

2025年啦啦操世界锦标赛双人花球成套动作编排布局分析

穆玉红

岭南师范学院, 中国·广东 湛江 524000

摘要: 本文以 2025 年啦啦操世界锦标赛双人花球项目前三名队伍(美国、日本、中国)的成套动作为研究对象,运用文献资料法、视频分析法、比较分析法和数理统计法,分析其在队形变化、难度空间运用、托举配合、造型设计、音乐运用及服饰搭配等方面的编排特征。研究旨在揭示当前高水平双人花球成套动作的编排规律与发展趋势,为教练员和运动员提供编排参考。

关键词: 啦啦操; 世界锦标赛; 双人花球; 编排要素; 特征分析

Analysis of the Layout and Arrangement of the 2025 World Cheerleading Championships' Double Hoop Routine

Mu Yuhong

Lingnan Normal University, China Guangdong Zhanjiang 524000

Abstract: This paper takes the top three teams (USA, Japan, and China) in the double hoop event of the 2025 World Cheerleading Championships as the research object. By using the methods of literature review, video analysis, comparative analysis, and mathematical statistics, it analyzes the arrangement characteristics of these teams in terms of formation changes, spatial use of difficulty, lift coordination, pose design, music application, and costume matching. The research aims to reveal the current arrangement rules and development trends of high-level double hoop routines, providing reference for coaches and athletes in arrangement.

Keywords: Cheerleading; World Championships; Double hoop; Arrangement elements; Feature analysis

0 引言

啦啦操作为一项融合舞蹈、技巧、音乐与团队精神的竞技运动,近年来在全球范围内蓬勃发展,其竞赛规则与编排理念亦持续更新。2025 年世界啦啦操锦标赛作为国际最高水平的赛事之一,汇集了全球顶尖队伍,其竞赛实况集中体现了当前双人花球项目编排的最新趋势和最高水平。特别是获得该项目前三名的美国队、日本队和中国队,其成套动作在队形空间运用、难度技巧组合、托举配合设计、造型艺术表达、音乐融合处理以及服饰道具搭配等方面各具特色,代表了不同的编排理念与技术风格。深入剖析这些顶尖队伍在队形变化、空间层次、托举配合、造型设计、音乐运用及服饰道具等关键编排要素上的具体特征、优势差异及共性规律,不仅有助于揭示当前国际双人花球项目编排的前沿动态与发展趋势,更能为我国教练员和运动员在训练实践与竞赛备战中提供宝贵的理论依据

和实践参考,助力提升我国双人花球项目的竞技水平和艺术表现力。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究以 2025 年啦啦操世界锦标赛双人花球项目冠军美国队、亚军日本队和季军中国队的成套动作编排为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过中国知网(CNKI)、中国蹦床与技巧协会啦啦操分会官网(CCA)、国际啦啦操联合会(ICU)等网站查阅并下载“花球”相关文献资料和评分规则,仔细研读啦啦操竞赛规则,了解花球啦啦操的规则变化、难度动作分类和评分标准,为本文撰写提供丰富的理论支持。

1.2.2 视频分析法

通过观看 2025 年啦啦操世锦赛双人花球项目前 3 名的竞赛视频，采用逐帧播放和减速等方式，对 3 支队伍成套动作进行详尽的统计和记录。

1.2.3 比较分析法

对 2025 年啦啦操世锦赛双人花球项目前 3 名的成套动作编排进行比较，分析 3 支队伍的特点和差异。

1.2.4 数理统计法

通过 Excel 软件对观察到记录的数据进行统计、整理、归纳。

2 结果与分析

2.1 动作编排要素分析

2.1.1 队形变化

表1 三支队伍队形变化特征统计

名次	队伍	人数	队形变化	固定队形	流动队形	分散队形
			次数	变化次数	变化次数	
1	美国队	女、女	27	18×8	9×8+4拍	2×8
2	日本队	女、女	22	13×8	10×8	3×8
3	中国队	男、女	25	9×8	16×8	3×8

