



单杠



人民体育出版社

893.6/8077

紅軍

人民日報出版社

編 者 的 話

根據勞衛制新的項目標準，我們編輯了這套勞衛制鍛鍊方法叢書，並經中華人民共和國体育运动委員會審定。書的內容比較通俗地講解了勞衛制各項運動的基本技術和練習方法，以便幫助大家進行勞衛制鍛煉。

*

單 杠

中華人民共和國体育运动委員會審定

人民教育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷廠印刷 新華書店發行

統一書號 T7015·274 10千字 850×1168 1/64

印張 $\frac{34}{64}$ 定價(5)0.07元 印數 1—130,000

1956年6月第1版第1次印刷

*

單杠是勞衛制里的器械体操項目。這項運動設備簡單，很容易開展。

單杠的動作變化比較多，有擺動、迴環和倒立等等，因此，它可以增強我們的力氣和靈巧性。

但是，只練單杠還不能使我們的身體得到全面的發展，應當配合勞衛制的其它項目進行多種多樣的鍛煉。這樣才能收到更大和更好的效果。

單杠運動的基本練習

一、懸 垂

懸垂是單杠上最基本的動作。用手握杠或用腿挂在杠上，使身體懸在空中，都叫做懸垂。

初學單杠的人，應多做些懸垂動作，這樣可以增長臂力，還可以培養上杠後控制身體的技巧。用手握杠的懸垂動作，有正握（圖一）、反握（圖二）和正反握（圖三）三種。



圖 一

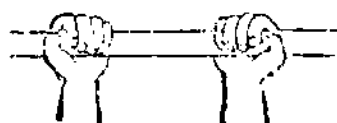


圖 二



圖 三

只用兩手或只用兩腿做的懸垂動作，叫做單純懸垂。下面是比較簡單的幾種懸垂：

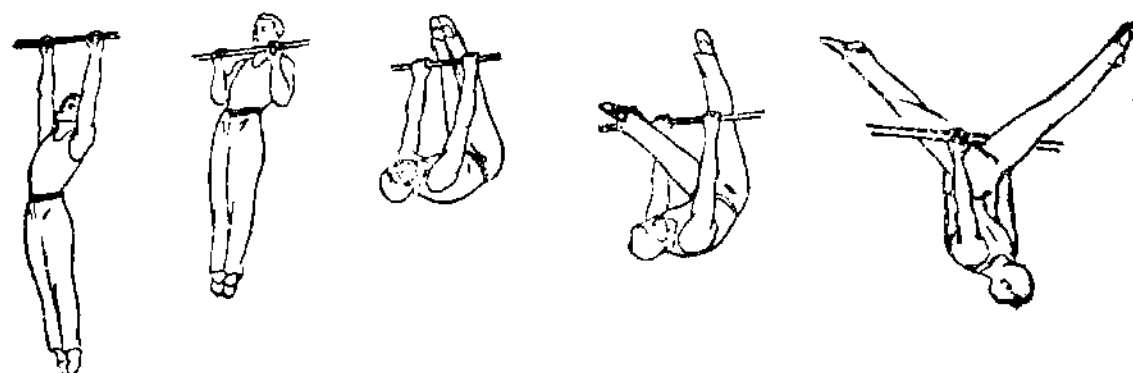
前懸垂（圖四）。

屈臂懸垂（圖五）。

屈體懸垂（圖六）。

屈體騎杠懸垂（圖七）。

倒身騎杠懸垂（圖八）。



圖四 圖五 圖六 圖七 圖八

手和腿一起做的（手握杠子，腿掛在杠上，或兩腳放在地上）懸垂動作，叫做混合懸垂。比較簡單的有下面幾種：

站立懸垂（圖九）。

蹲踞懸垂（圖十）。

外掛腿懸垂（圖十一）。

內掛腿懸垂（圖十二）。

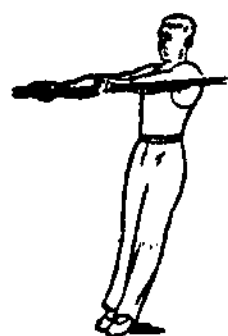
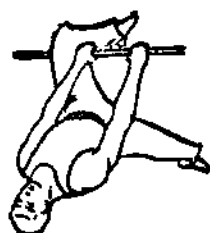


