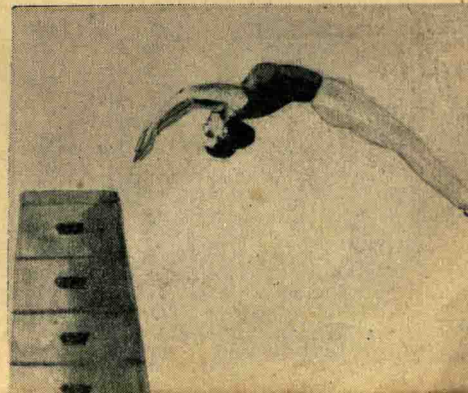
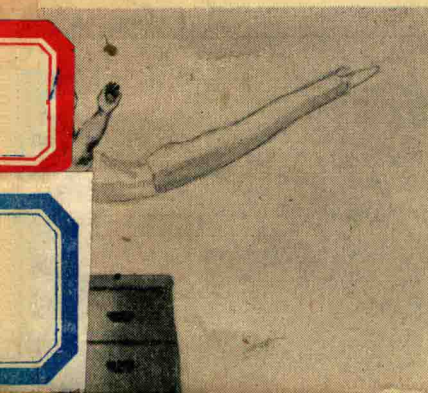
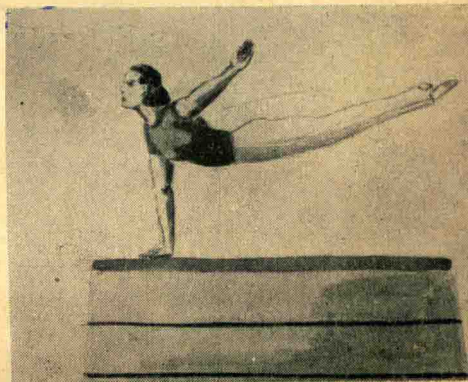
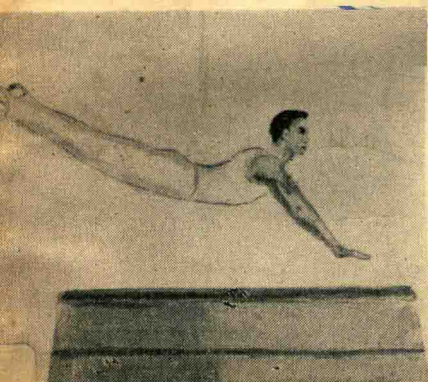


羣衆體育叢書之七

鮮圖運動巧機

跳箱運動

董承良·劉漢明編著 新魯書店出版



羣衆體育叢書之七

機巧運動圖解

(跳箱運動)

董承良·劉漢明編著

新魯書店出版

羣衆體育叢書之七

機巧運動圖解
(跳箱運動)

定價人民幣三千一百元

編著者	董承良·劉漢明
出版者	新魯書店 上海山東中路128弄201號
發行者	通聯書店 上海九江路295號
印刷者	文明印刷所 上海西康路337弄90號

1953年6月初版 0001—5000

寫在前面

- 【一】跳箱是機巧運動中的主要項目之一。在一般機巧運動中，下肢的運動量，較為缺乏；而跳箱則下肢的鍛鍊機會較多，可以彌補其他機巧運動局部發展的缺陷，使身體獲得均衡發展。
- 【二】跳箱多跳躍、騰越、滾翻、旋轉等動作，這類動作，進行比較迅速，短時間內，可使多數人活動。在寒冷的天氣，在人數多的時候，進行跳箱的教學，更為相宜。
- 【三】跳箱的設備，極為簡單，易於製造，所費不多，實為經濟的體育活動。而且跳箱的形式，及運用的方法，和木馬相似。跳箱的動作，大部份是可以在木馬上進行鍛鍊的。現在一般部隊中，普遍有木馬的設備，即可利用木馬，來做跳箱的動作。所以本書所介紹的跳箱運動，也豐富了木馬活動的材料。
- 【四】本書所寫跳箱運動的基本動作，是根據動作的深淺，分

別繪製圖形，以示動作進行的過程；並分別加以方法和要領的說明，由易而難，由簡而繁，讀者一看圖形及說明，即可心領神會，進行學習。

【五】本書所有動作名稱，均根據第一集中“機巧運動的部位名稱”的原則，來訂定的。至於每一動作的做法和要領的說明，是根據第一集中“機巧運動在力學上的根據”，來編寫的，儘量做到合於科學的根據，用深入淺出的文字，把它表達出來，使讀者易於領會，以求教學效果的提高。讀者可參閱“機巧運動圖解”第一集“教與學的方法”原文。

