌（图 12-105）。

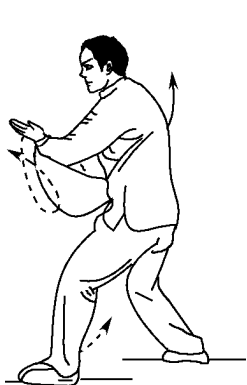


图 12-103



图 12-104

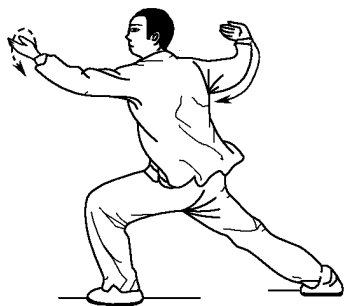


图 12-105

7. 摆脚翻掌 重心稍后移，左脚尖外摆，上体微左转，左掌心翻转朝外，目视左掌（图 12-106）。

8. 提膝托掌 重心前移，上体左转，右脚屈膝向前提收，右掌向下划弧，经体侧前举，托于右膝上方，掌心向上，左掌左摆，横于体侧，掌心向外，指尖斜向上，右脚向前上步；右手微屈臂后引，目视前方（图 12-107）。

9. 弓步穿掌 重心前移成右弓步；右掌向前穿靠，掌心向上，指尖向前，腕高与肩持平；左掌撑至身体左方，掌心向外，指尖斜向上，目视右掌（图 12-108）。

教学要点

（1）冲拳后上体稍放松，右腕及腰应向右转一小弧。然后上体左转，右拳变掌，拢指屈腕，虎口张开；前臂外旋，向下划弧。左手贴腹，向下屈腕转指。同时腰肌、腹肌左侧上提，右侧下降，腰、腹、臂皆处于扭转缠绕状态。

（2）撑臂绕手时，左臂外旋，掌背贴住右腕，小指向上拧劲；右臂翻转内旋，屈臂

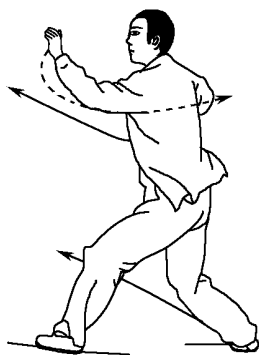


图 12-106



图 12-107

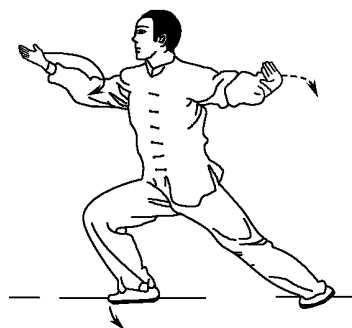


图 12-108

外撑，右掌横于右肩前，拇指根用力向下拧转，四指并拢伸直。同时右脚跟稍内转，向右拧腰，沉肩、含胸、吸气。

(3) 横掌时上体左转，两掌同时换向拧转，向下划弧横于腹前，左前臂和右上臂屈收贴近上体，腰肌、腹肌向左扭转发力，随之重心稍下降，全身动作一瞬间缠绕停顿。

(4) 横掌以后，腰、腹、臂放松，身体弹性缓解，上体稍恢复再继续向左转腰摆掌。

(5) 提脚时脚尖不翘不拖，脚收于支撑腿腓骨前，支撑腿半屈。上步时前臂稍向后收引。

(6) 穿掌时前臂外旋前伸，四指并拢向前，拇指外张；后臂内旋平举于身体侧后方，屈腕横掌外撑，掌心向外。

易犯错误

掩手肱捶接下一动作时，重心没移动造成动作僵硬；野马分鬃时前手过高。

纠正方法

重心移动与上肢动作要协同合一，野马分鬃时两手同肩高，肘要低于肩；控制前手高度，不要高于肩。

三、第 三 段

(十九) 云手

1. 扣脚摆掌 重心左移，右脚尖内扣，上体左转，右前臂内旋，右掌翘腕摆至右肩前，左掌微向左撑，掌心向左，目视右掌（图 12-109）。

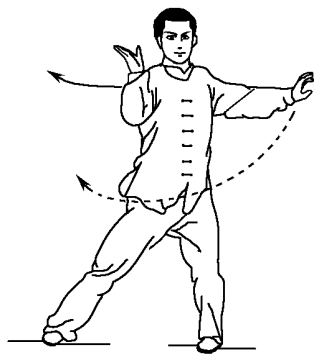


图 12-109

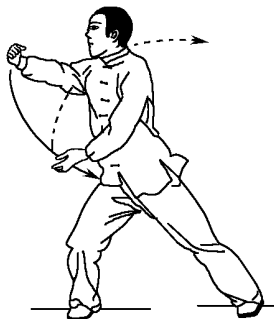


图 12-110

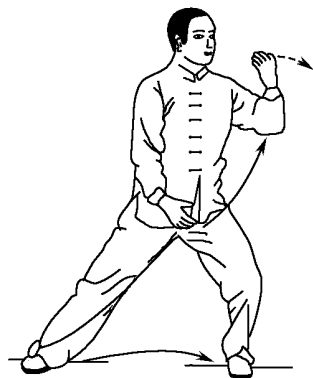


图 12-111

2. 转体翻掌 重心移向右腿，体右转，右掌翻转，掌心向外，横掌右摆，左掌向下经腹前向右划弧，掌心向上，目视右掌（图 12-110）。

3. 转体云掌 重心移向左腿，上体左转，两掌左上、右下向左划弧云转，目随左掌（图 12-111）。

4. 并步翻掌 上体继续左转，右脚收至左脚内侧落地，间隔 10~20 厘米；两掌云至体左侧，左掌心翻向外，右掌云至左肘内侧，掌心转向内，目视左掌（图 12-112）。

