

侍操釋名



例言

本編引用諸名詞。取材於青年會體育幹事會所操之術語。此外更有所附益。蓋自著手至今。已一載有餘矣。此種術語。大抵導源於德國。而欲譯成華文。又不得不搜集中國已有之資料。因爲徧求華文書籍之言體操者。擇取其應用之名詞焉。次之則博訪中國體育家所沿用之名詞。上海體育專修科齊君耀庭。陸軍體育教練官鄧君少松。南京巡警廳長高君文彬。江蘇孤兒院體操教員徐君東均爲余助。至翻觔斗等名詞。則由上海劉君坤華授余者。余所得諸術語。由上海青年會體育幹事郝君伯陽。上海女青年會體育幹事陳英梅女士爲之編列成次。又經中國各地體育幹事。詳加討論修改。天津張君伯苓及諸名人。均賜評語。繙譯之事。則我師與南京徐君海籌及余任之。徐君於諸術語。悉心考校。助余繙譯。此編及器械用法。余尤感之。終則由胡君玉峯范君子美爲之訂正焉。

編譯既竟。有數事足述者。一則是編所用名詞。與中國各處行用者不同。所短在是。而所長殆亦在是也。茲將選用專名所依之準則。略言之如左。

(一) 選定名詞。須有系統。每部動作。有根本上相同之點。當用一種互相關連之名詞。其意義齟齬者。不適用也。必使人一見名詞。即知其動作之彼此相關。

(二) 名詞須能表明此動作屬於何種。或詳說之。或舉要解明之。

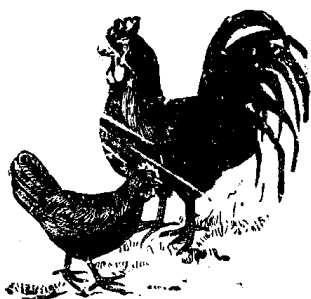
(三) 名詞須求簡短得宜。尤貴準確。有時字雖稍多。取口述之便利。不妨用之。緣文字之例。明晰較簡短爲要。雖用多字。不避繁也。

(四) 有等名詞。須合於命令之口氣。蓋教練者發令。須使在場之人。咸得聽聞。

(五) 名詞必擇其已經行用者。然有美善之名詞。廢置不用。以與其餘諸名詞。不適合故也。



例
言



四

體操釋名

卷一 柔輦體操

第一章 通用名

第一節 柔輦體操。眩

啞鈴。棍球。竿。木棒。等數

第二節 人體各部之

肢分四部分。甲。上臂。

部分。甲。大腿。乙。小

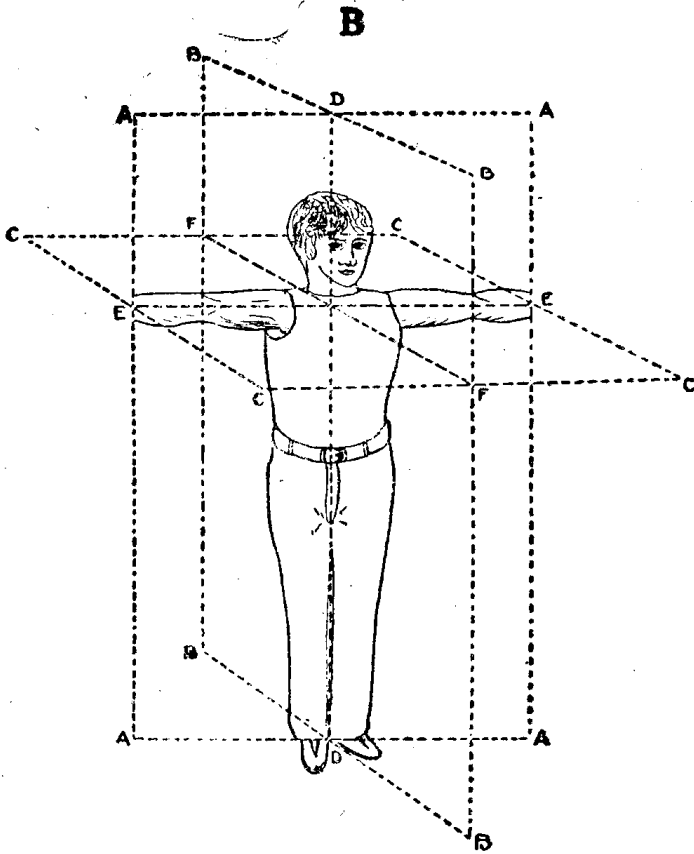
第三節 軸(閱B圖)

