

中國  
羅漢

吳縣王懷琪編著

秀才勇士的工作

# 中國羅漢

畢  
心

中華民國十六年十二月初版

著者自序

王懷琪

余與休寧吳士洪興合譯美國體育家克羅密  
William J. Cronie 氏所著之徒手疊羅漢。及  
器械疊羅漢二書。內云。『彼邦人士慣用疊羅  
漢運動。比較彼等身體之強弱。咸稱是項運動。  
謂勇士的工作。』余因有所感。遂蓄志擬編輯  
中國疊羅漢。與諸相頡頏。以揚吾中華之武。  
不讓彼邦人士專美於前。民十一在甌城成西  
湖風景疊羅漢一書。茲將歷任溫州第十師範  
及嚴州第九中學。上海澄衷中學三校課外組  
織疊羅漢成績所攝之影彙集付梓。以償素願。

十六年六月



東方勇士  
的工作

# 中國疊羅漢

凡例

一 本編疊羅漢圖式計有五十餘種。均爲編者歷年教授之結  
品。

一 本編分徒手疊羅漢。木棍疊羅漢。跳箱疊羅漢。雙凳疊羅漢。  
雙槓疊羅漢。雙梯疊羅漢。六種。

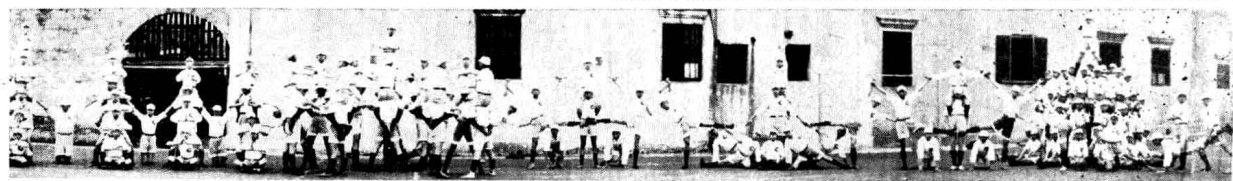
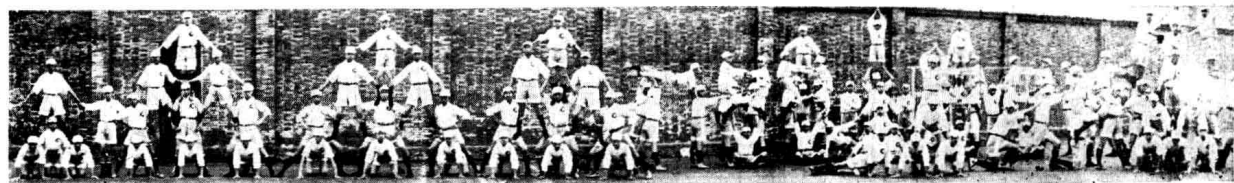
一 本書可作中小學校課外運動參攷之用。

