

勞衛制鍛鍊方法小叢書

壘球擲遠及手榴彈擲遠

王維屏 著



人民體育出版社

840.0/14

書號 129 田徑 2 50 開本 11 千字 36 定價頁

遠擲彈榴及能

者 王 維 屏

反 者 人 民 體 育 出 版 社
北 京 八 面 槽 九 號

行 者 新 華 書 店

刊 者 聚 珍 閣 印 刷 局

301—15,000冊 一九五四年一月第一版

定價 700 元 一九五四年十二月第二版

一九五四年十二月第二次印刷

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

編者的話

一九五四年五月四日，中央人民政府體育運動委員會發佈通告，公佈了「準備勞動與衛國」制度暫行項目標準。爲適應勞衛制工作的需要，我們把過去出版的勞衛制鍛鍊方法小叢書又作了補充與修改繼續再版。

這套小叢書的主要內容是勞衛制各項運動的基本練習方法。其中介紹各項運動的價值，勞衛制各級暫行標準，動作要領及輔助運動等。各書的內容敘述比較簡扼，適於初學者練習時和體育工作者、業餘體育幹部進行指導工作的參考。

目 錄

- 一 手榴彈和壘球擲遠的價值
- 二 「準備勞動與衛國」制度手榴彈和壘球擲遠暫行標準
- 三 投擲方法
- 四 練習步驟
- 五 練習前的準備運動
- 六 輔助運動
- 七 練習和測驗時應注意的事項
- 八 測驗規則

一 手榴彈和壘球擲遠的價值

手榴彈擲遠和壘球擲遠都是田徑運動中的投擲項目。我們進行投擲運動的練習，可以增強上肢的投擲能力、機體的合作力和敏捷性，同時對於掌握一定的國防技術，也有着重大的意義。

要想練好投擲運動，必須作到臂力和全身各部動作的協調，所以需要按照正確方法練習。

手榴彈擲遠和壘球擲遠設備比較簡單，可以在荒地或沒人走的空場上進行練習。如果因為器材設備的限制，還可以用石子代替壘球或用木棒代替手榴彈投擲，所以這是一種比較容易開展的運動。

一「準備勞動與衛國」制度手榴彈

和壘球擲遠暫行標準

項 目	男子第一組 (十五歲至十七歲)		男子第二組 (十八歲至二十八歲)		男子第三組 (二十九歲以上)	
	第一級	第二級	第一級	第二級	第一級	第二級
手榴彈擲遠 (五百公分)	三十五公尺	合格	合格	優秀	三十二公尺	三十七公尺
手榴彈擲遠 (七百公分)	三十二公尺	三十七公尺	四十公尺	三十二公尺	三十七公尺	

項 目	女子第一組 (十四歲至十五歲)		女子第二組 (十六歲至二十三歲)		女子第三組 (二十四歲以上)	
	第一級	第二級	第一級	第二級	第一級	第二級
壘球擲遠	三十公尺	合格	合格	優秀	二十二公尺	二十五公尺
手榴彈擲遠 (五百公分)	十九公尺	二十二公尺	二十五公尺	二十八公尺	二十二公尺	二十五公尺

三 投擲方法

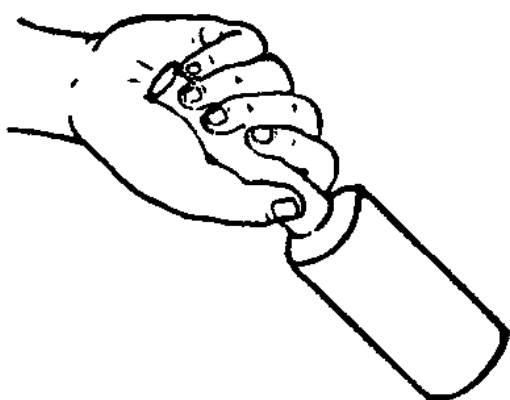
手榴彈和壘球擲遠的投擲方法，除了握法不同外，其餘的動作要領完全相同，所以把這兩項運動的練習方法，合併起來介紹在下面。