【六】本書所有動作，大都為個別的基本動作。讀者如果把它聯起來做的話，可以有很多的變化，可以創作出很多的連續動作來。本書中亦有少數連續動作的例子，可供參考。

【七】本書中的“集體動作示例”，可幫助讀者的創造性，使在進行跳箱運動的鍛鍊中，能發揮其集體主義的精神。

【八】本書中的“保護動作示例”，是根據第一集“機巧運動教學法”中保護的方法和原則，來編寫的。並加以圖解與說明，希望讀者對於保護的方法，多加研究，多加練習。這樣，可以在進行鍛鍊的時候，互相保護，以避免或減少傷害的發生。

【九】本書附有“跳箱設備圖”，分別繪成圖形，並開列尺寸，及製造方法，以供讀者製造跳箱設備的參考。

【十】本書的編寫，是繼續得到第一集“編者的話”中所列諸位先生和同學的指導協助而完成的，作者謹致以衷心的感謝。並希望親愛的讀者們，及全國體育工作者，和愛好機巧運動的同志們，能多多給予批評和指教！

一九五三年一月，寫於華東體育學院。

目 次

寫在前面

跳箱運動..... 1

集體動作示例.....54

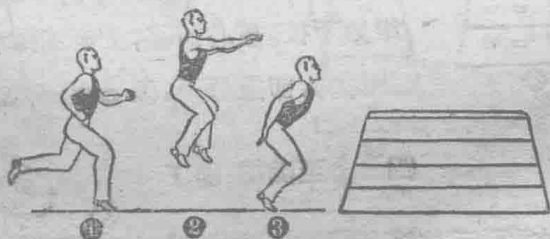
保護動作示例.....61

附錄：跳箱設備圖66

跳箱運動

一 單跳雙落步法

單跳雙落步法，是做跑前進跳上器械的基本動作。當跑前進到最後一步，用一足前跳，使身體騰起，兩臂前擺（如圖①②）。一足騰跳之後，繼以雙足落地，兩臂後下擺，身體略前傾，作準備跳上器械的姿勢（如圖③）。



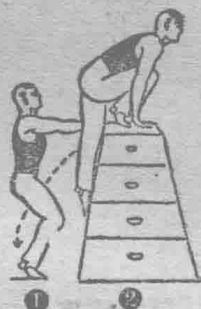
這種單跳雙落的步法，可以增加前衝和上跳的力量，使上器械做動作時，能得力又得勢，且能使身體騰起後，保持平衡。所以，我們學習機巧運動，首先必須熟練單跳雙落步法，藉以

