

农村体育运动通俗丛书之七



扔砂袋

張文廣編著

人民体育出版社



拆砂袋

（作者：/）

人民教育出版社

扔 砂 袋

張文廣編著



人民体育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行



787×1092 1/32 16,000字 印張 2/3

1957年 1月第1版

1957年 1月第1次印刷

印数: 1—14,000

統一書号: T7015·279

定价(5): 0.10元

編輯人的話

廣大的農村都合作化了，社員們都要求搞體育活動。

今春，我們編了一本“農村青年體育手冊”，是給廣大的青年農民看的，里面所講的問題，是非常簡單的，使他們讀后，由不會進行體育活動到懂一點點，能夠搞起體育活動來。農村體育運動通俗叢書，雖然也是講的體育運動的好處，運動技術，準備場地和用具，舉辦競賽的事情等等。可是它分編為十幾本書，內容比較豐富。它對剛學會一點運動技術但各方面還不高明的人，在提高一步上，是有很大的幫助的。

讀者讀過這本書，有什麼意見，可以來信告訴我們，好作修改。

目 錄

一、扔砂袋和接砂袋的方法.....	1
二、砂袋遊戲.....	19
三、扔砂袋注意些什麼事情.....	22
四、砂袋的做法和重量.....	23

扔砂袋是我國民間的一種體育活動。特別是在華北的某些農村里，許多人都喜歡玩它。扔砂袋，可以鍛煉兩只手的握力，鍛煉胳膊的力量，久而久之，身體就能煉得棒棒的。

扔砂袋的方法，有自扔自接、兩個人扔接和集體扔接，砂袋遊戲，花样多，玩着有意思。找塊平坦的地方，三、五個人湊在一起就能玩起來。

一、扔砂袋和接砂袋的方法



在練習扔砂袋和接砂袋的各種方法以前，先練抓袋。把砂袋放在地上或凳子上，抓袋時，手指要用力并向內彎屈將袋抓住（圖一）。左右手交換練習。然後，左右手來回在身前扔接砂袋，扔袋時，手臂的

擺動要自然，扔袋的力量不要太大，扔得近些；接袋時，手先伸出去，等到手指觸及砂袋時，順着砂袋走的方向，伸出的手再向後收縮抓袋。這樣可以減小砂袋扔來的力量，容易抓住，又不致挫了指頭。

練會了抓袋和扔接袋以後，就練習砂袋的各種扔接方法。

（一）自扔自接的方法

1. 體前扔接 有兩種方向不同的扔接法：

（1）預備時，砂袋放在面前，兩腳左右分開站立（圖二之1），然後，上身向前彎，同時兩腿稍微彎屈，右手抓袋。接着上身抬起，右手將砂袋向身體左上方扔起，兩腿也隨着上身的抬起和扔袋的力量稍微伸直（圖二之2和3）。等到砂袋扔在空中開始下落時，左手就去接袋。接袋後，隨着砂袋

下落的力量，再把砂袋由身前擺過，向身體右上方扔起。然後右手接袋（圖二之4、5、6）。這樣連續地左右手交換扔接。

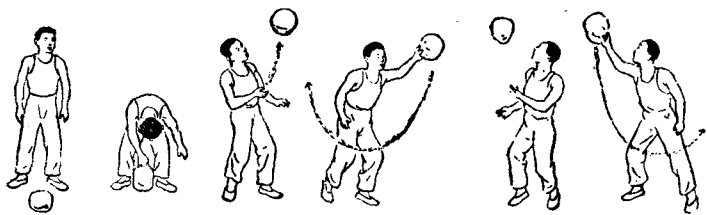


圖 二

（2）預備時，砂袋放在面前，兩腳左右分開站立。然後，上身向前彎，同時兩腿稍微彎屈，右手抓袋。接着上身抬起，右手將砂袋提起，向身體的右上方扔起，兩腿也隨上身的抬起和扔袋的力量稍微伸直（圖三之1、2、3）。等到砂袋扔在空中開始下落時，左手就去接袋。接袋後，隨着砂袋下落的力量，再把砂袋由身前擺過，向身體左上方扔起。然後右手接袋（圖三之4、5、6）。這樣連續地左右手交換扔接。