5. 转体云掌 重心右移，上体右转，两掌右上、左下向右划弧云转，目视右掌（图 12-113）。

6. 开步翻掌 上体继续右转，左脚向左开步，两掌云至身体右侧，右掌心转向外，左掌云至右肘内侧，掌心转向内，目视右掌（图 12-114）。

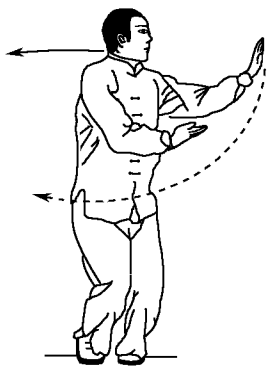


图 12-112

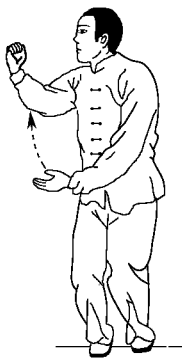


图 12-113

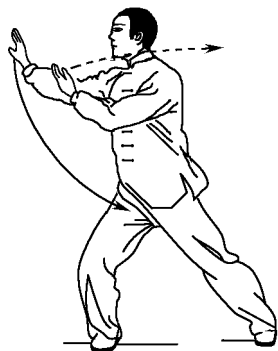


图 12-114

7. 转体云掌 重心左移，上体左转，左掌经面前向左划弧云转，右掌向下经腹前划弧向左云转，目随左掌（图 12-115）。

8. 并步翻掌 上体继续左转，右脚收于左脚内侧落地，两脚平行向前，两掌云至身体左侧，逐渐翻转，左掌心转向外，右掌云至左肘内侧，掌心转向内（图 12-116）。

9. 转体云掌 重心右移，上体右转，右掌自左经面前向右划弧云转，指尖高与眉齐，左掌向下经腹前划弧云转，目视右掌（图 12-117）。



图 12-115

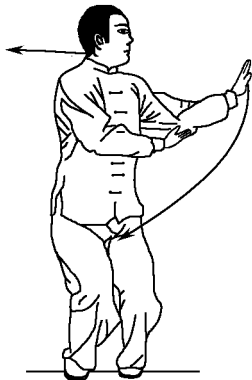


图 12-116

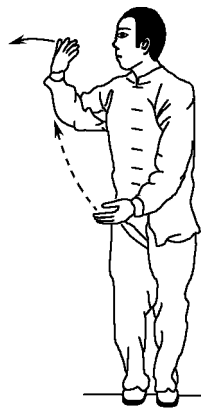


图 12-117

10. 开步翻掌 上体继续右转，左脚向左侧开步，脚尖仍向前；两掌云至身体右侧，逐渐翻转，右掌心转向外，左掌云至右肘内侧，掌心转向内，目视右掌（图 12-118）。

11. 转体云掌 重心左移，上体左转，左掌经面前向左划弧云转，右掌向下经腹前划弧向左云转，目随左掌（图 12-119）。

12. 扣步翻掌 上体继续右转，右脚收于左脚内侧落地，脚尖内扣约 45 度，两脚平行向前，两掌云至身体左侧，逐渐翻转，左掌心转向外，右掌云至左肘内侧，掌心转向内，目随左掌（图 12-120）。

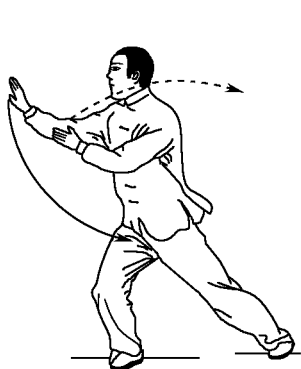


图 12-118

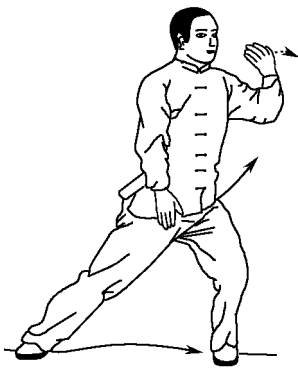


图 12-119



图 12-120

教学要点

- (1) 左摆掌时屈腕松掌，以腰带臂，摆掌幅度约 45 度。
- (2) 转体翻掌时，右拳沉腕划一小弧，前臂内旋，右掌翻转向外，横掌右摆，至体侧时再沉腕转成立掌。同时左脚脚跟稍内转，脚尖正向体前。
- (3) 云手时以腰带臂，腰领手随。两臂保持半屈，两手交错立圆划弧。上手不高于头，下手不低于裆。目光随上手移动。
- (4) 开步、并步时，脚移动要轻灵柔缓，以脚前掌先落地，再随重心移动踏实全脚。重心要保持平稳，身体不要有起伏和摇晃。
- (5) 翻掌要柔缓。手云经过体前以后逐渐旋臂翻掌和移脚同时完成。腰、手、脚要协调一致；最后一次并步收脚后脚前掌内扣落地。

易犯错误

上下肢运动不协调。

纠正方法

要做到左手侧举时收右脚，右手侧举时收左脚，这样上下肢配合既协调又平稳。

(二十) 独立打虎

1. 撤步穿掌 重心右移，左脚后撤一步，右腿屈膝前弓，左掌转向上收于腹前，右掌心翻向下经左前臂上穿至体前，腕高与肩平，目视右掌（图 12-121）。

2. 转体扣脚 重心移向左腿，上体左转，右脚尖内扣；两掌随转体向左划弧（图 12-122）。

3. 提膝架拳 两掌逐渐握拳，左拳经体侧屈臂上举，右拳屈肘收于左胸前，右腿

提膝，脚尖上翘并内扣，目视右前方（图 12-123）。



图 12-121

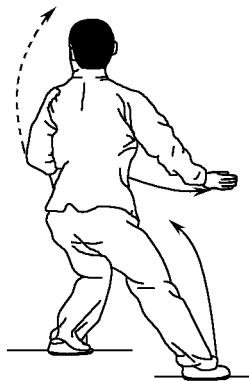


图 12-122



图 12-123

教学要点

- (1) 左脚向右后方撤步成斜向弓步，方向约 45 度；踢脚独立时，重心后移，右脚尖上翘，右腿先上举后屈膝，右脚划一弧形盘收于裆前。
- (2) 大腿高抬，膝关节外展，小腿内盘，脚尖上翘，大小腿折收角度 90 度。
- (3) 定势时上体伸展，斜向前方，左拳架于左额前上方，右拳屈收于体侧，两臂半屈撑满，头转向前方。

易犯错误

独立时提脚沉重、站不稳；分手不明确，与捋手混淆。

纠正方法

- (1) 重心移向左腿时，右脚尖内扣，这样缩短了两脚间的距离，给左腿独立平衡创造了条件。
- (2) 强调左拳臂向上的撑力，这个力与右腿屈膝提起的力要对称，使左上、右下的力均衡，独立势就站稳了。

(二十一) 右分脚

1. 垂脚抱掌 上体微右转，右脚内收脚尖下垂，两拳变掌叠抱于胸前，右掌在外，掌心向内，目视右前方（图 12-124）。

2. 分脚分掌 右脚面展平向右前上方分出，两掌侧前分展撑举，目视右掌（图 12-125）。

教学要点

- (1) 抱掌时两臂环抱，两掌斜交叉，右掌在外，腕高与肩平。分掌时前臂内旋，两掌翻转向外，弧形分展。两臂微屈，分展角度约 135 度。
- (2) 分脚方向为斜前方 30 度，右手与右脚方向相合。
- (3) 定势时上体与两臂都要舒展伸拔，重心稍上升，保持稳定。

易犯错误

分脚时低头弯腰、上体后仰、两腿弯曲等现象；分脚高度不足，重心不稳。

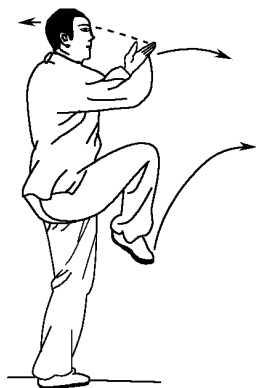


图 12-124



图 12-125

纠正方法

重心上提，抬头保持上提正直；加强柔韧性练习。

(二十二) 双峰贯耳

1. 收脚并手 右腿屈膝，脚尖下垂，两掌经面前落于右膝上方，目视前方（图 12-126）。
2. 落脚收拳 右脚向前落步，两掌变拳收于腰间（图 12-127）。
3. 弓步贯拳 重心前移成右弓步，两拳经两侧向前上方贯打，拳眼斜相对，目视前方（图 12-128）。