由表 1 可知，美国队队形变化最频繁（27 次），固定队形变化占比高（18 次），穿插少量流动和分散队形。日本队变化次数居中（22 次），固定与流动队形变化相对均衡。中国队流动队形变化最突出（16 次）。队形变化方式主要包括穿插、聚拢、旋转等，呈现集中型与分散型的交替。

2.1.2 造型设计

表2 三支队伍造型设计特征统计

名次	队伍	开场造型	结束造型	对比动作 (次)	高低层次 (次)
1	美国队	高低对比	高低对比	11	7
2	日本队	共同站立	共同坐姿	7	3
3	中国队	共同站立	共同站立	5	2

通过观看视频分析发现，美国队在造型设计上最为丰富，开场和结束均采用高低对比造型，成套中运用对比动作（11 次）和高低层次（7 次）最多，且分布较为分散。日本队和中国队的开场、结束造型，两人使用相同的动作，与美国队比较来说相对较少。日本队的对比动作多集中展示于中段音乐段落。日本队的左右对比动作比较突出在于在中段音乐集中展示；美国队的左右对比较为分散安排在

全阶段。

2.1.3 难度空间应用

表3 三支队伍难度空间运用情况

空间		美国队	日本队	中国队
单一空间	A空间 (地面)	上步踢腿		
	B空间 (站立)	阿拉C杠复合转体(360+巴塞转体720+库佩转体720); 铅笔转1080	巴塞转体720+搬腿转720; 后屈腿转阿拉C杠复合转体(720+巴塞转体720+变面270+巴塞转体1440)	巴塞转体720+库佩转体720; 阿拉C杠复合转体(1080+变面270+巴塞转体720+并腿转体360+720+吸巴塞转体360); 变换手位巴塞转体720
	C空间 (腾空)	连续2次横劈超跳;	横劈腿跳; 跨栏跳(单人); 上步西松跳	毬子+后手翻; 单翻绞身飞脚(单人); 挺身前空翻; 鹿跳; 跨跳; 交换腿跳;
组合空间	AB空间			
	AC空间	上步单超横劈整跳+地滚	上步交换跳+跪地; 反身盖超跳	
	BC空间	阿拉C杠复合转体(控腿720+转体720+变面270+单吸翻跳360);	挺身跳+地滚	反身跨跳+转体180度+纵劈腿跳
	ABC空间	反身单吸腿360度团身跳+侧空翻; 反身后屈超跨跳+滚地; 反身横劈粗跳+地滚	反身180度交换腿跳+反向地滚; 后屈腿跳+阿拉C杠复合转(1080+巴塞转体1080+巴塞转体720+库佩转体720)+反身横劈组跳; 吸腿转360+反身提尔特	阿拉C杠复合转体(反腿720+反醒巴富转体360+挥鞭转360+720)+依柳辛+侧空翻

空间利用是成套动作的重要组成部分，其设计直接影响成套动作的舞台效果和视觉冲击力。美国队表现出色，多次运用复杂的队形变化和空间布局，展现较强的层次感

和立体感。日本队优势在于连贯性和流畅性，通过快速的空间切换增强节奏感。其特点还体现在落地的技巧性上。中国队突出创新性，设计了多种独特的空间布局组合（如单一空间、组合空间），增添了难度和观赏性。例如，其“阿拉 C 杠复合转体（反腿 720+ 反方向巴塞转体 360+ 挥鞭转 360+720）+ 依柳辛 + 侧空翻”属于旋转 + 柔韧 + 翻腾的三难度连接。

2.1.4 托举和配合

表4 三支队伍托举配合特征

名次	队伍	双人配合	双人配合描述
1	美国	4个	1.开场背靠造型 2.搭肩 3.扶腕划腿 4.髋位托举
2	日本	2个	1.扶腿侧空翻 2.托举摆腿
3	中国	1个	1.扶手前空翻

