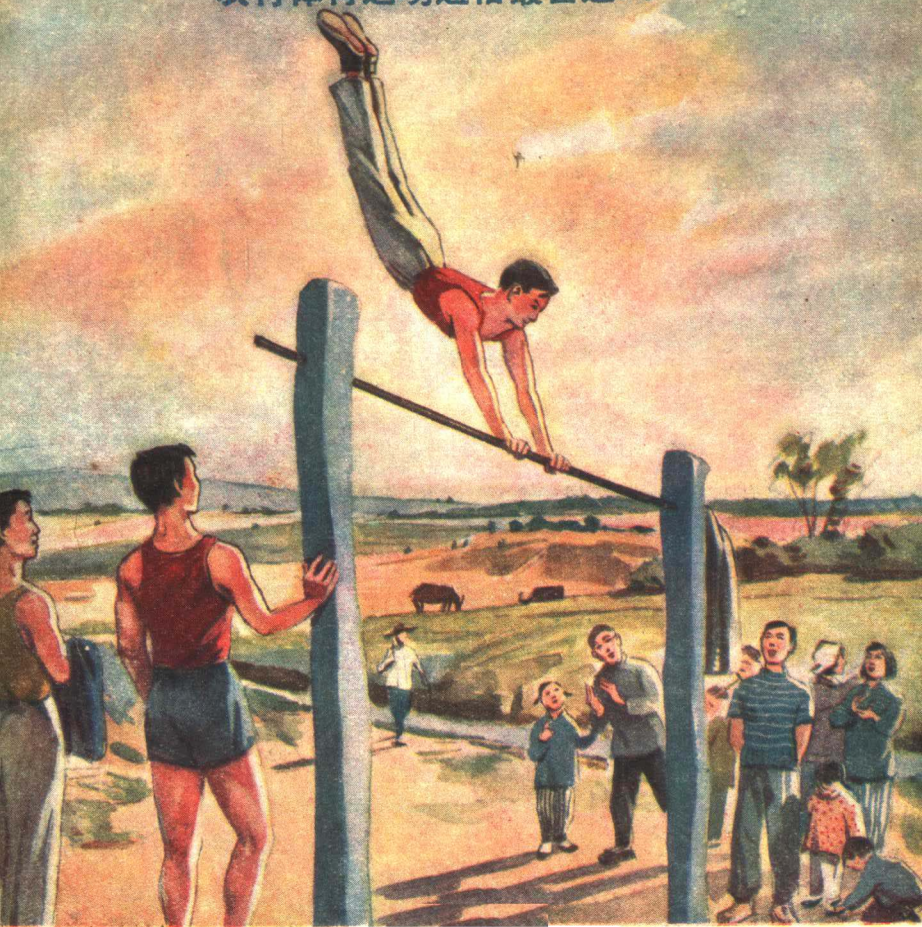


农村体育运动通俗叢書之八



单杠

陈宝义 编 著

人民体育出版社

統一書号：T7015·353

單 杠

陳宝义 編著

*

人民体育出版社出版

北京崇文門外大街

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

中国近代印刷公司印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 24千字 印張1壹

1957年1月第1版

1957年1月第1次印刷

印數1—22,000

定價〔5〕0.12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，使他們讀後，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 录

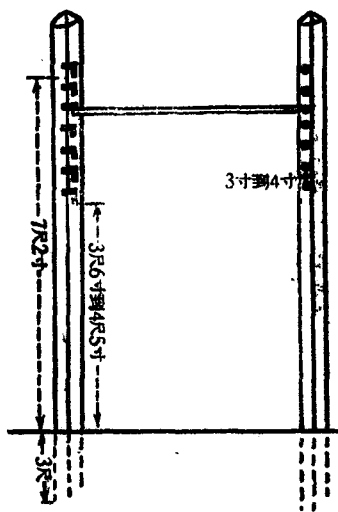
一、單杠設備.....	1
二、練習的一般常識.....	2
三、單杠運動的練習方法.....	3
(一)懸垂動作.....	3
(二)上 法.....	9
(三)杠上動作.....	18
(四)下 法.....	27

單杠运动包括各种不同的回环、轉体、騰越等动作。这些动作在單杠上做起来摆动比较大，用力比较强，变化比较多，并能培养勇敢、果断等优良品质。这对生产和国防都有很大的意义。

