

「勞衛」制鍛鍊方法小叢書

槓 單

新體育社編



青年出版社

PDG

編者的話

爲了適應日益廣泛開展的羣衆性體育運動的需要，我們編輯了「勞衛」制鍛鍊方法小叢書。這套小叢書共二十八種。主要內容是「勞衛」制各項運動的基本練習方法。並包括各項運動的價值、「勞衛」制各級標準、動作要領、保護方法、練習前的準備運動、練習後的整理運動以及各項輔助運動。

這套小叢書，我們儘量作到淺顯通俗，用插圖解說動作，好使廣大的參加體育鍛鍊的讀者從中得到技術上的直接指導，能夠自學，同時也可作爲體育工作者和各單位業餘體育幹部進行體育指導工作的參考。

由於人力和經驗不夠，這套叢書的缺點恐所難免，希望讀者多多提供意見，以便修正。

單槓運動的價值

單槓是一種設備比較簡單的器械體操，用兩根鐵柱或木柱架起一根圓鐵槓，或硬木棒就可以作成。同時也不用很大場地，是一種容易開展的運動項目。

練習單槓對增強兩臂、胸部和背、腹肌肉有很大效能。並可以培養勇敢、果斷等優良品質。

「勞衛」制單槓標準和練習方法

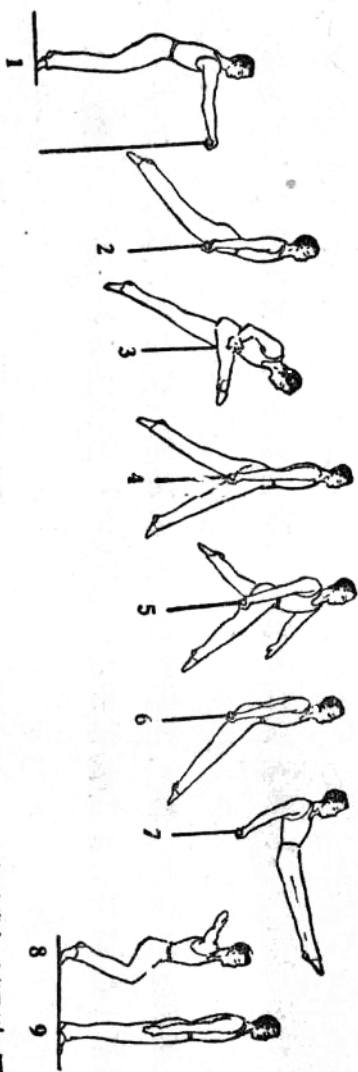
男子第一組：預備級（十五——十七歲）

一、動作名稱（低單槓，槓高一公尺二十公分至一公尺五十公分）；

跳上前正撐——左腿由左側跨至槓前——右腿從右側跨至槓前——背
面坐撐向前振跳下。

二、動作要點（如圖一）：

圖一 跳上前正撐——左腿由左側跨至槓前——右腿從右側跨至槓前
——背面坐撐——向前振跳下



「跳上前正撐」——先面對單槓站好，然後用兩手正握單槓（兩手的距離和肩一樣寬），緊接着兩脚同時跳起上槓成正撐部位。正撐時，兩腿和

脚尖要併攏伸直。

「左腿由左側跨至槓前，右腿由右側跨至槓前」——從正撐部位開始把身體重心移到右臂上，使左手鬆開，左腿伸直從左邊跨至槓前，然後用左手在左腿外側握槓，成兩腿前後交叉的分腿騎撐姿勢。等左手把槓握緊以後，接着再把身體重心移到左臂上，使右手鬆開，右腿伸直從右邊跨至槓前，然後用右手在右外側握槓，成槓上坐撐的姿勢（作這個動作時，也可以先右腿跨到槓前，圖一是先跨右腿，後跨左腿）。