托举和配合是双人花球项目的核心要素，直接影响成套的舞台效果和视觉冲击力。双人配合来看，美国队最多，且合理安排在开始，中间、后半段，日本队在后半套连接两个双人配合，中国队在结束的最后段用一个双人配合展示难度动作。美国队托举配合设计出色，运用复杂动作（4个）并展现高度默契。主要体现在造型、操化、柔韧、托举等方面；日本队优势在于连贯性和流畅性（2个配合），类型为柔韧和高难度动作，多集中安排在后半套；中国队突出创新性（1个配合），设计了难度展示，安排在结束部分。

2.2 音乐运用分析

2.2.1 音乐速率与成套结构

表5 三支队伍音乐与成套结构特征

名次	队伍	成套时长/秒	音乐节拍数/个	舞蹈与操化拍数/个	难度与配合拍数/个	音乐速率（BPM）	音乐片段
1	美国	84	212	160	60	151	12
2	日本	71	176	80	96	149	11
3	中国	87	200	112	88	140	11

音乐是啦啦操成套动作的重要组成部分，其设计直接影响成套动作的节奏感和艺术感染力。

美国队音乐速率最快（151 拍 / 分钟），总节拍数最多（212 拍），音乐片段最多（12 段）。动作与音乐契合度高，节奏快、鼓点强。音乐剪辑多以 1×8 拍为单位。美

国队音乐选择上表现出色，多次运用了节奏感强烈的音乐，展现了成套动作的活力和激情。

日本队成套时间最短（71 秒），音乐速率较快（149 拍 / 分钟）。中段音乐节奏变化 2 次，速度有快慢变化，音乐编排较长，节奏变化丰富。后半段节奏变化明显。音乐剪辑多以 1×8 拍为单位。日本队则在音乐选择的连贯性和流畅性上具有一定优势，通过快速切换的音乐节奏，使成套动作更具节奏感。

中国队成套时间最长（87 秒），音乐速率相对平衡（140 拍 / 分钟），无明显特别节奏变化。音乐剪辑相对规律，多以 2×8 拍为单位。中国队在音乐选择的创新性上表现突出，设计了多种独特的音乐组合，如纯音乐、鼓点等，为成套动作增添了艺术感染力。

2.2.2 音乐类型与手法

表6 三支队伍音乐段落类型与手法分析

音乐段落	美国	音乐类型与变化	日本	音乐类型	中国	音乐类型
1	4拍	鼓点	4拍	男声	4拍	鼓点
2	2×8	音效、鼓点	1×8	女声	6×8	男声、音效、鼓点
3	4×8	男声、鼓点	2×8	男声1	4×8	女声、鼓点
4	1×8	男声、鼓点	2×8	旋律	4拍	音效
5	1×8	音效	2×8	男声1	2×8	女声、鼓点
6	4×8	男声、音效、鼓点	4拍	男声	2×8	女声、鼓点
7	1×8	男声	5×8	女声	2×8	纯音乐、鼓点（斗牛）
8	4×8	男声、鼓点、音效	1×8	女声、音效	2×8	纯音乐、鼓点（印度）
9	2×8	男声、鼓点	4×8	女声、鼓点、音效	2×8	纯音乐、鼓点（街舞）
10	1×8	过渡音	1×8	变奏	2×8	男声、音效
11	5×8	纯音乐、鼓点	3×8	女声、鼓点	2×8	纯音乐、鼓点、音效
12	2×8	男声、变奏、音效				
总拍数	220		176		200	

在音乐元素上三支队伍均在音乐中加入本国英文元素标识。美国队主要使用男声音色；日本队混合使用男、女音色；中国队前半段多用男、女音色，后半段转向纯音乐鼓点（融入斗牛、印度、街舞等风格）。在分段手法上三支队伍均采用明显的声音、鼓点或音效来划分段落。美国队划分为 4 段（以第 1、5、7、10 段落为界）；日本队划分为 4 段（以第 1、6、8、10 段落为界）；中国队划分为

4 段（以第 1、4、7、10 段落为界）。音乐手法：三支队伍多运用了停顿 + 强节奏、音效叠加、慢放特效等手法增强表现力。美国队和日本队后半段均表现出明显的节奏突变。