一、握 法

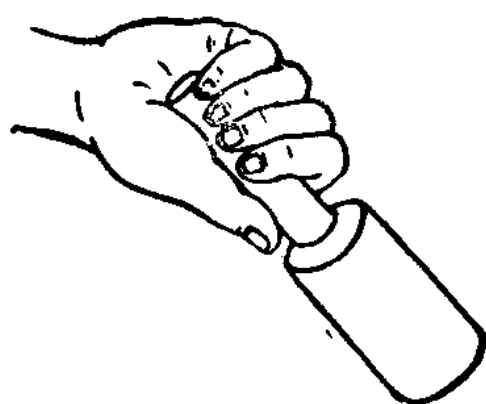
手榴彈握法——投擲的手應該握在手榴彈木柄的柄端。拇指在上，其餘的四個手指，向內屈握（如圖一、圖二）。不要把手榴彈的木柄橫握在手裏，而是斜握在手裏。把手展開時，手榴彈的木柄，是斜放在手掌的前上部（如圖三）。除開拇指外，其餘的手指，都是斜着向內屈握的（如圖一、圖二）。

壘球握法——擲壘球時，是把球放在投擲手的手中。拇指在裏面，其餘的四個手指在外面。拇指與食指像鉗子一樣的，握着球的上半部（如圖四）。掌心不要和球體接觸，食指、中指和無名指要自然的分開，小指微屈，附在球體的下面（如圖五）。主要用力的是拇指、食指和中指，無名指用的力量較小。

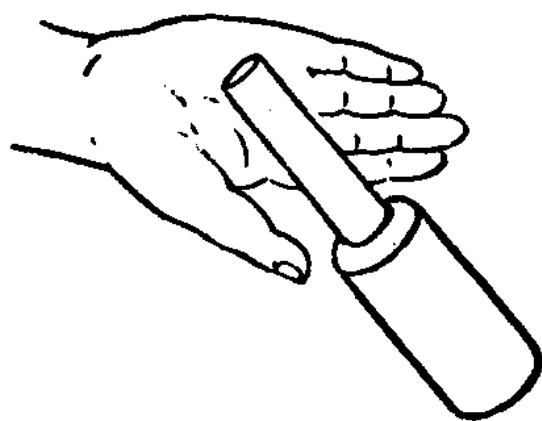
圖一



圖二



圖三



二、投擲步法

在作投擲動作以前（經過一段助跑後），爲了發揮全身的力量，必須配合正確的投擲步法。投擲步法有下列三種（以右手投擲爲例）：

甲、滑跳步——練習滑跳步投擲時，先是雙脚併立，面對投擲方向的右方，開始時，左脚向左（投擲方向）跨一步。當左脚將一着地，右脚立刻迅速的向左滑跳一步，隨着右脚的滑跳把左脚抬起離開地面，這時兩隻