一、單杠設備

(一) 杠子的高度：高杠2公尺到2.40公尺；中杠1.60公尺到1.80公尺；低杠1.20公尺到1.40公尺。

(二) 立柱：立柱应该很牢固地埋在地下，有人練習时，杠子的立柱不能搖动。制作的材料，以木料最好，但也可以用竹子或廢鉄管。用木料做的立柱，要有15公分到18公分那么粗。埋在地下的部分，低杠最少要60公分，高杠最少要80公分（圖一）。



圖一

竹子最好做中杠或低杠。用四根大約8公分到10公分粗的竹竿搭成架子，兩端用繩子捆好。

(三) 橫杠：最好是選用28公厘到32公厘粗，2公尺到2.40

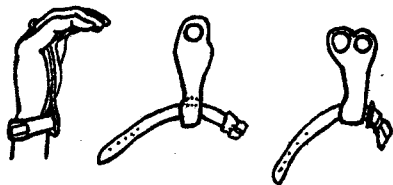
公尺長的熟鐵棍來做。杠面要平，要圓。如用竹子或木料來做，那麼橫杠要更粗一些（約6公分），杠長度可適當縮短一些。

（四）沙坑：練高杠用的沙坑，杠的前面要4公尺到6公尺長，後面要3公尺到4公尺長。練低杠用的沙坑，杠的前面要4公尺到5公尺長，後面要1.50公尺到3公尺長。沙坑的深度是25公分到30公分。沙坑的寬度可與橫杠一樣寬或是稍寬一些。如果有墊子也可以在橫杠的前後落地點鋪兩個墊子。

二、練習的一般常識

練習要有計劃。比如規定什麼時間練習，每次練習什麼動作，練多少時間（一般是每周兩三次，每次一小時左右）。訂計劃的時候，還要注意練習的次序。先練簡單容易的動作，後練複雜的難的動作。除了練習單杠還要練技巧運動、跑、跳和打球等運動項目。這樣可以全面地增強體質，使單杠技術更快地提高。在練習時要隨時注意檢查場地器械，看單杠是否穩固，杠上是否有粉垢（有粉垢容易磨破手掌），沙坑里的沙是否鬆軟等。

要穿適合運動的服裝（一般在夏天穿長褲、背心，冬天穿絨衣絨褲，不要帶鋼筆、鑰匙、小刀等東西，要把褲帶上的扣子轉到腰旁，以免傷害身體。



圖二

為了保護手掌，可用厚帆布或皮子做護掌（圖二）。

做护掌要注意挖的手指洞，能刚好贴着手指。带好护掌时手掌是向内稍微弯屈的。大拇指的保护，只要用布条包扎一下就可以了。另外，要在練習前將手上的汗擦干，以免手滑，如果能到西葯房買些碳酸鎂粉擦手更好。

練習前要充分做好准备活动。一般是由各种走步开始，然后慢跑200—300公尺。跑步时，可用向前踢腿跑、向后踢腿跑、向前高抬腿跑和向左右踢腿跑等跑法交换进行。另外，也可以在走步和跑步时，配合做两臂的各种摆动动作。跑完了以后，可以再慢走四五十公尺，在慢走中加做深呼吸，然后做些体操。通过准备活动能使全身各部都活动开，并微微出汗就可以了。所以准备活动的時間要灵活掌握：夏天作7分鐘左右，跑的动作适当少一些；冬天作15分鐘左右，跑的动作或体操的節数适当加多一些。

初学的动作或不熟練的动作，一定要有人保护和帮助。这样学动作更快，也免得發生危險。在練習中如感到手掌發痛，或感到身体疲劳。就应停止練習，不要因为一时的兴趣，做过多的練習，以致會發生危險。練習后要做好整理活动，这样可以使身体很快地恢复到正常状态。整理活动的做法也是多种多样的，要放松的走步、跑步和体操。如果做一些不太费力的，轻松愉快的游戏，也是一种很好的方式。整理活动的時間一般有5分鐘就可以了。

三、單杠运动的練習方法

(一) 懸垂动作：懸垂动作很多，这里主要介绍一些增加

腹部和兩臂力量的基本動作。

1. 引體向上

作法：兩手正握（圖三），兩臂的距離要比肩寬一些。等身體不擺動時，用力拉杠，使頭高過橫杠後，將身體放下，直到兩臂完全伸直為止。然後再開始拉第二次（圖四）。臂力差的人，可以先在低杠上，兩腿向前伸直，做屈臂引體的動作（圖五）。