通过视频观看发现美国队动作与音乐的契合度高，音乐节奏快、鼓点强；日本队在成套中段音乐节奏变化 2 次，音乐速度有快慢变化，展现了较长的音乐编排和丰富的节奏变化。美国队和日本队的音乐重点在于后半段都表现音乐的节奏突然的变化，音乐节拍点节奏变化明显且集中在后半段；中国队的音乐节奏整体平衡，没有特别的节奏变化。三支队伍中美国队和日本队的音乐多以 1×8 拍音乐进行剪辑，而中国队较为规律以 2×8 的音乐片段来剪辑。

2.3 服饰与道具搭配

表7 三支队伍服饰与道具搭配特征

服饰与道具	美国队	日本队	中国队
比赛服（款式 颜色）	连体短裙（露 背红蓝白）	分体长袖+长裤 （黑白色）	连体长袖长裤 （藏蓝色）
花球颜色	红色、白色	白色	黄色
比赛鞋子	肉色	黑色	黑色
头花和发型	低盘发	低盘发	蝴蝶结、 低盘发

服饰作为啦啦操成套动作的关键组成部分，其设计直接影响视觉效果与艺术感染力。在国家标识设计上，美国队与日本队均在服装胸前分别标有“USA”和“JAPAN”字样，而中国队胸前未使用“CHINA”字母标识。中国队与日本队选择在肩膀侧边装饰国徽标志，美国队则未采用此设计。

服饰风格方面：美国队延续国旗元素，采用红、白、蓝主题配色，设计活力张扬、色彩鲜明，凸显激情风格。日本队以黑白分体服搭配纯白花球，追求极简主义与动作流畅感。中国队选用大面积贴钻的藏蓝色连体服，配合黄色花球及蝴蝶结头饰，在稳重庄重的基调中融入局部亮点，兼顾传统与创新，相较于其他两队更显华丽，成功塑造了突出的视觉焦点。

花球运用的巧思尤为体现在美国队：其采用红、白双色花球，前半段运动员各持一色，通过配合中的巧妙互换及甩绳动作，最终实现一人持红球、一人持白球的色彩转换，将花球元素深度融入编排设计。日本队与中国队则分别选用纯白色与亮黄色花球。此外，鞋履（美国队肉色鞋 vs 日本队、中国队黑色鞋）及头饰（中国队独特使用蝴蝶结）等细节的差异化运用，进一步强化了各队的视觉辨识度与艺术风格定位：美国队凭借色彩冲击力与开放性设计展现激情；日本队以简约功能性强调

技术纯粹性；中国队则通过稳重底色上的灵动点缀呼应艺术创新主题。

3 结语

3.1 结论

在高水平双人花球成套动作编排中，队形与空间设计是基础，需兼顾变化频率、类型（固定、流动、分散）与立体层次感（地面、站立、腾空的综合运用），美国队在此方面展现了极高的变化频率和空间层次，中国队则凸显了流动队形的运用优势，日本队空间转换流畅性突出。难度技巧编排应紧密结合运动员能力进行合理分布，其中组合空间难度动作（尤其是 ABC 类连接）是提升成套难度价值和技术含金量的核心要素，各国队伍均展示了高水平的难度技巧，连接方式各具特色，例如中国队的“旋转 + 柔韧 + 翻腾”三难度连接。托举与配合作为双人项目的灵魂，其设计需兼具技术难度、默契程度和视觉冲击力，美国队在数量、类型丰富度及分布合理性上表现优异，日本队强调连贯流畅，中国队则在创新性上融入民族主题。造型设计对增强视觉焦点至关重要，开场、结束造型及成套中的对比动作、高低层次运用能有效提升表现力，美国队在此方面运用最为充分。音乐运用深刻影响成套的节奏感和艺术感染力，音乐速率、类型选择、剪辑手法（如段落划分、音效运用、速度变化）必须与动作高度契合，美国队凭借快速率、高契合度及灵活剪辑领先，日本队节奏变化丰富，中国队则展现出音乐风格的融合性。服饰与道具不仅是视觉呈现，更是文化表达与创新载体，服饰设计需考虑国家标识、风格统一（如美国国旗色）或寻求突破（如中国贴钻），同时应充分挖掘花球道具的表演潜力（如美国队花球的颜色互换与互动），将其巧妙融入编排以形成独特记忆点。

