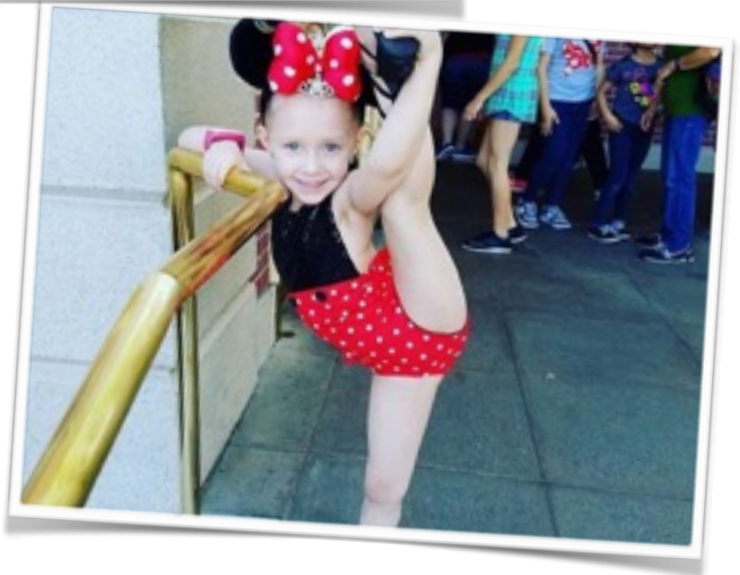
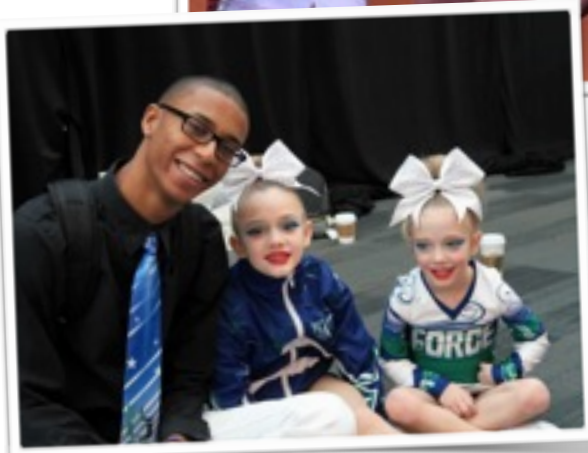


# 啦啦操七彩星级教材

## 目录



**China**  
**Star Level Cheerleader**

## 红 星 级

### 一、技术技巧

- 1、 头部运动
- 2、 扩指练习
- 3、 分并腿坐
- 4、 划小船
- 5、 屈屈腿
- 6、 拍拍手
- 7、 跑跑跳跳组合（彩蝶飞飞360° ； 小兔跳跳360° ； “冰棍”跳； 小分腿跳）
- 8、 考级动作组合： 红星级组合4x8拍（花球）

### 二、专项技术

- 1、 花球手位（8种）
- 2、 吸腿平衡（5秒）
- 3、 坐位分腿体前屈
- 4、 坐位体前屈
- 5、 抱腿团身滚动（3次）
- 6、 “滚筒洗衣机”（直体侧滚翻2周）
- 7、 单底座地面位尖子坐髻托举

### 三、身体素质

- 1、 屈膝仰卧半身起（8次）
- 2、 俯卧手抓脚控（10秒）
- 3、 跪式俯撑控（5秒）
- 4、 平板支撑（5秒）
- 5、 蹲蹲跳（3次）

## 橙 星 级

### 一、技术技巧

- 1、踏步走
- 2、转转跳
- 3、勾绷脚（坐姿）
- 4、含展胸
- 5、把杆立踵（两种脚位）
- 6、横劈腿
- 7、芭蕾擦地
- 8、舞蹈：怪兽lonely
- 9、跑跑跳跳组合（彩蝶飞飞720°；小兔跳跳720°；“冰棍”跳；小分腿跳；直体跳转180°）
- 10、考级动作组合：橙星级组合8x8拍（花球）