打好牢靠的基礎。

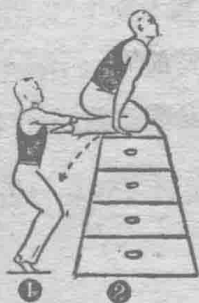
二 上至單足蹲撐，即下

前正立，兩手按箱（如圖①）。兩足上跳，兩手下按，上至單足蹲撐於箱上，另一足下垂伸直。頭抬起，眼向前看（如圖②），即還原下，復①的部位。

做這動作時，可以多做幾次，由慢而快，左右足交換做。



三 上至跪撐，即下

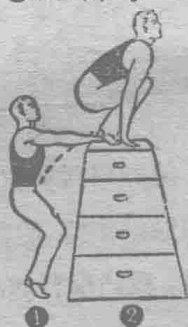


前正立，兩手按箱，兩膝微屈，作上跳之勢（如圖①）。兩足蹬地上跳，同時兩手用力下按，重心前移，上至跪撐於跳箱上（如圖②），即還原下，復①的部位。

四 上至蹲撐，即下

前正立，兩手按箱（如圖①）。用兩足蹬跳，兩手下按之力，上至蹲撐於跳箱上（如圖②），即還原下，復①的部位。

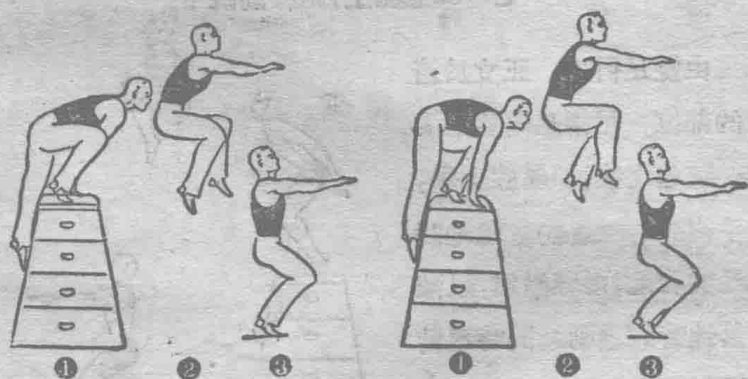
做這動作，於上跳時，兩足併攏，臀



都須向上抬，兩腿深屈，頭抬起，眼向前看，輕踏於跳箱上。

五 上至單足蹲撐，前跳下

前正立，兩手按箱，用兩足蹬跳，兩手下按之力，上至單足撐於箱上，另一足下垂伸直(如圖①)。繼以單足(用踏箱之足)向前跳起。前跳時，兩臂向前上揚，使身體騰在空中(如圖②)。落地時，足跟提起，用足尖着地，兩膝微屈，兩臂成前平舉姿勢，以減少落地時的震動，藉助身體的平衡(如圖③)。

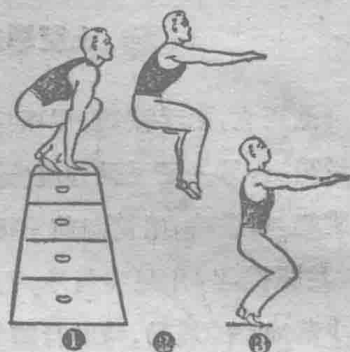


做這動作時，左右足可交互練習，使均衡發展。

又單足踏撐時，可踏於兩臂的中間，亦可踏於撐臂的外側，如兩圖不同的蹲撐之足。這樣可以使多變化，以收更大的鍛鍊效果。

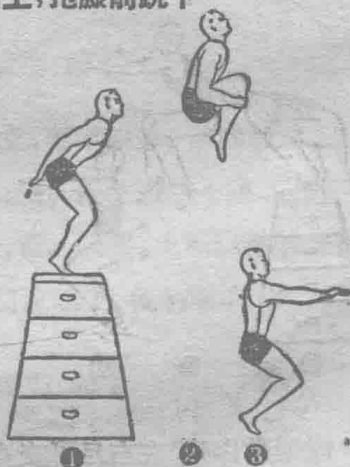
六 上至蹲撐，前跳下

前正立，或用前跑單跳雙落步法，兩手按箱，上至蹲撐於箱上(如圖①)，即向前跳下，用足尖輕輕落地。向前跳下時，兩臂前平舉以助勢(如圖②③)。



七 正立箱上，抱膝前跳下

由雙足併攏，正立於箱上的部位，用兩足向前上跳起。跳起之後，即屈膝上舉，兩手抱膝(如圖①②)。落地時用足尖着地，兩膝微屈，以減少落地時的震動；同時兩臂前平舉，以維持身體的平衡(如圖③)。

