

姜元樂先生編



柔
軟
體
操

王廬球署

柔軟體操

緒言

麥克樂編

柔軟體操唯一的功用就是強健身體這是人人都知道的但是從來的柔軟體操的材料都太偏重主動動作也嫌呆板所以不能引起學生濃厚的興趣加以教授法底不良更惹得學生都怕體操常常設法躲避這正是體育底一個大不幸呢還有一層單使學生強健身體也不能完全包括體育底範圍因為體育是應當有教育上的功能所以我們應用體育教材的時候也必須含有教育的作用柔軟體操是體育教材底一種所以我們教柔軟體操的時候一方面要使他能鍛強健身體他一方面還可以準備生活上的技能就是適應現在環境所用的種種天然活動換一句話說就是要把種種天然活動底技巧來編入柔軟體操中一則可以強健身體一則可以準備運動技能照這樣教授動作既極活潑學生也有興趣這是一舉三善的法子現在我所編的這本柔軟體操的主旨都是準備田徑賽運動合各種球戲擲手彈擲重等等的動作這不過是表示一個大概的模範不能算是一個完全的教授課本學習的人明白了我這個字知道了這種的法子從此研究能發掘身體強健起來對於生活上技能自然逐漸進步尚再能適應變運用便毫無窮豈不更好麼茲將本講義各項運用的次序大綱分述如左

(一)準備運動

(a)使身體發暖(或跑步或走步)

柔軟體操

(c) 矯正體式

(二) 改正姿勢(用以下四種運動中之幾種)

(a) 健壯闊肩膀向後之肌肉

(b) 健壯全脊背之肌肉

(c) 改正腰脊柱過彎之弊

(d) 將全體往上聳

(三) 重四肢之運動

(四) 全體之變動

(五) 快速運動

(六) 舒緩及呼吸運動

至于本講義所用的專名詳見鄙人編撰「體操釋名」一書中(上海全國青年會協會書報部發行)不贅

柔軟體操

第一套序

I 準備運動

(一) 走步

(二) 雙臂左右平舉

(三) 矯正姿勢

II 改正運動

(一) 由雙臂左右平舉之部位向後繞小環

(二) 雙足開立兩手抱頭身體向前彎身體挺直至傾立之部位

(三) 雙臂左右平屈全體上聳

III 四肢運動

(一) 兩腳交換跨大步作跳欄狀即先用一腿向前行高步之狀恰如跨過欄架之勢腿屈力向側而上屈恰如越過欄架屈腿動作之勢同時上肢須擺動如跑時同

(二) 雙足開立重量多移於右足右手如擊鐵球狀置於右肩左上手向左平舉左腿與左手向側舉起兩三次至四時左腿擡至右腿前左手亦向下落然後左腿向左踢左手向左平舉右足向左側跳

一、準備運動

(一) 覺足開立身體稍向左轉雙手向前平舉(甲)左手假作拉出針狀(乙)右手由上面向右平放同時身體向右轉眼須注視右手左手仍向左平舉(丙)轉體向左同時右手由上面向左作擲手彈之狀(丁)還原(羣放擲手彈)