一。脊軸(豎軸)乃與

二。橫軸與循肩而劃

三。胸背軸(前後軸)

體操釋名



角。軸均成直

第四節 平面

(閱 B 圖) 區分

三類如下

一、左右豎平

面包含脊

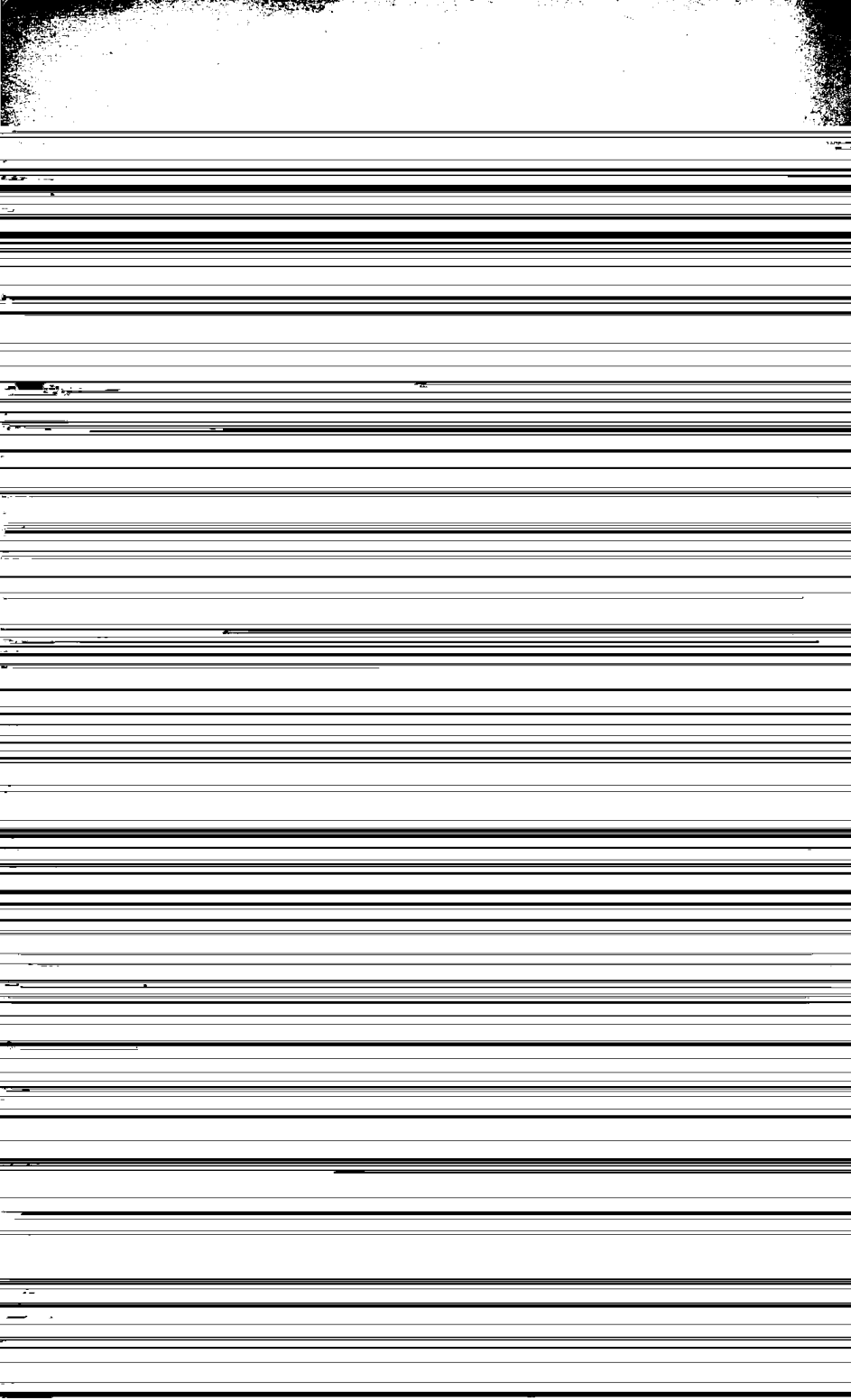
軸與橫軸

二、胸背豎平

面包含胸

背軸與脊

軸



六、轉。人體各部分從原部位轉向內或外名曰轉。

七、伸。甲從屈還原。乙從屈縮部位（閱A四十六圖）向前與向上

或向左右伸直名曰伸。

八、迴圓。全體繞胸背軸與橫軸迴轉一週名曰迴圓。大半器械體操

與翻筋斗用之。

第二章 方向

第一節 繞圓與迴圓及轉之方向。因在何軸與何平面上而決定。