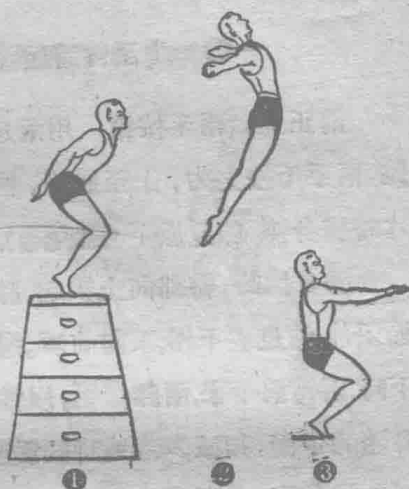


八 正立箱上，挺身前跳下

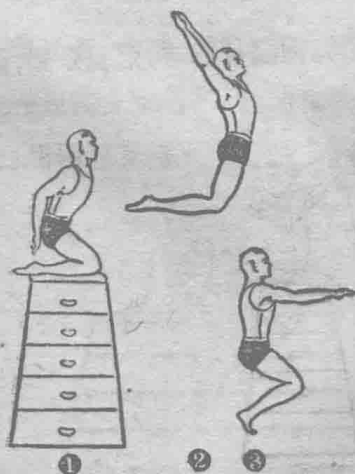
由雙足併攏，正立於箱上的部位，用兩足向前上跳起，同

時兩臂上揚以助勢。當跳至最高點時，全身關節，須盡量伸直，成向後弓身，以使姿勢美觀（如圖①②）。

落下時，收縮腹肌，同時兩臂由前下回擺，用足尖輕輕落地。落地時，兩膝宜屈，以減少落地時的震動。同時兩臂至前平舉的部位，以助身體的平衡（如圖③）。



九 正跪，前跳下

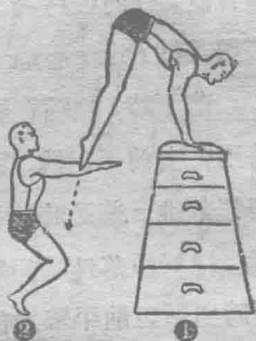


由跳箱上正跪之部位，足背貼箱（如圖①）。屈體前傾，迅速伸髖、膝、踝關節，同時用兩臂上擺之力，向前上跳起（如圖②）。跳至最高點時，收縮腹肌，乘勢下地。下地時，兩臂回擺至前平舉部位，以助平衡（如圖③）。

一〇 上至片時屈體併腿騰身撐，即下

前正立，兩手按箱。用兩足蹬跳，兩手下按之力，上至屈體，併腿片時騰身撐，即還原下（如圖①②）。

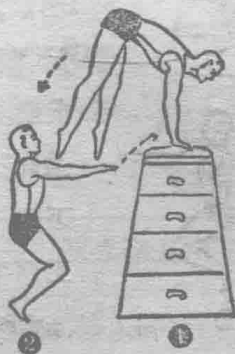
騰身撐時，臀部向上拱起，膝關節須伸直，足尖下指，眼向前看。還原下時，兩臂前平舉，兩膝微屈，以維持身體的平衡，和減少落地時的震動。



這動作，也可用前跑單跳雙落的步法來做。

一一 上至片時屈體分腿騰身撐，即下

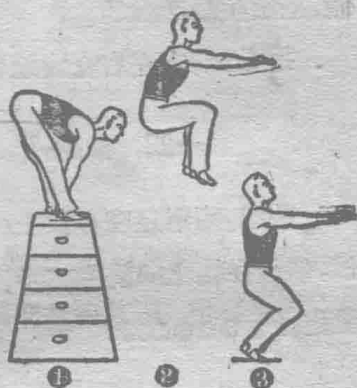
做法及要領，與上一動作同。惟騰身撐時，兩腿分開，還原下地時，仍併攏（如圖①②）。



一二 上至分腿直膝撐，前跳下

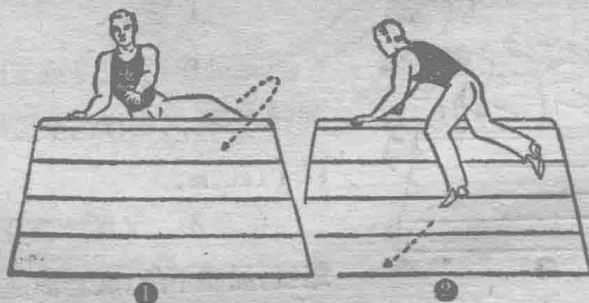
由前正立部位，或用單跳雙落步法，上至直膝分腿撐於跳箱上，抬頭，眼向前看(如圖①)。

然後上體抬起，同時兩臂前擺，向前上跳，輕輕落地；跳起後，可屈膝併腿(如圖②③)。



一三 側跨騰越

前正立，右手按箱，用右足蹬地，左足向左側跨越(如圖①)。等到左足跨過跳箱時，右足亦繼之離地騰空，同時左手也撐在箱上，用兩臂支持體重，成片時騰身俯臥撐(如圖②)。繼之以左



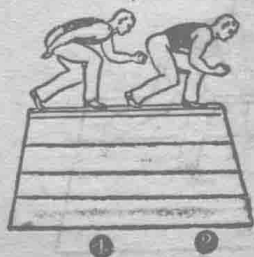
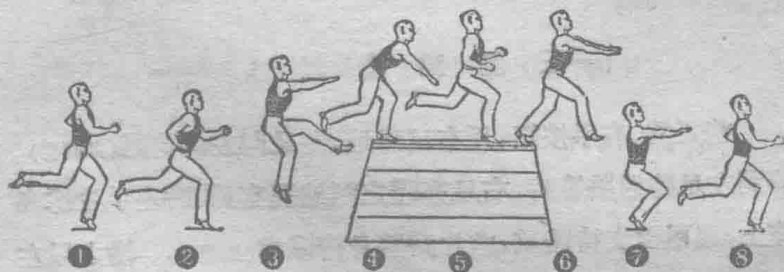
足先下地。