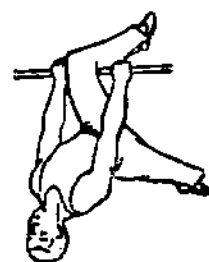
圖 九



圖 十



圖十一



圖十二

几个簡單懸垂动作的变化

1、由站立懸垂开始，一只腿伸直或弯屈着向上举起，挂在杠子上，就成外挂腿懸垂的姿势。也可以把举起的腿，从两只胳膊中間穿过去，挂在杠子上，成内挂腿懸垂的姿势。

2、由前懸垂或站立懸垂开始，兩腿伸直、并攏，向上举到靠近杠子，成屈体懸垂的姿势。

3、由屈体騎杠懸垂开始，挺直身体，成倒身騎杠懸垂。

4、由前懸垂开始，兩臂用力弯屈，身体挺直不动，一直使下顎高过杠子，成屈臂懸垂的姿势。然后再慢慢地伸直胳膊成原来的前懸垂姿势。这种一上一下的动作，叫做“引体向上”。

二、支 撐

只用兩只手撐在杠子上，或用身體的一部分靠着杠子，把身體撐住，這種姿勢叫做支撐。

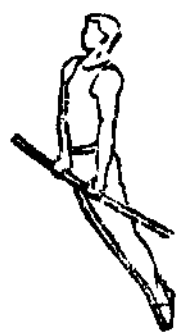
支撐在單杠運動里，不是主要的動作，它多半是作預備姿勢用的。在做連續動作時，有時候用它作中間的間歇姿勢。支撐動作也和懸垂一樣，可以用各種不同的握杠方法來握杠。單杠運動中的主要支撐動作有下列幾種：

前正撐（圖十三）。

內騎撐（圖十四）。

外騎撐（圖十五）。

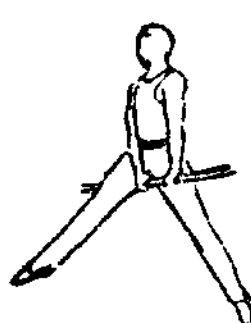
背後正撐（圖十六）。



圖十三



圖十四



圖十五



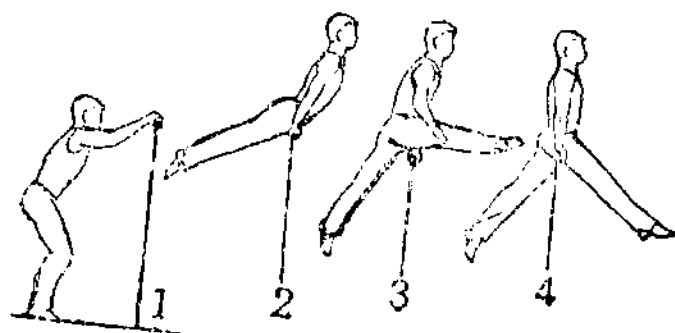
圖十六

幾個簡單支撐動作的变化

1、由前正撐開始，右腿擺越過杠，成外騎

撐或內騎撐的姿勢。

這個動作可以由低杠的站立懸垂開始，兩膝稍屈，兩腳蹬地跳起，同時兩臂伸直壓杠，成前正撐的姿勢（圖十七的2）。等前正撐的姿勢平穩後，就把身體的重量稍向左手移動一些，同時舉起右腿，并从杠上擺到身前，接着把腿伸直，就成外騎撐姿勢。



圖十七

如果在右腿跨過杠子的时候，把右手放開讓過右腿，然後右手再握住杠子的原處，就成內騎撐的姿勢（圖十七的4）。

應該注意，右腿擺越過杠的時候，一定要伸直，順着杠子上面擺到杠前，左手要用力撐住，穩住身體。如果做內騎撐，右手放開的時候，要有推杠的動作，使身體重量移到左手上，這樣使腿容易擺到杠前。右腿擺越過杠後要向正前方伸