一 採用本書疊羅漢不妨參加教者本意。將方法略加變通。方  
爲妥善。

一 本書出版之志。願。欲望海內同志別出心裁。撰編新穎式樣。  
多集數百種。刊印爲中華疊羅漢大觀。宣揚中華勇士之工  
作。一洗老大病夫之恥。

一 本書文字僅求淺顯。不。妥處。敬祈同志諒之爲幸。

影攝體全漢羅疊級各校學中衷澄立私海上冬年五十



△題

浙江省立第九  
中學校中學部 疊羅漢運動員

汰公

萬木陰森古寺隈。連臂疊肩勢崔嵬。無量歡喜無量佛。爭上高頭  
笑口開。

△老虎橋

汰公

洛陽高會集羣仙。雁齒橫空亘碧天。百幅梭旂飄上下。渾疑帆影  
落江邊。

△烏龍山

汰公

憑空倏忽起山巒。疑是青蓮夢裏看。一簇錦衣齊架壘。誤它飛鳥  
落雲端。

△嚴江雙塔

汰公

十八修羅造塔忙。平分南北鎮玄黃。聯翩直上青雲路。贏得千夫  
引領望。

△梅花城堞

汰公

帳門開處夕陽斜。一剎那間指臂加。多少神仙齊下世。山城十月  
擁梅花。



東方勇士  
的工作

# 中國疊羅漢

目次

頁數

## 教授疊羅漢之心得

一

圖一 編排疊羅漢運動員職務與地位表

三

圖二 木棍尺寸

五

圖三 雙槓尺寸

六

圖四 跳箱尺寸

七

圖五 雙槓尺寸

七

圖六 雙梯尺寸

八

圖七 坐上人肩法

一一

圖八 立上人肩法

一二

圖九 一鈎新月排列式

一三

## 第一圖

浙江省立第十師範學校勵志團疊羅漢運動員

動員

一

## 第二圖

浙江省立第九中學校中學部疊羅漢運動員

員

二

## 第三圖

上海澄衷中學校勇士隊疊羅漢運動員

一鈎新月（疊羅漢排列式）

三

## 第四圖

一鈎新月（疊羅漢排列式）

四

## 第五圖

城站車影（疊羅漢出場行進式）二圖

五

## 第六圖

城站車影（疊羅漢出場行進式）

六

## 第七圖

一、跑成烈士碑式

二、烈士碑

(疊羅漢開始式)……………七

第八圖 曲園風荷 (一)(疊羅漢開始式)……………八

第九圖 曲園風荷 (二)(疊羅漢開始式)……………九

第一〇圖 老虎橋(徒手疊羅漢)……………一〇

第一一圖 萬里長城(徒手疊羅漢)……………一一

第一二圖 烏龍山(徒手疊羅漢)……………一二

第一三圖 嚴江雙塔(徒手疊羅漢)……………一三

第一四圖 一、梅花城堞 二、孔雀開屏

(徒手疊羅漢)……………一四

第一五圖 合掌峯(徒手疊羅漢)……………一五

第一六圖 寶帶橋(徒手疊羅漢)……………一六

第一七圖 獅子嶺(徒手疊羅漢)……………一七

第一八圖 星光爭輝(徒手疊羅漢)……………一八

第一九圖 頭台洞(徒手疊羅漢)……………一九

第二〇圖 奇峯突出(徒手疊羅漢)……………二〇

第二一圖 筆架山(徒手疊羅漢)……………二一

第二二圖 飛來峯(徒手疊羅漢)……………二二

第二三圖 岳王墓(徒手疊羅漢)……………二三

第二四圖 三潭印月(徒手疊羅漢)……………二四

第二五圖 一、雷峯遺蹟 二、雙峯對峙

(徒手疊羅漢)……………二五

|      |                    |
|------|--------------------|
| 第二六圖 | 寶叔遠眺（徒手疊羅漢）……………二六 |
| 第二七圖 | 孤峯獨秀（徒手疊羅漢）……………二七 |
| 第二八圖 | 雙峯插雲（徒手疊羅漢）……………二八 |
| 第二九圖 | 凱旋碑（徒手疊羅漢）……………二九  |
| 第三〇圖 | 寶叔塔（徒手疊羅漢）……………三〇  |
| 第三一圖 | 天平山（徒手疊羅漢）……………三一  |
| 第三二圖 | 鐵甲砲車（木棍疊羅漢）……………三二 |
| 第三三圖 | 黃河橋（木棍疊羅漢）……………三三  |
| 第三四圖 | 水底橋影（木棍疊羅漢）……………三四 |
| 第三五圖 | 六橋名勝（木棍疊羅漢）……………三五 |
| 第三六圖 | 蘇堤春曉（跳箱疊羅漢）……………三六 |
| 第三七圖 | 勝利碑（雙凳疊羅漢）……………三七  |
| 第三八圖 | 雙峯對峙（雙凳疊羅漢）……………三八 |
| 第三九圖 | 得勝牌樓（雙槓疊羅漢）……………三九 |
| 第四〇圖 | 三台洞（雙槓疊羅漢）……………四〇  |
| 第四一圖 | 燕子磯（雙槓疊羅漢）……………四一  |
| 第四二圖 | 觀音門（雙槓疊羅漢）……………四二  |
| 第四三圖 | 萬笏朝天（雙槓疊羅漢）……………四三 |
| 第四四圖 | 紫金山（雙槓疊羅漢）……………四四  |
| 第四五圖 | 斷橋殘雪（雙槓疊羅漢）……………四五 |
| 第四六圖 | 靈隱寺前（雙槓疊羅漢）……………四六 |

|      |                    |    |
|------|--------------------|----|
| 第四七圖 | 小孤山（一）（雙槓疊羅漢）…………… | 四七 |
| 第四八圖 | 小孤山（二）（雙槓疊羅漢）…………… | 四八 |
| 第四九圖 | 錦屏山（雙梯疊羅漢）……………    | 四九 |
| 第五〇圖 | 花牌樓（雙梯疊羅漢）……………    | 五〇 |
| 第五一圖 | 釣魚台（雙梯疊羅漢）……………    | 五一 |
| 第五二圖 | 渡僧橋（雙梯疊羅漢）……………    | 五二 |
| 第五三圖 | 雷峯塔（雙梯疊羅漢）……………    | 五三 |
| 第五四圖 | 煙霞洞（雙梯疊羅漢）……………    | 五四 |
| 第五五圖 | 六和塔（雙梯疊羅漢）……………    | 五五 |
| 第五六圖 | 忠烈祠（雙梯疊羅漢）……………    | 五六 |
| 第五七圖 | 劍池古塔（雙梯疊羅漢）……………   | 五七 |
| 第五八圖 | 浮屠尖（雙梯疊羅漢）……………    | 五八 |