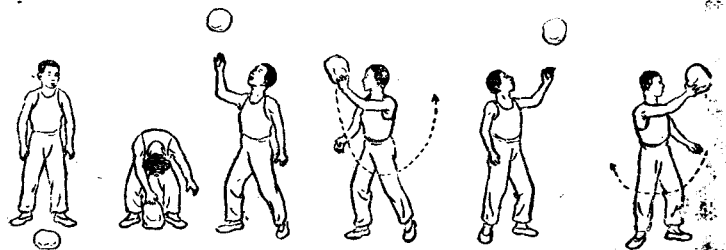


圖 三

2. 轉身扔接

預備時，砂袋放在面前，兩腳左右分開站立。然後，上身向前彎，同時兩腿稍微彎屈，右手抓袋。接着上身抬起，右手將砂袋提起，扔向身體的右上方，比肩稍高的地方，兩腿也隨着上身的抬起和扔袋的力量稍微伸直（圖四之1、2、3）。右手把砂袋扔到空中後，左手接袋，同時身體向右後轉，右腳向後移到左腳的右邊（圖四之4）。左手接袋後，隨着砂袋下落的力量，再把砂袋由身前擺過，向身體右上方扔起。然後再用左手接袋，隨着砂袋下落的力量，再將砂袋由身前擺過，在身體的左邊提起，向上扔到比肩稍高的地方（圖四之5、6、7）。左手把砂袋扔到空中後，再用右手接袋，同時身體向左後轉，右腳由身前移到左腳的右邊（圖四之8）。右手接袋後，隨着砂袋下落的力量，再把砂袋由身前擺過，向身體左上方扔起。然後右手接袋（圖四之9和10）。這樣連續地左右手交換扔接和轉體。



圖 四

3. 背箭扔接

预备时，砂袋放在面前，两脚左右分开站立。然后，上身向前弯，同时两腿稍微弯屈，右手抓袋。接着上身抬起，右手将砂袋由身后向身体的左前上方扔起，两腿也随着上身的抬起和扔袋的力量稍微伸直（图五之1、2、3）。右手把砂袋扔到空中后，左手接袋。接袋后，随着砂袋下落的力量，再把砂袋由身后向身体的右前上方扔起。然后右手接袋（图五之4、5、6）。这样连续地左右手交换扔接。

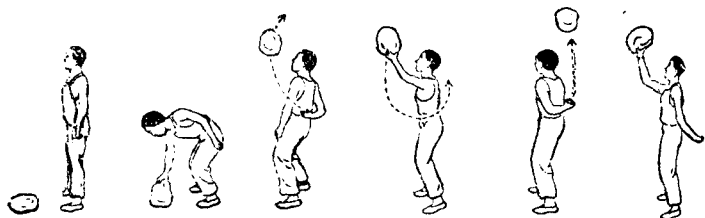


圖 五

4. 举腿扔接 也有两种方法:

(1) 预备时，砂袋放在面前，两脚左右分开站立。然后，上身向前弯，同时两腿稍微弯屈，右手把砂袋抓起来。接着左腿抬起，右手将砂袋由左腿下面向身体左上方扔起（图六之1、2、3）。扔起后，左脚落地，左手接袋。再随砂

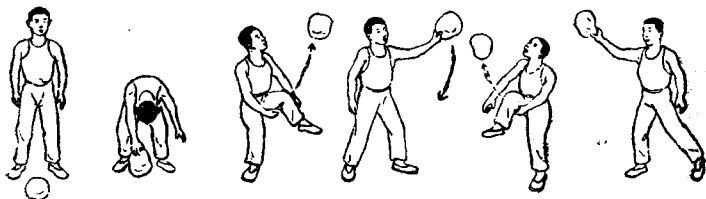


圖 六

袋下落的力量，把砂袋向右下方擺，这时右腿抬起，左手將砂袋由右腿下面向身体右上方扔起，右脚落地时，換用右手接袋（圖六之4、5、6）。这样連續地兩腿交換抬起，兩手輪流地向兩側扔接砂袋。

（2）預备时，砂袋放在面前，兩脚左右分开站立。然后，上身向前弯，同时兩腿稍微弯屈，右手抓袋。接着上身抬起，右手將砂袋先向上举，兩腿随着稍微伸直（圖七之1、2、3），砂袋举过头頂时，应立刻向身体的右下方擺，这时右腿抬起，右手將砂袋由右腿下面向身体左上方扔起（圖七之4）。扔起后，右脚落地，左手接袋（圖七之5）。再隨砂袋下落的力量，將砂袋向左下方擺，这时左腿抬起，左手將砂袋由左腿下面向身体右上方扔起，左脚落地时，換右手接袋（圖七之6、7）。这样連續地兩腿交換抬起，兩手輪流地向兩側扔接砂袋。

