

滾翻運動圖解

H. L. McCloy  
D. N. Anderson  
王 毅 誠 譯 著

滾 翻 運 動 圖 解

商務印書館發行

中華民國二十五年五月初版

著

滾翻運動圖解一冊

(33230)

Turning

每冊定價國幣柒角伍分

外埠酌加運費匯費

原著者

L. L. McCloy  
D. N. Anderson

譯述者

王毅誠

發行人

王雲五  
上海河南路

印刷所

商務印書館  
上海河南路

發行所

商務印書館  
上海及各埠

\*\*\*\*\*  
版 權 所 有  
翻 印 必 究  
\*\*\*\*\*

(本書校對者陳欽衡)

陸

## 馬丁富施序

滾翻運動（或曰翻筋斗），亦爲一種體操，有種種確鑿理由證其爲一極具價值而亟待提倡之活動。於實施上，僅需簡略或竟無需器械；在積雪之地，或草坪、農場，及房屋之底層，或健身室中，均可行之。其活動之範圍既屬廣袤，故雖至笨之初學者，及訓練有素之運動員，均爲其所吸引而樂於練習，蓋此種運動，能使人身各部肌肉，由軟弱而不協調之狀態，發達而堅韌之，諧和之，對於人生環境之應付，殊有助益。本書著者，卓見及此，於編輯之餘，附以清晰圖解數百，增加此書之價值殊偉。凡初學者手此一冊，對於各個動作之釋名，雖不諳習，然可按圖索驥，至爲便利也。

各式動作，皆冠以專名，且按動作之難易，將其分級編配，而成一有系統有類別之體制。夫如此，庶教練員可視各個人或一隊學生之能力，於短小時間內，選用數種適合學生情形之動作而施教，第二步，更可引用自然及漸進方法，由簡易而趨繁難。書中之動作，可供個人表演，團體練習之用，且

亦適用於遊藝會。設使教者，初無滾翻運動經驗，其所選動作，多非學生能力之所能及，則易發生危險；對於此層，尚無相當補救方法之先，教學上以取謹慎方策爲宜。

吾人依照本書練習後，可發生一種感想。卽一人識字之多少，可測此人智力之高下；同樣一人能照本書作多少之動作，亦可覘其人體力之大小也。

本書所載動作，計有六百數十式，而每式更含十至五十種不同之肌肉運用，苟一略加估計，則書中所含各種肌肉聯合動作，約在二萬種以上，足見其價值矣。

按已往出版之滾翻運動書籍，對於供給體育學校教學上之材料，殊鮮有效之貢獻；今茲此書，因其所含之動作，搜羅既廣，而其編輯，復有系統可按，逆料其不僅爲體育學校課程之一部，卽凡屬注重體育之各公私立學校，或機關將無不樂於購閱，資便參考也。

支加哥大學體育碩士馬丁富施序

## 原著者序

本書旨趣 本書之目的，是在搜集滾翻運動與翻觔斗之材料，設計編配，以期任何個人及團體，如公私立各級學校、中外青年會、公共體育場、跳舞場、童子軍、武術隊、遊藝會，以及其他組合，均了解其價值而樂於採用。此外，私人取之以作健身之具，父子取之以爲嬉戲之需，是亦一有價值之助益。而符本書之目的者也。

動作釋名 凡屬專門艱深之名稱，竭力避免引用，俾免閱者徒費索解之苦，爲求掃除關乎名稱混用之弊，茲將本書所用之名稱大綱，開列於后：

(一) 滾翻 (Rolls) 除另指明方向外，統指向前滾翻。

(二) 騰空翻 (Rocker-“Belly Roll Forward”) 用立與走及跑之姿勢，以單或雙足跳起騰身於空中，向前迴一圓而落地。

- (三) 旋身翻 (Roundoff) 除另指明方向外，統指向後旋身翻。
- (四) 手翻 (Hand Springs) 除另指明方向外，統指向前手翻。
- (五) 向後仰翻 (Back Bends-“Bending the Crab”)
- (六) 蹲下 (Snap Down-“Mule Kick”)
- (七) 蹬足躍起 (Upstart-“Ground Kip, Snap Up”)
- (八) 掀擲騰空翻 (Somersault-“Flip” “Air Spring”)
- (九) 提手側翻 (Tinsica-“Hand Spring with Cartwheel action”)
- (十) 向後手翻 (Backward Hand Spring-“Flip Flop” “Flip”)
- (十一) 倒轉蹬足躍起 (Drop Back Upstart-“Craddle”)
- (十二) 旋身騰空翻 (Roundoff Without Touching Hands-“Baroni”)
- (十三) 二人運動 (Couples) 二人同一動作，或輪流擔任運動員及助手之職責而運動。
- (十四) 三人運動 (Triples) 三人同於一動作中，輪流擔任運動，及助手之職責而運動。

