

动作名称	动作要求	主要错误内容
1. 缠头	拍尖向下	拍型错误
	所绕的环围绕头部	绕环的轨迹错误
2. 后举腿螺旋盘绕	两腿之间的夹角 $\geq 90^\circ$	两腿之间的夹角 $< 90^\circ$
	支撑腿绷直, 后举腿的脚要高于头	后举腿的高度不够
	重心稳定	身体失衡
3. 垂立拍绕环绕(点)翻	垂立拍	拍型错误
	绕翻时圆与圆的衔接要顺畅	绕翻时出现停顿
	点翻要在所绕的环的弧线上完成	点翻位置错误
	绕(点)翻时, 球与拍要始终粘连	绕(点)翻时球、拍分离
4. 燕式平衡背后绕翻	两腿之间夹角 $> 90^\circ$	两腿之间的夹角 $\leq 90^\circ$
	上体下压, 与地面平行	上体未与地面平行
	后举腿的脚要高于头部	后举腿的高度不够
	绕翻时, 球与拍要始终粘连	绕翻时球与拍分离
5. 举腿 360° 及以上的旋	两腿之间的夹角 $> 90^\circ$	两腿之间的夹角 $\leq 90^\circ$
	旋转要流畅	旋转出现停顿
	旋转度数 $\geq 360^\circ$	旋转角度 $< 360^\circ$
6. 立转定位绕翻	大圆与小圆衔接要顺畅	衔接出现停顿
	旋转平面固定	旋转平面不稳定
	绕翻时, 球与拍要始终粘连	绕翻时球与拍分离
7. 背后点翻	弧与圆的衔接要流畅	衔接出现间断
	点翻时要顺畅	点翻出现停顿
	点翻时, 球与拍要始终粘连	点翻时球与拍分离
8. 腿下点翻	支撑腿和前踢腿要绷直	屈膝
	两腿之间夹角 $> 90^\circ$	两腿之间的夹角 $\leq 90^\circ$
	点翻要在腿下完成	点翻位置错误
	点翻时, 球与拍要始终粘连	点翻时球与拍分离
9. 高抛插接接盘绕	抛接球时, 球要切线出、入	球未沿切线出、入
	垂立拍接球	接球时拍型错误
	每个动作之间的衔接要顺畅	动作衔接不连贯
10. 背抛背接	抛接球时, 球要切线出、入	球未沿切线出、入
	立拍抛球	拍型错误
11. 腋下摆抛	抛接球时, 球要切线出、入	球未沿切线出、入
	将球从腋下经背后、右肩抛至右前上方	抛球轨迹错误
12. 背后绕抛	抛接球时, 球要切线出、入	球未沿切线出、入
	接球时要使球的运动轨迹继续沿原运动轨迹形成圆	球的运动轨迹未形成圆
	将球从身体右侧经背后、左肩抛至右前上方	抛接球的轨迹错误

经全国柔力球等级教练员
培训班综合考评，成绩合格，
获得 一 级 柔力球
教练员资格。

特发此证。

大众组

审核单位：

(此处盖章有效)

2016年 6月 28日



姓名 姜凤进 性别 女
Name Gender

出生年月 1965.08
Date of Birth

身份证号 310110196508120846
ID No.

注册编号 B20160232
Reg. No.