



普通高等学校“互联网+”立体化教材

# 大学体育

《大学体育》编委会 **编**



北京体育大学出版社

策划编辑：邓梓维  
责任编辑：杨 洋  
责任校对：李云虎  
版式设计：李宇霞

### 图书在版编目(CIP)数据

大学体育/《大学体育》编委会编. —北京：北京体育大学出版社，2021.4(2022.7重印)  
ISBN 978-7-5644-3289-8

I.①大… II.①大… III.①体育—高等学校—教材  
IV.①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第010279号

大学体育  
DAXUE TIYU

《大学体育》编委会

---

出版发行：北京体育大学出版社  
地 址：北京市海淀区农大南路1号院2号楼2层办公B-212  
邮 编：100084  
网 址：<http://cbs.bsu.edu.cn>  
发 行 部：010-62989320  
邮 购 部：北京体育大学出版社读者服务部010-62989432  
印 刷：北京市密东印刷有限公司  
开 本：787mm×1092mm 1/16  
成品尺寸：185mm×260mm  
印 张：22  
字 数：530千字  
版 次：2021年4月第1版  
印 次：2022年7月第2次印刷  
定 价：38.00元

---

第十四章 传统武术	197
第一节 初级长拳(第三路)	197
第二节 24式简化太极拳	210
第三节 散打	223

## 运动技能拓展篇

第十五章 跆拳道	235
第一节 跆拳道基本技术	235
第二节 跆拳道竞赛规则简介	243
第十六章 健美操	246
第一节 健美操基本动作	246
第二节 第三套《全国健美操大众锻炼标准》二级规定动作练习要点和动作图解	248
第三节 竞技健美操竞赛规则简介	254
第十七章 瑜伽	258
第一节 瑜伽基础知识	258
第二节 瑜伽基础练习	259
第三节 练习瑜伽的注意事项	282
第十八章 体育舞蹈	284
第一节 体育舞蹈简介	284
第二节 体育舞蹈基本技术	288
第三节 体育舞蹈竞赛规则简介	295
第十九章 健美健身	298
第一节 健美健身训练的基本原则	298
第二节 健美健身训练的方法	399
第三节 健美健身运动竞赛规则简介	304
第二十章 定向越野	307
第一节 定向越野基础知识与基本技能	307
第二节 定向越野竞赛规则简介及竞赛欣赏	317
第三节 定向越野中的安全防范	319

## 腿抬起类四类。

### 1. 踏步类步法

踏步类步法是指两脚依次抬起，下落时膝关节、踝关节有弹性地缓冲的步法，包括以下动作：①踏步；②走步；③一字步；④V字步；⑤漫步。

### 2. 点地类步法

点地类步法是指两腿有弹性地屈伸，点地时，主力腿稍屈，另一条腿伸直(脚尖或脚跟点地)的步法，包括以下动作：①脚尖前点地；②脚跟前点地；③脚尖侧点地；④脚尖后点地。

### 3. 迈步类步法

迈步类步法是指一只脚先迈出一大步，同时移动身体重心，另一只脚点地、并步或抬起的步法，包括以下动作：①并步；②迈步点地；③迈步屈腿；④迈步吸腿；⑤迈步弹踢；⑥侧交叉步。

### 4. 单腿抬起类步法

单腿抬起类步法是指支撑腿有控制地稍屈膝弹动，另一条腿以不同形式抬起，同时收腹、立腰的步法，包括以下动作：①吸腿；②踢腿；③弹踢腿；④后屈腿。

## (三) 高冲击步法

高冲击步法指两脚同时离地，有腾空动作的步法，包括迈步起跳类、双脚起跳类、单脚起跳类、后踢腿跑类四类。

### 1. 迈步起跳类步法

迈步起跳类步法是指一只脚迈出，身体重心移动，跳起，然后单脚或双脚落地的步法，包括以下动作：①并步跳；②迈步吸腿跳；③迈步后屈腿跳。

### 2. 双脚起跳类步法

双脚起跳类动作是指两脚同时起跳、落地的步法，包括以下动作：①并腿纵跳；②分腿半蹲跳；③开合跳；④并腿滑雪跳；⑤弓步跳。

### 3. 单脚起跳类步法

单脚起跳类步法是指一条腿先抬起，另一条腿再跳起的步法，包括以下动作：①吸腿跳；②后屈腿跳；③弹踢腿跳；④摆腿跳。

### 4. 后踢腿跑类步法

后踢腿跑类步法是指两脚依次蹬离地面，轻快跑跳的步法，包括以下动作：①后踢腿跑；②侧并腿小跳(小马跳)。

## 二、健美操的基本手型

健美操的基本手型有掌和拳。

(1) 掌：并掌、开掌、花掌、立掌、芭蕾舞式掌。

(2) 拳：实心拳、空心拳。



低冲击步法  
点地类



低冲击步法—  
迈步类



低冲击步法—  
单腿抬起类



高冲击步法—  
迈步起跳类



高冲击步法—  
双脚起跳类



高冲击步法—  
单脚起跳类



高冲击步法—  
后踢腿跑类



拳，