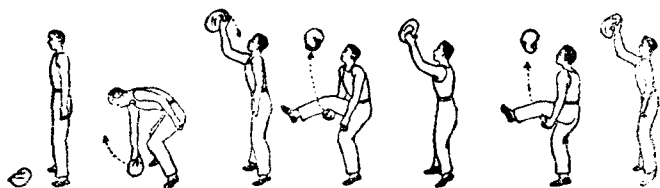


圖 七

5. 穿牆扔接 共有三种方法：

（1）預备时，砂袋放在面前，兩脚左右分开站立。然后，上身向前弯，同时兩腿弯屈，右手抓袋。接着上身稍抬起，右手將砂袋由兩腿中間經過臀部，向身体左前上方扔起，同时身体的重量稍放在右腿上（圖八之1、2、3）。右手將砂袋扔起后，左手接袋。接袋后，隨砂袋下落的力量，將

砂袋向前下方擺，再由兩腿中間經過臀部，向身體右前上方扔起，同時身體的重量稍放在左腿上，左手接袋（圖八之4、5、6）。這樣連續地左右手交換扔接。

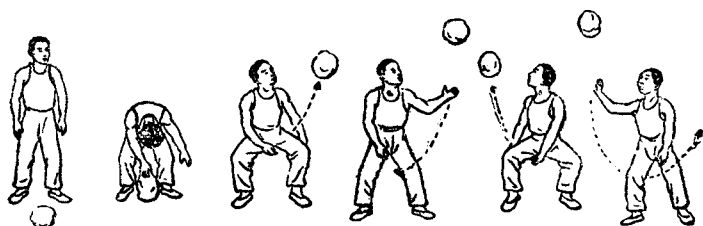


圖 八

（2）預備時，砂袋放在面前，兩腳左右分開站立。然後，上身向前彎，右手抓袋，由兩腿中間，將砂袋向后上方扔起（圖九之1、2、3）。接着上身很快地抬起，同時身體跳起向后轉身，左手接袋（圖九之4）。接袋後，隨砂袋下落的力量，將砂袋向前下方擺，同時上身猛向前彎，再由兩腿中間將砂袋向后上方扔起（圖九之5）。然後，上身很快地抬起，同時身體跳起向后轉身，再用右手接袋（圖九之6）。這樣連續地跳起轉身，左右手交換扔接。

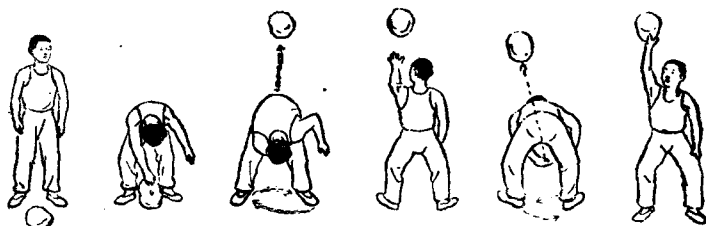


圖 九

(3) 预备时，砂袋放在面前，两脚左右分开站立。然后，上身向前弯，同时两腿弯屈，右手抓袋，由两腿中间经过臀部，将砂袋向前上方扔起（图十之1、2、3）。扔袋时，两腿随着手臂的摆动稍微伸直，这样可以帮助弯腰，使手臂向后摆动的力量加大，砂袋就很容易扔到身体的前上方。砂袋扔出后，头和上身很快地抬起，两腿弯屈不动，左手接袋（图十之4、5）。接袋后，随砂袋下落的力量，将砂袋向前下方摆，由两腿中间经过臀部，再将砂袋向前上方扔起，换右手接袋（图十之6、7）。这样连续地左右手交换扔接。

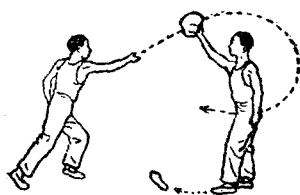


圖 十

(二) 二人扔接的方法

1. 上步体前扔接：

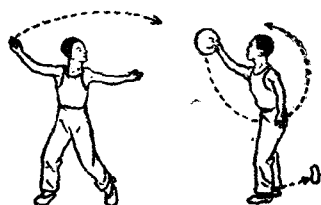
甲、乙二人对面站立，相隔约三大步，砂袋放在甲的面前。甲右手将砂袋抓起后，由上向右后下方绕摆一周至身前时，向乙的右肩上方扔去。扔袋的同时，左脚向前上一步。乙用右手接袋后，顺砂袋的力量，也向右后下方绕摆一周，至身前时，再向甲的左肩上方扔去。扔袋时左脚也上一步（图十一）。然后，甲再用左手接袋，用同样的方法扔出。这样二人连续地用左右手交换扔接。



