附件2

技能教学动作组合库

1. 武术类

（一）太极拳

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 野马分鬃 | 5 | 揽雀尾 | 9 | 如封似闭 |
| 2 | 搂膝拗步 | 6 | 云手 | 10 | 左右蹬脚 |
| 3 | 白鹤亮翅 | 7 | 高探马 | 11 | 左右金鸡独立 |
| 4 | 倒卷肱 | 8 | 玉女穿梭 | 12 | 十字手 |

（二）太极扇

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 弓步劈扇 | 5 | 歇步抱扇 |
| 2 | 马步抛扇 | 6 | 独立撩扇 |
| 3 | 仆步穿扇 | 7 | 盖步按扇 |
| 4 | 虚步亮扇 | 8 | 翻身藏扇 |

（三）太极刀

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 弓步扎刀 | 5 | 提膝劈刀 |
| 2 | 马步架刀 | 6 | 弹踢撩刀 |
| 3 | 仆步按刀 | 7 | 翻身挽花 |
| 4 | 虚步抱刀 | 8 | 缠头裹脑 |

（四）太极剑

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 弓步劈剑 | 5 | 歇步崩剑 |
| 2 | 马步推剑 | 6 | 跳步平刺 |
| 3 | 仆步穿剑 |  | 7 | 进步挂剑 |
| 4 | 虚步撩剑 |  | 8 | 摆腿架剑 |

（五）太极伞

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 弓步划伞 | 5 | 歇步架伞 |
| 2 | 马步顶伞 | 6 | 插步推伞 |
| 3 | 仆步穿伞 | 7 | 并步刺伞 |
| 4 | 虚步亮伞 | 8 | 独立举伞 |

（六）其他武术项目

选取八类通用型武术基本功作为可选动作组合。每一类动作组合可自选一种代表性动作进行教学演示即可（如基本腿法可单独讲解扫转性腿法或屈伸性腿法等）。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 基本手型 | 5 | 基本身型 |
| 2 | 基本手法 | 6 | 基本身法 |
| 3 | 基本步型 | 7 | 基本腿法 |
| 4 | 基本步法 | 8 | 基本平衡 |

1. 健身气功

选取健身气功·八段锦八个动作作为可选动作组合。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 两手托天理三焦 | 5 | 摇头摆尾去心火 |
| 2 | 左右开弓似射雕 | 6 | 两手攀足固肾腰 |
| 3 | 调理脾胃须单举 | 7 | 攒拳怒目增气力 |
| 4 | 五劳七伤往后瞧 | 8 | 背后七颠百病消 |

1. 健身操舞

（一）健身舞

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 芭蕾舞七个基本手位 | 4 | 把杆压前腿动作要领 |
| 2 | 芭蕾舞五个基本脚位 | 5 | 藏族舞蹈“退踏步” |
| 3 | 手臂波浪 | 6 | 蒙古族舞蹈“硬肩” |

（二）健身操

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 侧并步 | 4 | 漫步 |
| 2 | “V”字步 | 5 | 小马跳 |
| 3 | 侧交叉步 | 6 | 屈膝弹动 |

（三）广播体操

选取第九套广播体操八个动作作为可选动作组合。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 伸展运动 | 5 | 体转运动 |
| 2 | 扩胸运动 | 6 | 全身运动 |
| 3 | 踢腿运动 | 7 | 跳跃运动 |
| 4 | 体侧运动 | 8 | 整理运动 |

1. 柔力球

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 风火轮 | 5 | 绕抛（左右、身后） |
| 2 | 绕环（正反、八字） | 6 | 左右点翻（摆翻） |
| 3 | 摆抛（左右、身后） | 7 | 正反绕翻 |
| 4 | 平转立转（左右） | 8 | 正反螺旋盘绕 |

1. 空竹

（一）单轮

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 背穿 | 4 | 上杆 |
| 2 | 背溜 | 5 | 骗马 |
| 3 | 捞月 | 6 | 正反盘丝 |

（二）双轮

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 绕 | 4 | 绷 |
| 2 | 摆 | 5 | 抄 |
| 3 | 旋 | 6 | 抛 |

1. 花棍

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 鲤鱼摆尾 | 5 | 鱼跃龙门 |
| 2 | 出水芙蓉 | 6 | 落地生花 |
| 3 | 枪挑风车 | 7 | 举火冲天 |
| 4 | 张飞跨马 | 8 | 狮滚绣球 |

1. 踢毽

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 盘踢 | 5 | 里接 |
| 2 | 拐踢 | 6 | 外落 |
| 3 | 磕踢 | 7 | 抹踢 |
| 4 | 奔踢 | 8 | 背踢 |

1. 跳绳

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 单摇 | 4 | 双摇编花 |
| 2 | 双摇 | 5 | 单摇一带一 |
| 3 | 单摇编花 | 6 | 双摇一带一 |

1. 健身瑜伽

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 山式站立 | 5 | 婴儿式 |
| 2 | 安神式 | 6 | 下犬式 |
| 3 | 坐姿侧伸展 | 7 | 树式 |
| 4 | 猫式 | 8 | 战士二式 |

1. 其他项目

如参赛人员选择球类、走跑类、冰雪类（模拟场地）等其他项目进行教学能力展示，组委会将邀请相关项目专家制定动作组合库，并于比赛前公布。