初學跨腿動作的時候，應該使腿慢慢地跨到前面，等動作熟練和容易掌握身體平衡以後，再逐漸加快。

「背面坐撐向前振跳下」——成坐撐姿勢後，就接着做振跳下的動作。向前振跳時，要收腹舉腿，用兩腿前振和兩臂推槓的力量，向前跳下。

向前跳下時，要注意兩腿高舉，腹部挺出；落地時，要屈膝半蹲，上體挺直，兩臂向前或左右平舉，以維持身體平衡，然後還原成直立姿勢。

三、保護方法：

左腿前跨時，保護的人應站在槓前靠近練習人的身體右側，用右手握住右臂上部，左手扶住背部。這樣，可以幫助右臂的支撐力量和防止身體後仰。

右腿前跨時，保護的人應換到左側，以左手握左臂，右手扶背。

向前振跳下時，保護的人應站在練習的人身旁，一手握臂，一手輕托臀部，以增加舉腿和挺腹的力量。當練習的人手脫槓的時候，應防止上體後倒，必要時可輕托背部。

男子第二組：第一級（十八——二十八歲）

一、動作名稱（高單槓）：

跳上正握懸垂——捲身上——向後迴環一次——舉腿後倒前振下。

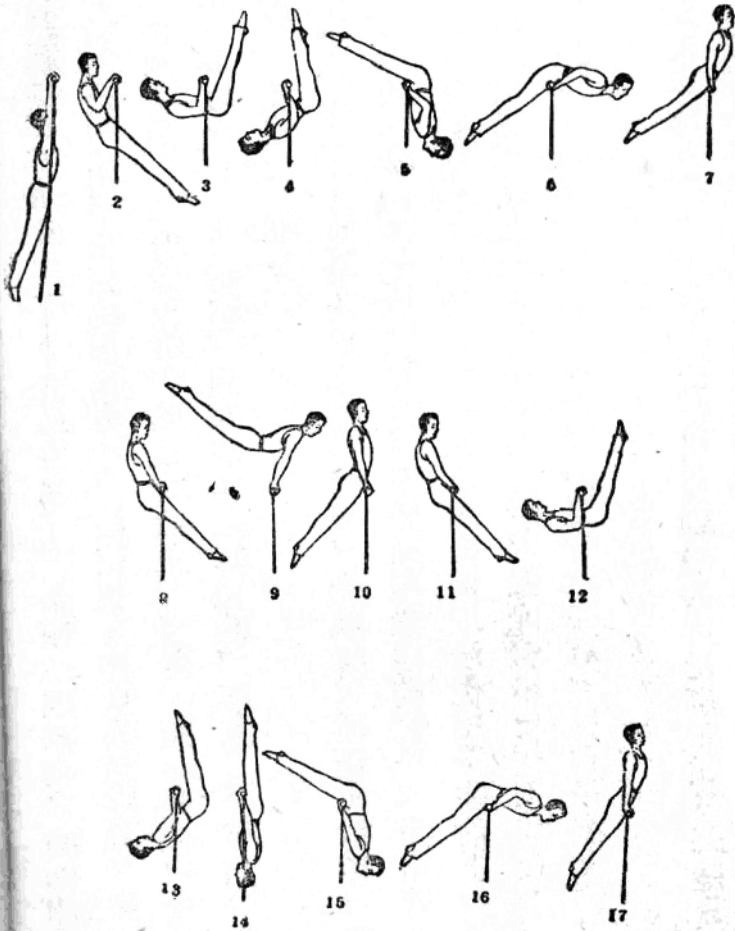
二、動作要點（如圖二）：

「跳上正握懸垂、捲身上」——先站立槓下，抬頭注視單槓。動作開始時，兩腳同時起跳，兩手正握成懸垂姿勢，握槓後身體不要擺動。捲身時，應先把兩臂彎屈，使身體上昇，然後再收腹、舉腿，頭向後仰，當兩腳剛一過槓，就要向斜後方蹬出，到腹部靠近單槓時，要盡量抬頭、挺胸、手腕翻轉，成正撐姿勢。

