

分 級

器

械

運

動



中華民國十九年八月再版

(分級器械運動一冊)

每冊定價大洋四角

郵費酌加

版權 所有

編譯者

麥

樂

意

校訂者

青年協會書報部

刊行者

青年協會書報部

總發行處

上海博物院路廿號
青年協會書局

代售處

各省青年會

器械運動序

關於器械運動之專書。中國尙屬罕見。則以表示此項運動之文字。爲數不敷。卽表示矣。而舉例有限。祇爲根本的動作。無甚變換。故習之者少耳。然則器械運動之當分級教授。使普通人亦能從事。實爲急不容緩者矣。是編譯自北美青年會所用之器械運動。原譯已幾經改訂。始成今編。茲取以譯漢。則雖謂此譯本爲最新穎適用之運動範本。亦非誇言。

各門類之編訂者。爲英美各國之體操專家。對於此類器械運動。互有專長。本其所特長者。分任撰著。事竣。彙訂成書。洵無愧爲運動界之傑作也。

新式之體育。在中國近年。始見萌芽。然名詞尙無一定。譯述殊非易事。是篇所用名詞。皆依照青年會近刊體操釋名一書。其無可引證

器械運動 序

二

者。雖經周諮博采而後定名。然以華英文字迴不相侔。初版或未能盡妥。雖其序次。已就華文性質。而逐項排此。其辭義或仍難清晰。所望諸同志於實驗之餘。指其謬訛。使得改良。則幸甚。

西歷一九一六年一月譯者麥樂意識

初級編配大意

- 一 各項運動。須不妨礙以下諸機能之正當作用。(一)呼吸機能。
- (二)血液循環機能。(三)營養機能。(四)神經機能。
- 二 各項運動須有趣味。而爲學生力所能及者。
- 三 運動注重於影響普及者。(爲心肺之作用)而不注重於偏倚者(爲一部分肉之作用)。
- 四 運動最多之處。當在下肢。
- 五 對於器械之第一旨趣。當視器械爲得以超越脫離之物。而不爲憑藉依附之物。
- 六 以迅捷之動作。同時教授多人。使初學者自簡入繁。不病功課過重。
- 七 力避以下諸種之運動。(甲)用臂支持較久者。(乙)過分注力於一

器械運動 初級編配大意

二

部分者。(丙)位置壓迫不舒展者。(例如胸廓之位置須特別注重)。(丁)用力甚劇。無論其影響普及或偏倚者。

器械運動目錄

序言

初級編配大意

初級

雙杠

高橫杠

橫木馬

縱木馬

低橫杠

平梯

吊環

大隊簡捷器械運動

器械運動 目錄

一至一三八

一至一七

一八至三二

三三至四七

四八至五三

五四至六六

六七至七六

七七至八七

八八至八九

一

器械運動 目錄

大隊比賽器械運動

聯合大隊比賽器械運動

墊上之運動

跳繩

跳越器

助躍臺

雙跳繩

單象

雙象

低橫杠與跳越器

中級編配大意

中級

二

九〇至九一

九二

九三至一〇三

一〇四至一一〇

一一一至一一七

一二八至一二四

一二五至一二八

一二九至一三一

一三二至一三三

一三四至一三八

一三九至二四六

器械運動 目錄

高橫杠	一三九至一四八
雙杠	一四九至一六六
橫木馬	一六七至一八一
縱木馬	一八二至一八五
低橫杠	一八六至一九八
平梯	一九九至二一一
吊環	二一二至二一六
雙橫杠	二一七至二二八
大隊簡捷器械運動	二二九
跳繩	二三〇
跳越器	二三一
助躍臺	二二五

器械運動 目錄

雙跳繩

低單象

低雙象

低橫杠與跳越器

翻觔斗

高級編配大意

高級

高橫杠

雙杠

橫木馬

縱木馬

吊環

四

二二六至二二八

二三三至二三五

二三五

二三六

二三七至二四六

二四七至三〇〇

二四七至二六一

二六二至二七七

二七八至二八八

二八九至二九二

二九二至三〇〇

INDEX.(索引)

Buck 跳越器.....	Elementary grade.....111
	Intermediate grade.....221
Double vaulting bar 雙橫杠.....	Intermediate grade.....217
Elephant 象.....	Elementary grade.....129
	Intermediate grade.....233
Flying rings 吊環.....	Elementary grade.....77
	Intermediate grade.....212
	Advanced grade.....292
Horizontal bars 高橫杠.....	Elementary grade.....18
	Intermediate grade.....129
	Advanced grade.....247
Horizontal ladder 平梯.....	Elementary grade.....67
	Intermediate grade.....199
Jumping standards—double 雙跳繩.....	Elementary grade.....125
	Intermediate grade.....226
Jumping standards—front 跳繩直前進).....	Elementary grade.....104
	Intermediate grade.....220
Jumping standards—side 跳繩斜前進).....	Elementary grade.....18
Long horse 縱木馬.....	Elementary grade.....48
	Intermediate grade.....182
	Advanced grade.....289

