

平衡木整套編排要素介紹



報告者:周恩竹

平衡木規格場地介紹

- 高度:125公分
- 長度:5公尺
- 寬度:10公分
- 保護墊:20公分
- 落地墊:10公分



整套動作內容和時間

- 1.整套難度價值最多計入最高的8個難度動作包括下法
- (最多5個技巧動作 至少3個舞蹈動作)
- 2.一套整套動作完成時間為90秒以內，超過90秒則扣0.1分
- 3.從木上掉下則扣1分，10秒內要上木，超過10秒未上木則算整套動作結束

整套編排要求

- 1.上法
- 2.跳步 用兩個不同舞蹈動作連接，其中一個跳步為分腿180度可獲得0.5分
- 3.體操系旋轉 可獲得0.5分
- 4.一個至少由兩個騰空動作組成的技巧連接，其中一個是空翻(也可以相同的動作) 可獲得0.5分
- 5.具有不同方向的動作(前/側和後)技巧動作 可獲得0.5分
- 6.下法 難度C可獲得0.3分 難度D或更高難度可獲得0.5分

上传自BBS.PCOnline.com.cn

編排要求影片

1. 上法

- <https://www.youtube.com/watch?v=3O42iBoYpbc&feature=youtu.be>

2. 跳步

<https://www.youtube.com/watch?v=pgQ2IUxa6AY>



編排要求影片

3.體操系旋轉

4.兩個騰空連接

<https://www.youtube.com/watch?v=qe4acfQ86mo&feature=youtu.be>



編排要求影片

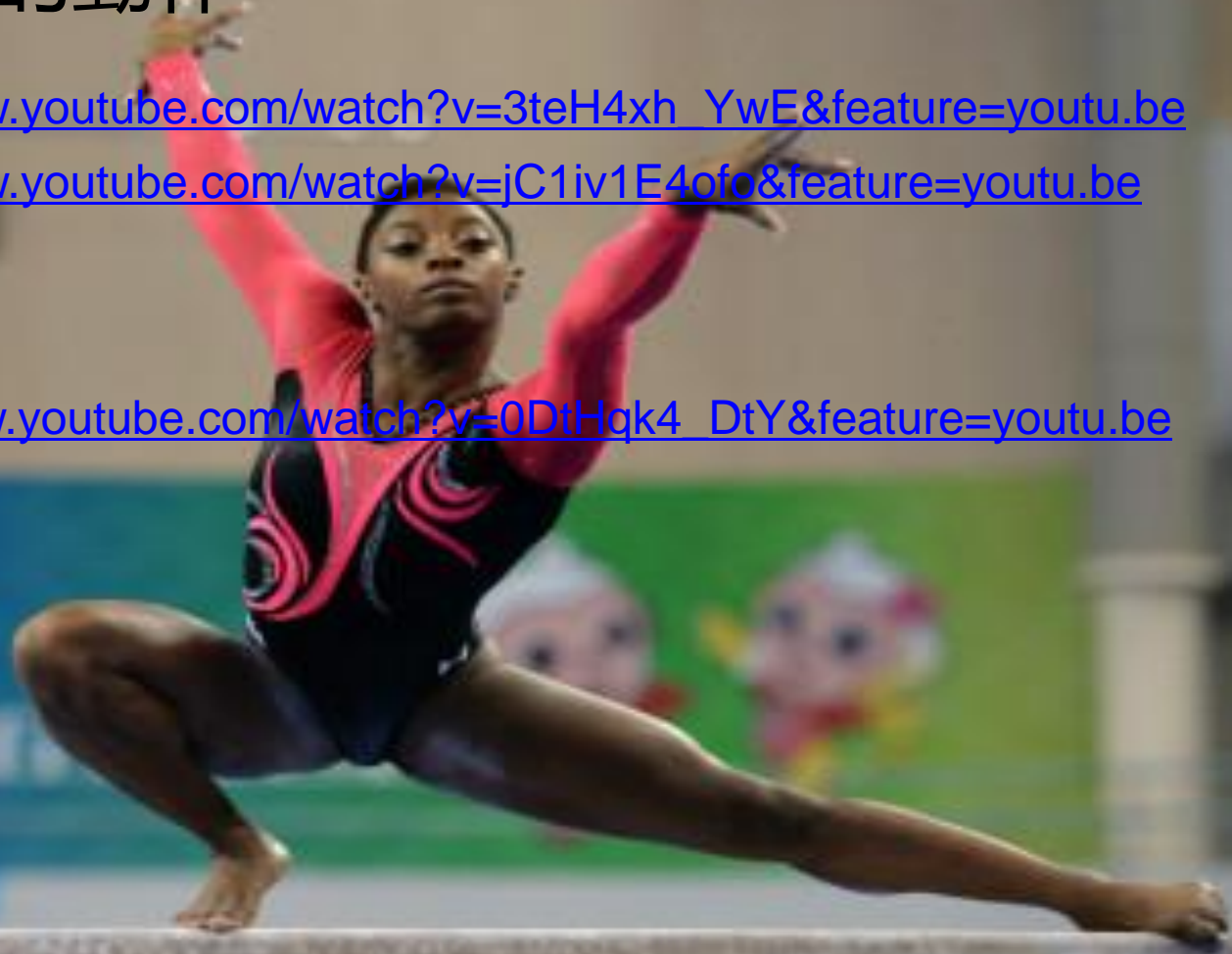
5.不同方向的動作