(二) 雙足開立轉體向左同時灣體向前雙手在左脚外作拾重物狀再直身雙手向右肩上方作擲手彈之狀

(三) 向右轉體雙手向右伸作接球狀即速向前作擲球之動作

五、快速運動

(一) 成一路往前跑行跳遠之動作

(二) 成單排往前作起跑之動作

六、呼吸運動

蹲下如從地上拾起疊鉛狀雙臂左右屈向上伸同時吸氣還原呼氣

第二、次序

一、準備運動

(一) 走步 每走四步後柔軟操一次

(二) 叉腰平躺下

(三) 屈膝變式

二、改正運動

(一) 兩臂左右平舉手掌向上翻挺胸同時縮頸

(二) 傾立雙手抱頭頭向後仰時以手阻之

三、四肢運動

(一) 急行跳連準備動作 先左足向前出一步作跳勢右膝向上力舉左臂向前擺右臂向後擺

(二) 同上惟將跳起之時雙臂由前後擺之勢速往下垂

四、全體運動

(一) 摹倣擲壘球之動作

(二) 摹倣發壘球之動作即雙腳跟並攏雙手向前左腳向前出一步右臂速往下往後擺即刻行往前

發球之動作

(三) 撒放動作即假作從地上檢起大石放於高台上之動作

五、快速運動

(一) 多步走

(二) 碎花跑

六、呼吸運動

(一) 行進式呼吸運動：由上伸之部位往左右平放時須吸氣手上舉呼氣

第三次序

一、準備運動

(一) 全身運動

(二) 全身運動

(三) 全身運動

(四) 全身運動

(五) 全身運動

(六) 全身運動

(七) 全身運動

(八) 全身運動

(九) 全身運動

(一) 全身運動之動作與第二次序全體運動第二動作同

(二) 全身運動並擺雙手在腳前行接球之勢

(三) 舉攢打疊球之動作 兩腳分開約六吋雙手在胸前作攢棒之狀(甲)左足直向左側出一步雙膝稍屈雙手復向上作以棒置於右肩之上勢頭向左轉作看球狀(乙)體重漸向左足移動手向前慢行打球之動作(丙)(丁)還原

四 全體運動

(一) 向(右)(左)箭步向(右)(左)假做接高球之動作接後即速向前作擲球狀

(二) 開前作擲低球狀

(三) 向前速走兩步身體向前接低球再向前扔球

五 快速運動

(一) 向(右)(左)跳起假作接高球接後扔球速向(左)(右)跳起接高球再扔球

(二) 向(右)(左)跳起接高球雙手速向(左)(右)腳邊作摸滑來之球員之動作

六 呼吸

(一) 蹲撐呼吸起立雙臂上舉吸氣

第四次序

一 準備運動

(一) 穿花跑

五

(二) 雙臂左右展

(三) 矯正姿勢

二 改正運動

(一) 甲雙臂往後上

後屈膝狀

(二) 雙臂左右展

三 四拍運動

(一) 雙臂往後上

後屈膝狀

(二) 雙臂左右展

後屈膝狀

(三) 雙臂往後上

後屈膝狀

(四) 雙臂左右展

四 全體運動

向前後作持球之動作(甲乙兩動作須聯續行之)

