

童補充教材

繩鞭火球金鞭練習法

本校圖書館惠存

著者贈



繩鞭火球鉄鞭練習法

著 合 濤 崧 劉
應 顯 蔣

福建師專體童教研究社

121940

繩鞭火球鉄鞭練習法

版權所有

翻印必究

民國卅五年十二月初版

定價八〇〇元

著作者：劉崧濤
蔣顯慶

出版者：福建師專體育
教育研究社

印刷者：藝聲印刷所

總經售：體育器具商店
福州中正路

繩鞭火球鉄鞭練習法

劉崧濤
蔣顯慶 合著

序言

抗戰勝利，建國伊始，一切教育，均在推展之時。體育是人類整個機體活動之教育，亦應急起直追，積極推行，冀得普強全民，爲建國奠業之基礎。惟關於設備一項，多感於經濟力之不足，故對於球類田經器械各運動用具等，購置殊覺困難。至於舊有國粹之繩鞭火球鉄鞭等操練，乏人提倡，出版材料不多，似有見遺之勢。殊不知此項動運在體育上實富有相當之價值與功效。其動作是以發達肌肉，技巧敏捷，既可以改正姿勢之優美，鍛鍊體魄之健康，而且其技藝變化無窮，又可以作表演及欣賞，爲自娛娛人資料。故是項教材操練，大有相當價值也。作者曾參加數十次之表演，觀衆無不稱許，均謂花樣新奇，技術嫻雅，足供中小學校體育童軍教材。但同一練法，用具三種，即繩鞭火球鉄鞭是也。明乎其一，即可舉一反三，其練法相同，可謂一舉三得。其動作自簡入繁，由慢而快，從易到難，循序而進，按步就班。動作姿勢，概爲圓運動。每一動作

除用文字說明外，並附圖對照，且各式立有名稱，用法及說明均易辨識，俾讀者一覽即悉。三十五年秋，作者繼續執教福建省立師範專科學校，各方友好，輒索講義，自愧服務教界多年，毫無貢獻，爰就管窺，泚陳固陋，匆淺未周，尙祈海內同志有以正之。

三十五年九月九日寫於福建省立師範專科學校

繩鞭火球鉄鞭練習法目錄

一、用具製造法 一

1. 繩鞭之製造 一

2. 火球之製造 二

3. 鉄鞭之製造 二

二、優點及功效 三

1. 練習方法及時間 三

2. 本教材之優點 四

3. 本教材之功效 四

三、教材內容 四

第一式 右側單圈 四

第二式 左側單圈 五

第三式	背鞭訪友	六
第四式	箭步前探	七
第五式	肩上圓行	八
第六式	膝下圓行	九
第七式	足踹千鈞(一)	一〇
第八式	足踹千鈞(二)	一一
第九式	頭搖腰轉(一)	一二
第十式	頭搖腰轉(二)	一三
第十一式	前單纏脖	一四
第十二式	後單纏脖	一五
第十三式	雙圈纏脖	一六
第十四式	平圈纏脖	一七
第十五式	背上圓行	一八
第十六式	腰纏玉帶	一九
第十七式	雙肘圓行	二〇
第十八式	周身圓行	二一
第十九式	側身翻滾	二二
第二十式	俯仰自如	二三

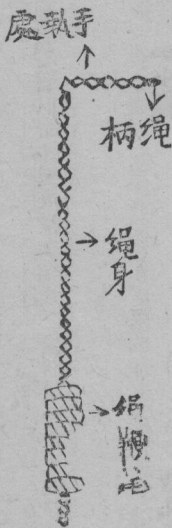
繩鞭火球鉄鞭練習法

一 用具製造法

1 繩鞭之製造

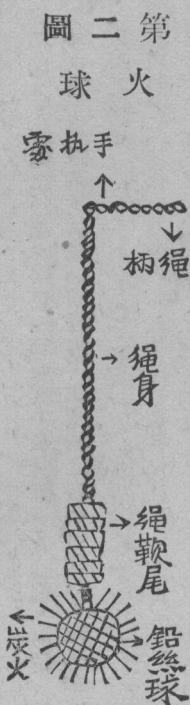
用細麻繩一條，長約五公尺，將繩之一端，摺疊扎成像童子軍佩帶之救護繩，另留一端爲繩柄，其中段爲繩身。使用時，右手執繩柄，肘關節成直角，握繩柄之右拳與腰齊，繩身垂直，下端離地少許。如第一圖：