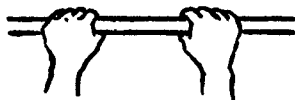


圖 三



1



2



圖 五

2. 懸垂移動

作法：兩手正握，向左或向右移動（圖六）。移動時，兩腿要自然下垂，要用力拉一下杠，同時動作要快。



圖 六



圖 七

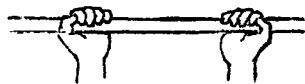


圖 八

3. 左右換手轉體向前移動

作法：由正握懸垂開始，放开左手，右手用力拉杠，使左手

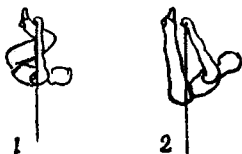
換到右边握杠，這時右手自然變成了反握(圖七)。然後再放开右手換到左边握杠。作時要求兩腿伸直并攏。反握時，手心是向內的(圖八)。

4. 懸垂舉腿

(1) 屈臂屈膝舉腿

作法：正握懸垂，屈膝，同時屈臂用力拉杠。在拉杠的同時要抬頭，當腳面接近橫杠時，兩臂再伸直(圖九的1)。

保护和帮助：保护人站在杠側前方，用手托臀部，帮助舉腿。



圖九

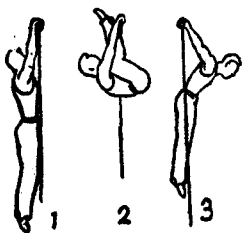
(2) 直臂收腹舉腿

作法：兩臂伸直用力拉杠，同時向後抬頭和用力收腹舉腿，使腳面接近杠子。要求不要屈臂和屈膝(圖九的2)。

保护和帮助：保护人站在杠前側面，一手托臀部，一手托大腿，帮助舉腿。

5. 正懸垂穿腿成背懸垂

作法：收腹舉腿的方法和前面的一樣。當兩腳穿過杠後時，兩手一定要用力拉住杠子，使身體慢慢地向後面落下。身體接近伸直落到不能再往下落時，再用力收腹、低頭，還原到正懸垂的部位(圖十)。



圖十

保护和帮助：保护人站在杠的後側面，一手托胸，一手托背預防脫手落下。

常犯的錯誤：兩腿穿過杠子以後，就很快地往下落，這樣容易脫手落地，或扭傷肩關節。

6. 正握懸垂擺動

(1) 正握懸垂屈臂起振，后擺跳下

作法：由正握懸垂的姿勢開始，然後屈臂拉杠，同時收腹舉腿，使小腿接近杠子後，就順勢向前上方蹬出去，這時整個身體

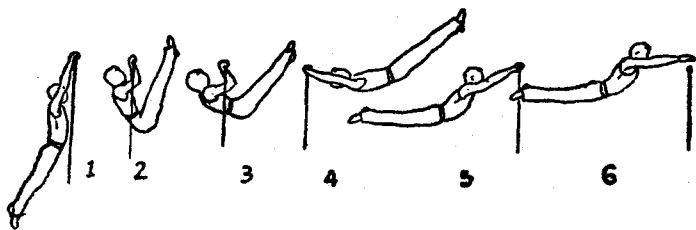


圖 十一



圖 十二

和兩臂也要伸直（圖十一的1、2、3、4）。當身體向後擺動時，兩手要向杠上轉動，使掌心轉到杠上，以免脫手。等向後擺到最高點時，兩手向下用力按一下，就放手落下。

保护和帮助：保护人站在杠后侧方，一手准备在他放手过早时托胸部，另一手准备在他放手过迟时托背（圖十二）。

(2) 正握懸垂直臂起振，后擺跳下

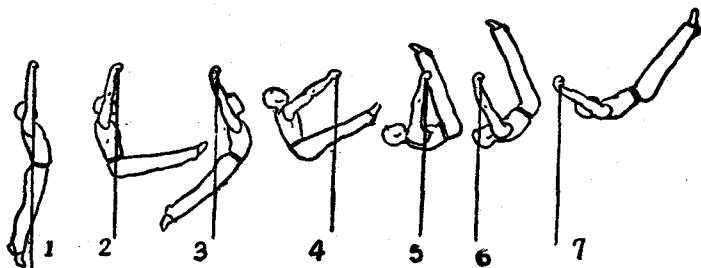


圖 十三

作法：由正握懸垂姿勢開始，然後收腹舉腿並迅速往後擺，後擺要挺腹挺胸（圖十三的1、2、3），接着很快地再收腹舉腿，但小腿要接近杠子（圖十三的4、5），然後兩腳順勢向前上方蹬出去。這些動作都是連續不斷的。後擺跳下的方法和前一動作相同。