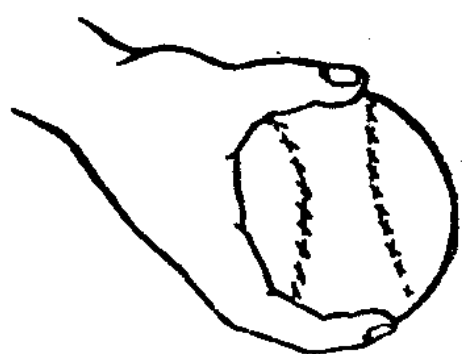


圖 1

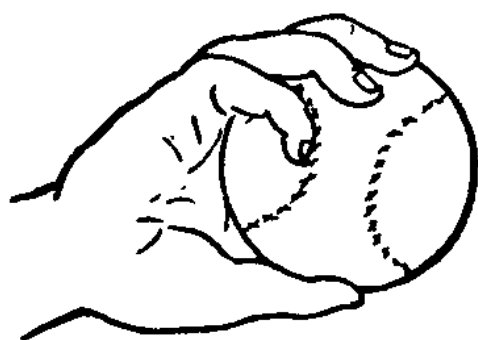
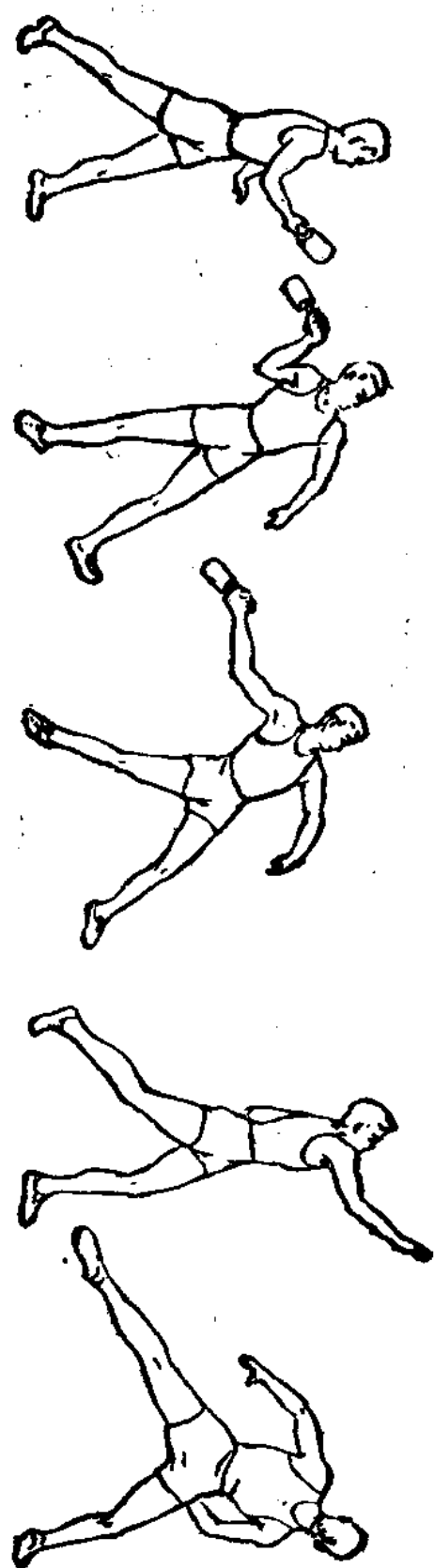


圖 2





圖六

脚同時離地在空中有片刻停留。當右脚滑跳着地時，脚尖仍指向右方，身體隨着滑跳的動作，向右後方傾斜，左腿高提。當擺臂向前投擲時，上身轉向前傾，左脚向前跨出一大步，接着揮臂把手榴彈或壘球投出，隨着身體重心的向前移動，右腿抬起，離開地面。特別應注意，滑跳的動作，是向前，而不是向上高跳，因為向上高跳，必然要減低向前的速度與力量就會影響投擲的距離。（如圖六）。

乙、前交叉步——前交叉步也叫前倒步。預備時，雙足併立，面對投

擲方向的右方；動作開始時，先以左脚向左（投擲方向）跨一步。當左脚着地後，右脚立刻從左腿的前面擺過，與左腿成交叉狀態，在右脚擺過左腿將要落地的時候，左脚也隨着右脚前擺的力量開始前擺。當右脚着地後，身體應向右後方傾斜，左腿前擺高抬，隨即揮臂投擲。上身隨着揮臂的力量轉向前傾，右脚抬起，左脚支持身體重量，以便維持身體的平衡。在作這種步法時，要注意上步的動作是向前，而不是向上高跳。（如圖七）。