甲

乙

圖 十 一



甲

乙

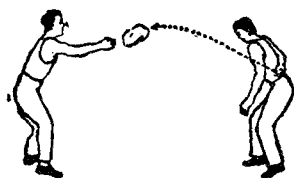
圖 十 二

2. 退步头上扔接

甲、乙二人对面站立，相隔約三大步，砂袋放在甲的面前。甲右手將砂袋抓起后，右脚向后退一步，將砂袋由下向右后上方繞擺一周，向乙扔去（砂袋出手后飛过自己的头顶）。乙右手接袋后，右脚也向后退一步，順砂袋下落的力量，將砂袋由下向右后上方繞擺一周，向甲扔去（圖十二）。然后，甲再用左手接袋。这样二人連續地用左右手交換扔接。

3. 背箭扔接

甲、乙二人对面站立，相隔約三大步，砂袋放在甲的面前。甲右手將砂袋抓起后，按照个人練習的背箭扔接方法扔給乙。乙右手接袋后，用同样的方法再扔給甲（圖十三）。然后，甲再用左手接袋。这样



乙

甲

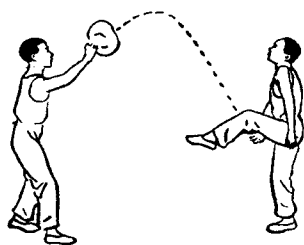
圖 十 三

二人連續地用左右手交換扔接。

4. 举腿扔接

(1) 甲、乙二人对面站立，相隔約三大步，砂袋放在甲的面前。甲右手將砂袋抓起后，按照自扔自接的举腿扔接

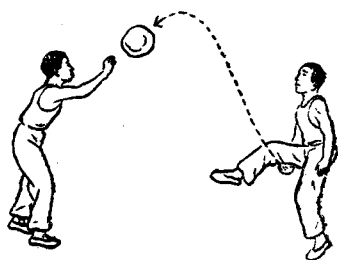
方法之(1)扔給乙。乙右手接袋後，用同樣的方法再扔給甲(圖十四)。然後，甲再用左手接袋。這樣二人連續地兩腿交換抬起，兩手輪流地扔接。



乙

甲

圖十四



乙

甲

圖十五

(2) 甲、乙二人對面站立，相隔約三大步，砂袋放在甲的面前。甲右手將砂袋抓起後，按照自扔自接的舉腿扔接方法之(2)扔給乙。乙右手接袋後，用同樣的方法再扔給甲(圖十五)。然後，甲再用左手接袋。這樣二人連續地兩腿交換抬起，兩手輪流地扔接。

5. 轉身向後扔

甲、乙二人對面站立，相隔約三大步，砂袋放在甲的面前。甲右手將砂袋抓起後，右腳做軸，身體向右後轉，左腳移到右腳的前邊。同時將砂袋由上向後下方繞擺一周，經過膝部扔給乙。乙右手接袋後，也以右腳做軸，身體向右後轉，左腳移到右腳的前邊，同時順砂袋扔來的力量，將砂袋由上向後下方繞擺一周，經過膝部再扔給甲(圖十六)。然後，甲再用左手接袋。這樣二人連續地左右轉體，左右手交換扔接。

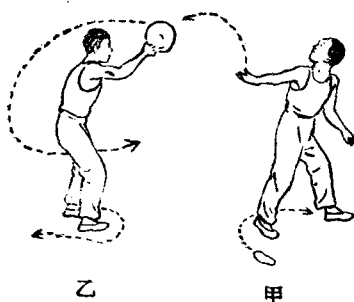


圖 十 六

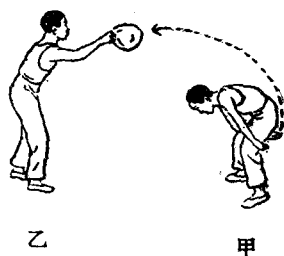


圖 十 七

6. 穿牆扔接

甲、乙二人對面站立，相隔約三大步，砂袋放在甲的面前。甲右手將砂袋抓起後，按照自扔自接的穿牆扔接方法之（3）扔給乙。乙右手接袋後，用同樣的方法再扔給甲（圖十七）。然後，甲再用左手接袋。這樣二人連續地左右手交接扔接。