直，同时右手要很快地再握到杠子的原处，以便帮助身体稳定和做成正确的姿势。

容易犯的毛病 右腿摆越的时候，左手没有用力伸直，身体向前或向后倒落。

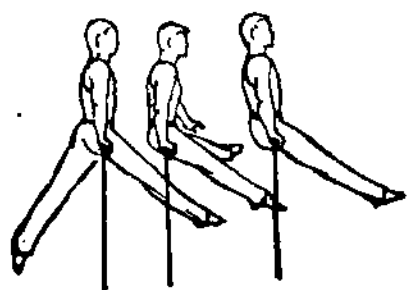
保护和帮助 保护人站在杠后左边，用左手扶住练习人的左上臂，帮助他支撑和预防他前倒。右手扶背，预防后倒。

2、由内骑撑开始，右腿摆到杠后成正撑。

这个动作和上一个动作的作法一样，只是把右腿再摆回杠的后面，因此可以和上一个动作连起来做。

3、由内骑撑开始，左腿向杠前摆越，成背后正撑。

先把身体的重量移到右腿和右手上，然后放开左手，举起左腿从杠子上面向前摆越，左手再握杠子的原处，同时两腿伸直、并拢，成背后正撑的姿势（图十八）。



图十八

身体的重量往右边移动后，因为右腿还负担一部分体重，所以右胳膊可以稍微弯屈，但要用

力撐住。左腿擺越过杠时，右臂要随着左腿的动作立刻伸直，帮助上身挺直，成背后正撑的姿势。

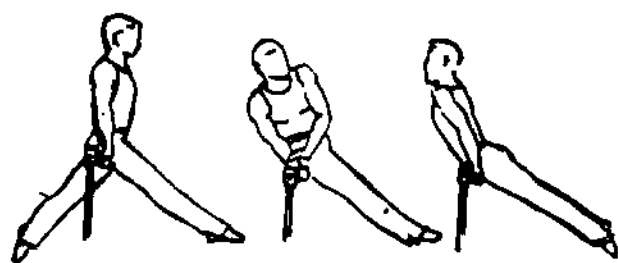
容易犯的毛病 沒有用右大腿坐杠，左腿向杠前擺越的时候容易滑下來，或者因为臀部过于靠后，使擺越的动作非常困难。

保护和帮助 保护人站在杠后右边，用右手扶住練習人的右上臂，帮助他支撑和預防他前倒，左手扶他的背，預防后倒。

1、由右手反握，右腿内騎撐的姿势开始，左腿向杠前擺越，同时向右轉体二分之一成正撑。

做这个动作的时候，要先把身体的重量移到右腿和右手上，然后放开左手，身体随着向右扭轉，左腿从杠上向前擺越。这时身体要繼續向右

扭轉，在身体轉到二分之一时左手再握杠，同时兩腿并攏、伸直，成前正撑的姿势(圖十九)。



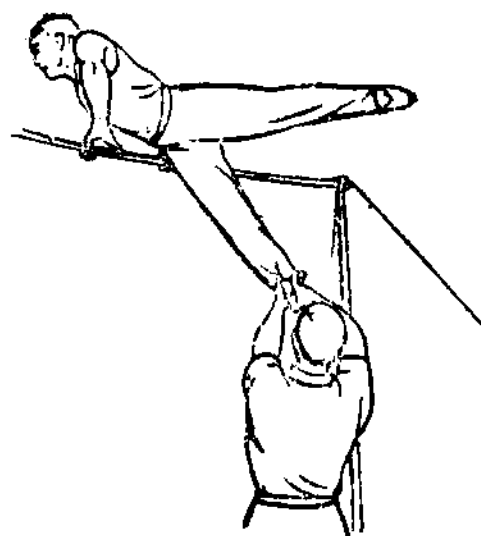
圖十九

右手反握的騎撐姿勢，右手要稍微离开右大

腿。当身体的重量往右移动的同时，右臂要稍微弯曲，使上身也稍微歪到右边。转体和摆越左腿的动作要同时，不能一先一后，并且右腿要同时伸直往下压杠。左腿摆过杠子时，右臂就随着伸直，并且右手腕要向右扭转，使身体很快地转成前正撑的姿势。