丙、後交叉步——後交叉步也叫後倒步。這種步法，和前交叉步大致

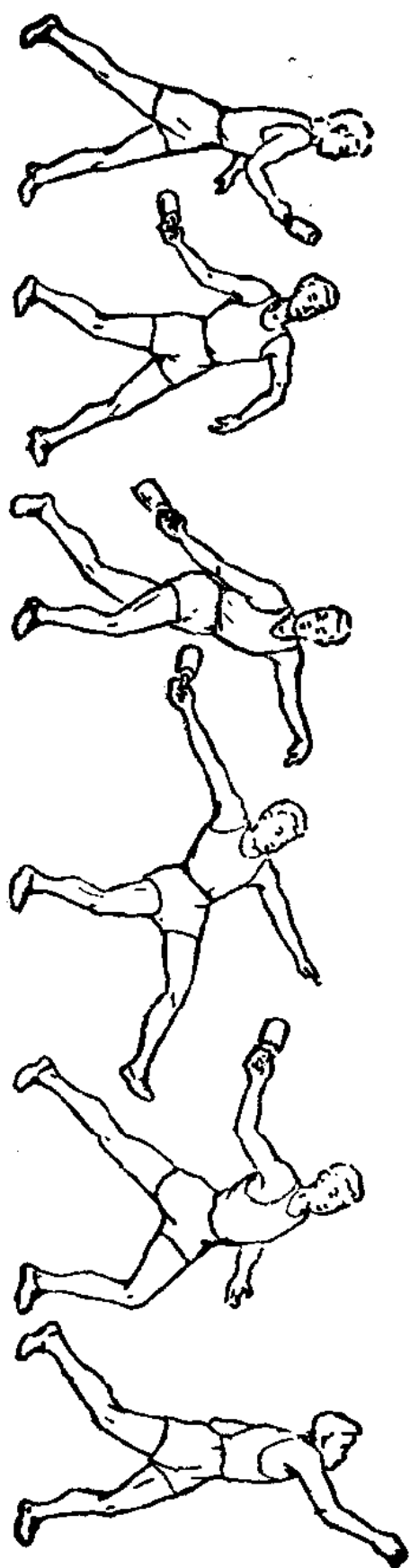
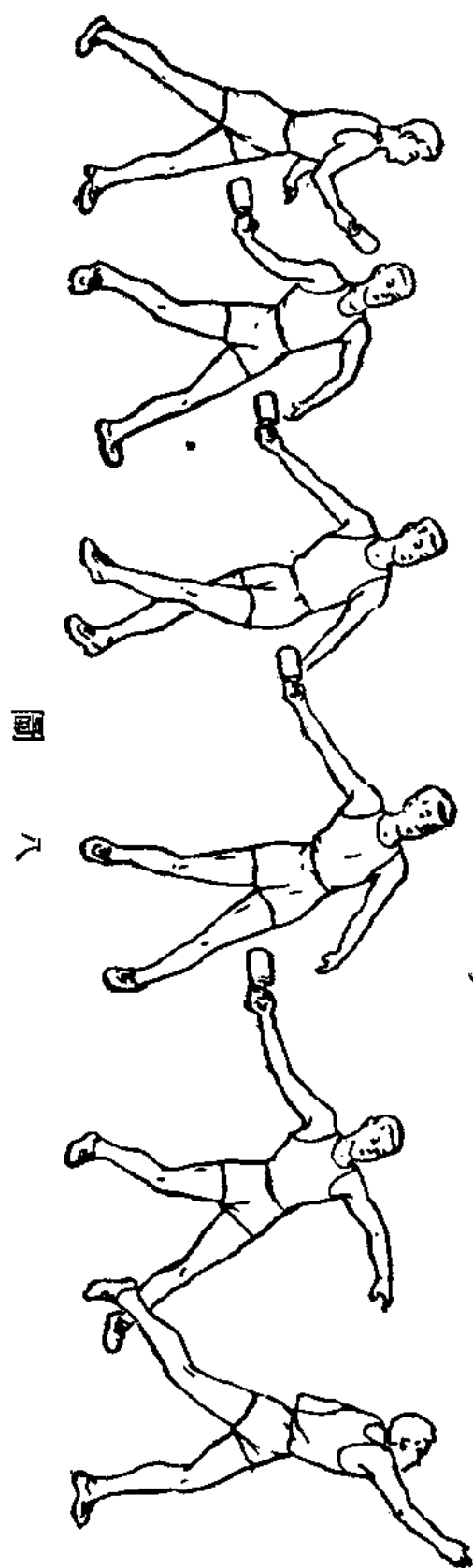