東方勇士的工作

# 中國疊羅漢

吳縣王懷琪編著

## 教授疊羅漢之心得



羅漢運動。編者在十五年前。加入上海青年會體育部。受美國體育家史文先生教導。曾於該會某屆體育遊藝會表演。故編者在十五年前。疊羅漢隊隊員中。亦一份子也。民十一。執教溫州第十師範。見學生對於疊羅漢運動心甚羨慕。特於課外組織勵志團疊羅漢一隊。徵象西湖風景疊成二十餘式。民十三。在嚴州第九中學。亦曾組織一隊。加入建德縣運動會來賓表演。民十四。復任上海澄衷中學。組織勇士疊羅漢隊。先授以徒手疊羅漢為基礎。練習坐人肩。上立人肩。上等動作。及保護方法。次授以雙槓。雙槓。雙梯等登居器械上之疊羅漢。客冬舉行全校四百餘人之大規模疊羅漢。由此學生勇敢精神。確然增進不鮮。編者教授疊羅漢。屈指五年有餘。覺此項運動。在體育上。確為一種最有價值之團體遊戲運動。歷屆開會表演。來賓無不熱烈讚許。茲就編者一得之愚。概述於左。以供諸同志教授疊羅漢運動之參攷。

一。疊羅漢。一名曰『金字塔』。又名曰『堆人山』。俗名曰『搭牌樓』。用於女子者。曰『堆砌圖案』。西名曰 Pyramid Building。

二。疊羅漢爲一種不能自私的共同工作。能使登居頂顛者。增加勇敢。維持腳力之穩固。爲底基者。增長氣力。發達筋肉之運用。養成耐勞與負責之美德。

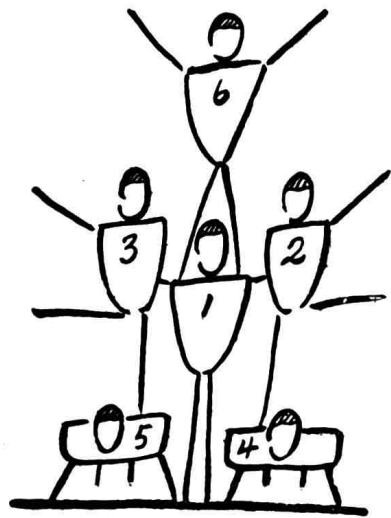
三。教授疊羅漢。初覺不易。若能按步就班。循序而進。由淺入深。由易及難。則無論男女中小學校。皆可試練。

四。疊羅漢隊組織。宜在課外集成一隊。人數至多三十人。至少十餘人。

五。教授疊羅漢。最最緊要者。即選擇人才。視運動員之能力。任以相當之職務。凡身重而有力者。爲底基。任以承重之職務。身輕而有力者。任以登居中層之職務。身體輕小活潑而有胆量者。登居頂顛。如有一字式。倒立。軟腰等特殊技能者。應任以特別之職務。

圖 一 第

六。疊羅漢之優良。並不在於高巧。全視隊員之舉止敏捷。行動活潑。姿勢正確。疊式穩固。保護合法。集散循序。不失共同合作之精神。若貪圖開會表演一時之虛譽。克竟求巧。求高。不顧運動員之能力。能否勝任冒險而行。非惟失去疊羅漢之本旨。且易使社會上人。目爲江湖賣藝技倆。



6 沈本榮

2 邱受卿

3 姜天麟

1 林宏倫

4 曹華維

5 周賢君

編排疊羅漢運動員職務與地位表

七。

每教授一種疊羅漢。凡各運動員所任之職務及地位。應在教授前支配。視各運動員之能力。編配排列一簡單圖表。例如第一圖某某數人爲底基。應立於某處地位。作何動作。某某數人爲中層。某登頂顛。屬何人保護。先行揭示。俾衆明悉。至練習時。可照表呼名就位。再將動作與方法及保護。一一詳細講解。

八。

每種疊羅漢在初授時。宜用分晰練習法。如教授雙槓或雙梯登居器械上者。須先在平地上排練一二次。然後再行登居練習。較爲妥善。餘者便可在旁照料保護。至登居器械上。與兩邊平地上。分晰練習純熟時。再會合全體行之。如斯不僅教者易於管理。並可免除危險。