容易犯的毛病 在转身摆腿时，身体没有向右后转，右手没有用力撑住，动作很不平稳，容易摔下。

保护和帮助 在低杠上做这个动作时，保护人站在杠后的右边，用右手抓住练习人的右上臂。在转身摆腿时，保护人就往后和往上拉住，预防他滑下。



圖二十

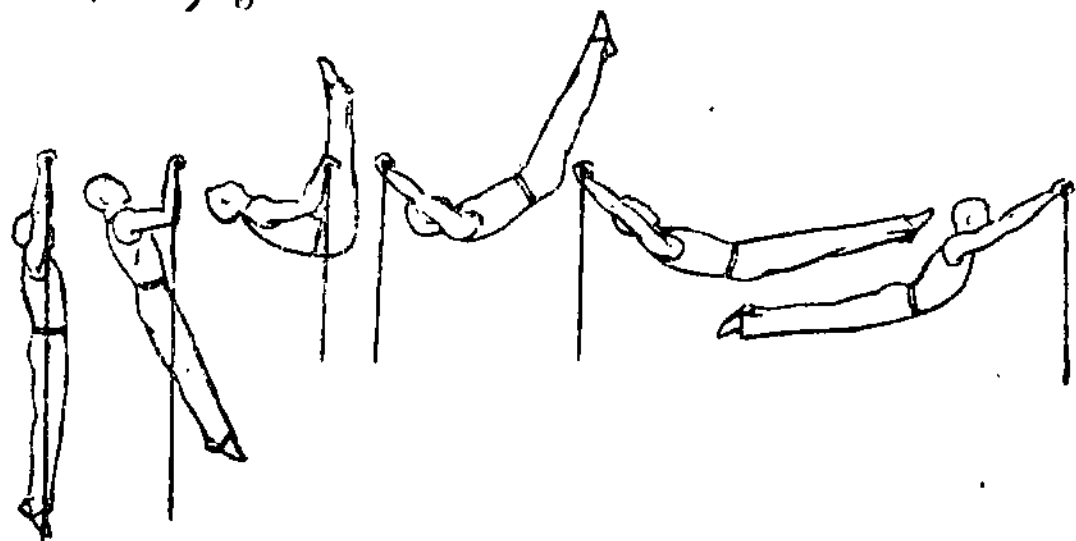
如果在高杠上练习，保护人可扶住他的右脚，当他转身摆腿时，要稍微往上托住，并随着他转动，这样就可以防止他向前摔下（圖二十）。

三、擺 动

擺动是單杠运动中的主要动作。因为單杠上的大部分动作，都是利用擺动來做的，所以在初学單杠时，要多做些簡單的擺动动作。

1、由屈臂懸垂开始的擺动（高杠）

由前懸垂的姿势开始，兩臂弯屈，兩腿很快地向上举起，举到膝盖和杠子一样高（或者比杠子稍微高一些）的时候，兩腿向前上方蹬出，身体順着蹬腿的动作挺直，这样可加大擺动的力量（圖二十一）。