圖 七

是一樣，只是在步法的變換時，前擺的右腿要從左腿的後面擺過，與左腿成交叉的狀態。其餘的動作都和前交叉步相同。（如圖八）。

丁、投擲動作（右手投擲為例）——投擲者在助跑的最後階段，就要開始作投擲的步法（也就是最後的三步）。第一步也是左脚在前，着地後，脚尖指向右側方。這時身體開始微向右後方傾斜，同時右臂抬起，伸向右後方，肘部微屈，全臂盡量放鬆。接着開始第二步（也就是步法變換成滑跳步，或前交叉步與後交叉步時），這時右脚前跨一大步，右脚着地後，



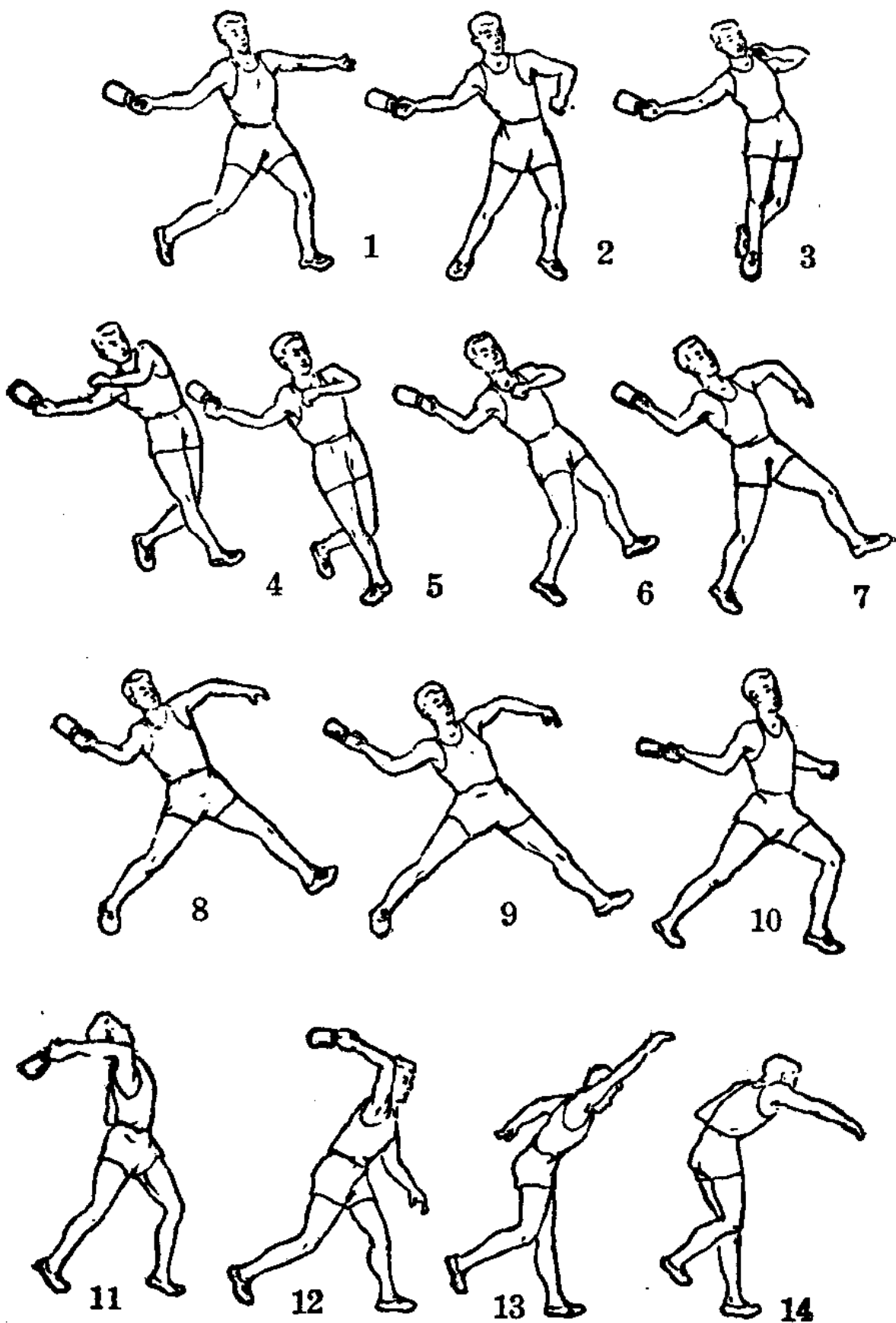


圖 九

脚尖應指向右方，身體順第一步後傾的動作，再向右後方下傾，右膝微屈，身體重心放在右脚上。同時舉右臂，肘部微屈，稍低於右肩，手腕也要稍向後屈，同時用力握緊彈柄或壘球，左腿也隨身體的後傾而抬高。到第三步時（也就是最後的一步），左脚即刻前伸，跨出一大步，同時右腳用力蹬地、腳跟外旋，身體迅速向前轉動，面向投擲方向，臂與腕隨腿與上體的動作，趁勢向前上方用力揮擺，同時左脚着地，右腳隨着投擲動作抬離地面。當手擺到頭的前上方時，臂要伸直。在手榴彈或壘球脫手時，手腕應有輕微甩動的前送動作。

手榴彈或壘球擲出以後，身體因為迅速和猛力的向前扭轉，必然要傾向前方，如果不適當的加以控制，就要越出投擲綫。爲了在投擲後保持身體的平衡，能够在投擲綫內停住，所以上體必須隨着投擲動作，收腹轉體，使身體向左側轉動，右臂也同身體一樣的隨着轉體力量擺到左下方。這樣就改變了用力的方向，減低了向前的衝力。若是用滑跳步或前交叉