图 12-126

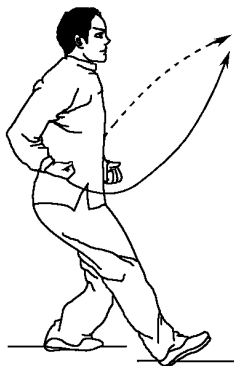


图 12-127



图 12-128

教学要点

- (1) 右腿屈膝后，左腿缓缓屈膝使重心下降到微蹲，然后再落右脚。
- (2) 在移重心成弓步的同时，两手臂向斜前方 30 度贯拳。
- (3) 贯拳时两臂半屈成弧，两拳钳形，高与眼平，相距头宽。

易犯错误

弓步与贯拳动作不协调。

纠正方法

重心移动慢一点，有控制地使重心的移动速度与两手贯拳的速度一致。

(二十三) 左分脚

1. 转体分手 重心移向左腿，右脚尖外摆，体右转，两拳变掌左、右分展侧举，目视左掌（图 12-129）。

2. 收脚抱掌 重心前移，左脚收于右脚内侧，上体微左转，两掌向下经腹前相交，左手在外，掌心向内，抱于胸前，目视左方（图 12-130）。

3. 分脚分掌 右腿微屈，左腿屈膝提起，脚面展平向左前方踢出，两掌向侧方分展撑举，目视左掌（图 12-131）。

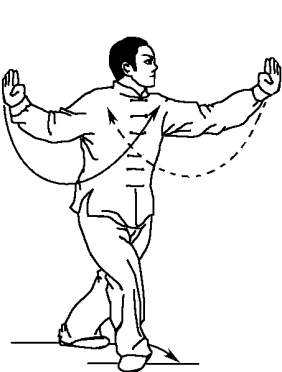


图 12-129



图 12-130



图 12-131

教学要点

(1) 转体、后移重心、右脚尖外撇三者要协调一致，要与分手相配合。

(2) 分脚方向为行进方向；抱掌时左掌在外。

易犯错误

收左腿时上体前倾、蹶臀。

纠正方法

要注意敛臀、收胯，保持上体中正。

(二十四) 转身拍脚

1. 转身落脚 左腿屈收下落，以右脚掌为轴右后转体，左脚内扣落步，两掌向腹前下落，掌心斜相对，头随身体转动（图 12-132）。



图 12-132



图 12-133

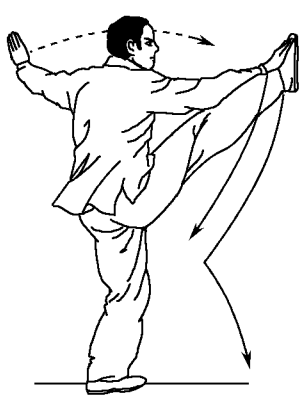


图 12-134

2. 转体抱掌 重心移向左腿，上体继续右转，右脚跟抬起；两掌交叉抱于胸前，右掌在外，目视右前方（图 12-133）。

3. 分掌拍脚 左腿支撑，右脚面展平向上踢摆，右掌击拍右脚面，左掌侧举（图 12-134）。

教学要点

（1）落脚于转身同时进行。

（2）落脚时脚尖内扣，脚前掌先着地，然后全脚踏实。重心移向左腿，右脚跟提起辗转。

（3）分掌踢脚要同时进行，右手迎拍右脚面。

易犯错误

落脚合手与转身不合；拍脚时发生低头弯腰、击拍落空、支撑腿过屈等现象。

纠正方法

加强动作配合练习，注意动作连贯性；颈部正直，支撑腿微屈，高踢腿，脚尖绷直。

（二十五）进步栽捶

1. 落脚转体 坐腿屈膝，右脚外摆向前落步，重心前移，上体右转；左掌屈臂右摆，右掌翻转掌心向上落于腰间，掌心向上，头随上体转动（图 12-135）。

2. 上步提拳 上体继续右转，右掌继续自上而下划弧至右后方，左掌经头前划弧至左肋，左脚向左上步，上体微左转，左掌向下划弧落于腹前，右掌向右、向上握拳提于右耳侧，目视前方。（图 12-136）。

3. 弓步栽捶 上体微左转，重心前移成左弓步，右拳向前下打出，与腹同高，左掌搂膝后按于胯旁，目视右拳（图 12-137）。



图 12-135



图 12-136

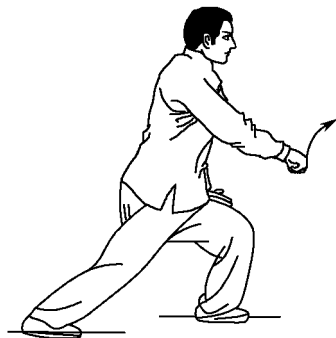


图 12-137

教学要点

（1）落脚时先屈收小腿，提住大腿，然后支撑腿弯曲，右脚前落上步，脚跟着地。

（2）握拳时屈臂边握拳，收于头侧，拳眼向内，掌心向上。

（3）栽拳时右肩略向前，拳略高于膝，上提前倾不超过 45 度，保持舒展顶头。

易犯错误

弓步栽捶时，上体过于前倾，弓腰驼背。

纠正方法

打拳的方向向前下方，但上体不可过于前倾，注意松胯下沉，同时要用意念控制上体动作。

(二十六) 斜飞势

1. 转身分手 重心稍后移，上体左转，左脚外摆，右拳变掌，两掌左、右分展（图 12-138）。

2. 收脚抱掌 右脚收于左脚内侧；两掌左上、右下两臂屈肘合于胸前，左掌置于右肩前，右掌置于左腹前，目视左前方（图 12-139）。

3. 转身上步 上体微右转，右脚向右上步，脚跟着地，目视左掌（图 12-140）。

4. 弓步分掌 重心右移，上体左转成右弓步，两掌分别向右前上方和左前下方分掌撑开，右掌略高于头，掌心斜向上，左掌同胯高，掌心斜向下，目视左掌（图 12-141）。