https://www.youtube.com/watch?v=3teH4xh_YwE&feature=youtu.be

<https://www.youtube.com/watch?v=jC1iv1E4of0&feature=youtu.be>

6.下法

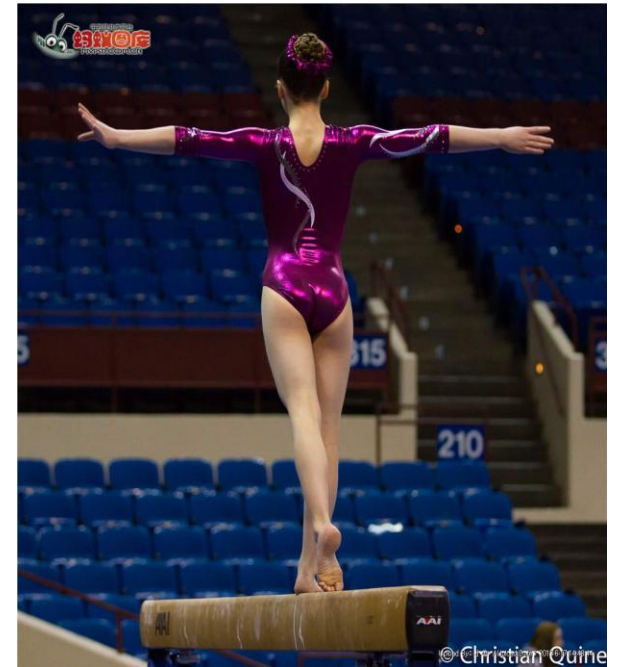
https://www.youtube.com/watch?v=0DtHqk4_DtY&feature=youtu.be



LONGINES

藝術性和舞蹈編排

- 1.要有向側的舞蹈
- 2.要有近木的動作(上肢、軀幹、下肢三點近木)
- 3.整套中最多一次直腿雙腳轉體1/2
- 以上三點規定動作少做一個扣0.1，以此類推



圖片來源<http://www.mypsd.com.cn/detail/?2412214>

<http://sports.sina.com.hk/cgi-bin/nw/show.cgi/1360/4/1/949431/3.html>

<http://sports.sina.com.hk/cgi-bin/nw/show.cgi/1360/4/1/949431/3.html>

專項扣分

- 1. 連接動作節奏差扣0.1分
- 2. 停頓或動作前準備過長，舞蹈動作手臂多次擺動扣0.1分
- 3. 沒有腳尖扣0.1分
- 4. 動作落木後，手摸木扣0.3分
- 5. 掉下木時抓木扣0.5分
- 6. 沒有做下法扣0.5分

影片欣賞

https://www.youtube.com/watch?v=QfL0zCW7_rw



報告完畢 謝謝大家