

推鉛球簡要技術



人民体育出版社

統一書號: T 7015·685

推鉛球簡要技術

*

人民體育出版社編輯出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新华書店發行

*

787×1092 $\frac{1}{32}$ 8千字 印數 $\frac{19}{32}$

1958年6月第1版

1958年6月第1次印刷

印數: 1—190,000 冊

定價〔5〕0.05元

責任編輯: 陳世嶽 封面: 何 超繪

目 录

推鉛球簡要技术.....	1
怎样学会推鉛球.....	5
推鉛球应注意的几件事.....	7
推鉛球的簡要規則.....	7
推鉛球的场地、設備和用具.....	8
附 劳卫制中鉛球項目标准.....	9

推鉛球簡要技術

推鉛球是田徑運動中的投擲項目之一。它對發展身體的力量，特別是發展胳膊和腿的力量的功效更大。胳膊、腿有了勁，對生產勞動有很大的幫助。

現在世界上最遠的已經推到 19.25 公尺；我國最遠的是 14.55 公尺。

推鉛球時，是在一個圓圈內，把鉛球推到一定的區域內（參看後面推鉛球場地），最後以推得遠近來決定勝負。

要取得勝利，除了要有力量、要靈活、能耐久，動作要快外，還必須掌握正確的技術。

推鉛球本來是一個連續的動作，中間沒有絲毫的停頓，但為了說明方便，把它分為六個部分。

一、鉛球的握法（下面介紹的都以右手握球為例）

第一種：手指自然分開，拇指和小指分的更開一些，鉛球主要放在食指、中指和無名指的指根上，掌心不接觸球，拇指和小指扶在球的兩側，如像圖一。這種握法適合一般人使用。



第二種：方法與第一種同，主要把鉛球向指尖移一些，大約是前兩指節持球。這種握法適合於手





图 三

指、手腕较有力的人，如像图二。这是最好的一种方法。

第三种：方法同上，主要把铅球往掌心里放一些。这种握法适合手腕、手指力量较弱的人，如像图三。这种方法不如前两种好。



图 四

二、持球的方法

握好球后，右臂弯屈上举，把铅球放在锁骨窝处，并靠着脖子，掌心微向上，右肘抬起差不多和肩一样高。左臂自然弯屈举起，如像图四。

三、滑步前的预备姿势

预备姿势通常有两种：

一种是以身体左侧对着投掷方向，叫侧向投掷；另一种以背对投掷方向，叫背向投掷。因侧向投掷比较简单，容易掌握，初学的人一般都从这种姿势开始，所以就介绍这一种。



图 五

做好握球和持球姿势后，身体左侧对着投掷方向，右脚站在靠近圆圈后沿，脚尖稍向外，膝弯屈，上体右倾；左脚向左伸出，以脚掌内侧着地，左脚尖和右脚跟差不多在一直线上，如像图五。

四、滑步动作

做好预备姿势后，就开始做滑步动作。滑步前左腿可以轻轻向左上方摆动一、两次（也可以不摆）。摆动时，左大腿轻轻向左抬起，然后再放下。左腿摆动一、两次，感到身体平衡时，即用力向投掷方向摆出（最后一次摆回时，应摆回靠近右腿），右脚用力蹬地，使身体向前移动。右脚蹬直后，右脚才离开地面，在圆圈中心附近落地，如像图六。



图 六

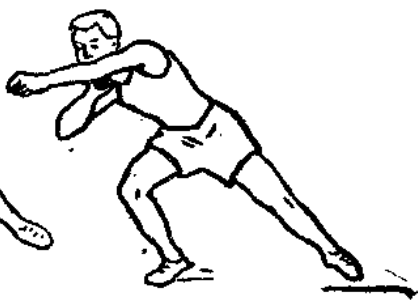
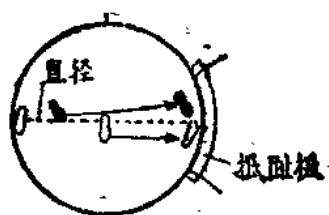


图 七

右脚落地后，左脚也跟着在圆圈前沿里边落地，脚尖稍向右（左脚尖和右脚跟差不多在一直线上），左腿伸直，右腿弯屈，上体右倾，并稍向右转，使左肩后面对着投掷方向。接着就开始推球，如像图七。



脚步的移动图

五、推鉛球的動作

右脚滑步後，左腳接觸地面時，就開始作推球動作：右腿用力蹬地（一直到右腿伸直），使上體向投擲方向挺直，在上體快挺直時，上體立刻用勁向左轉、挺胸，同時左臂用力向左擺，頭稍向後仰，右臂迅速向前上方伸出（不要太高或太低）。在右臂快伸直時，用力伸手腕和手指把鉛球撥出。球出手後，掌心應稍向外，如像圖八。