做這動作時，可排成一路縱隊，魚貫前跑，用單足起跳來做，是很生動活潑的。

這動作，宜左右交換練習。

一四 前跑，單足跳上，進至遠端跳下

前跑，用單足騰身跳上（如圖①②③④）。騰跳時，須極輕鬆自然。然後在箱上向前跑二步，進至跳箱之遠端，輕輕跳下，再向前跑（如圖⑤⑥⑦⑧）。

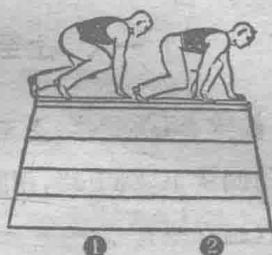


這動作，於騰身跳至跳箱後，屈體下蹲，向前行進至遠端，輕輕跳下（如左圖）。

這動作，又可於騰身跳至跳箱後，屈體下蹲，爬行前進至跳箱

的遠端，輕輕跳下(如右圖)。

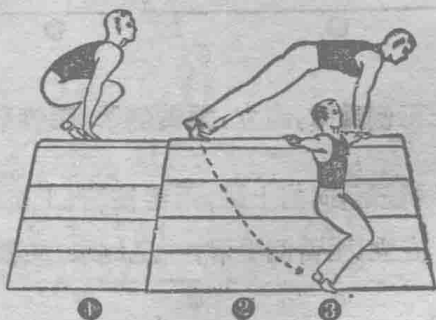
做上面這三個動作時，可排成一路縱隊，魚貫前跑，繼續不斷的在跳箱上做跳上跳下的動作，不要使器械空着，愈緊湊愈好。如果跳箱的前面鋪有墊子，則跳下後，可以加一個向前滾翻的動作，那就會顯得更緊張、熱烈、而有興趣。



做這動作，進行甚快，很容易使身體發暖，很容易使人興奮。在鍛鍊時，可當作準備運動之用。

一五 上至蹲撐，俯臥撐，側跳下

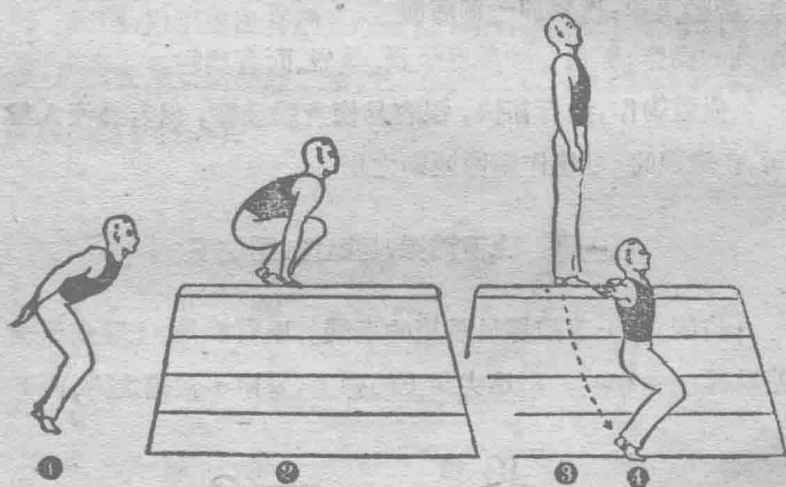
前側立，上至蹲撐於跳箱的近端。兩臂前伸，上體前撲至俯臥撐(如圖①②)。用足尖向上的彈力，及兩手推箱之力，向側



跳下。跳下時，兩臂宜側平舉，以維持平衡（如圖③）。

一六 上至側蹲撐，直立，側跳下

前跑，單跳雙落，上至側蹲撐於跳箱上（如圖①②）。繼以立直，向側跳下。跳下時，兩膝宜微屈，兩臂側平舉，以助身體的平衡（如圖③④）。



一七 上至側蹲撐，直立，兩臂側舉，腿側舉，側跳下

前跑，單跳雙落，向前上跳，兩手按箱，上至側蹲撐於跳箱上（如圖①②）。直立，兩臂側平舉，一足側舉，向側跳下（圖如③④⑤）。