### 二、专项技术

- 1、花球手位（16种）
- 2、地面跨栏纵劈腿
- 3、横劈腿（开胯器， $\geq 130^\circ$ ）
- 4、吸腿平衡（10秒）
- 5、单腿控腿站立（3秒，与支撑腿夹角 $\geq 30^\circ$ ）
- 6、前滚翻（斜坡垫）
- 7、前滚翻成分腿坐
- 8、“滚筒洗衣机”（直体侧滚翻4周）
- 9、多底座地面位尖子双腿跪髁托举

### 三、身体素质

- 1、屈膝仰卧半身起（10次）
- 2、俯卧手抓脚控（30秒）
- 3、俯撑控（30秒）
- 4、平板支撑（10秒）
- 5、30°斜倒立（肋木，10秒）
- 6、蹲蹲跳（蹦床，3次）

## 黄 星 级

### 一、技术技巧

- 1、波浪
- 2、纵劈腿
- 3、勾绷脚（站姿）
- 4、吸腿
- 5、分腿跳
- 6、把杆立踵（4种脚位）
- 7、把杆平转180° 再转180°
- 8、芭蕾小踢
- 9、把杆踢腿
- 10、舞蹈：加加油
- 11、跳跃组合（前后分腿跳 $\geq 90^\circ$ ；直体跳转360°；团身跳）
- 12、考级动作组合：黄星级组合12x8拍（8x8拍花球、4x8拍街舞）

### 二、专项技术

- 1、花球手位（32种）
- 2、单腿抱膝站立（3秒）
- 3、侧搬腿平衡90°（30秒）
- 4、纵劈腿（ $\geq 140^\circ$ ）
- 5、横劈腿（开胯器， $\geq 140^\circ$ ）
- 6、踢腿（ $\geq 90^\circ$ ）
- 7、平转1周
- 8、把杆辅助库佩转体1周
- 9、前滚翻
- 10、后滚翻（斜坡垫）
- 11、多底座地面位尖子双腿站髁托举

### 三、身体素质

- 1、屈膝仰卧起坐（12次）
- 2、跪式俯卧撑（5次）
- 3、平板支撑（20秒）
- 4、60°斜倒立（肋木，10秒）
- 5、背肌（10次）
- 6、靠墙水平蹲（10秒）

## 绿 星 级

### 一、技术技巧

- 1、 身体节奏4x8拍（街舞）
- 2、 把杆蹲姿组合
- 3、 地面组合
- 4、 蹦蹦跳跳（分腿跳、跨栏跳）
- 5、 立踵（5种脚位）
- 6、 走走转转（平转；立转；库佩转体）
- 7、 芭蕾小踢
- 8、 把杆踢腿（前、侧、后）
- 9、 行进间- 摆摆摆
- 10、 留留头（转体辅助练习）
- 11、 滚翻组合（后滚翻；前滚翻分腿起）
- 12、 跳跃组合（团身跳；侧击足跳；C跳）
- 13、 考级动作组合：绿星级组合16x8拍（8x8拍花球、8x8拍街舞）

### 二、专项技术

- 1、 花球手位组合（16种）
- 2、 纵劈腿（ $\geq 150^\circ$ ）
- 3、 横劈腿（开胯器， $\geq 150^\circ$ ）
- 4、 转肩（转肩带， $\leq 60\text{cm}$ ）
- 5、 踢腿（ $\geq 120^\circ$ ）
- 6、 控腿平衡 $120^\circ$ （30秒）
- 7、 单腿站立（平衡器）
- 8、 把杆吸腿转体1周
- 9、 侧手翻
- 10、 多底座髁位尖子双腿站髁托举

### 三、身体素质

- 1、 屈膝仰卧起坐（15次）
- 2、 俯卧撑（5次）
- 3、 平板支撑（30秒）
- 4、 反靠倒立（肋木，20秒）
- 5、 背肌（15次）
- 6、 靠墙水平蹲（20秒）

## 青 星 级

### 一、技术技巧

- 1、 身体节奏4x8拍（街舞）
- 2、 行进间立踵走（向前）
- 3、 波浪组合（立姿）
- 4、 跳、跳、跳组合
- 5、 扶把腰部组合
- 6、 平转（走走转转）
- 7、 芭蕾小踢
- 8、 踢腿（前、侧）
- 9、 行进间- 摆摆摆
- 10、 摆摆腿（阿拉c杠转体辅助练习）
- 11、 跳跃组合（行进间纵跨跳；纵劈腿跳）
- 12、 考级动作组合：青星级组合20x8拍（12x8拍花球、8x8拍街舞）