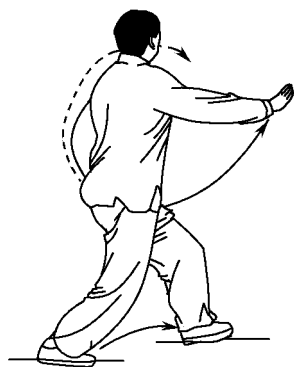


图 12-138

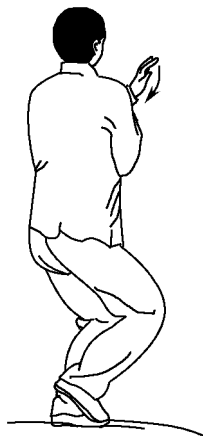


图 12-139

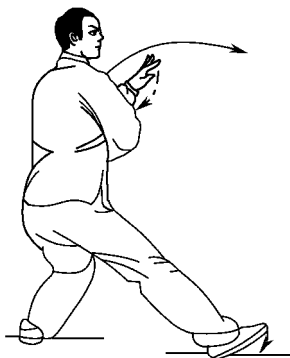


图 12-140

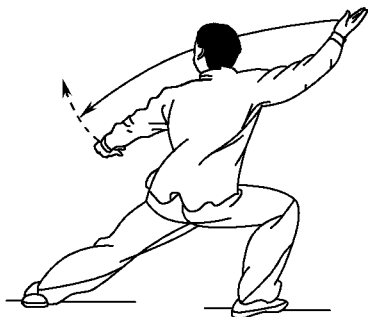


图 12-141

教学要点

(1) 分手时，右拳变掌向上、向右划弧，左掌向下、向左划弧。

(2) 转身上步时，右脚向右侧偏后开步，脚跟先着地，上体随之右转，右掌同时向左右下伸插。

(3) 弓步分掌时，右臂先向体前挑举，上体前倾，右肩领先，两臂斜向分展约 120 度。

易犯错误

侧弓步两手臂撑开时，以小臂领先，动作轻飘无力。

纠正方法

移重心成侧弓步时意念在肩，以肩大臂为力点，靠击对方肩、背，使动作用力有序，招势沉实。

(二十七) 单鞭下势

1. 勾手摆掌 重心左移，上体左转，左掌变勾手侧前举，右掌经面前摆至左肘内

侧，目视右掌（图 12-142）。

2. 仆步穿掌 坐腿全蹲，上体右转成右仆步，右掌经腹前贴右腿内侧向右穿出，目视右掌（图 12-143）。

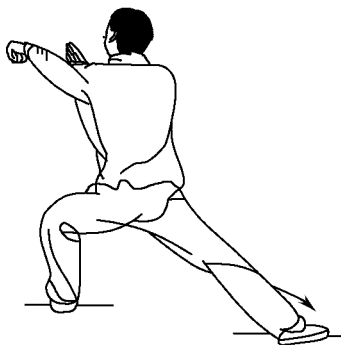


图 12-142



图 12-143

教学要点

- (1) 移重心与右手摆掌运动速度要匀缓一致。
- (2) 穿掌时，右掌下落外旋，掌心向外指尖向右，由屈而伸至踝内侧。

易犯错误

仆步穿掌时，屈蹲不足，上体前倾蹶臀。

纠正方法

加强身体柔韧性练习。仆步要下去。即使姿势较高，也要保持上体正直。

(二十八) 金鸡独立

1. 弓步挑掌 重心右移，上体右转，左腿蹬直，右腿屈弓；左掌上挑至体前成立掌，腕与肩高，左臂内旋落至身后，勾尖向上，目视右掌（图 12-144）。

2. 独立右挑掌 重心前移，上体右转，右腿伸直独立，左腿屈膝提起，左勾手变掌经体侧向前挑起，成侧立掌，腕与肩高，右掌翻转按于右胯旁，目视左掌（图 12-145）。

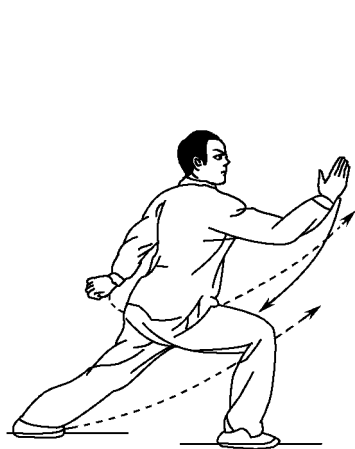


图 12-144



图 12-145



图 12-146

3. 独立左挑掌 右腿稍屈，左脚落于右脚内侧后方，重心后移，上体左转，左腿伸直独立，右腿屈膝提起，右掌上挑于体前，成侧立掌，腕同肩高，左掌翻转按于左胯旁，目视右掌（图 12-146）。

教学要点

(1) 弓步挑掌时，重心前移，右脚尖外展、左脚尖内扣。

(2) 提脚时，转腰屈膝首推上提，左脚不要拖地、蹬地；提左膝与左掌上挑，提右膝与右掌上挑要协同一致；

(3) 落脚时，转腰屈腿，脚前脚掌先落地，动作轻柔完整。

易犯错误

(1) 提膝与挑掌动作不一致。

(2) 挑掌时大臂与小臂的夹角太小，形成小臂直竖，动作拘谨。

纠正方法

(1) 注意左膝提起与左手臂上挑同时的力与右手下采之力要协调均衡独立才稳健。

(2) 动作要求外三合，即肩与胯合，肘与膝合，手与脚合，要求用力顺达，姿势完美。左肘要与左膝相照应，大小臂的夹角要大于 90 度，左小臂应为斜前方 45 度。

(二十九) 退步穿掌

右脚向后落步成左弓步，左掌掌心翻向上经腰间、右前臂上穿出，腕与肩平，右掌横掌下按至左肘下，目视左掌（图 12-147）。

教学要点

(1) 支撑腿弯曲，上体右转，右脚经左脚内侧退步。脚前掌先着地，随之左脚以脚掌为轴直成左弓步。

(2) 左腿缓缓屈膝，重心缓缓下降，随之右脚后撤与右手横掌下按，左手外旋前穿，高与头平，动作要同时协调完成。

易犯错误

右脚后撤时与左脚在一直线上，站不稳；腿快脚慢，上下不协调。

纠正方法

右脚后撤时，向右后 30 度方向落脚，这样增加身体的支撑面积，重心就较为平稳；注意动作的连贯和一致性。

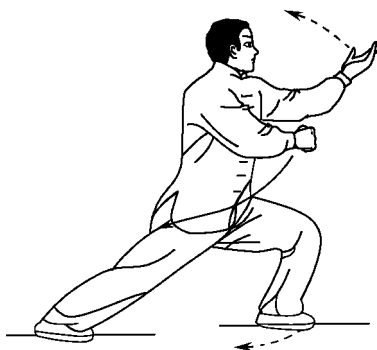


图 12-147

四、第 四 段

(三十) 虚步压掌

1. 转体举掌 重心移向右腿，左脚尖内扣，身体右后转，右掌划弧带至腹前，左掌举于左额侧上方，目随转体平视（图 12-148）。

2. 虚步压掌 重心移至左腿，身体右转并稍前倾，右脚提起落地成右虚步，左掌由上而下横按压于右膝前上方，右掌搂按于右胯旁，目视前下方（图 12-149）。



图 12-148



图 12-149

教学要点

- (1) 转体中左脚扣脚要充分，右脚脚跟内转后要稍向右活步，调整成右虚步。
- (2) 压掌时转腰顺肩，屈腿落胯。上体前俯 40 度左右。保持舒展，掌横压于正前方。

易犯错误

转身后凸臀、凹腰、低头，上体前倾幅度过大。

纠正方法

强调转身后虚步压掌时，要敛臀。上体微含胸，稍前倾，不要低头，眼看左手方向。

(三十一) 独立托掌

左腿伸起，右腿屈膝提起成左独立步，右掌翻转上托，腕与肩高，左掌向左、向上撑举于体侧，腕同肩高，目视右掌（图 12-150）。



图 12-150

教学要点

- (1) 首先转腰、蹬腿，重心上升，随之提脚独立托撑。动作要发于腰腿，行于手脚，定于全身。

(2) 定势时前臂伸展，侧臂屈撑，上体中正顶头沉肩，松腰踢腿。

(3) 左掌屈腕外撑，虎口向前，掌心向外。右掌托于体前，两掌与肩同高。

易犯错误

上体伸展不足，独立站不稳。

纠正方法

支撑腿膝关节要微屈，左手要有向左侧的撑劲，这样就可站得稳。

(三十二) 马步靠

1. 落脚翻掌 右脚外摆前落；上体右转，右掌翻转下捋于胯旁，左掌心翻向上，平摆于面前（图 12-151）。

2. 收脚举掌 左脚收于右脚内侧，上体继续右转，右掌心翻向上，举至体侧，左掌握拳落于右腹前，拳心向下，目视右掌（图 12-152）。

3. 半马步靠 上体稍左转，左脚向左前方上步，重心略向前移，沉胯成半马步，左臂内旋屈肘，前臂立起向左撑靠，拳眼对膝，右掌经耳侧推附于左前臂内侧，目视左

前方(图 12-153)。



图 12-151



图 12-152



图 12-153

教学要点

- (1) 右脚向前落步支撑重心，左脚向左前方上成半马步，重心仍偏于右腿。
- (2) 利用身体重心下沉及右臂向前挤靠，形成向左前方的靠劲。
- (3) 上体下沉，右腿屈膝半蹲时，应注意敛臀，上体保持正直。

