

体育常识

单杠

西安体育学院体操教研室编



陕西人民出版社

毛主席语录

发展体育运动

增强人民体质

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

编 者 的 话

这本小册子，偏重于介绍低单杠，因为它是高单杠很好的辅助器械，又是女子高低杠的基础项目，便于初学者和青少年掌握。书中比较详细地讲述了单杠的基本技术、练习、保护和帮助的方法，对一些常用的用力动作，也专门作了介绍。

由于我们思想水平较低，经验不足，书中缺点、错误在所难免，恳切希望广大读者批评指正。

目 录

单杠练习方法	(1)
基本技术	(1)
一、握杠的方法.....	(1)
二、身体的姿势.....	(4)
三、摆动.....	(9)
几个用力动作.....	(16)
基本动作的技术和练习	(19)
一、上杠动作.....	(19)
二、回环动作.....	(29)
三、摆越和转体动作.....	(40)
四、下杠动作.....	(46)
成套练习.....	(55)
保护方法与保护用具	(57)
一、保护方法.....	(57)
二、保护用具.....	(61)
单杠练习应注意的事项	(63)
一、练习前的准备.....	(63)
二、练习中要注意的问题.....	(63)
三、练习后应注意的事项.....	(64)
附录：简易单杠设备	(65)

单杠是因在两支柱间架一横杠而得名的。它是体操器械的一种，也是体操比赛项目之一，在我国开展得比较普遍。

单杠上的动作都是以用力和摆动两种方法来完成的。杠上可做回环、摆越、转体等动作，大多是身体围绕着杠子在摆动中做的，动作幅度大。现代单杠技术水平提高很快，总的发展趋势是编排新颖，连接加难，大回环减少，发展双手脱手再握的动作和高难度的下法。

进行单杠练习能增强体质，提高身体素质，掌握攀登爬越的实战本领，促进身体全面发展，培养勇敢果断的革命精神。

单杠练习方法

基本技术

基本技术是指单杠项目中一些常用的、主要的动作方法，随着练习程度不同而有所变化。青少年和初学者可选择握杠、身体的姿势和摆动等作为基本技术练习的内容。

一、握杠的方法

握杠是练习单杠的第一步。正确的握杠方法，是大拇指

尽量与其余四指相对，将杠握在掌心（图1），最好是大拇指握杠后和食指、中指的第一个关节紧紧相接，这样握，做动作时能够用上劲，既不容易脱手，又不会因握杠过紧而磨破皮肤。如果将手拗勾挂在杠上（图2），或大拇指外展，五个

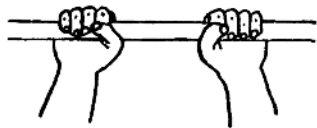


图 1

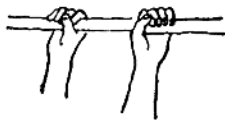


图 2

手指在一边握，做动作就有困难，常常撕破大拇指内侧皮肤，或者脱手。总之，握杠的力量要放在掌内指跟上，不要放在手指上。

一般最常用的握杠方法有正握、反握、正反握、交叉握等。

正握：两手的大拇指相对，掌心朝前（图3）。这种握法在一般情况下采用。

反握：两手的大拇指向外，掌心朝后（图4）。多半在做向前回环动作时采用。

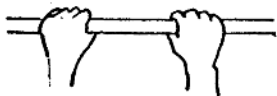


图 3

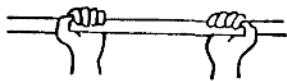


图 4

正反握：一手正握，一手反握（图5）。

交叉握：一臂放在另一臂上面的握法（图6）。多半在做转体动作时采用。

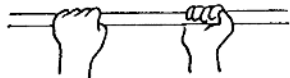


图 5



图 6

由于握法不同，会使单杠练习增加难度。如用反握做屈伸上，就比正握困难得多，这主要与我们肌肉用力的习惯有关。

做动作时，两手之间的距离一般与自己的肩同宽，两臂要尽量伸直。做一些较难的动作如转体、穿腿等，两手距离可适当宽些或窄些。

在练习中，手腕及时转动很重要。如正握悬垂做大摆动，前摆时尽可能屈腕不转动，后摆时过杠下垂面以后就顺势向前转腕，可帮助完成动作，防止脱手。手腕及时转动在做各种上杠动作和回环动作中显得更加重要，如果忽略了，常常影响动作的完成。