Low horizontal bar	低 橫 杠.....	
	Elementary grade.....	54
	Intermediate grade	186
Low horizontal bar and buck	低橫杠與跳越器	
	Elementary grade.....	134
	Intermediate grade	236
Mat exercises—jumping	墊上之運動.....	
	Elementary grade.....	93
Mat exercises—tumbling	翻 筋 斗.....	
	Elementary grade.....	101
	Intermediate grade	237
Parallel bars	雙 杠.....	
	Elementary grade.....	1
	Intermediate grade	149
	Advanced grade	247
Principles	編 輯 大 意	
	Elementary grade preceding page	1
	Intermediate grade preceding page	139
	Advanced grade preceding page	247
Side horse	橫 木 馬	
	Elementary grade	33
	Intermediate grade	167
	Advanced grade	278
Spring board	助 躍 臺	
	Elementary grade.....	118
	Intermediate grade	225
Statement-massed class work	大隊簡捷器械運動	
	Elementary grade.....	88
	Intermediate grade	219

器械運動

雙杠

初級

綱領

第一、(甲)於片時中側撐之部位。練習各種舉腿屈小腿之動作。

(乙)練習各種側坐與側騎坐之動作。

第二、練習各種側坐與側騎坐連續之動作。

第三、(甲)由各種側坐與側騎坐。向左右或向後下。(乙)練習背騰

越之動作。

第四、(甲)以各種側坐與側騎坐之動作。連合向左右或向後下。

器械運動 雙杠 初級 綱領

(乙)練習背騰越與正騰越之動作。

第五、(甲)連合各種側坐與側騎坐之動作。轉向左右或向前向後下。

(乙)連合騰越與轉體下之動作。

第六、(甲)由背騰越。連合轉體與不轉體之動作。(乙)正騰越。

(丙)由向前下。連合轉體與不轉體之動作。(丁)由後迴圈至

反臂側懸垂之動作。

第七、由坐之部位。(甲)振體向前或向後。連合向前與向後或向左

右下。及轉體不轉體之動作。(乙)連合下與轉體之動作。

(丙)騰越轉體二分之一。(丁)後迴圈至反臂懸垂之部位。即

還原。

第八、(甲)由各種坐之部位。連合下與轉體之動作。(乙)分腿騰

上。(丙)騰越。

第九、(甲)由俯臥撐連合腿繞圈之動作。(乙)由分腿騰上至各種坐之部位。(丙)下與各種轉體之動作。

第十、(甲)跑。跳至雙杠中部。行各種騰越之動作。(乙)由橫面上。(丙)由橫面騰越。

第一章 由縱面運動

一、上至片時中側撐卽下。

二、(甲)上至片時中側撐。右膝前舉卽下。(乙)與(甲)相反。(換左腿。後倣此。)(丙)交換行(甲)(乙)(左右腿交換)之動作。

三、上至片時中側撐之部位。雙腿前舉。小腿屈。

四、(甲)上至片時中側撐之部位。右腿前舉。(乙)與(甲)相反。

(丙)交換行(甲)(乙)之動作。

五、(甲)上至內側坐於右杠上。在右手以前。即還原。(乙)與(甲)相反。(丙)交換行(甲)(乙)之動作。

六、(甲)以右腿繞半圓向右。上至側騎坐於右杠上即還原。(乙)與(甲)相反。(丙)交換行(甲)(乙)之動作。

七、(甲)分腿騰上至側騎坐於右杠上。右手滑向前。即向後推下。

(乙)與(甲)相反。(丙)交換行(甲)(乙)之動作。

八、(甲)分腿騰上至側騎坐於右杠上。脫右手握於臀後。即振腿由雙杠中向後下。(乙)於相反之杠上。動作同(甲)。(丙)交換行

(甲)(乙)之動作。

九、上至側騎坐於雙杠上即還原。

第一章 (高四英尺至四英尺半)

一、(甲)上至內側坐於右杠上。在右手以前。還原。(乙)與(甲)相

反。(丙)於左右側上。交換行(甲)(乙)之動作。

二、(甲)以右腿繞半圓向右。上至側騎坐於右杠上即還原。(乙)與

(甲)相反。(丙)交換行(甲)(乙)之動作。

三、(甲)分腿騰上至側騎坐於右杠上。脫右手握於臀後。即振腿由雙杠中向後而下。(乙)於相反之杠上。動作同(甲)。(丙)交換行(甲)(乙)之動作。

四、(甲)雙腿繞半圓向右。上至外側坐於右杠上。即轉體四分之一向左。至俯臥撐之部位。雙手握左杠。向後推下。(乙)與(甲)相反。

五、(甲)上至內側坐於右杠上。即騰越振至內側坐於左杠上、下。
(乙)與(甲)相反。

六、(甲)上至側騎坐於右杠上。即騰越。振至側騎坐於左杠上、即