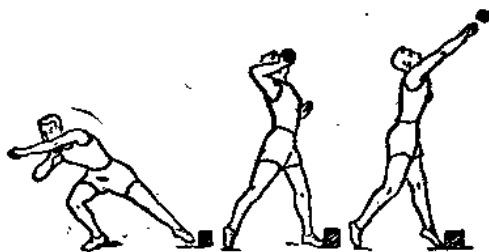


圖 八

六、推出鉛球以後的動作

鉛球出手後，右腳應很快邁到前面，左腳向後舉起，做一個交換步，上體前傾，頭抬起，兩臂自然向兩側舉起，如像圖九。

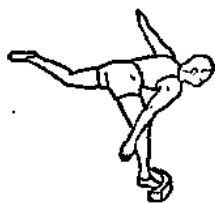


圖 九

推鉛球的全套動作，就是上面所說的：先把球握好，並做好預備姿勢，滑步後，把球推出，整個的連續動作，如像圖十。

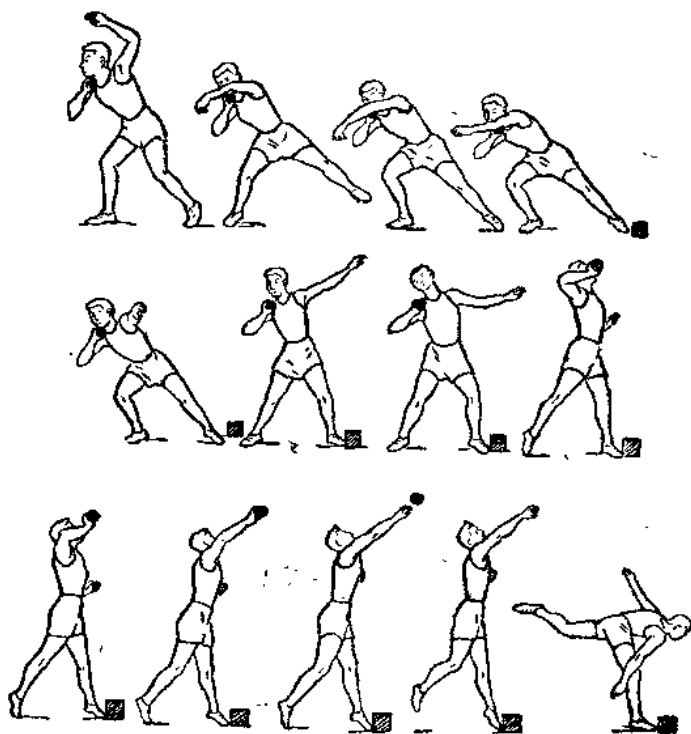


图 十

怎样学会推铅球

前面介绍了推铅球的方法，但练习时不能就做全套，应按下面介绍的先后次序来练，并且必须在上一个动作做熟练后，再做下一个动作。

一、原地正面推球

面向投掷方向，左脚在前，脚尖稍向里，右脚在后，用

前脚掌蹬地，做好握球、持球姿势，如像图十一的1。右脚用力蹬地，同时挺胸、伸右臂把球推出，如像图十一的2。

二、原地侧面推球

身体左侧对着投掷方向，作好预备姿势，如像图十二的1。右腿用力蹬地、转体、挺胸，同时伸右臂把球推出，如像图十二的2。

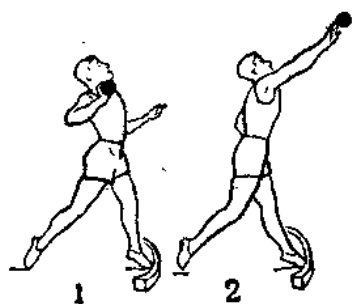


图 十一

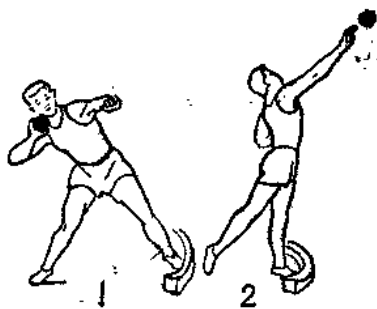


图 十二

练习上面两个动作时，为了使推出的球不太高或太低，可以在前面四、五公尺处放一付跳高架，横竿高2.50公尺，

把球从上面推过去，如像图十三。

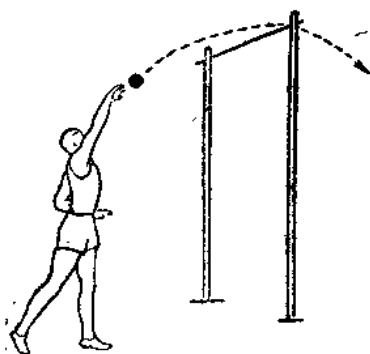


图 十三

三、滑步练习

在平地上划一条线，站在直线的一端作好预备姿势，如像图十四的1。左腿用力向侧摆出，带动身体向侧移，如像图十四的2。

这样繼續做。

四、滑步推球

这一練習的动作和滑步練習的动作一样，只是在滑步后，左脚着地时，立即就把球推出。



圖 十四

練習上面的动作，先不要拿球，熟練后再拿球；先在地面上划一直綫練，熟練后再到圓圈內練。

推鉛球应注意的几件事

一、握好鉛球后，一定要放在鎖骨窩內，並靠近脖子。

二、滑步时应用脚尖擦着地面滑，不要跳步，並要成直綫前进。右膝弯曲，上体右倒。

三、推球时，右肘不要上抬和下落。前腿不要弯曲。

四、推球前，一定要先活动活动胳膊、腰、腿。

五、推球时，先不要用全力，以后再慢慢增加。

六、推球时，要先看看场内有人沒有，以免发生危險。

推鉛球的簡要規則

一、推鉛球必須在 2.135 公尺的圓圈內，推出的球必須向在約 65 度角的場區內，落在綫上也算出界。

二、推鉛球时，应将球接近脖子，然后用单手由肩上把球推出。不准把球移到肩后向前抛，或在肩下橫着臂揚出去。