7. 轉身穿牆扔接

甲、乙二人對面站立，相隔約三大步，砂袋放在甲的面前。甲右手將砂袋抓起後，左腳做軸，身體向右後轉，右腳

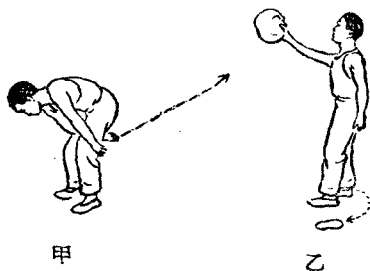


圖 十 八

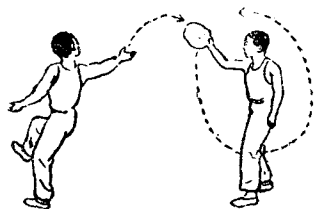
移到左腳的右邊。同時將砂袋由上向右後下方繞擺，把砂袋從兩腿中間扔給乙，然後身體再轉回來。乙右手接袋後，也以左腳做軸，身體向右後轉，右腳移到左腳的右邊。同時順砂袋扔

來的力量，將砂袋由上向右後下方繞擺，把砂袋從兩腿中間

再扔給甲（圖十八）。这样二人連續地左右轉体交換扔接。

8. 翻身扔接

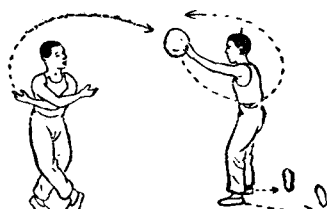
甲、乙二人對面站立，相隔約三大步，砂袋放在甲的面前。甲右手將砂袋抓起後，左腳向前一步，右腿抬起，向右上後翻身。同時將砂袋由下向右上後上方繞擺扔給乙。乙右手接袋後，左腳向前一步，右腿抬起，也向右上後翻身。同時順砂袋下落的力量，將砂袋由下向右上後上方繞擺，把砂袋再扔給甲（圖十九）。然後，甲再用左手接袋。这样二人連續地向左右翻身，左右手交換扔接。



甲

乙

圖 十 九



甲

乙

圖 二 十

9. 交叉步腋下扔接

甲、乙二人對面站立，相隔約三大步，砂袋放在甲的面前。甲左手將砂袋抓起後，身體向右轉，右腳先退一步，腳尖向右；然後左腳在右腳的後邊，再退一步，腳尖向右，兩腳成交叉步。同時將砂袋由下經膝部向右上後上方繞擺，經過右腋下時，把砂袋扔給乙。乙左手接袋後，身體也向右轉，右腳先退一步，腳尖向右；然後左腳在右腳的後邊，再退一步，腳尖向右，兩腳成交叉步。同時順砂袋下落的力量，將砂袋由下向後上方繞擺，經過右腋下時，再把砂袋扔給甲（圖二十）。然後，甲再用右手接袋。这样二人連續地做左右交

又步，左右手交換扔接。

10. 換手轉身扔接

甲、乙二人對面站立，相隔約三大步，砂袋放在甲的面前。甲右手將砂袋抓起後，左腳向前一步，將砂袋扔給乙（圖二十一之1）。乙左手接袋後，左腳後退一步，身體向左轉，同時順砂袋下落的力量，將砂袋向左下方擺，然後提起扔到身體的左上方。右手接袋，身體向左後轉，右腳與左腳交換位置，同時順砂袋下落的力量，將砂袋擺過膝部扔給甲。甲用左手接袋後，也用同樣的方法再扔給乙（圖二十一之2、3、4）。這樣二人連續地換手轉身交換扔接。

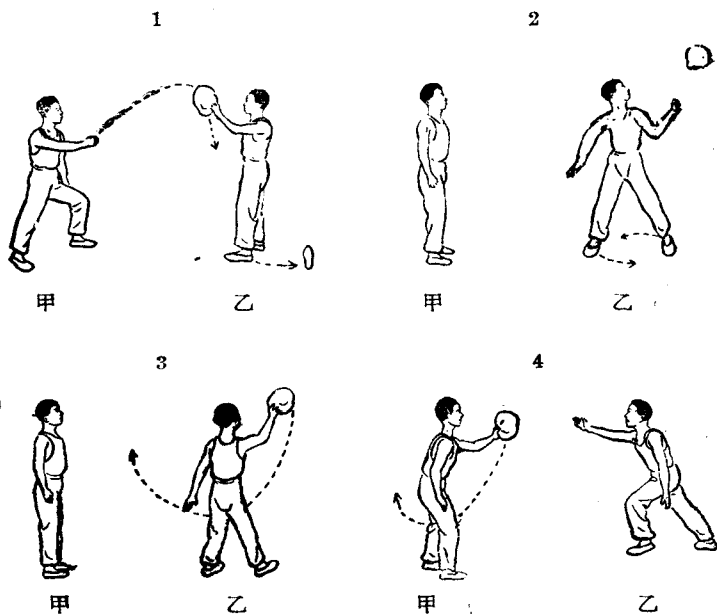


圖 二 十 一