

體操教練



中國人民解放軍西南軍區司令部編印

一九五一年六月二十日

通 知

一九五一年五月二十日
於軍區司令部

體操教練作爲一九五一年練兵之臨時教材，俟軍委頒發正式教材後，此即作爲參考材料。

因編寫時間短促，內容尚欠完整，如有不正確之處，希提出意見爲盼。

西南軍區司令部

體操教練目錄

總 則

第一章 徒手體操..... 4

一、徒手體操的目的

二、指導要領

三、各部動作

(1) 預備姿勢

(2) 頭部運動

(3) 胸部運動

(4) 臂部運動

(5) 腰部運動

(6) 腿部運動

(7) 臂腿聯合運動

(8) 臂腿體聯合運動

(9) 伏地挺伸

(10) 呼吸運動

第二章 持槍體操.....16

(1) 預備姿勢

(2) 臂向前伸

(3) 臂向上伸

(4) 身體向前向下彎

(5) 臂向前伸兩腿下彎

(6) 兩臂左右旋轉

第三章 器械體操.....21

通則

第一節 單槓

第二節 雙槓

第三節 木馬

第四節 平台

第五節 跳台

第六節 天橋

第四章 應用體操.....75

通則

第一節 跳高（跳欄、跳矮牆、跳木欄）

第二節 跳遠（跳溝）

第三節 爬吊繩、吊桿、軟梯

第四節 爬木城（牆壁、房屋）

第五節 過獨木橋（天橋）及軟橋

第五章 舉 重91

第一節 石担

第二節 石鎖

附錄 各種器材圖樣

體操教練

總 則

- 一 體操的目的，在於鍛鍊身體，養成適於戰鬥諸般要求的體格，尤其是機敏持久的運動能力，使能在艱苦、複雜持久的戰鬥中，完成各種戰鬥任務。
- 二 體操可分為徒手體操，持槍體操，器械體操，和應用體操四種。
- 三 新戰士入伍時，除進行徒手體操，以活潑其身體，鍛鍊其筋骨，解除其固癖外，可依據軍事教育的進度及需要，適時增加器械體操和應用體操，來配合軍事教育的實施。老戰士為增進體力適應運用和發揮其軍事技能，亦應經常操練各種體操。
- 四 進行體操教育，須根據形象與程度，天候季節，時間場所和器械的多寡等而定出適當的教育計劃。

五 担任教育者，對於教育實施的準備要充分，態度要認真、懇切、熱誠、耐心，以提高學者的興趣和積極性。而教育者的模範作用，對於體育的提倡推動和體操教練的實施收效，有很大作用。故一般幹部，尤其是中下級軍事幹部應經常研究和練習。