易犯错误

半马步做成弓步；用劲向前弓腿。

纠正方法

半马步时前脚向斜前 45 度方向上步，重心偏于后腿，屈膝下蹲；臀部下沉与右脚微蹬地，以左肩臂挤靠劲近身靠打。

(三十三) 转身大捋

1. 摆脚旋掌 重心移向右腿，左脚翘起外摆，左拳变掌，两掌心翻向外并微后收带，目视两掌(图 12-154)。

2. 收脚托掌 上体左转，重心移向左腿，右脚收于左脚内侧，两脚平行站立，重心偏左，左掌翻转横掌提至右胸前，掌心向外，右掌托举于身体右侧，掌心向上，目视右掌(图 12-155)。

3. 撤步平捋 以右脚前掌为轴，身体左转左脚后撤一步，右腿屈弓，两掌随转体向左平捋至体前，右腕略高于肩，左掌置于右肘内侧，两掌心斜相对，目视右掌(图 12-156)。

4. 弓步滚肘 上体继续左转，以左、右脚前掌为轴，依次向左跟转，重心移向左腿成侧弓步，两掌向左平捋后握拳，左拳收于腰间，右拳屈肘滚压至胸前，目视右拳(图 12-157)。

教学要点

(1) 大捋推手主要由捋、靠、肘、捌、采等手法组成。本势运用了转身捋和滚肘两种手法。

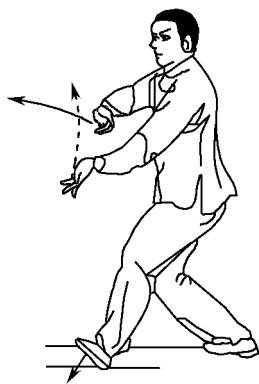


图 12-154

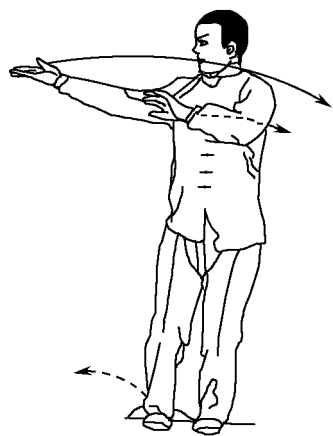


图 12-155



图 12-156



图 12-157

(2) 撤脚转掌在劲力上应由紧而松、由实而虚的折叠。由前势发力靠挤以后，身体放松，随之弹性回转一小弧，在左脚外撤，上体左转，两臂同时放松回转后引，腕关节屈绕。左臂先外旋再内旋，右臂先后引再外旋，两掌翻转向上并步托举。

(3) 并步后，重心升高，身体转向起势方向，重心偏于左腿。转体大捋时，以右手掌为轴，脚跟外转，上体继续左转。

(4) 滚肘重心左移，右腿蹬直，脚跟外转，成左侧弓步。

易犯错误

撤步后，右拳臂没有滚压动作。

纠正方法

强调右小臂要作外旋动作。

(三十四) 歇步擒打

1. 撑臂穿拳 重心移向右腿，右臂内旋屈肘上撑，右拳置于右额前，拳心向外，左拳向左后方穿出，拳心向后，目视左前方（图 12-158）。

2. 转体收拳 上体左转，左脚尖外展，重心前移，右拳收于腰间，左拳变掌向前划弧，掌心转向右，目视左掌（图 12-159）。

3. 歇步打拳 右脚向前盖步横落，两腿交叉屈蹲成歇步，左掌握拳屈肘横收于腹前，右拳经左臂上向前下打出，与腹同高，拳心向上，目视右拳（图 12-160）。

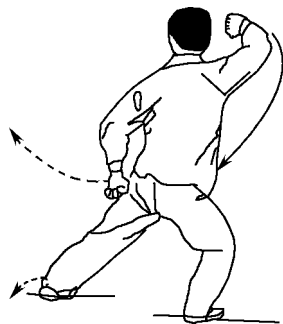


图 12-158

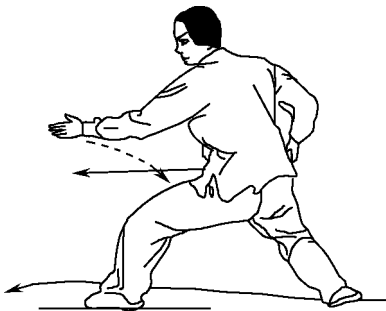


图 12-159

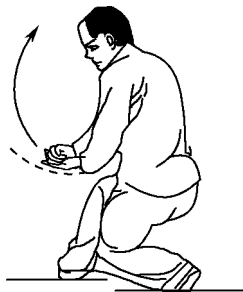


图 12-160

教学要点

- (1) 步型为高歇步，步法为盖步，手法为擒手和前下方冲拳。
- (2) 上体右转不宜超过 90 度，两手握拳内旋，右拳不要超过头高，左拳不要低于腕。
- (3) 擒手时左脚尖外撇，上体左转，左拳弧形摆向身体左前方，掌心翻转向右，拳心转向下。
- (4) 歇步打拳时，右脚向左前方盖步横落，脚跟先落地，两腿屈膝半蹲成高歇步，上体稍向前倾。

易犯错误

歇步时两腿未交叉夹紧；转体悬臂时，上体有转及两拳挥摆过大。

纠正方法

歇步时注意大腿紧靠小腿，身体稍前倾；控制身体重心和两拳挥摆幅度。

(三十五) 穿掌下势

1. 收脚举掌 身体升起，上体右转，左脚收至右脚内侧，两拳变掌，掌心翻向外，右掌提于胸前，左掌举于左前方，腕与肩平，目视左掌（图 12-161）。
2. 屈蹲摆掌 上体右转，右腿屈蹲，左腿向左伸出，两掌经面前向右摆至右前方，掌心均斜向下，右腕高于肩，左掌置于右肩前，目视右掌（图 12-162）。
3. 仆步穿掌 右腿全蹲成仆步，上体左转；两掌以指尖领先，向下、向左转摆，经腹前顺左腿内侧穿出，左掌在前，掌心向右，右掌在后，掌心向左（图 12-163）。