步，或後交叉步的步法，向前的速度和力量較大時，那麼在投擲後，不但要收腹改變身體的方向，同時還要把後面的右脚，換到前方，使左腿在身後抬起，利用跳和右腳踏地的反彈力量，減低和停止向前的衝力。

戊、助跑——助跑就是在作投擲動作前，先加一段跑步。助跑的目的是藉着向前的衝力和速度，增加投擲的力量。

助跑的距離以二十到二十五公尺比較適宜。但是要依照個人的情況而定，譬如有的人跑二十公尺，就能夠發揮出最高的投擲力量，那就不必跑二十五公尺，白白的消耗力量，有的人跑二十公尺，不能夠充分的發揮出力量來，那就需要適當的增加助跑的距離。並且是要經過多次的試驗和體會，才可以決定的。

助跑的速度不應用全力來跑，用最高速度的七、八成勁就夠了，如果跑的太快，就會增加投擲和突然停止的困難。因為集中力量在助跑上，必定會影響助跑的步法和投擲的動作。

四 練習步驟

一、原地向前跨步的投擲法——初學的人，應該先從原地投擲練起，等投擲動作有了基礎以後，再加上助跑的動作。現在把原地投擲方法（都是以右手投擲者為例）介紹在下面。

手榴彈——準備投擲時，雙脚併立，面對投擲方向的右方，左脚向左跨出一大步，脚尖輕輕着地，屈右膝，身體重心下降。上體再向右後方轉動，右臂自然後伸，肘微屈，左臂放鬆，自然地放在胸前（圖十之一）。投擲開始時，右腿先用力蹬地，脚跟外旋，身體隨着向前移動，並開始向投擲方向扭轉，身體重心前移，右臂隨勢抬起，左臂隨身體的轉動，自然擺向左側（圖十之二）。當身體轉到前面，重心移到左脚時，右脚也隨之向前滑動，同時挺胸，並把投擲的臂，提舉在頭的右後方，屈肘部小臂後