(十五) 集羣運動 (Groups) 數人成一小組，而行一動作。

(十六) 滑稽動作 (Clowns) 凡於遊藝會中表演之滑稽動作。

(十七) 雜技動作 (Novelties) 凡機巧之動作屬焉，故不列入翻觔斗內。

(十八) 運動員 (Performer—Top man, top mounter) 實行動作者謂之運動員。

(十九) 助手 (Thrower—Under man, understander) 襄助運動員而動作者謂之助手。運動員之年齡不拘，但其體格宜輕，俾與身體較重之助手合手動作。故運動員宜身體靈活，動作敏捷，而助手宜富膂力，須體察運動員動作時重心之所在，與以平衡之助動。

本書編制 本書編制，一爲緒言，略述本書內容，一爲目錄，詳明全書所載動作之章次，一爲動作述解，而各附以圖式。

讀緒言，即窺全書內容之一斑；視目錄則教者於熟習某動作後，若再展開目錄，即知某動作即某名。故目錄爲吾人熟習各種動作後之必需物，蓋取其一視即知，而有易於取捨之便也。著者嘗於所編角力法綱要（一九二三年出版）與拳術練習及比賽組織法（一九二九年出版）兩書中，

亦用此法編輯，其結果極使閱者滿意。再本書所邏輯之動作，均於教授支加哥青年會大學學生時所實驗者。

嘗見其他體育出版物，鮮有於闡述動作間，附有圖解者。本書力避此種錯誤，於述動作間多附圖式；其目的在恐字句不克闡明動作，乃以圖式明之，或圖式無可表明，再以字句明之，總期閱者對於各動作易於了解耳。

級別難易 本書所開各動作，均按其難易之程度而級別之，目的在得一概約，俾閱者檢習之餘，瞭然於何者為較難之動作，何者為極易之動作，庶於選用時，無曠時費神之弊。或問級別是以同式之動作編列一部乎？抑或按其難易而順序排列？曰：因教學者多喜動作難易之程度，得於順序中求之，故級別之法，取順序排列。

勤苦練習 從事此項運動者，宜具堅毅之精神，勤加練習。常有運動員，偶逢艱難或無興趣之動作，即覺膽怯，放棄而不續練。倘能稍具忍耐，多習若干日，則可成功而感興趣。故宜用種種方式實地苦練，不宜遽行放棄。譬若甲一試而極感不易者，乙雖無殊能，但具有信力，一試尚覺易，此無他

自信與毅力有以使然耳。查普通一班滾翻運動員，對於向後仰翻之動作，鮮能作者，唯彼不屈不撓，勤苦練習者，乃能精習之。然各運動員終有一特能，對於滾翻動作中之某一項，能有精純之表演也。

終身娛樂 滾翻運動並非暫時之娛樂遊戲，實爲人由幼小以迄老年，終身所感興趣之活動。試觀海濱球場，健身室中之老幼羣衆，往往喜作側翻與倒立動作，卽證此言之不謬。世人對於滾翻運動僅欣欣保持其素所習好之有限活動，將原有創造新動作之可能性淹沒而未一思創造者，非不能也，惜不爲耳。

幼童天性愛好遊戲，其喜滾翻運動，亦正合此理。成人練習之，除其興趣有以使然，一如兒童外，且因了解其價值，遂益樂好之。凡習此項活動者，可獲如下之益惠：發達肌肉而無挫傷之虞，增進舉止之敏捷，平均與堅固，同時培養勇敢、耐勞與判斷力，俾身心聯合一致，於任何新動作，亦能收神經與肌肉諧和活動之功效。彼於體育活動上有相當興趣而受有初步訓練者，則於滾翻動作，亦樂練習，因此項運動固常能引起老幼之觀感也。

鳴謝襄輯 本書所貢獻之教材，爲著者聯絡其他體育同志，按目錄所載各動作，親加實驗，并

參考各遊藝會，或馬戲班滾翻動作，默察而體會之，斟酌編輯以成此書。

此外，著者向後列諸氏所予之助益，鄭重鳴謝：計安德生 (D. N. Anderson) 氏描畫圖表；密勒 (K. R. Miller) 氏編輯教材；羅薩拿 (James Rozanas) 氏校正字句與圖表，及個人動作之增訂；馬丁富施 (Martin I. Foss) 氏之動作釋名，並內容之編配；漢德生 (Dave Henderson) 氏貢獻圓桶滾翻 (Barrel Tumbling Exercise) 動作；南支加哥青年會 戈可施基 (Severn Golkowski) 氏著名之侏儒滾翻。