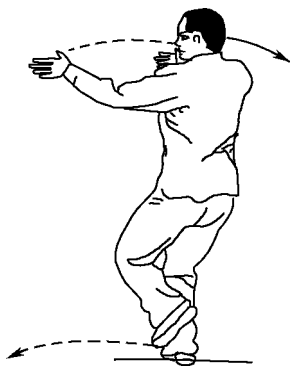


图 12-161

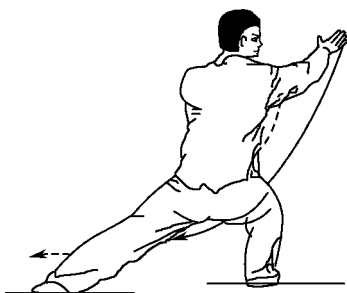


图 12-162

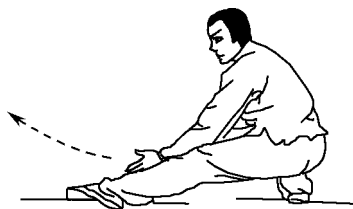


图 12-163

教学要点

- (1) 收脚提掌时，重心恢复成弓步时高度。两掌翻转侧掌上提，高度不超过肩。
- (2) 摆掌时上体右转，两掌经体前右摆，高不过头。左脚向左开步侧伸时，脚前掌内侧先着地，两脚前后距离约为一脚宽。
- (3) 穿掌时屈腕转掌，左掌心转向外，右掌心转向内，两掌转成侧掌指尖皆向左，沿左腿内侧穿出。

易犯错误

- (1) 提掌、摆掌幅度过小；摆掌时上体不右转。
- (2) 仆步时低头弯腰，抬臀，右腿未全蹲。

纠正方法

领会动作要领，加大动作幅度，目光直视右掌；加强髋、腿柔韧性练习，掌握好仆步时上体角度。

(三十六) 上步七星

1. 弓步挑掌 重心前移成左弓步，左掌向前、向上挑起，腕与肩同高，指尖斜向上，右掌微向后拉，置于右胯旁，目视左掌（图 12-164）。

2. 虚步架拳 右脚上步成右虚步，两掌握拳，右拳向前，两拳交叉于胸前，拳背相对，目视右拳（图 12-165）。

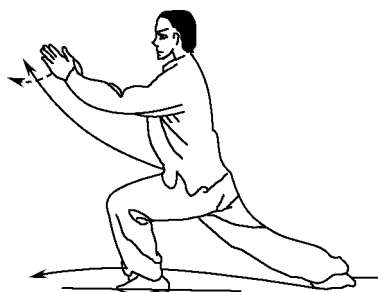


图 12-164

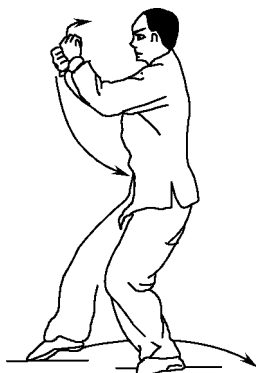


图 12-165

教学要点

(1) 弓腿挑掌时，重心前移，左腿屈弓，左脚尖外撇，右腿蹬直，右脚尖内扣，上体竖直。

(2) 右脚前掌微蹬，使身体重心全部移至左腿，右脚上成右虚步，这样动作轻灵舒松。

(3) 虚步架拳时，上体仍要敛臀正直。

易犯错误

(1) 上步收脚不轻灵，右脚拖地或蹬地。

(2) 虚步紧张，后腿后脚外展不足；架拳时两肘下垂，两腋紧夹。

纠正方法

掌握好弓步时身体重心稍向前，上步就轻盈多了；虚步时身体重心在后脚，架拳时，前后臂角度约为 150 度左右，两拳与鼻同高。

(三十七) 退步跨虎

1. 转体摆掌 右脚撤步，重心后移，上体右转；两拳变掌，左掌边伸边向右摆，手心向里，右掌向右、向下划弧至胯旁（图 12-166）。

2. 转体落掌 上体左转，左脚稍后收，脚前掌落地，两腿略屈蹲，右掌向上、向左经头前向下落于左大腿外侧，掌心向外，左掌向下经腹前收按于胯侧，目随视右掌（图 12-167）。

3. 独立挑掌 右腿伸起独立，左腿屈膝前举，脚面展平，脚尖稍内扣；右掌向右前上挑掌，腕与肩平，左掌变勾，上提侧举，稍高于肩，目先随视右掌，当立掌时，再

看左前方（图 12-168）。

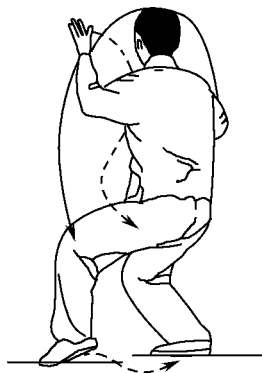


图 12-166

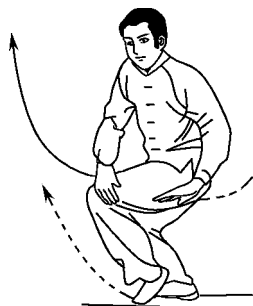


图 12-167

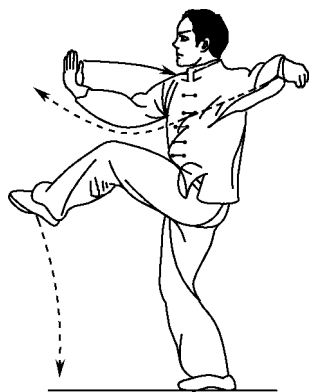


图 12-168

教学要点

(1) 转体摆掌时，右转幅度约为 45 度。摆掌时右掌先下落划弧，两掌交叉摆动，左掌心向右，右掌心向下。

(2) 撤步收脚时，后脚前脚掌着地，上体右转，重心略下降。同时两掌继续交叉摆动至左腿外侧，右掌心向外，左掌心向下。

(3) 两掌摆动时，应由身体旋转带动。定势时上体保持正直，左转约 45 度。

易犯错误

左腿举不起，右腿站不稳。

纠正方法

经常练习踢腿、前摆等辅助动作，增加腹肌力量；独立时支撑腿微屈；两臂侧举，意念在后手。

(三十八) 转身摆莲

1. 转体落脚 身体右转，左脚下落扣步，右掌心翻向下屈肘右带，左勾手变掌随体转向右平摆，掌心向上，目随视右掌方向（图 12-169）。

2. 转体穿掌 以两脚前掌为轴，向右后转体；左掌平摆至体前，掌心向上，右掌心翻向上经左肘下穿出，目视右掌（图 12-170）。

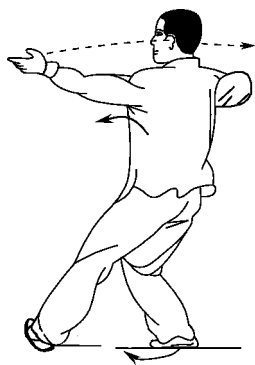


图 12-169

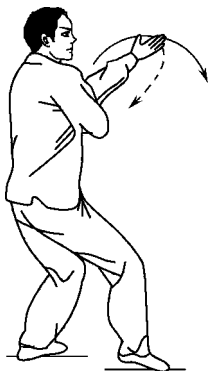


图 12-170



图 12-171



图 12-172

3. 转体翻掌 身体继续右转，重心移向左腿，呈右虚步状；右掌穿出后，两掌翻转随体转右摆，右掌置于体右侧，腕与肩平，左掌置于右肩下，两掌心均向右，指尖向上；目视右掌。（图 12-171）

4. 摆腿拍脚 上体左转，右脚向左、向上、向外摆；在面前左、右手依次击拍右脚面；目视右掌。（图 12-172）

教学要点

（1）扣步时上体左转，脚跟落于体前，脚尖内扣，转体时，左脚以脚跟为轴，右脚以前脚掌为轴。

（2）穿摆掌时，右掌先内旋带右转一小弧，再外旋向左，由左肘下穿出划弧，经头前摆至身体右侧，掌心向右，高于肩平。左勾手外旋变掌，经头前划弧摆至右肩前，然后内旋沉落停于右肘内侧下方，掌心向右。