九。

疊羅漢練習時。須要審慎從事。胆大心細。始終不可少存忽略之心。謹防變生不測。

十。

無論何種疊羅漢。如欲在遊藝會時表演。則練習次數愈多愈妙。使運動員熟習地位與保護方法。蓋平時在教師面前演習與開會時在大

衆面前表演。其情境全然不同。俗語所謂『上場昏』是也。

十二、各種疊羅漢器械教師應時加審查。倘有發現脫筭搖動或朽壞諸形跡。即當囑匠修理萬勿因循悞事

十三、練習時倘地土堅硬。須鋪設墊氈數條。或用草墊亦可。否則登居頂顛者躍下脚趾易受損傷。墊氈價值昂貴不如置備草墊較廉數倍。

十四、草墊設備至少八條。多則愈善。墊厚寸許富有彈力性者爲宜。大小與單人臥褥相等。

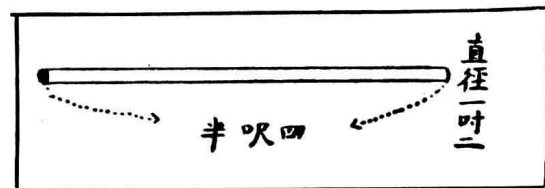
十五、草墊製法。以稻艸編織成。外包以粗厚之麻袋布。再以麻線縱橫密縫數行。可耐久用。

圖二第

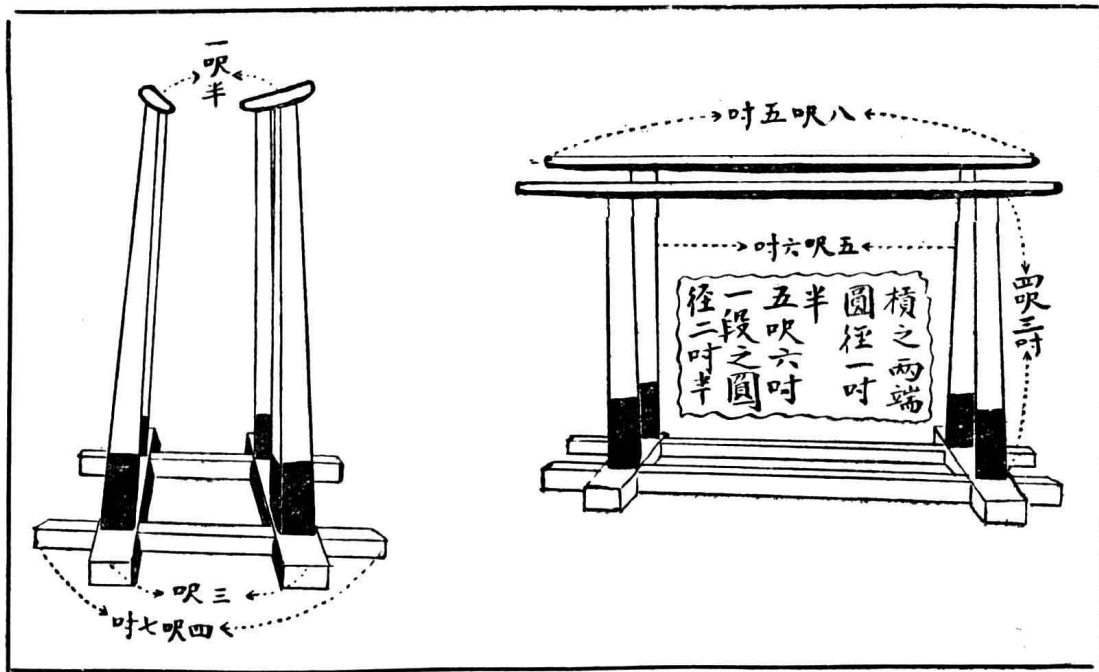
十六、疊羅漢器械。如木棍。跳箱。雙橈。雙槓。雙梯等製造式樣與尺寸。另圖表明。如第二第三

棍木

第四第五第六五圖

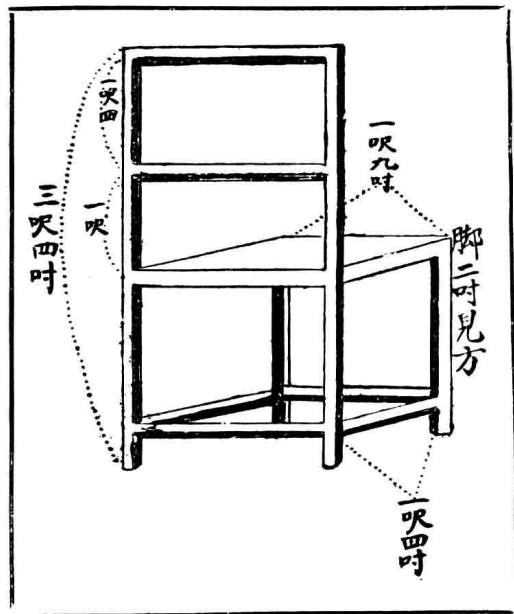


槓 雙 圖 三 第



櫈 雙

圖 五 第



箱 跳

圖 四 第