六 進行體操時，務須嚴格遵守教練的紀律（與基本教練操場紀律同）及規定的動作和實施方法，以養成遵守紀律的良好習慣。

七 教育方法：

1 體操教育須先使學者了解教育的目的及作用，然後示以模範動作，並應告以動作的要領，實施的方法及應注意的事項。

2 進行教育時，爲了使學者了解各動作的要領，對複雜的動作可先分解練習（但儘量少作），使其了解各動作的要領後，再做快動作，動作務求迅速確實熟練。

3 對缺點應隨時發現隨時糾正，糾正時務須考究其原因，先改正重要動作，然後改正次要的動作。

4 預防外傷及一切危險，爲體操實施上應注意的重要事項，故指導者須切實注意，很好的保險與指導。

5 在激烈運動前後一〇——二〇分鐘內，切忌飲食，實施前最好先進行大小便。

當進行應用體操及其它被激烈運動的操練時，爲了給身體以活動的準備，須先進行適當的準備運動（如幾分鐘的齊步或跑步

等），在運動的過程中或運動完畢時，爲了使興奮的身心鎮靜及迅速恢復疲勞起見，宜進行短時間的適當的和緩運動（如深呼吸或散步等）。

6 體操教育除在規定的時間進行外，可利用短少的空餘時間及眼前所有器械進行（如利用民間的石鎖石墩等），以增進體力，活潑身體。

第一章 徒手體操

一 徒手體操底目的，在於發達身體諸器官，活潑各關節，健全筋骨和肌肉，養成堅強體格的基礎。

徒手體操，不限於以部隊教練進行，如個人能利用時間（特別是早晨）認真經常練習，養成習慣，對增進身體康健上，利益更大。

二 指導要領：

1 爲使身體各部，得到平均的發展，在進行時要包含各部份的運動，但在調劑疲勞，或糾正固癖時，則可適當的單獨進行部份的運動。

2 徒手體操，通常利用早操時間進行，操作時間以不超過十五分鐘爲限。

3 部隊教練時，最好以排爲單位，每個人間取出適當的間隔距離。

4 爲了便於運動，服裝應求寬鬆，並可解除皮帶，風紀扣

等。

5 指導者，除示範動作外，可與學者同時動作，以資誘導。

三 各部動作：

(1) 預備姿勢——左腿離開，手向後擺。

預備姿勢是爲了使運動正確和增進運動強度，在未運動前，所採取的一種姿勢。

1. 口令：『徒手體操——預備！』

2. 動作：

聞口令後，左腿向左離開（在稍息時先行立正再離開）約半步，與肩同寬，身體重量平均落於兩腳上，兩膝挺直，小腹微向後收，胸向前挺，同時兩臂伸直向後，以右手握緊左手，手心向外，頭保持正直，眼向前平視，呼吸要平均和緩。