（3）摆腿拍脚时，上体微向前倾。拍脚以后，右腿屈收，提于身体右侧。

易犯错误

（1）上肢和下肢向一个方向摆动。

（2）手拍击不到脚。

纠正方法

（1）明确上、下肢运动方向。上肢由右向左前摆动，下肢由左前向右后摆动，是相反运动方向。

（2）收腹，缩胯就能完成手拍脚的动作。

（三十九）弯弓射虎

1. 独立摆掌 右腿屈膝提起，上体左转，两掌继续左摆，左掌置于体左侧，腕与肩平，右掌置于左肩下，两掌心均向下，目视左掌（图 12-173）。

2. 落步落掌 右脚向右前落步，上体右转两掌下落至体前，掌心向下，目视两掌（图 12-174）。

3. 转体握拳 重心移向右腿，上体右转，两掌向下、向右划弧至体右侧时握拳，右拳平举，左拳置于右胸前，拳心向下，目视右拳（图 12-175）。



图 12-173



图 12-174



图 12-175

4. 弓步打拳 上体左转成右弓步，左拳经面前向左前打出，拳眼斜向下，右拳屈臂举于右额前，目视左拳（图 12-176）。

教学要点

(1) 落脚上步方向为右前方 45 度；两掌随转体向下划弧，摆至身体右侧握拳，拳心向下。

(2) 握拳后，两臂屈收。左拳经鼻前向左前方打出，右拳也同时向左前方冲打至左额前。

(3) 定势时，步型为右弓步，方向为斜前方 45 度，上体半面左转，微向前俯，头转看出拳方向。



图 12-176

易犯错误

(1) 右脚落地后重心过快地移向右腿，虚实不分明。

(2) 上下肢动作没有同时完成，不协调。

纠正方法

(1) 右脚落地时脚跟先着地，然后重心慢慢移向右腿，要先虚后实，虚实分明。

(2) 上下肢动作要有控制，强调落脚摆掌与重心右移成右弓步打拳要同时完成。

(四十) 左揽雀尾

1. 转体展掌 重心移向左腿，右脚尖外摆翘起，上体右转；两拳变掌，左掌向左伸展，右掌翻转经体前落于右腹前，掌心向上。（图 12-177）

2. 收脚抱球 重心移向右腿，左脚收至右脚内侧，两掌左下、右上在胸前合抱；目视右掌。（图 12-178）

3. 上步分掌 上体微左转，左脚向左前上步，脚跟着地；两掌微分，目视前方。（图 12-179）

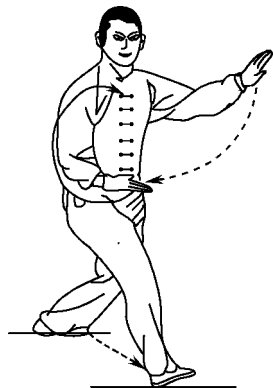


图 12-177



图 12-178

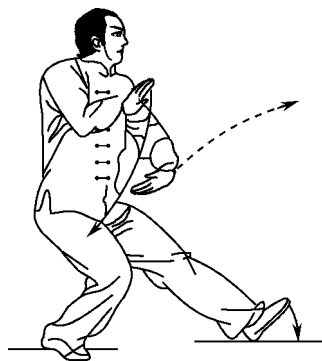


图 12-179

4. 弓步捋臂 重心前移成左弓步，左前臂向前捋出，右掌按于右胯旁，目视左掌。（图 12-180）

5. 转体伸掌 上体微左转，左掌稍前伸，掌心向下，右掌心翻向上，伸至左前臂内侧下方；目视左掌（图 12-181）。

6. 转体下捋 重心移向左腿，上体右转；两掌下捋至腹前后向右摆举，右掌心斜向前腕与肩平，左掌至右胸前，掌心向内；目视右掌（图 12-182）。

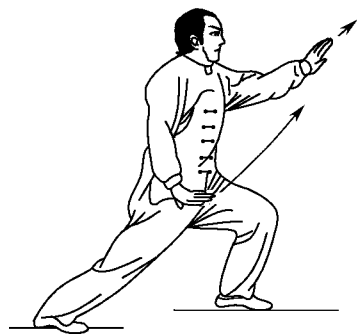


图 12-180

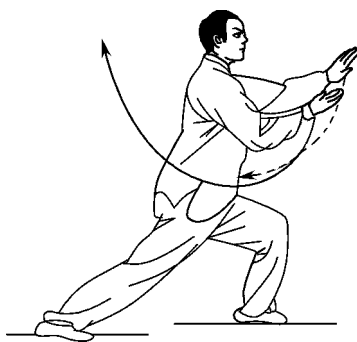


图 12-181

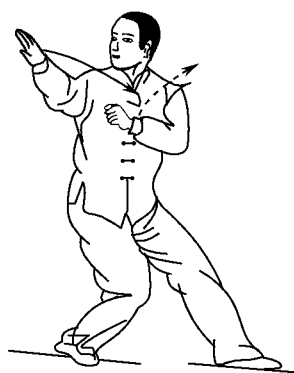


图 12-182

7. 转体屈臂 上体左转；左掌屈肘横于胸前，掌心向内，右臂屈肘，掌指贴近左腕内侧；目视前方（图 12-183）。

8. 弓步前移 重心前移成左弓步；两臂向前挤出，右掌指附于左腕内侧，高与肩平，两臂撑圆；目视前臂（图 12-184）。

9. 翻掌前伸 右掌经左掌上伸出，两掌分开与肩宽，掌心均向下；目视前方。（图 12-185）

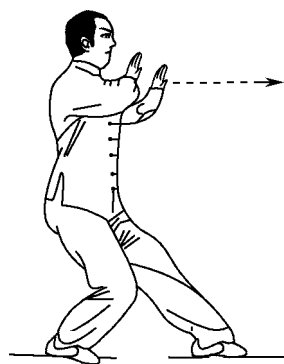


图 12-183

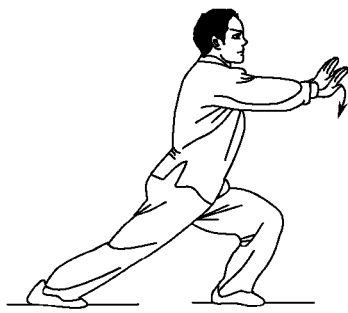


图 12-184

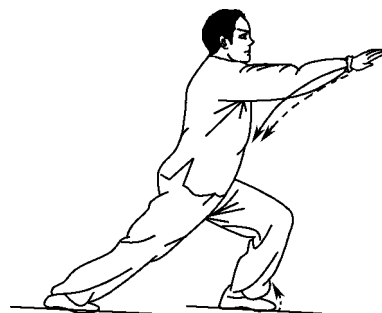


图 12-185

10. 坐身收掌 身体重心后坐，左脚尖上翘；两掌收经胸前下落至腹前；目视前方。（图 12-186）

11. 弓步按掌 重心前移成左弓步；两掌平行向上、向前按出，腕与肩平；目视前方。（图 12-187）

教学要点

转体分手时，右脚尖外撇，上体右转与重心后移同时进行。

易犯错误

重心后移与转体撤脚不一致，做成两个动作。

纠正方法

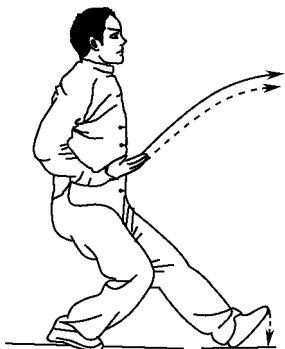


图 12-186

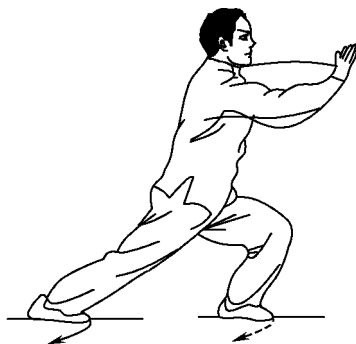


图 12-187

强调动作的一致性、连贯性、完整性。