为了掌握正确的握杠方法和手腕的及时转动，增加握力和伸屈手腕的力量，可进行辅助练习：

1. 卷力器练习。这是我国武术和举重运动员的训练方法之一。

将标准杠铃放在深蹲架上，杠铃中央系一根绳子，绳子下端可以加重（系杠铃片）。两手正握横杠，用伸腕或屈腕力量卷起杠铃片（图7）。如果没有标准杠铃，可在木棒中央

系一根绳子，绳子下端系石头、砖块等重物。

2. 负重腕屈伸。两臂放在凳上或膝盖上，两手握杠铃横杠；

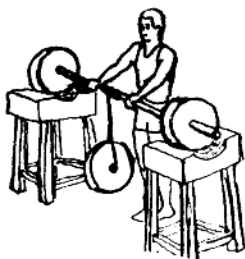


图 7

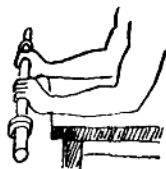


图 8

作腕屈伸动作（图 8）。如果没有杠铃横杠，可用铁杠或类似物品代替。

正握作腕屈伸，可以增强腕伸肌的力量；反握作腕屈伸，可以增强腕屈肌的力量。

3. 利用哑铃作腕屈伸。两臂前平举或者后举，模仿单杠练习进行，对以后做动作很有益处。

二、身体的姿势

一开始练习单杠，就要注意保持身体在杠上的正确姿势，不仅使动作美观大方，提高锻炼效果，而且使动作完成省力，并为进一步提高技术创造条件。

一般要求是：腿和胳膊必须伸直的就不能弯曲；必须并拢的就不能分开；必须抬头挺胸的就不能低头含胸；脚面要绷直，不能勾脚尖。

在悬垂姿势中，两手握杠相距应与肩同宽，两臂伸直，肩关节放松下垂，两腿并拢，足尖绷直，头部保持正直，嘴自

然张开，整个身体尽量伸直，两臂、上体和两腿接近一直线，并与杠的立柱在一个垂面上（图9）。不正确的姿势是抬头挺胸，两腿后绷，身体后屈处于过分紧张状态（图10）。保护帮助者要给他摆摆姿势。

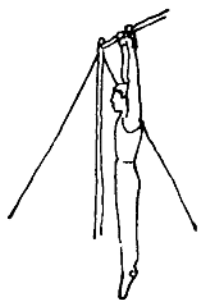


图 9

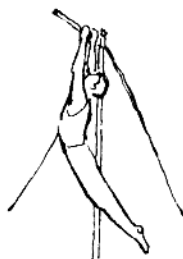


图 10

在支撑姿势中，特别要注意保持身体在杠上的平衡稳定，使下腹部置于杠上，两肩要平，两臂用力撑直，腹部挺开，两腿并拢伸直，背部肌肉用力，足尖绷直，嘴自然张开，两手紧握杠，头部保持正直稍抬起，使身体倾斜于杠上，两臂支撑身体重心（图11）。不正确的姿势是耸着肩（塌肩）、