「向後廻環一次」——捲身上成正撐姿勢後，先收腹，使腿向前振，藉前振的回擺力量使腿往後上方擺。這時，上體應稍微向前傾斜，用兩臂支持身體重量，然後藉兩腿下落的力量，使上體後倒，腿從槓下往前上方擺動，等小腹靠近槓時，應加大上體後倒的力量，使腿繼續由槓上往後擺，緊接着抬頭、挺胸，以手和髖關節（大腿與髖骨連接處）作軸廻環上槓，成正撐姿勢。

練習後廻環以前要多作捲身上的動作，使廻環的力量有了相當基礎後，再作後廻環比較容易。作後廻環當腿下落，上體後倒的時候，要注意使腹

圖二 跳上正握懸垂——捲身上——向後迴環一次
——舉腿後倒前振下



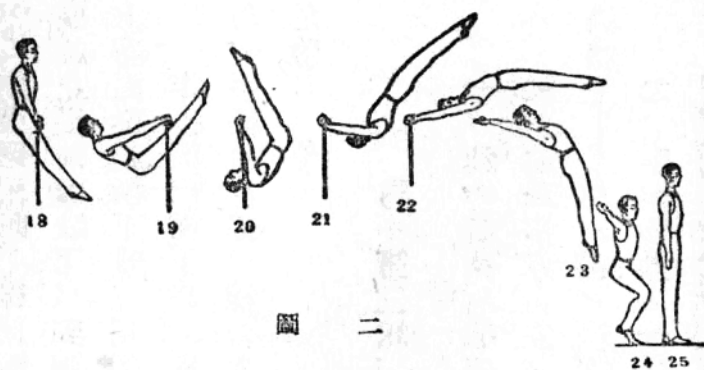


圖 二

部貼槓，以免身體離槓過遠，發生脫手的危險。

「舉腿後倒前振下」——後迴環成正撐姿勢後，隨即收腹、舉腿，使上體後倒，藉後倒的力量由槓前向斜上方蹬腿，接着挺腹、挺胸，順身體前振力量脫手離槓。兩腳落地時，應以腳的前掌觸地，膝部彎曲，兩臂向前或左右平舉，以維持身體平衡，然後還原成直立姿勢。

向前振跳時，兩臂不要彎屈，以免碰傷臉部；腹部沒有挺出前，不要脫手，以免發生危險。

三、保護方法：

作捲身上時，保護的人站在練習人的側前方，當腿往上舉的時候，一手扶住肩膀，一手將臀部上托，幫助迴環上槓。

作後廻環時，保護的人站在練習人的側面，當腿往後上方擺的時候，要防止從前面跌下。到廻環時，一手托其背部使腹部貼槓，並幫助廻環。上體廻環到槓下時，用手將肩部上托，幫助完成上槓動作。