圖二十一

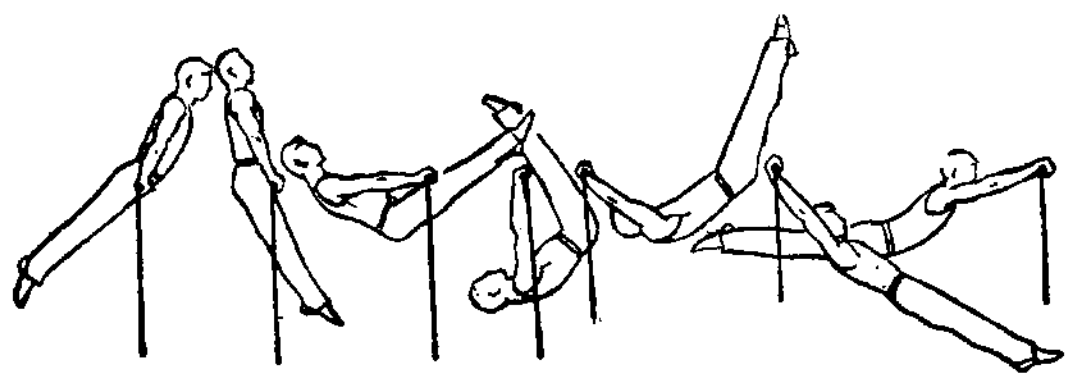
开始时要屈臂和举腿，先使身体成屈臂屈体的懸垂姿势。兩腿接着要向前上方蹬出，并且要伸直胳膊和身体。等身体下落并往后擺到横杠的后面时，要抬头、挺胸，以便得到更大的擺动力量。

容易犯的毛病 在举腿以后，不能向前上方蹬出，或两臂不能在身体向前送出的时候伸直。因此，摆动力量很小。

保护和帮助 保护人要站在练习人的旁边。当他两腿蹬出的时候，用手托住他的背部，帮助他向前。当他向后回摆到杠下时，立刻用一手扶背，一手托腹，并随着他的动作，往后移动自己的位置，预防他脱手摔下。

2、由前正撑开始做弧形短摆动（高杠）

由前正撑的姿势开始，上身后倒，大腿关节稍微弯屈（但要靠近杠子），两腿向前上方举起，接着毫不停留地向前上方蹬出去，并挺直身体，做最大的摆动（图二十二）。



圖二十二

上身后倒的时候，两臂要伸直压紧，这样才

能使腹部靠近杠子和加大后倒的力量。兩腿蹬出的动作要又高又远，兩臂始終要保持伸直，全身也要尽量挺直，这样才能得到最大的擺动力量。

容易犯的毛病 上身后倒时，头后仰，腿不能往上举，不能往前上方蹬出；兩臂弯屈，妨碍了上身后倒的动作。

保护和帮助 保护人站在杠下，并站在練習人的旁边。当他兩腿向前蹬出时，一手托住他的臀部，另一手托住肩膀，帮助他往前上方蹬出。当他往后回擺时，一手托他的腹部，另一手扶他的背部，預防摔下。

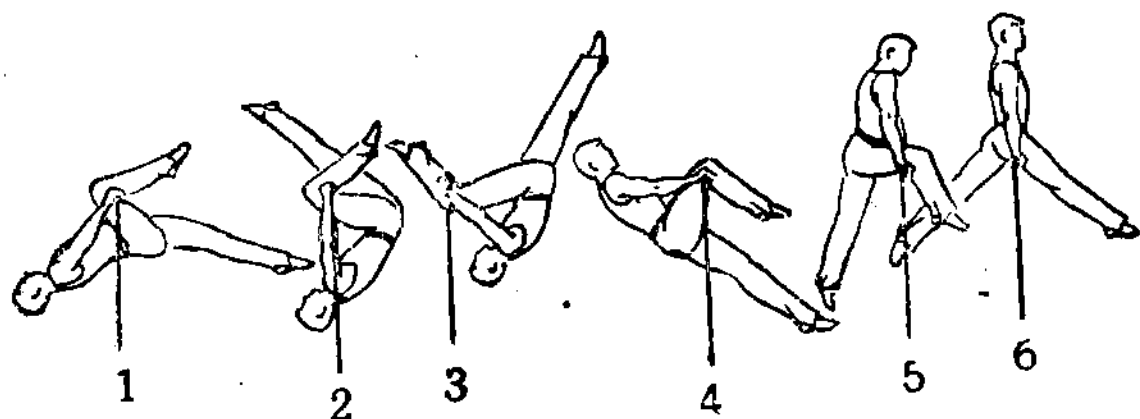
四、上 杠

1、由内挂腿懸垂擺动做挂腿上

这种上杠法，是挂腿上当中最容易的一种。做的时候，由内挂腿懸垂的姿势开始，把不挂杠的那条腿向上举起。当举到膝盖与杠子齐平的时候，接着用力向前、向下擺动（圖二十三的1—4）。