图 11



图 12

屈着臂、收着腹，身体“卧”在杠上（图12）。这时，保护帮助者站在杠后侧面，一手扶他的腿部前面，另一手从杠上扶肩部，帮助形成正确姿势，保持在杠上的平衡稳定。

最常用的姿势还有：

在悬垂部位中

（1）站立悬垂（图13）。两手伸直握杠，两脚蹬地，身体与地面形成 45° 以上的角度。

（2）蹲悬垂（图14）。处于并膝下蹲部位握杠，两臂伸直。

（3）前卧悬垂（图15）。两手握杠，脚撑地面，面向杠子，身体与地面的角度小于 45° 。



图 13

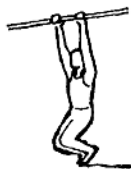


图 14

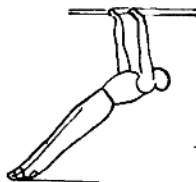


图 15

（4）单挂膝悬垂（图16）。两手握杠，同时一腿弯屈在两臂中间挂在杠上，另一腿伸直，身体尽量伸展。

（5）后屈体悬垂（图17）。两腿后边向着杠子，两腿在两臂之间，髋关节弯屈，臀部高于肩部，两腿并拢伸直举到上体以上。

（6）前屈体悬垂（图18）。两腿前边向着杠子（靠近



图 16



图 17

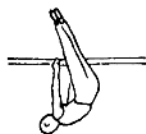


图 18

大腿膝盖上面)，其他与上述相同。

(7) 后倒悬垂(图19)。身体稍后屈，整个身体与地面垂直，头部向下，身体背部向着杠子。

(8) 骑杠倒悬垂(图20)。与上述相同，只是两腿前后分开对称放置，杠子在两腿中间。

(9) 直角悬垂(图21)。两腿前举，和上体形成“直角”姿势。

(10) 后悬垂(图22)。背部向着杠子，两腿下垂，头部稍抬起。



图 19



图 20

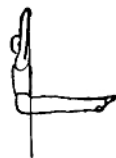


图 21



图 22

在支撑部位中

(1) 骑撑(图23)。两腿前后分开，骑在杠上，用后腿的大腿跟部触杠。

(2) 后撑(图24)。两手在身后握杠, 大腿后面触杠, 稍低头, 身体伸直微向后倾。



图 23



图 24

(3) 分腿立撑(图25)。两腿向两侧分开, 髋关节弯屈, 使臀部高于肩部, 脚撑杠子, 两手在两腿之间伸直握杠, 肩部稍前倾, 保持身体在杠上的平衡稳定。



图 25



图 26

(4) 屈体立撑(图26)。与上述相同, 只是两脚在两手之间撑杠。

以上姿势, 差不多都是用在动作的开始和结束、动作中间的过渡, 是单杠动作的组成部分, 如从站立悬垂开始, 一腿摆动一脚踏地翻身上成支撑, 开始姿势是站立悬垂, 结束姿势是支撑, 中间的过渡是经前屈体悬垂。可以说, 单杠动作主要是悬垂到支撑, 支撑到悬垂的各种姿势的变化。因此, 一开始练习单杠, 就要重视保持身体在杠上的正确姿势, 养成良好的习惯。

三、摆 动

单杠动作，大多都是身体围绕杠子，根据杠的高度，采用不同方向，运用各种摆动来完成的。因此，摆动是最基本的技术。学会正确的摆动，就为学习动作和进一步提高技术打下了牢靠的基础。

低单杠和高单杠摆动方法各有不同，可根据动作要求和各人的习惯来选择。

低单杠上的摆动

1. 单挂膝悬垂摆动 这是一种最简单的方法，主要为学习挂膝上做好准备。

由单挂膝悬垂姿势开始，把不挂杠的腿向上举起，使身体重心升高。当膝盖与杠子齐平时，接着用力向前、向下、向后方划弧摆动。摆动腿要伸直，两臂可稍弯屈。当肩部摆过杠下垂面时，挂杠腿和两手用力压杠，使身体向后上抬起（图 27），获得最大的摆动。

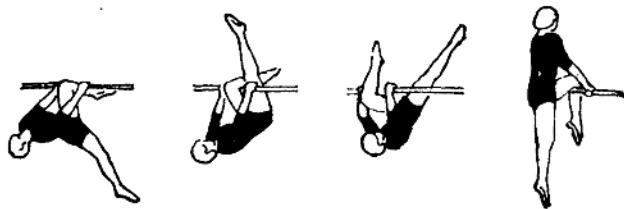


图 27

初学时，可由站立悬垂开始，一腿从杠侧跨过挂在杠上，另一腿站立。然后站立腿蹬地，使身体自然地向前单挂

膝悬垂摆动。再由蹲悬垂姿势开始，双脚蹬地后一腿从两臂间穿过成单挂膝悬垂练习摆动，可多摆几次。

为了很快地做成，保护帮助者站在杠前练习者摆动腿的侧面，一手按他的大腿靠近膝盖处，帮助摆动，另一手从杠下反握他的手腕（或托背部），防止脱手跌下。

2. 跑动 这种摆动方法，两腿在地上与跑相似，通称“跑动”。优点是起得快，有利动作的完成。单挂膝上、骑上、屈伸上等都可采用。

开始时，站在杠后一步远的距离，成站立悬垂姿势。可以右腿先向后举，左腿伸直站立（图28），也可以右腿稍

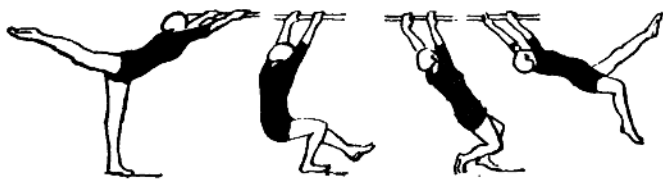


图 28

向前举起，左腿稍弯屈站立（图29）。前者女子多用，后者



图 29

男子多用。然后右腿向前一步，接着左腿向前一步，并同时蹬地，两腿向前上方摆起，使身体尽量向前摆出。在跑动过程中，两臂要始终伸直，肩随着前移，上体后仰，步子由大到小。跑动要协调连贯，拉开肩角，两腿向前上方摆起要快，以便做下面的动作。