兩臂手向後向上行持棒置於右肩之上動作頭向左轉作看球狀 乙體重漸向左脚移動雙手

兩脚分開約六吋雙手在腹前作握棒狀 甲左脚直向左側出一步雙膝稍

內左腳柱後收步 丁蹲下雙手按於腿前

甲跳起成開立雙腿半屈之部位假作接球勢 乙右脚向前出一步假

作向前擲球狀 乙右足往前出一步同時雙手行接球狀 丙丁

雙手行接球狀 丙丁

雙手行接球狀 丙丁

雙手行接球狀 丙丁

雙手行接球狀 丙丁

雙手行接球狀 丙丁

雙手行接球狀 丙丁

雙手行接球狀 丙丁

雙手行接球狀 丙丁

雙手行接球狀 丙丁

雙手行接球狀 丙丁

雙手行接球狀 丙丁

此一組之動作均從開立上體向前轉雙手接於膝上之部位做起

(一)向前邁步兩步身體向前行接低球再向前扔球之動作

(二)向後(左)側邁兩步身體向前行接低球再向前扔球之動作

(三)向右側邁步假作接高球速以雙手向左脚側觸地作摩滑來的球員狀

五 快速運動

(一)甲向前跑三步往上跳向前行擲球之動作 乙轉回跑三步向上跳同時轉體半面向左行接球之動作再速向前扔球

(二)全蹲 甲雙手按在大腿上挺胸雙脚稍分開 乙跳高假作接球之勢 丙往前行拋球之動作

丁還原

六 呼吸運動

(一)雙臂向外轉吸氣還原呼氣

第五次序

一 準備運動

(一)繞圈各拉手行跑步

(二)進一步退兩步

(二) 改正姿勢

二 改正運動

(一) 雙臂左右平舉 甲手心上翻同時挺胸 乙手心向下

(二) 雙臂同左右屈 甲手臂向上發起踵 乙踵著地

三 四肢運動

(一) 開立雙手 甲手舉籃球向上向前之動作

(二) 開立雙手 甲手舉籃球向上跳單足落地作擲球籃之動作

(三) 開立雙手 甲手舉籃球向前作捧球欲擲狀 乙用右(左)腳向左(右)轉體四分之三 丙轉過時雙

手舉籃球向前作捧球欲擲狀(如連球狀)同時左(右)腳向前出一步

四 各種姿勢

(一) 開立雙手 甲手舉籃球向前出一步 右(左)手由頭旁向前捧動作單手傳球之動作同時他手作扶

球狀

(二) 甲左(右)足向前一步 乙身體向右(左)後轉同時跳起左(右)臂由頭上作鈎腕傳籃球之勢

(三) 開立雙手作振鐵錘狀 甲雙手置於右肩 乙由中間下打 丙直立雙手置於左肩 丁

圖乙

(一) 雙手向前上屈雙手置肩窩雙肘向左右開同時吸氣 雙肘向前同時呼氣
(二) 雙手向前上屈雙手置肩窩雙肘向左右開同時吸氣 雙肘向前同時呼氣
(三) 雙手向前上屈雙手置肩窩雙肘向左右開同時吸氣 雙肘向前同時呼氣

六、呼氣運動

(一) 雙手向前上屈雙手置肩窩雙肘向左右開同時吸氣 雙肘向前同時呼氣

第六次序

一、單腿運動

(一) 左腿屈

(二) 又展一放下

(三) 又屈式

二、雙腿運動

(一) 雙腿身體上後

(二) 雙手上舉全體上後

三、四肢運動

(一) 雙手向前上屈雙手置肩窩雙肘向左右開同時吸氣 雙肘向前同時呼氣
乙半蹲雙手在胸前作捧球狀 丙向前一步跳起

作爲運動

(二)同第三次呼吸運動第三動作

四 全體運動

(一)同第五次呼吸運動第一動作

(二)同右第一動作，身體同右同時右手舉向頭上向左作擲球狀

(三)同右第二動作，身體同右同時右手舉向頭上向左作擲球狀 乙轉體向右向下彎 丙直立向前轉 丁轉體向左向下彎 戊同

五

(一)同右第一動作，身體同右同時右手舉向頭上向左作擲球狀

六

(一)同右第一動作，身體同右同時右手舉向頭上向左作擲球狀

第七次呼吸

一 全體運動

(一)同右第一動作

(二)同右第二動作

三 鐵餅立姿式

(一) 鐵餅立姿式

(一) 雙臂左右平舉同時挺胸縮頸

(二) 雙手抱頸舉肘挺胸起踵

三 鐵餅立姿式 (舉做跳欄動作)

(一) 甲左手向前右手向後擺右足向前跨大步 乙雙手互換擺動左膝向左側極力上屈

四 全體運動

(一) 左腳先向前出半步 甲左右手前後擺動右腳向前向上跨大步同時須彎腰向前 乙腳落地

丙兩手但運動左腳 丁同乙 (行跨過欄架壯)

(二) 雙足開立左腳稍居後作擲鐵餅時站立之姿式 甲右手由左肩上向右上斜揮動如擲鐵餅狀

同時體重移於右腳屈右膝 乙直身體體重移於左腳右手揮至左肩上同時以左手扶之 丙同

甲 丁用左腳向左轉體四分之三 戊向後退左腳轉體二分之一 己向左轉體跳起伸右手

作擲鐵餅之勢先以右腳在前落地

(三) 甲雙足開立身體向前雙手由右腳外側作拾重物狀 乙直立雙手向左肩上作拋重之勢 丙

在左腳外同甲 丁向右肩上同乙

（一）對左前步行雙手接球狀 乙還原同時擲球如第一之動作

四、接球動作

（一）對右前步行雙手由右腳外作接低籃球狀 乙右足向右跳右手由頭上行鈎腕傳球勢

（二）對左前步行接低球狀 乙直立雙手由頭上向前傳球

五、快進動作

（一）對左前步行動作

六、接球動作

（一）對左前步行動作

第九次序

一、準備動作

（一）走步 左（右）二轉變跑步

（二）雙臂左右平舉

（三）端正姿勢

二、改正姿勢

（一）雙臂行左右拉弓式

（二）雙臂動作

(一) 準備動作

前後擺動行游泳隊時之動作

三 四肢運動

(一) 定位走

上肢同時擺動

(二) 由全蹲

甲雙手上伸躍起 乙蹲下

四 全身運動

(一) 由頭上行

往前擲籃球狀

(二) 由前雙手

向跨下伸 乙傾立雙手由前向上擡動作擲籃球之狀

五 全身運動

(一) 由頭上行

高之動作

(二) 由前雙手

行剪鉸勢之動作

六 呼吸

又腰吸氣放下時氣

第十次序

準備運動

(一) 右後走 定位跑