(四十一) 十字手

1. 转体扣脚 重心逐渐移向右腿，身体右转，左脚尖内扣；右掌向右摆至面前，左掌随转体稍右带；目视右掌。(图 12-188)

2. 转体分掌 右脚尖继续外摆，上体右转，重心移向右腿并屈膝成右侧弓步；右臂摆至体侧，两掌左、右分举，掌心均向前；目视右掌。(图 12-189)

3. 转体抱拳 重心左移，右脚尖内扣，上体左转；两掌向下、向内划弧于腹前，两腕相交，两掌合抱举至胸前，右掌在外，掌心均向内；目视两掌。(图 12-190)

4. 收脚开立 右脚向内收，两脚与肩同宽，脚尖向前成开立步；随即上体转正，两腿慢慢直立；两掌交叉成斜十字形抱于体前，掌心向内，高与肩平；目视两掌。(图 12-191)

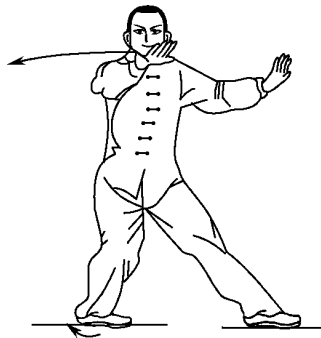


图 12-188



图 12-189

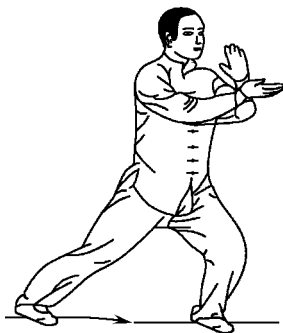


图 12-190

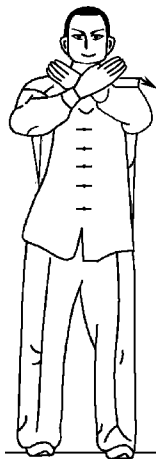


图 12-191

教学要点

(1) 重心右移与两脚尖扣展、两手分开、上体右转要连贯完成，不可停顿断劲。

(2) 两手分开侧举时，应松肩、沉肘、屈腕，掌心向前，指尖斜向上。

(3) 抱拳时，两臂半屈撑圆，右掌在外。

易犯错误

收右脚成开立时凸臀、上体前倾。

纠正方法

在移重心收脚时，要敛臀，上体竖起。

(四十二) 收势

1. 翻掌分手 两前臂内旋，两掌边翻转，边平行分开，与肩同宽，掌心向前下方；目视前方。(图 12-192)

2. 两掌下落 两掌慢慢下落至两腿外侧，松肩垂臂，上体自然正直；目视前方。(图 12-193)

3. 收脚并步 左脚收至右脚旁，两脚并拢，脚尖向前，身体自然直立。目视前方。(图 12-194)

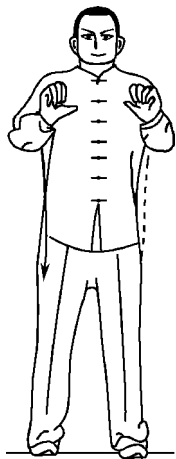


图 12-192

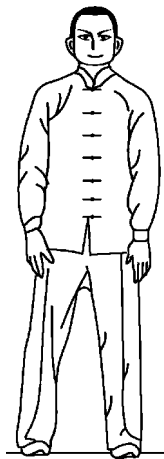


图 12-193

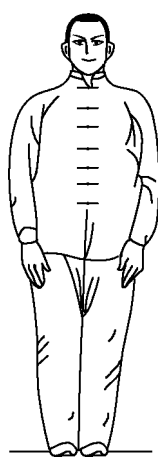


图 12-194

教学要点

(1) 两手分举时，两臂内旋，两掌翻转向下；垂臂时，两臂徐徐下落，不可松懈。

(2) 收脚并步后恢复成预备姿势；动作过程要连贯、平稳。

易犯错误

动作松懈、草率；收脚时上体侧倾摇晃；并步成八字脚。

纠正方法

身体不要放松，意念收势；收脚时身体重心平稳，两脚靠紧。

主要参考文献

1. 杨一民, 马冰, 张延安. 足球. 北京: 北京体育大学出版社. 1998
2. 高等学校教材足球教材编写组. 足球. 北京: 高等教育出版社. 1997
3. 郭永波. 篮球运动教程. 北京: 北京体育大学出版社. 2005
4. 体育系通用教材, 排球. 北京: 人民体育出版社. 1981
5. 田珊. 排球. 南昌: 江西科学技术出版社. 2005
6. 全国体育学院教材委员会审定. 大众艺术体操. 北京: 人民体育出版社. 2000
7. 孙君梅. 艺术体操. 福州: 福建人民出版社. 1989
8. 黄宽柔. 形体健美与健美操. 北京: 高等教育出版社. 1995
9. 李今亮. 乒乓球学练问答. 北京体育大学出版社. 2005
10. 张博. 乒乓球技术原理新探. 北京: 人民体育出版社. 2004
11. 林晓彦. 乒乓球入门. 合肥: 安徽科学技术出版社. 1998
12. 崔秀馥. 普通高校体育选项课教材. 北京: 北京体育大学出版社. 2003
13. 梁友德. 棒球教程. 北京: 中国棒球协会出版. 1997
14. 梁友德. 中国棒球运动史. 北京: 中国棒球协会出版. 1997
15. 棒球与垒球异同辨析. 北京: 中国学校体育. 2004
16. 垒球. 成都体育学院本科教材. 2002
17. 球类运动. 北京: 高等教育出版社. 2003
18. 唐建军. 台球运动教程. 北京: 北京体育大学出版社. 2005
19. 高等师范院校试用教材球类运动乒乓球、羽毛球教材编写组. 北京: 高等教育出版社. 1989
20. 陈占奎. 怎样打羽毛球. 北京: 金盾出版社出版. 2005
21. 裴竟波, 胡文烨. 体育. 北京: 北京体育大学出版社. 2005
22. 温宇红, 李文静. 游泳. 蛙泳技术图解. 北京: 北京体育大学出版社. 2004
23. 李德印. 太极拳规范教程. 北京: 人民体育出版社. 2003
24. 阚桂香. 42 式太极拳竞赛套路教与学. 北京: 北京体育大学出版社. 2004