當本書初用複寫紙印釘成書時，承蒙后開各團體與私人購閱後，貢獻改良意見與若干新動作，俾此書篇幅之增訂有如今日者，亦應鄭重申謝。計有：以利諾意 (Illinois) 大學體育副教授史泰來 (S. C. Staley) 氏，米利蘇 (Minnesota) 大學體育指導白魄 (R. A. Piper) 氏，支加哥 (Chicago) 青年會大學體育指導胡賁施 (Hugh A. Rice) 氏，支加哥南體育場 董水洛 (Harry G. Reynolds) 氏，支加哥青年會大學體育主任 克賴輝 (Melvin A. Clevett) 氏，南支加哥青年會體育幹事 畢乃克 (Larry A. Bidlake) 氏及林愛暉 (Avery Linn) 氏，密期根

(Michigan) 跳舞團戈登 (Gordon M. Hill) 氏，紐傑西 (New Jersey) 州西田之白梯 (W. F. Pattee) 氏，麥賽卻賽 (Massachusetts) 州之寇蒂 (C. R. Curtis) 氏，以利諾意 跳舞專家施賓傑 (James L. Springer) 氏，俄海阿 (Ohio) 之亞蓮 (Harvey I. Allen) 氏，以及無數閱者給予之熱心貢獻與襄助，不克一一述明，並此申謝。

## 譯者序

譯者服務體育，已念載於茲。憶當受教於麥克樂（C. H. McCloy）、夏義可（Nicolai Kiaer）、史旺（Dr. Swan）、蔡樂爾（Dr. Siler）各師時，嘗習滾翻運動，即覺此種運動之價值，較之其他運動，有過之無不及。歷年教學，常喜取用此項教材，而學者亦咸樂受；然感材料缺尠，無可參考者，若干年於茲矣。客歲，託承學友涂奇巒氏於美國購寄“Tumbling Illustrated”一書，展讀之餘，不禁雀躍三百，蓋愚渴欲求得之參考書，今已如願以償矣。爰志於稅務專校課餘之暇，從事逐譯，以公同好，遂於二十三年孟冬開始之，初擬本屆暑假竣事，奈以母喪，譯事中輟。茲以餘晷，將其積極譯竣，以符前志。

至於本書譯文，因我國體育上應用釋名，尙無統一規定，所有動作名稱，仍採自麥克樂前著之體操釋名及器械運動二書。間見原書中之圖解，略有費解處，譯者不揣冒昧，將其補釋，譬如第三章

混合動作若干圖解中，初無（一）（二）（三）（四）等字樣，譯者爲求閱者易於明瞭起見，譯句內註以（一）（二）（三）等段落，圖中亦如之，庶披閱動作時，以之分段先習，俟純熟後，即將各小段動作連貫一氣而行之可也。

個人匆促逐譯本書，謬誤難免，幸希閱者不吝指教。

民國二十四年仲秋

# 總目

馬丁富施序

原著者序

譯者序

## 滾翻運動圖解

|     |             |       |     |
|-----|-------------|-------|-----|
| 第一章 | 個人動作        | ..... | 一   |
| 第二章 | 二人同一動作      | ..... | 九三  |
| 第三章 | 運動員與助手之動作   | ..... | 一一一 |
| 第四章 | 兩運動員與一助手之動作 | ..... | 一二七 |
| 第五章 | 兩助手與一運動員之動作 | ..... | 二四六 |

總目

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 第六章 | 三助手與一運動員之動作····· | 二七三 |
|-----|------------------|-----|

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 第七章 | 三人滾翻式····· | 二七六 |
|-----|------------|-----|

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 第八章 | 集羣運動····· | 二八二 |
|-----|-----------|-----|

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 第九章 | 滑稽動作····· | 三〇六 |
|-----|-----------|-----|

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 第十章 | 機巧動作····· | 三四三 |
|-----|-----------|-----|

## 論滾翻之保護法

## 表演會

|                |     |
|----------------|-----|
| 表演會之價值與功用····· | 三七五 |
|----------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 表演中之服裝····· | 三七五 |
|-------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 表演練習····· | 三七六 |
|-----------|-----|

## 滾翻競賽

## 雜論

|              |     |
|--------------|-----|
| 論姿勢·····     | 三八六 |
| 考成法略述·····   | 三八七 |
| 大隊滾翻教練法····· | 三八七 |
| 教材示範·····    | 三九〇 |
| 參考書目         |     |