保护和帮助：与前一个动作相同。

常犯的錯誤：①收腹舉腿時，屈臂屈膝。②跳下時放手過早，沒有按杠，容易摔倒。

7. 反正握前擺，放正握手，向後轉體180°

作法：開始是左手正握，右手反握（簡稱反正握圖十四）。起擺的方法和前面的動作相同，只是在向前擺時不要收腹舉腿就是了。當

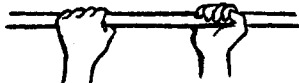


圖 十四

身體向前擺到杠下和杠子垂直時，放開正握的左手，向左後方轉體，轉體時要利用放開的左臂由下往後擺，同時頭也要向左後轉。接着左手再抓住橫杠，繼續擺動（圖十五的2、3、4）。

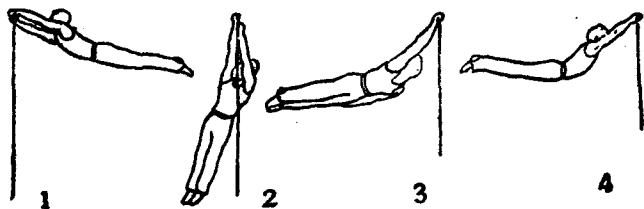


圖 十五

保护和帮助：保护人站在反握手的杠下側方，兩手扶腰部（左手扶右邊腰部，右手扶左邊腰部），隨練習人的動作移動。一般對初學者保护和帮助時，在他還沒擺到杠下就要先扶

好他的腰部。保护人看到練習人擺到杠下和橫杠成垂直時，可以叫一聲“放手”來幫助練習人掌握放手的正確時間。

常犯的錯誤：初學的人，常常找不好放手的時間，有的放手過早，有的收手過遲。

8. 正握懸垂擺動，前擺轉體 180° 成反正握懸垂擺動

作法：如向左边轉體，那麼向前擺時，腳的方向應稍向左。並且在轉體之前，稍稍收腹（圖十六的3）。當擺到前方接近最高點時，右手拉一下杠，放手，同時以頭、胸部和髖關節的伸展帶動整個身體轉動，右手及時握杠（圖十六的4、5）。