擺的时候，擺动腿要伸直，同时兩臂要稍微弯屈。擺动腿擺到杠子下面时，挂杠的腿和兩手要用力往下压杠，随着就伸直兩臂。这时，擺动

腿并不应停留不动，还要繼續向后擺。上杠后，先成内挂腿姿势，再伸直挂杠的腿轉为騎撐姿势（圖二十三的6）。



圖二十三

初学这个动作时，腿可以多擺几下，先增大擺动的力量，这样上杠也容易。

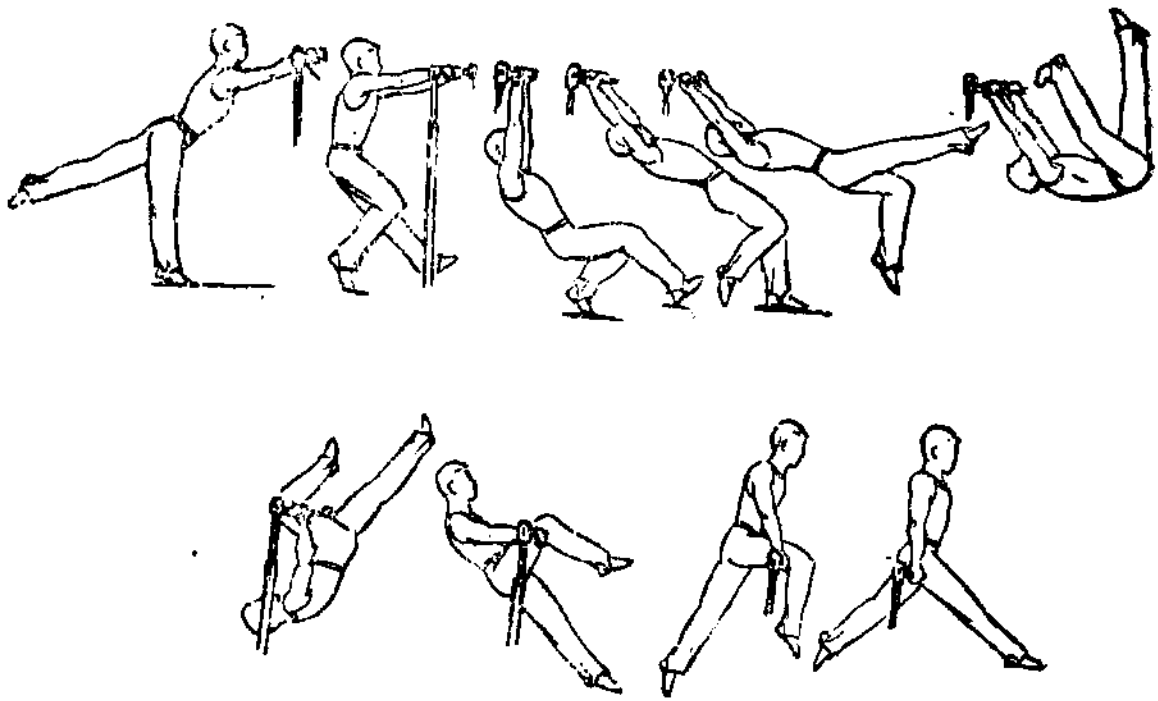
容易犯的毛病 擺动时，兩臂过于弯屈，影响身体后擺，不容易上杠。

保护和帮助 保护人站在練習人的擺动腿旁边，一手按他擺动腿的大腿（靠近膝盖的地方），帮助他擺动。另一手抓住他的手腕或肩膀，預防前倒。

2、上步挂腿上（低杠）

站在杠子后面一步远的地方成站立懸垂，左腿先向后举起，再上前一步，接着右脚上前一步，

然后左脚再上前一步，并同时蹬地，两腿向杠子的前上方摆起，右腿稍微弯屈，穿过两臂中间，挂到杠上。左腿要伸直，并随着摆动。当摆到靠近杠子的时候，再用力向前、向下和向后摆。在摆到杠子下面时，两手要用力压杠，以便上杠。上杠后，先成内挂腿姿势，再伸直挂杠腿转为内骑撑姿势（图二十四）。