3. 直角悬垂摆动 低杠的屈伸上，骑上、前上、后上等动作都是在前摆后，利用回摆速度来做的。一般都用直角悬垂摆动的做法。

面对低杠，离杠一步。两腿半蹲，两臂后摆，然后两脚踏地跳起，两臂伸直前摆握杠，同时含胸、收腹，上体和两腿经直角悬垂姿势前摆，这

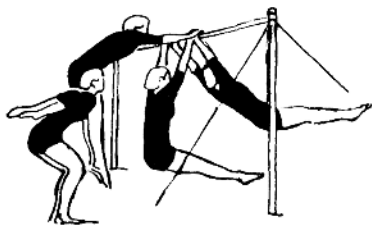


图 30

时肩角拉开，两脚沿地面逐渐伸直髋关节，使身体向前摆出，以便做下面动作（图30）。

练习时，要按自己的身长找适合的起跳点，起跳时臀部要向后上提起，使身体离杠远些，起跳点高些，加大摆幅。起跳后两腿保持自然下垂（不后摆），并与上体成直角姿势前摆，两臂始终伸直压杠。

开始练习时，往往起跳点太近，向前跃起握杠时两臂弯屈，结果使振幅变小或破坏了摆动的规律；跳起握杠后，出现两腿后摆或屈体过大，肩带肌肉过分紧张，挺胸、抬头的动作，都不能做出正确的摆动。

直角悬垂摆动的方法有两种。一是两手先握杠再跳起，

一是现在介绍的先跳起后握杠。两种做法基本一样，开始练习时可用第一种方法。保护帮助者站在练习者的背后，当他跳起时，两手扶他的腰，顺势向后上提起，帮助含胸、收腹，然后把他向前送出做直角悬垂摆动。学会后，再练习第二种方法。

高单杠上的摆动

1. 悬垂摆动 由正握悬垂姿势开始，身体自然摆动。前摆时，当身体摆过杠下垂面时，立即用力向前上踢腿，臀部前送。后摆时，当身体摆过杠下垂面时，稍向后甩腿，然后腿后伸，含胸，顶肩，使身体伸直（图31）。

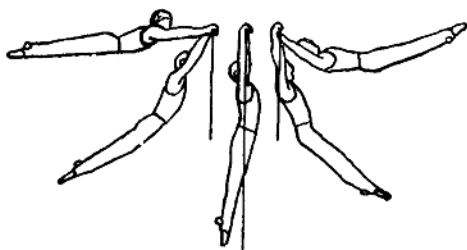


图 31

在整个摆动过程中，前摆时向前踢腿，臀部随着前送，是加大摆幅的主要环节。前摆时两手要握紧杠子，不要随着前摆转腕，以免向后回摆时脱手。

练习时不要前摆挺腹，后摆塌腰。保护帮助者站在杠下侧面，当练习者前摆时用一手托他的臀部，帮助前送；后摆时一手扶腹部，另一手扶腰背，防止脱手跌下。

2. 直臂起摆 这个摆动是一下子获得摆振的方法。

由正握悬垂姿势开始。先做预摆动，即收腹举腿，向后甩腿，使身体向前振出。接着直臂引体下压，上体后倒，并迅速收腹举腿，使身体靠近杠子，然后两腿顺着杠子向前上方伸展髋关节，同时带动上体向前上方抛出，拉开肩角，使两臂、上体和两腿接近一直线，以获得最大的摆幅(图32)。

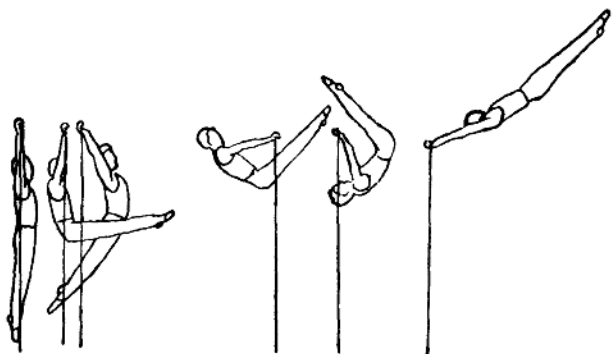


图 32

这种摆动的关键是直臂引体下压，上体后倒，迅速收腹举腿。

保护帮助者站在杠下侧面，当练习者两腿顺着杠子向前上方伸展髋关节时，一手扶臀部，另一手推肩部，帮助身体向前上方抛出；回摆时，一手扶腹部，另一手扶腰背，防止脱手跌下。

3. 屈臂起摆 这也是一下子获得摆振的方法。

由正握悬垂姿势开始。稍举腿向后甩腿，借挺身之势，拉开肩。然后立即迅速向上举腿，用力屈臂拉杠，引体向