3.2 建议

在队形空间设计方面，应着力优化队形变化的多样性与空间利用的立体感，在确保动作流畅性的前提下，探索固定队形与流动队形的有机结合，并强化空间层次的纵深表现。对于难度技巧，需着重提升组合空间难度动作（特别是 ABC 类连接）的编排价值，在运动员能力范围内进行科学设计，并严格把控动作衔接的稳定性和观赏性。托举配合环节应强化其作为成套亮点的作用，一方面增加数量并丰富类型，另一方面需将其合理分布在关键段落以最大化视觉冲击力，同时鼓励探索融入中国文化特色或具有原创性的配合形式。造型设计上，应精心构思开场与结束造型，并在成套中适时、有效地融入对比动作和高低层次

造型元素,以持续吸引观众注意力并增强视觉表现力。音乐动作融合需深化,建议选择节奏鲜明、风格强烈的音乐,运用精细的剪辑技术(包括段落划分、音效植入、速度变化等)确保动作与音乐在节拍、力度及情绪上达到高度统一,并可尝试引入更具民族特色的音乐元素。在服饰道具运用上,鼓励在规则框架内大胆创新,服饰设计应凸显国家标识或通过材质、装饰(如贴钻)寻求视觉突破;更重要的是,应充分挖掘花球作为表演道具的潜力,通过创意设计(如交换、抛接、特殊持握方式等)将其有机融入动作编排,使之成为成套动作中独具特色且令人印象深刻的亮点。

参考文献:

- [1] 王焯熹. 2024 年啦啦操世锦赛 Junior 组集体花球项目编排分析——以前 3 名为例[J]. 体育科技文献通报,2025,33(05):16-20.
- [2] 李强,魏晓微,张永娟. 2024 年啦啦操世锦赛双人花球项目前 3 名成套难度动作编排分析[J]. 体育科技文献通报,2024,32(10):15-18.
- [3] 张永娟,李强. 少年集体花球啦啦操成套编排分析——以 2023 年世锦赛前三名为例[J]. 福建体育科技,2024,43(04):87-91+104.
- [4] 王俪洁. 世界啦啦操锦标赛集体花球成套动作编排研究[D]. 首都体育学院,2024.
- [5] 房凯乐,刘治方. 2023 年啦啦操世界锦标赛双人花球成套动作编排分析——以决赛前六名为例[J]. 体育科技文献通报,2023,31(07):78-81.
- [6] 王宇,王玲,栗阳,黄静. 2022 年世界啦啦操锦标赛集体花球项目编排分析[J]. 青少年体育,2023,(05):80-83.
- [7] 杨跃,杜熙茹. 新规则下集体花球啦啦操转体类难度运用研究[J]. 体育科技文献通报,2023,31(04):55-57+153.
- [8] 简妮娜,杜熙茹. 2022 年广东省中学生运动会舞蹈啦啦操成套动作编排分析[J]. 体育师友,2023,46(01):31-35.
- [9] 马梦琦,张梓怡,王美. 2021 年啦啦操世界锦标赛花球成套动作编排研究——以前三名为例[J]. 体育科技文献通报,2023,31(01):10-12.
- [10] 郭海英,刘晖. 生命健康共同体视域下社区“体卫融合”发展困境与推进策略[J]. 体育文化导刊,2022,(09):52-58.
- [11] 董德朋. 生命历程视角下居民体育参与打破了健康的阶层不平等吗?——基于 CHNS 追踪调查的纵向分析[J]. 上海体育学院学报,2021,45(08):73-86.
- [12] 程佳. 试论舞蹈啦啦操的能耗测定及应用策略[J]. 文体用品与科技,2020,(10):142-143.
- [13] 秦晓,李思民. 世界啦啦操锦标赛花球啦啦操成套动作编排的空间层次运用研究[J]. 中国学校体育(高等教育),2018,5(01):66-70.