（如圖甲一、二）。

當運動完了，或變更其它課目，欲使恢復原來姿勢時，則發出『立正』口令，操作者恢復立正姿勢。

在每部份運動至相當次數，欲使其恢復預備姿勢時則喊『停』的口令。

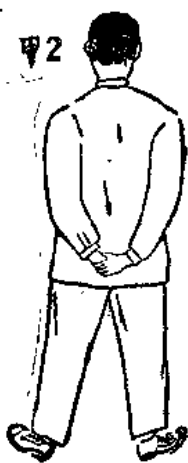
(2) 頸部運動——頭向左右旋轉。

1. 口令：『頸部運動——開始！』

2. 動作：



正面



背面



甲3

聞『開始』口令時，頭先從左向右旋轉（三四次），再從右向左旋轉（如圖甲三、四、五、六）三四次。

聞『停』時恢復預備姿勢。

3. 注意事項：

旋轉時，應先將頭向前彎下，再行旋轉，旋轉的動

作，不可太快，頭向後仰時，應吸氣，向前彎下時，應呼氣，上體應保持正直。

（3）胸部運動——兩臂胸前平舉向後張。

1. 口令：『胸部運動——開始！』

2. 動作：

聞『開始』口令時，兩手胸

前平舉，指尖相對，手心向下（如圖甲七），腳跟提起，兩臂儘量向後張（如圖甲八），連續數次。

聞『停』口令時，恢復預備姿勢。

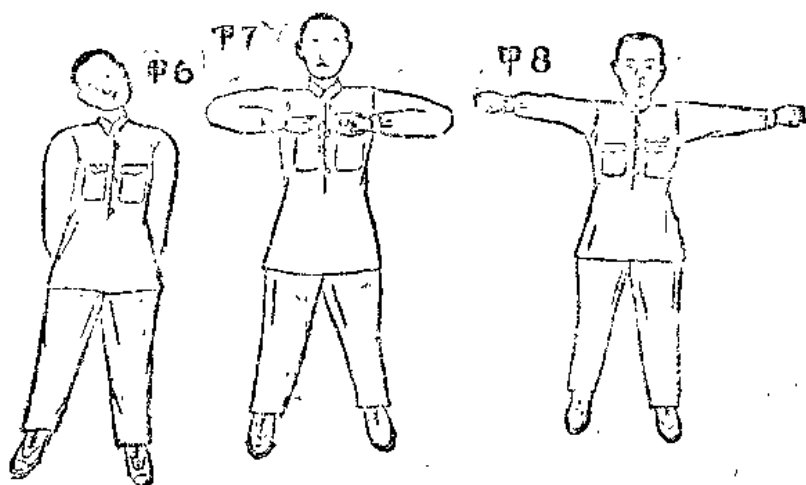
3. 注意事項：



甲4



甲5



子、兩臂向後張時，小腹應儘量向後收，胸部儘量挺出，動作不可太快。

丑、兩臂向後張時應吸氣，兩臂向前時應呼氣。

(4) 臂部運動——兩臂向左右伸，從前(後)旋轉。

1. 口令：『臂部運動——開始！』

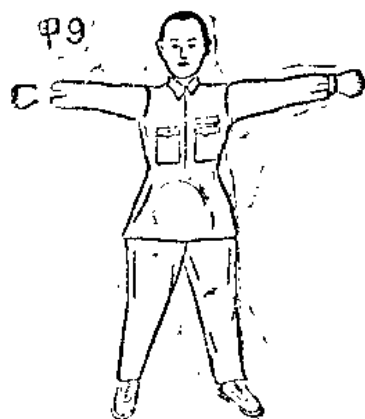
2. 動作：

聞『開始』口令時，兩手握拳，兩臂向左右平伸(如圖甲九)，先從前旋轉，再從後旋轉。

聞『停』口令時恢復預備姿勢。

3. 注意事項：

子、兩臂旋轉時，上體應保



持正直，動作由慢漸快。

丑、臂旋轉時，呼吸應自然。

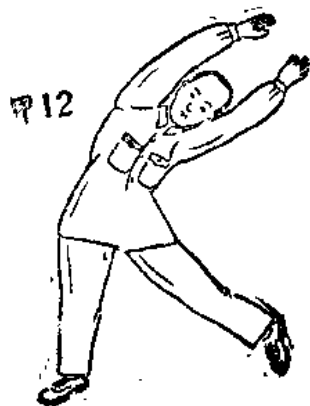
寅、旋轉時可練習幾次劃小圈的，再練習劃大圈的。

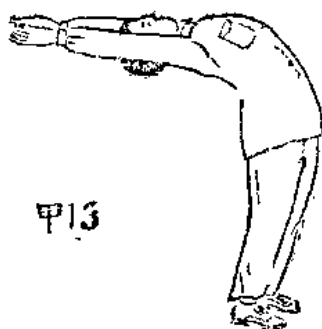
(5) 腰部運動——兩臂向上伸，身體向左右旋轉。

1. 口令：『腰部運動 —— 開始！』

2. 動作：

聞『開始』口令時，兩臂向上伸，與肩同寬，手心相對（如圖甲一〇），然後身體向下彎（如圖甲一一）先從左向右旋轉，再從右向左旋轉（如圖甲一二、一三、一四）。





聞「停」口令時，恢復預備姿勢。

3. 注意事項：

子、身體旋轉時，兩臂應保持與肩同寬，頭、臂、體應一致，兩膝勿彎曲。

丑、旋轉動作，不可太快，呼吸要平均，身體向前向下彎時，應呼氣、向左、右、後轉動時，應吸氣。

(6) 腿部運動——兩手扶腰兩腿分彎向上跳。

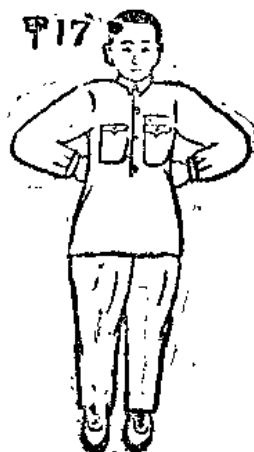
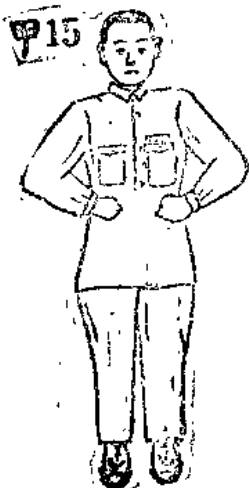
1. 口令：「腿部運動——開始！」