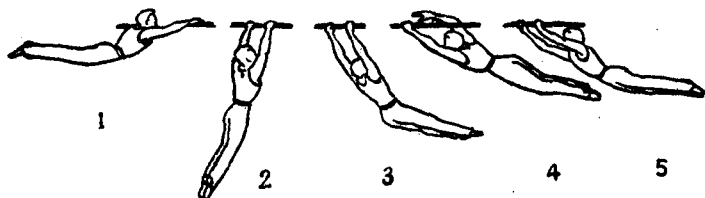


圖 十六

保护和帮助：保护人站在杠前，靠近放手的那一边，两手扶腰部（左手扶左边腰部，右手扶右边腰部），随着他移动，帮助他轉體。

常犯的錯誤：初學人常常先挺腹后轉體。

9. 交叉握前擺轉體 180°

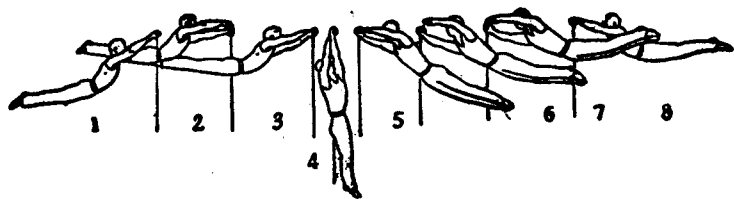


圖 十七

作法：由正握的姿勢開始，身體向后擺到快成水平時，兩臂先向下按一下杠，同時放右手去握左邊的杠，右手和左手要靠緊，這就叫交叉握（圖十七）。

身體擺過杠下垂直面時（圖十八的4），開始向右轉體，並加上頭和胸部的轉動，使動作更迅速。當身體擺到斜前方時，右

手拉杠放开左手再握住杠子，成反正握。如果在这时要将两人都换成正握的话，那么右手就在左手握杠时，很快地换握过来。



■ 十八

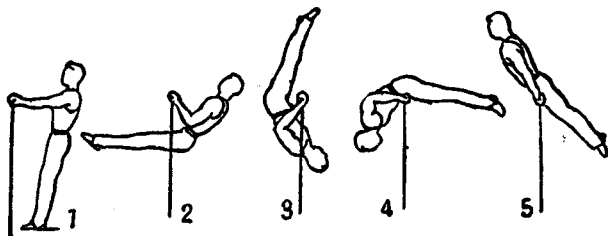
保护和帮助：练习人如果是右手在上交叉握杠，那么保护人应站在杠子的左前方，右手扶练习人左边腰部，左手扶练习人右边腰部，随练习人的动作移动，预防脱手摔下。

常犯的錯誤：①交叉握杠时，两手没有靠攏。②轉体动作过早。

(二) 上法：

1. 卷身上

作法：由站立姿势开始，上体先向后倒，接着屈臂用力拉杠，同时收腹和举腿，使身体俯臥在杠上（圖十九的1——4）。然后兩臂伸直压杠，同时抬头挺腹挺胸，使身体抬起成正撑姿势（圖十九的4、5）。初学时，先在低杠上，用一腿



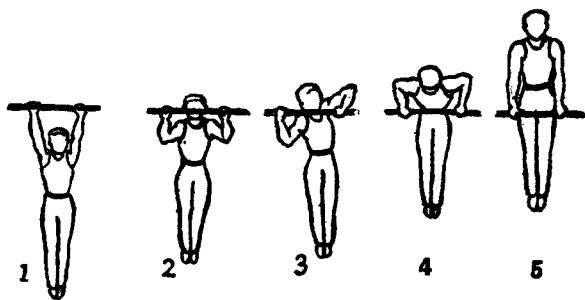
■ 十九

躍地，另一腿借躍地的力量向上擺起做卷身上比較容易。另外，也可以由前正握慢慢向前倒下，讓兩腿順杠放下，等膝關節接近橫杠時，再回到前正撐。這些動作都熟練後，就可到高杠上由懸垂開始來做。

常犯的錯誤：①屈臂拉杠和收腹舉腿時，身體前後搖擺，影響上杠動作。②上杠時，沒用力壓杠，影響抬頭挺胸的動作。

2. 單立肘上

作法：由兩手正握的懸垂開始，兩臂同時用力拉杠，使身體向上升，到頭部過杠時，左手很快地順勢翻轉手腕，使左臂變成屈肘撐杠的動作（圖二十的3），並儘可能使身體貼近杠子。這時身體有一種自然的前後小擺動，右手就利用向後擺的力量，很快地做拉杠和翻腕撐杠的動作，使上體向前傾，兩臂伸直成前正撐姿勢（圖二十的5）。



■ 二十

保护和帮助：保护人站在練習人的後面，兩手扶腿順勢向上托送，幫助上杠。

常犯的錯誤：①向上引体和翻腕立肘的動作不連貫。②在做翻腕立肘時，兩腿做下躍的動作。

3. 双立肘上

作法：由兩手正握懸垂開始，握杠時盡量使手指向前，使手撐壓在杠上，這種握法叫“深握”。在懸垂時要將胸、腹挺出，然後很快地猛力向上引體，迅速翻腕撐杠，同時上體向前傾，兩臂伸直成前正撐姿勢（圖二十一中的3、4）。以上這些動作，要連續和迅速地來完成。初學時，利用身體小的向後擺動來作比較容易。