第一圖
繩鞭



2 火球之製造

與第一圖繩鞭之製造法相同，惟繩鞭尾繫以鉛絲製成較拳稍大之網狀球一枚，內貯炭火，即成火球。如第二圖：



3 鐵鞭之製造法

鐵鞭之全重約二市斤，其長約一公尺三十五公分，共分七節，除柄尾各長十五公分外，其餘每節之長均為十三公分，節與節中間連以直徑二公分大之鐵環三個，環之粗約半公分，三環啣接，計長五公分，共有十八個小鐵環，與柄節及鞭尾互相間接而成鞭，惟在柄尾處須各另加二環，柄之圓徑約九公分，頂端成六角形之柄珠，略大於柄，下端亦成爲六角形較頂稍小，鞭尾成圓錐形，中粗尾尖，各節之圓徑亦約十公分，其兩端稍細，成扁圓形，鑿孔以鑲鐵環，如第三圖：

二 優點及功效

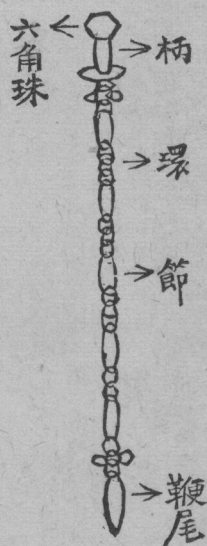
1 練習方法及時間

繩鞭：初學者宜先練習繩鞭，或於初中上章軍課時，教結繩之餘暇，可利用之以爲童軍補充教材。並可作練習火球及鉄鞭之準備。

火球：在夜晚時練習，或遇營火會及遊藝會時登場表演之，火光四射，燦爛奪目，可以自娛而娛人也。

鉄鞭：須將繩鞭和火球兩種練習純熟後，始可練習該項器械。此種運動可隨時練習或表演，蓋若用以殺敵護身，誠爲利器，俗稱七節鋼鞭，爲國術武器之一種，以之倡行國術，鍛鍊體魄，尤爲適宜，而且攜帶方便。

第三圖
鉄鞭



2 本教材之優點

- 甲、任何節候，均可練習，不受時令限制。
- 乙、不論男女老幼，均可隨地練習。
- 丙、設備簡單，既可作體育童軍課程之補充教材，又可以倡行國術，發揚民族精神。

3 本教材之功效

- 甲、發達肌肉，暢流血液。
- 乙、機巧輕快，徧動全身。
- 丙、興奮精神，自娛娛人。
- 丁、自救救人，拯危護身。

三 教材內容

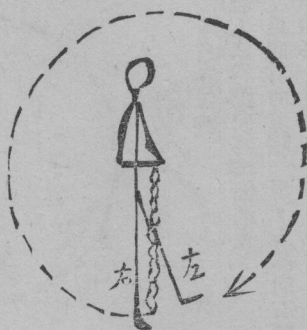
第一式 右側單圈 呼唱一、二、三、四數

用法：此式爲開始動作，先練習手臂之肌肉，爲防禦敵人由右面來襲。

說明：開始時左足向左前方出一小步成稍息姿勢，體向前半面左轉，同時右手握鞭（球）柄

，高與腰齊，肘成直角，左手指扶貼右腕上，由右上方向左下方行右側單圈四次。如第四圖：

第 四 圖

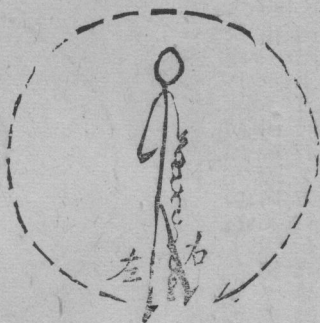


第二式 左側單圈 呼唱二、二、三、四、數

用法：此式爲練習左手臂之肌肉，並防禦左面敵人的來襲。

說明：由上式右足向左方約出一步，同時體向左後轉，成向後半面右轉，左手握繩，將鞭（球）移於左側，右手仍握繩柄，由左上方向右下方行左側單圈，與第一式相反，如第五圖：

第五圖

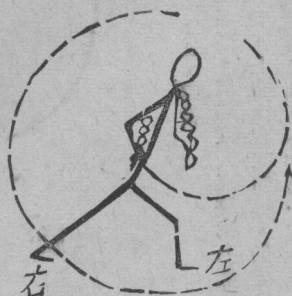


第三式 背鞭訪友 呼唱三、二、三、四數

用法：此式爲預備式，窺敵人之行動向其準備進攻。

說明：由上式右足不動，左足向右前方踏一步，上體向右轉，同時左手放鞭，仍扶右腕上，右手執鞭，移鞭球於前面，動作如第一式，由右上方向左下方行右單繞圈三動後，左足向前出箭步，上體稍向前傾，同時將鞭仍由右上方繞半圈，由右腋下負於背部，過左肩，用左手反握於鞭（球）尾，手心向外。爲第四動，如第六圖：