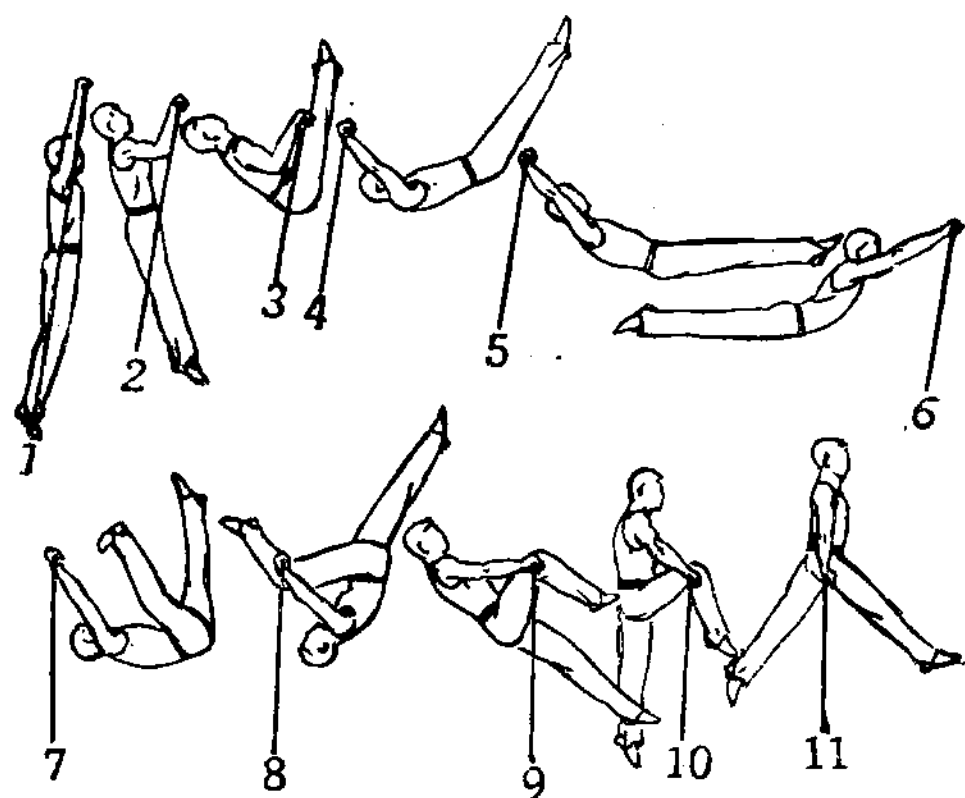
圖二十四

容易犯的毛病 在上步时，身体没有往后仰，胳膊弯屈，妨碍了穿臂挂杠的动作；两腿没有一齐摆到杠子的前边，减少回摆的力量，不容易上杠。

保护和帮助 保护人站在练习人的摆动腿旁边。当他上步时，一手抓住他的手腕。等他的腿举到接近杠子时，再用另一手托他的臀部帮助举腿。在上杠时，可以托他的背部和按他的摆动腿，帮助他加大摆动的力量。

3、由前悬垂摆动做挂腿上（高杠）

由前悬垂的姿势开始，两臂弯屈，两腿很快地向上举起，举到膝盖和杠子一样高（或者比杠子稍高一些）的时候，接着两脚向前上方蹬出，并使身体完全挺直紧接着往后回摆（图二十五的



圖二十五