

国家预备组男子单人操(示范单位:跃快乐青少年体育俱乐部)

成套音乐		动作内容					动作说明	
结构	时值(8拍)	操化动作	难度动作	过度连接	动力配合	托举支撑	难度动作	过渡连接
前奏	2×8			①T1				1.倒立转身下接后滚开腿翻接翻身起(G+)
段落 1	4×8	①A1:1×8	②E1 ④E2	③T2			1.团身跳转体360°;2.垂体劈腿	2.交叉侧滑下接侧翻挺腰起(G+)
段落 2	6×8	①A2:2×8	③E3	②T3 ④T4			3.分腿支撑	3.单臂推手拧翻身下接前滚翻(G+);4.盖腿起接后滚翻推起(G+)
段落 3	4×8	①A3:3×8	②E4				4.跳转360°	
段落 4	4×8	①A4:2×8	③E5	②T5 ④T6			5.俯卧撑	5.前手翻下地;6.前手翻开腿起身
段落 5	3×8	①A5:1×8	②E6	③T7			6.依柳辛	7.侧手翻绞腿下