作後倒前振下時，保護的人站在練習人的側面，當蹬腿挺腹的時候，用一手輕扶背部，練習人的手脫槓時，保護人的手應隨着往前防止下落的危險。

男子第三組：第一級（二十九歲以上）

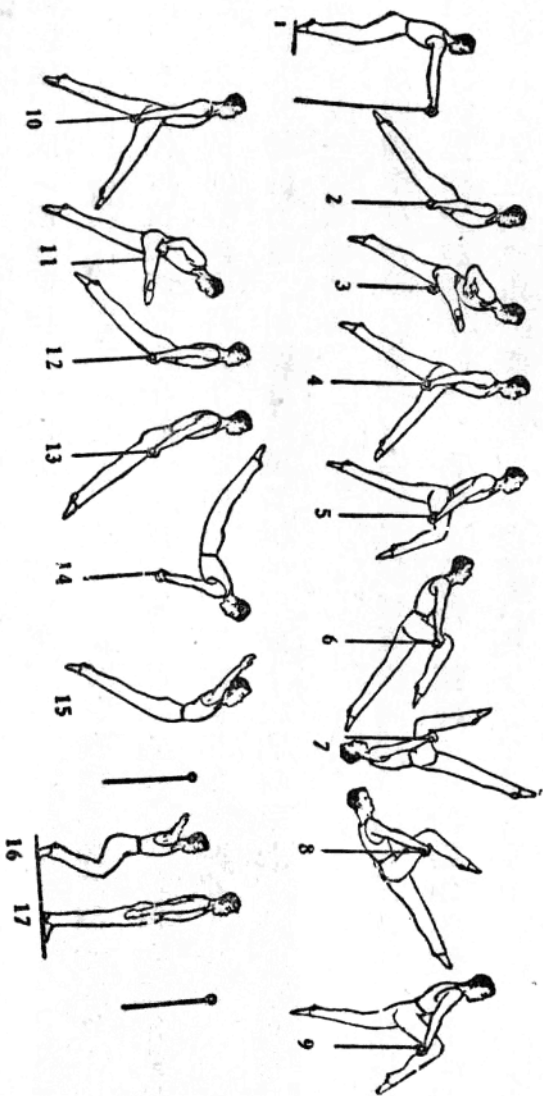
一、動作名稱（低單槓）：

跳上前正撐——左（右）腿跨至槓前——後倒——單掛膝懸垂——單掛膝上——左（右）腿收回向後振推下。

二、動作要點（如圖三）：

「跳上前正撐左（右）腿跨至槓前」——先面對單槓站立，然後以兩手

圖三 跳上前正撐——左(右)腿跨至槓前——後倒——單掛膝懸垂——單掛膝上——左(右)腿收回向後振推下



正握單槓(兩手的距離和肩一樣寬),緊接着兩腳同時跳起上槓成正撐部

位。接着由正撐部位開始作跨腿動作，如用右腿前跨，應先把身體重心移到左臂上，使右手鬆開，右腿伸直從右邊跨至槓前，然後以右手在右腿外侧握槓，成爲兩腿前後交叉的分腿騎撐姿勢。

「後倒、單掛膝懸垂、單掛膝上」——由分腿騎撐的部位開始，身體後倒，右腿稍後拉使膝窩掛在槓上，成爲單掛膝懸垂姿勢。從單掛膝懸垂開始，未掛槓的腿伸直用力下壓並向後擺，同時掛槓的小腿也要向後擺動，以加大擺動的力量。兩臂伸直隨着腿的擺動上拉同時翻腕，使身體由後向前還原成分腿騎撐姿勢。

這個動作在初學的時候，應該多練習單掛膝懸垂的擺振動作，然後在掛膝擺振逐漸熟練的基礎上，再加上拉臂、翻腕上槓的動作連續練習。最後練習身體後倒成單掛膝懸垂，再繼續擺振上槓的連續動作。

「左（右）腿收回向後振推下」——從分腿騎撐的姿勢開始，再將右腿由右側跨回成正撐部位，跨腿時，同樣把身體重心移到左臂上。最後再由

正撐部位先收腹，使腿向前振，藉兩腿前振的回擺力量，兩手推槓使身體落於槓後。脫手離槓時，兩腿要並攏伸直，同時挺胸、挺腹，使身體成後弓形，落地時，用脚的前掌觸地，膝部彎屈，兩臂向前或左右平舉，以維持身體平衡，然後還原成直立。

三、保護方法：

右腿前跨時，保護人應站在練習人的左側，用左手握住左臂上部，右手扶住背部，幫助左臂支持體重和防止身體後倒。作後倒成單掛膝懸垂、單掛膝上的時候，保護人應站在練習人的側面（練習人掛左膝，保護人站在左側；練習人掛右膝，保護人站在右側），後倒時，應用手扶住練習人的肩部，防止下落。作單掛膝上時，用一手按住練習人掛槓的膝蓋上部，一手上托背部，幫助上槓。向後振推下時，保護人一手握住臂部，一手扶練習人的胸部，並隨着向後振推的力量往後移動，防止脫手過早，來不及推槓發生跌倒的危險。