指，腕仍後屈（圖十之三）。同時繼續轉體，等上體轉向投出方向時，右臂猛然向前上方擺振。當手臂擺到頭的前上方時，即把手榴彈脫手投出。投出時，手腕要隨擺臂動作，向前猛力的拋送（圖十之四）。

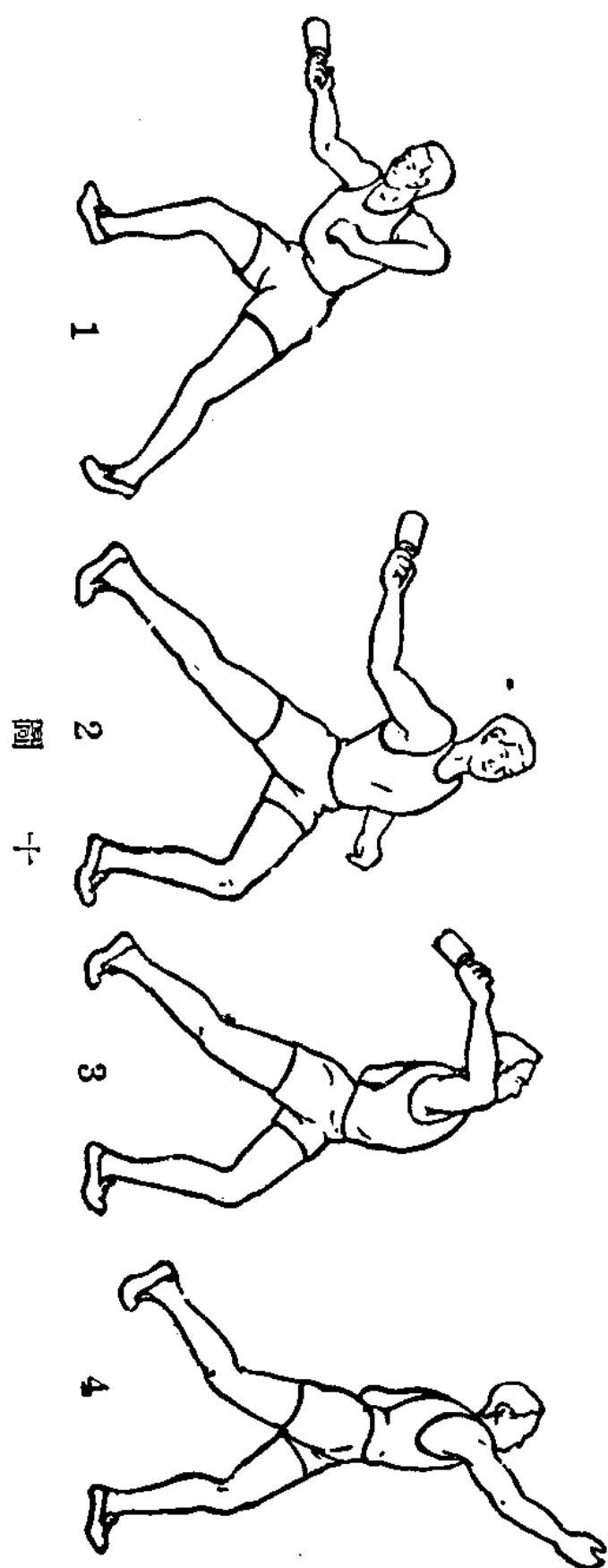


圖 十

壘球——準備原地投擲時，雙脚併立，面對投擲方向的右方站好，雙手握球置於腹前（圖十一之一）。動作開始時，首先提起左腿，上身開始