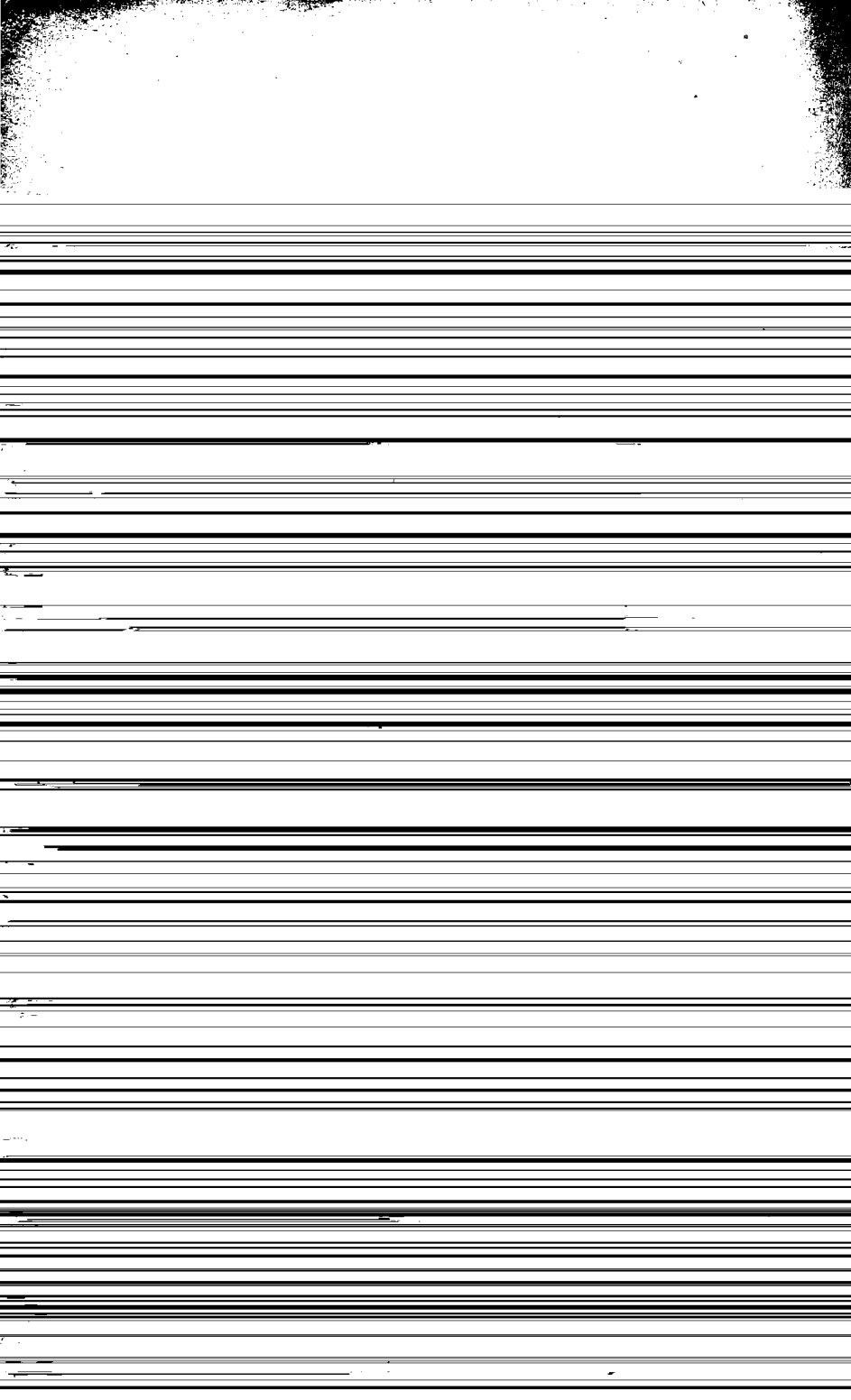
一、從橫平面繞過脊軸方向。例如置鐘於地上。順時鍼之方向旋轉。名

曰向右轉與向右繞圓。反是者名曰向左轉與向左繞圓。

二、從左右豎平面繞過胸背軸之方向。例如鐘懸於前壁上。順時鍼之

方向旋轉名曰向右轉與向右繞圓。及向右迴圓。反是者名曰向左

轉與向左繞圓及向左迴圓。



諸動作定方向之法。設如人立於指南之中央。面向北。一、向北運動。名曰前方。二、向南運動。名曰後方。三、向東運動。名曰右方。四、向西運動。名曰左方。五、向東北運動。名曰右前斜方。六、向西北運動。名曰左前斜方。七、向東南運動。名曰右後斜方。八、向西南運動。名曰左後斜方。

第三章 部位

第一節 上體與下肢部位

一、立正。雙踵相併。雙臂順雙腿之方向下垂。胸向前上挺。頷(頰)向後縮。臀微向後。(此部位可簡括之曰：頭頂極力向上伸，全體重量蹲於足尖上)。(圖A1)

甲、啞鈴之立正部位與徒手同。(圖A2)

乙、棍及球竿之立正部位。雙臂與肩平行。手掌向後。握置於雙腿之



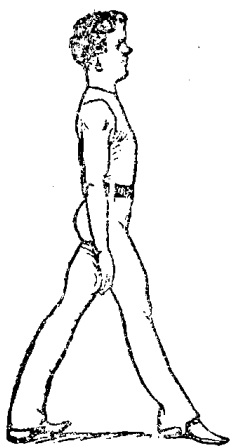


Fig. A 5

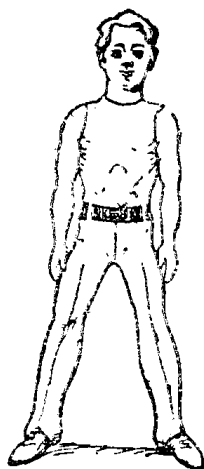


Fig A 6

(圖
A7
a.b.c.)