### 二、专项技术

- 1、 花球手位组合（32种）
- 2、 纵劈腿（ $\geq 160^\circ$ ）
- 3、 横劈腿（开胯器， $\geq 160^\circ$ ）
- 4、 转肩（转肩带， $\leq 60\text{cm}$ ）
- 5、 控腿平衡 $150^\circ$ （10秒）
- 6、 连续4次踢腿（ $\geq 120^\circ$ ）
- 7、 吸腿转体1周
- 8、 连续两个前滚翻
- 9、 侧手翻
- 10、 双底座髁位尖子单脚吸腿后仰托举

### 三、身体素质

- 1、 俯卧撑（10次）
- 2、 反靠倒立（肋木，30秒）
- 3、 腹背肌组合（仰卧两头起10次；背肌两头起20次）
- 4、 肋木团身举腿（5次）
- 5、 靠墙水平蹲（40秒）

## 蓝 星 级

### 一、技术技巧

- 1、 身体节奏（8x8拍街舞）
- 2、 小飞侠（跨栏跳+C跳；蹦床屈体分腿跳；反身跳）
- 3、 下腰
- 4、 抱腿平衡（前、侧、后）
- 5、 兜兜转转（平转；吸腿转体；阿提秋转体；阿拉c杠转体）
- 6、 把杆组合
- 7、 律动（up down）
- 8、 海边望月（探海）
- 9、 功夫熊猫（踢腿组合）
- 10、 考级动作组合：蓝星级组合24x8拍（12x8拍花球、8x8拍街舞、4x8拍爵士）

### 二、专项技术

- 1、 纵劈腿（ $\geq 170^\circ$ ）
- 2、 横劈腿（开胯器， $\geq 170^\circ$ ）
- 3、 控腿平衡 $150^\circ$ （10秒）
- 4、 搬腿平衡（ $\geq 130^\circ$ ）
- 5、 连续4次踢腿转体 $360^\circ$ （ $\geq 90^\circ$ ）
- 6、 转肩（转肩带， $\leq 60\text{cm}$ ）
- 7、 连续两个侧手翻
- 8、 前软翻/前手翻（翻腾训练器）
- 9、 多底座肩位尖子平躺举单腿托举（水上芭蕾托举）

### 三、身体素质

- 1、 俯卧撑（20次）
- 2、 倒立（1分钟）
- 3、 反靠倒立（肋木，40秒）
- 4、 仰卧两头起（15次）
- 5、 肋木举腿（5次）
- 6、 团身跳（10次）

## 紫 星 级

### 一、技术技巧

- 1、 身体摇摆节奏8x8拍（街舞）
- 2、 抱腿组合
- 3、 屈体分腿跳组合
- 4、 小旋风（库佩转体；阿提秋转体；阿拉c杠转体；搬腿转体；阿拉贝斯转体）
- 5、 寿司卷（腰部组合）
- 6、 小小童子军（踢腿组合）
- 7、 齐天大圣（行进间跳跃组合）
- 8、 考级动作组合：紫星级组合28x8拍（12x8拍花球；8x8拍街舞；8x8拍爵士）

### 二、专项技术

- 1、 纵劈腿（ $\geq 180^\circ$ ）
- 2、 横劈腿（开胯器， $\geq 180^\circ$ ）
- 3、 搬腿平衡（ $\geq 150^\circ$ ）
- 4、 连续4次踢腿转体 $720^\circ$
- 5、 转肩（转肩带， $\leq 60\text{cm}$ ）
- 6、 单臂侧手翻
- 7、 后软翻/后手翻（翻腾训练器）
- 8、 蹬子
- 9、 多底座肩位尖子双腿站托举（倒带回髋下法或摇篮接下法均可）

### 三、身体素质

- 1、“剪刀脚”（20次）
- 2、 倒立（1分30秒）
- 3、 反靠倒立（肋木，50秒）
- 4、 肋木举腿（10次）
- 5、“花样yoyo跑”组合 [（8米折返跑+仰卧两头起5次+俯卧撑5次）x2]