2. 動作：

聞「開始」口令時，兩手扶腰（如圖甲一五）兩腿分彎，身體蹲下（如圖甲一六），然後向上跳起（如圖甲一七），跳起後着地時，仍恢復兩腿分彎姿勢（如圖甲一六），如此連續跳躍數次。聞「停」口令時，恢復預備姿勢。

3. 注意事項：

子、在此動作前，先做幾次兩腿分彎，或身體向下蹲的動作



，再做向上跳。

丑、向上跳起時，上體應保持正直，兩腿伸直併攏，腳尖向下，兩手應將腰攥緊。

寅、着地時應以腳尖着地，身體不可傾倒，着地後俟確實蹲好後，再繼續跳起。

卯、腳跟提起時吸氣，身體下蹲兩腿分彎時呼氣，向上跳時應吸氣。

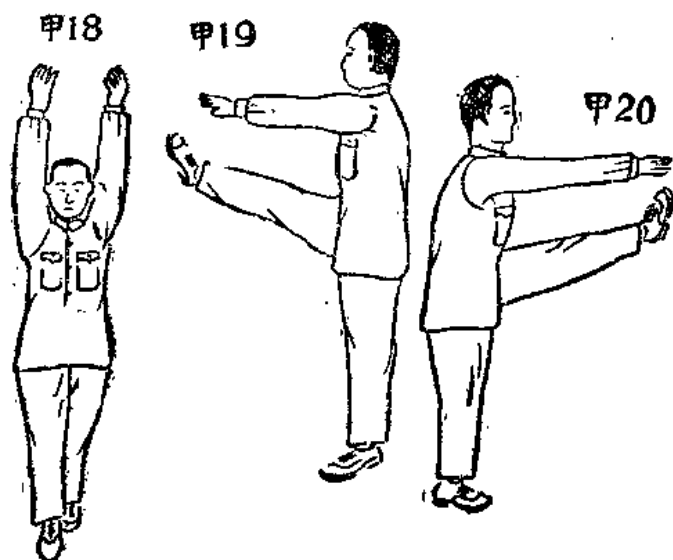
辰、此動作練習幾次後，可做幾次和緩運動，再繼續做其它動作。

(7) 臂腿聯合運動——臂上伸下壓，腿向前踢。

1. 口令：『臂腿聯合運動——開始！』

2. 動作：

聞『開始』口令時，立正，兩臂向上伸，手心向前，左腿向後伸，腳跟提起（如圖甲一八），臂向下壓，同時左腿向前踢（如圖甲一九）隨即向後拉，臂上伸，如此踢幾次後，換右腿踢（圖甲二〇）。



聞『停』口令時，恢復預備姿勢。

3. 注意事項：

子、臂上舉下壓時，應保持與肩同寬，下壓時手心向下。

丑、踢腿時脚尖向前，兩膝挺直，上體保持正直。

寅、臂下壓腿向前踢時應呼氣，腿向後拉臂上伸時應吸氣。

卯、換腿時指導者可以『換腿』之補助口令行之。

(8) 臂腿體聯合運動——兩臂向前伸，向前跳。

1. 口令：『臂腿體聯合運動——開始！』

2. 動作：

聞『開始』口令時，立正，脚尖併攏，兩膝微屈，身體稍向前傾，兩手握拳，拳心向後，兩臂微向後引（如圖甲二一），然後兩臂向前上方伸出，同時以膝蓋和腳掌的彈力，向前上方跳出，跳起後，兩腿彎曲，脚尖向下，上體稍向前傾（如圖甲二二）。着地後立起，再繼續跳躍數次。



聞『停』時，恢復立正姿勢。

3. 注意事項：