三、开始后，身体任何部分不得触及圈外地面，不得踏上抵趾板，或铅球脱手等。

四、把铅球推出后，必须在铅球落地，身体站稳后才能退出圈外，并且必须从圆圈的后半部出圈。

五、比赛时，每人依次试掷三次，以成绩最好的前六名，每人再掷三次，最后每人以六次投掷中最好的一次，作为判别名次的标准。

六、丈量成绩时，应从铅球落地离圆圈最近的一点至圆圈的內沿为准，但丈量的皮尺或绳子必须从起点至圆心成直线。

推铅球的场地、设备和用具

推铅球是在一平坦的场地上，用白灰划成图十五的样子。投掷圈可用铁或木制成。用铁制成的应厚6公厘，高7.5公分；用木板制成的应厚5公分，高10公分。圆圈内边的直径为2.135公尺。圆圈里边的地面比外面应低2公分，圆圈上边与圆圈外地面平行。另外用白灰再向投掷方向划一约65度的角。如果没有铁或木制圆圈，也可用白灰划成，或是用砖等物建成。

如果没有现成的空地，可以在荒地上，用义务劳动来平一块，但是圆圈里的地面必须弄平。

弧形抵趾板是木制的，它的规格如图十五中的抵趾板图。如果不是大型比赛，没有抵趾板也可以。

铅球是用金属制成。男子用的重7.257公斤，直径为

110—130 公厘（少年可用 5 公斤，直径 100—115 公厘）。
女子用的重 4 公斤，直径为 95—110 公厘。

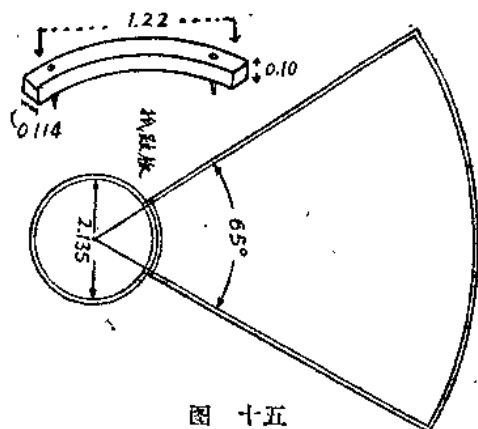


图 十五

附 劳卫制中铅球项目标准

一 级 标 准

器械规格	标 准							
男: 5 公斤	男 子				女 子			
女: 4 公斤	16— 17 岁	18— 30 岁	31— 40 岁	41 岁 以上	16— 17 岁	18— 25 岁	26— 35 岁	36 岁 以上
	8 公尺	8.30 公尺	8.20 公尺	8.10 公尺	5.20 公尺	6 公尺	5.80 公尺	5.50 公尺

二 级 标 准

器械规格	标 准					
男: 7.257 公斤	男 子			女 子		
女: 4 公斤	17— 30 岁	31— 40 岁	41— 45 岁	17— 25 岁	26— 35 岁	36— 40 岁
	8.30 公尺	8 公尺	7.80 公尺	7 公尺	6.40 公尺	6 公尺

☆ 介 紹 一 批 ☆

体育运动初級技术指导讀物

籃球簡要技术	定价0.08元
排球簡要技术	定价0.08元
扔手榴彈簡要技术	定价0.05元
举石担簡要技术	定价0.08元
跳高簡要技术	定价0.05元
跳远簡要技术	定价0.05元
賽跑簡要技术	定价0.07元
单杠簡要技术	定价0.08元
技巧运动簡要技术	定价0.07元
游泳簡要技术	定价0.07元
推鉛球簡要技术	定价0.05元
拔河爬繩跳繩簡要技术	定价0.05元

人民体育出版社出版

新 华 書 店 发 行