體操釋名

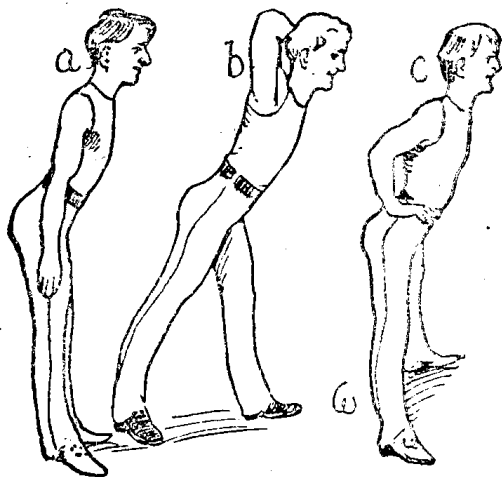


Fig A 7



+

體操釋名

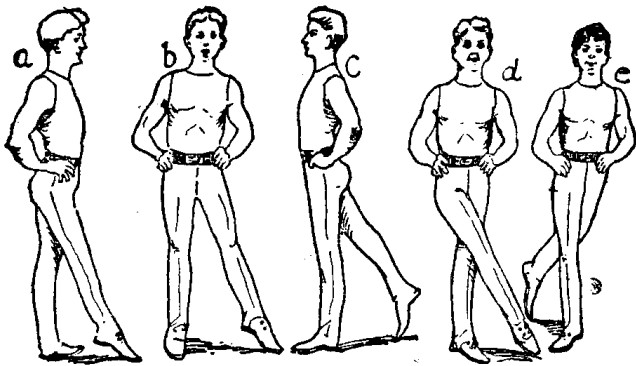
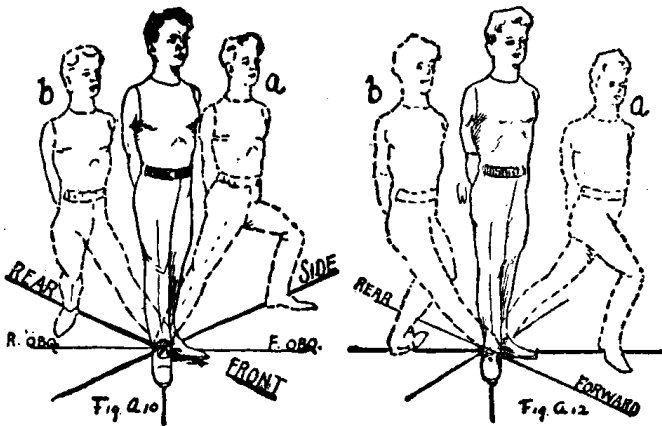


Fig.A9.



+

十、前交箭步
(圖 A11)

立小腿於
地上雙踵
落地體
向前勿屈
與後交箭
步一足
從胸背豎
平面斜交
向他足之
前方或後

方箭步名
十一前交足

向他足之

(圖)

A12

十二臥撐

甲俯臥撐

若下臂

乙仰臥撐

有時變

丙側臥撐

撐有時

丁跪撐

體操釋

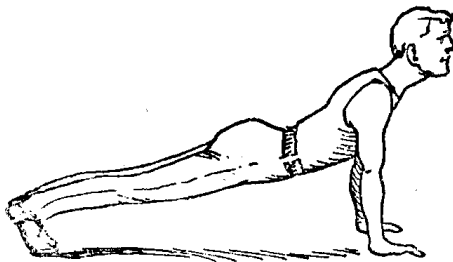


Fig. Q. 13

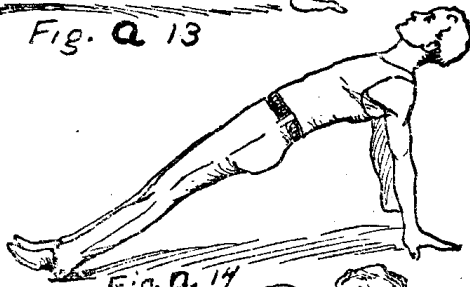


Fig. Q. 14

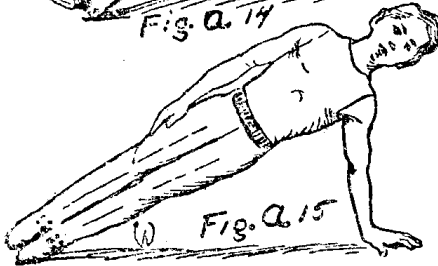


Fig. Q. 15

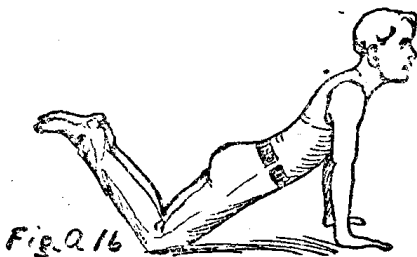


Fig. Q. 16

十三、蹲(全) 體直。踵微起。膝微外展。蹲體向下。名曰全蹲(圖 A18)

十四、半蹲 踵落地。體半蹲向下。餘與全蹲同名曰半蹲(圖 A17)