第 六 圖



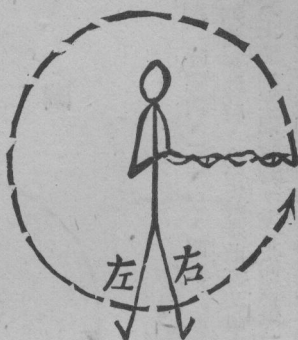
第四式 箭步前探 呼唱四、二、三、四數

用法：敵人迎面來襲時，應用箭步前探法擊之。

說明：由上式上體由左向後轉，左足向後退一步，成開立式，左手放鞭，仍扶右手腕上，右手執鞭（球）柄，由左下方向右上方行單繞圈三動。如第七圖A。第四動右足向右上出箭步，上體微向前傾，同時將鞭（球）向右直刺。如第七圖B：

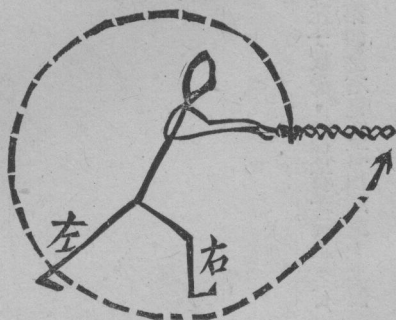
第七圖

A
動 三 前
前 背 後 面



第四圖

B
探 前 步 箭



第五式 肩上面行 呼唱五、二、三、四數

用法：此式採用肩上面行為名稱，以防敵人來襲我上部，即用此法以迎擊及保護。

說明：由上式左足向右踏一步，上體由右向前轉，仍成向前半面左轉之勢，鞭（球）移於前面，由右上方向左下方繼行右單繞圈二動，（如第一式）。右足由前向左踏一步，轉體向後方，經一八〇度，成向後半面左轉姿勢。同時將鞭（球）由右腋下藉轉體力量，移於後面，由左上方向右下方行單繞圈一次，為第三動。如第八圖A，繼仍以左足為軸，將右足向左踏一步，轉體向

前方，經一八〇度，同時將鞭（球）背於右肩上，藉轉體力量，移於前面，由右上方方向左下方行單繞圈一次，為第四動，如第八圖B。此時即還原如第一式姿勢。

第

第面

八

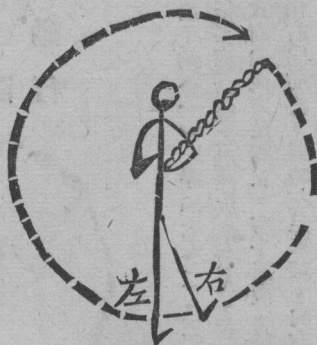
A

三

後背

圖

動前



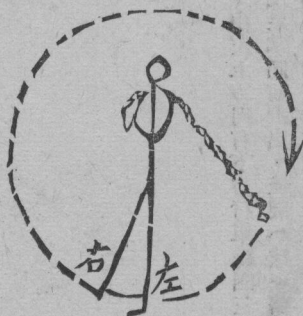
B

第

上

四

動行

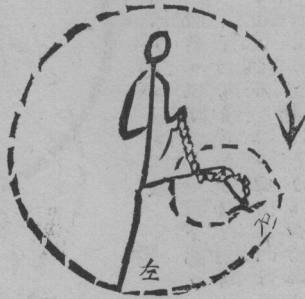


第六式 膝下圈行 呼唱六、二、三、四數

用法：此式採膝下圈行為命名，以防敵人攻我下部。

說明：由上式將鞭（球）由右上方方向左下方行右繞圈三動，第四動將右腿由前向左舉，大小腿成鈍角。同時將鞭（球）由腿下經過，藉轉體由左向後及擺腿之力量，將鞭（球）在右跨下由右向左打一小圈，移於後面，由左上方方向右下方行單繞圈一動，如第九圖。面向後方成開立姿勢，仍用右手執鞭（球）柄，左手扶右腕上。

第九圖
第四動
膝下圈行



第七式 足端千鈞（一） 呼唱七、二、三、四數

用法：此式用左腿前端之動作以擊敵人，並練習下肢運動。

說明：由上式面向後方足開立，右手握鞭（球）左手扶右腕，由左上方向右下方行單繞圈三動，第四動上體由右向前轉，同時左足舉膝，向右將鞭（球）用左足掌向前蹬出，使鞭（球）藉蹬的力量，在左足後由右上方向左下方打一小圈，即移於前方，如第十圖。鞭（球）仍由右上方向左下方行單繞圈一次，左足同時落地成開立。