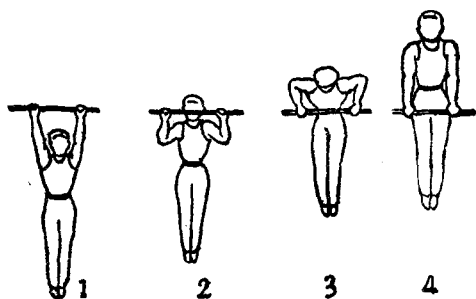


圖 二十一

保护和帮助：保护人站在杠的后方，兩手扶腿顺势上送。

常犯的錯誤：①整个動作連貫，兩手沒有用“深握”。②上杠時，兩腿做下蹬動作。

4. 跑動單挂膝上

作法：兩臂伸直正握杠身體下垂，然後向前跑兩步，利用最後的蹬地力量，來幫助收腹舉腿（圖二十二中的1—5）。然後一腿由兩臂中間穿過，很快地挂在杠上，同時向下壓杠。另一腿伸直用力向後擺動（圖二十二中的6、7）。兩臂配合擺腿的動作壓杠，使身體上杠，並很快地將杠上的腿向前伸出。初學的人，可先由正騎撐開始，挂膝後倒，利用自然的擺動來

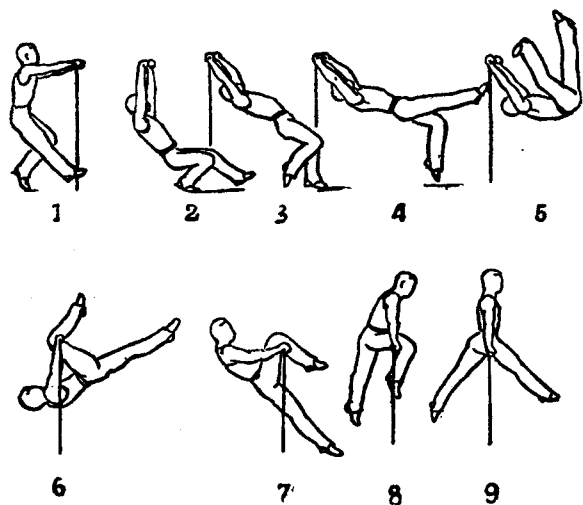


圖 二十二

做挂膝上的动作（圖二十三）。或由單挂膝懸垂开始來做。

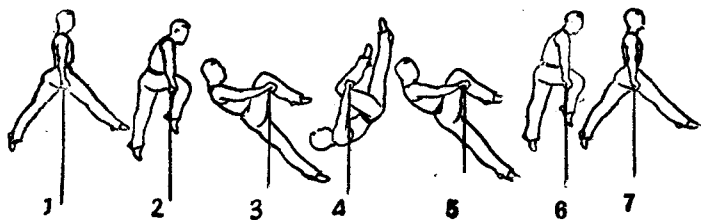


圖 二十三

保护和帮助：保护人站在練習人擺动腿一边的侧后方，在他收腹举腿时，一手托背部，另一手按擺动腿的膝盖，帮助加大向后擺动的力量。

常犯的錯誤：①跑动蹬地时兩臂弯屈。②挂膝后，另一腿

沒有伸直和向后擺。

5. 跑動騎撐上

作法：開始跑動的方法和前面的動作一樣。當一腿從兩臂中間穿過時，另一腿不要向下擺動，而且隨身體后擺的動作，兩腿同時向上、前、下的方向伸出去，同時兩臂伸直壓杠，上至騎撐姿勢（圖二十四的2——6）。

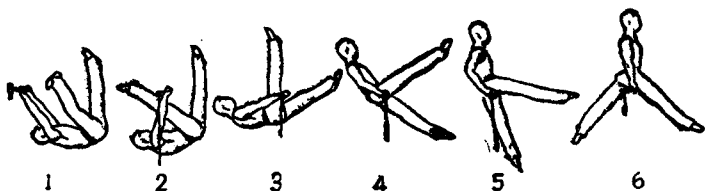


圖 二十四

保护和帮助：如果練習人用右腿騎杠保护人就站在練習人的左后側方，一手托腿，一手托背，幫助上杠。

常犯的錯誤：①跑動蹬地時兩臂彎屈。②杠下腿沒隨着穿杠腿一同舉腿，向前上方伸展，只向下后方擺動，變成單挂膝上的動作。

6. 懸垂擺動騎撐上

作法：在高杠由正握懸垂擺動開始，當擺到單杠前下方時，收復舉腿做與低杠上一樣的騎上動作（圖二十五）。

保护和帮助：如果練習人用左腿騎杠，保护人就站在練習人右后側方托他的臀部幫助上杠。上杠后，扶住他的小腿或脚尖，幫助他停住。

常犯的錯誤：①收腹收得不够，穿杠腿碰杠。②杠下的腿沒有一齊舉起，就向后擺動，造成單挂膝上。