

書叢小育體

操體軟柔室教

行發館書印務商



體育小叢書

教室柔輦體操

波登著

李浮夢譯

中華民國二十二年十月國難後第一版

體育小叢書 教室柔輦體操一冊

Indoor Gymnastic Exercise

每冊定價大洋貳角伍分

外埠酌加運費匯費

原著者 C. R. Borden

譯述者 李浮夢

發行兼印者 上海河南路商務印書館

發行所 上海及各埠商務印書館

弁言

兒童在校聚坐。抄寫誦讀。或工作於書案之間。引入一種拘縛之狀態者。每日不下五小時。苟非有適當之運動以調和之。實於兒童身心之發育有礙。惟平常教室中。非特鮮有器械之設備。其室內範圍。亦最有限制。故師長雖有注意生徒運動之願。頗有乏術之慨。著者因本此意。繹成此書。以應需要。此種體操。頗合於教室中舉行。故名教室柔輦體操。不論其爲鎮爲鄉。其地雖甚狹隘。亦能適用。願吾國之關心兒童體育者。其注意之。

譯者序

教室柔輓體操

第一部

第一運動

部位 立正。(圖

一)

動作 手指屈伸。

(A)兩臂在下

伸部位。(



圖

一

美國 C. R. Borden 著
中國 李浮夢 譯

圖二

(B) 兩臂在左右平伸部位。

(C) 兩臂在前

平伸部位。

(D) 兩臂在上

伸部位。

第二運動

部位 立正。

動作 手之屈伸。



(A)兩臂在下伸部位。

(B)兩臂在左右平伸部位。

(C)兩臂在前平伸部位。

(D)兩臂在上伸部位。

第三運動

部位 立正。

動作 (A)兩臂左右平伸。下臂上屈。

(B)兩臂前方平伸。下臂上屈。

(C)兩臂在左右平伸部位。下臂上屈。

(D)兩臂在向前平伸部位。下臂上屈。

〔註〕 下臂上屈

時。以手指觸

肩爲度。(閱

圖三)

第四運動

部位 立正。(圖

二)

動作 (A)兩臂由側上舉。



三 圖

(B)兩臂由前上舉。

第五運動

部位 立正。雙手

叉腰。(圖

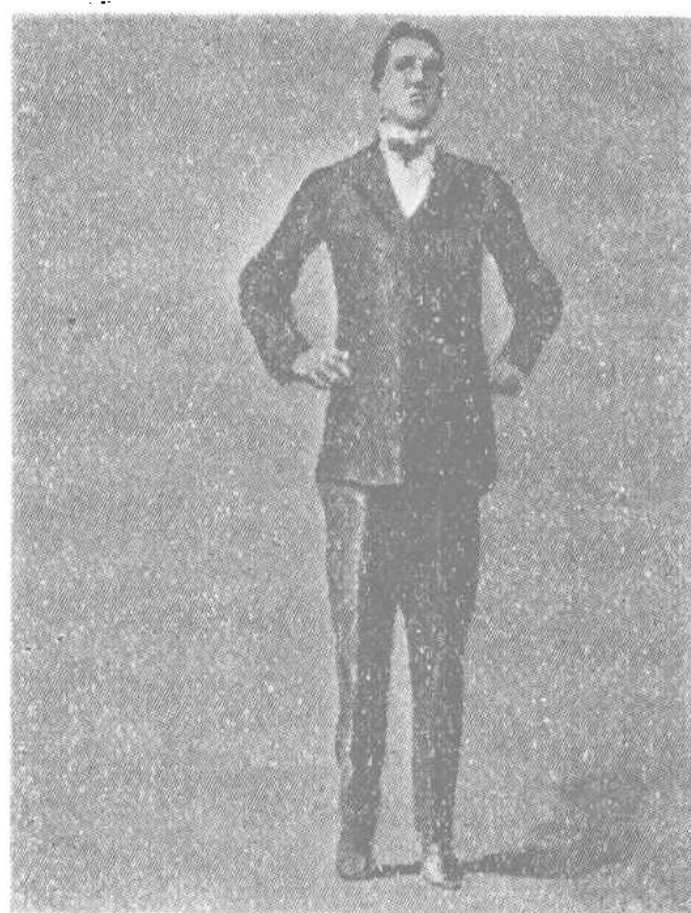
四)

動作 (A)上體

左彎。

(B)上體右彎。(圖五)

(C)上體左右彎。



四 圖

(D) 上體後彎。

第六運動

部位 同前。(圖

四)

動作 (A) 起踵。

(B) 起足尖。

(C) 踵與足尖交互提起。

(D) 兩足展合。(圖六)



五 圖

第七運動

部位 立正。

動作 (A) 兩手

叉腰。

半蹲。

(B) 兩臂

在左

右平伸部位。半蹲。(圖七)

(C) 兩臂在前平伸部位。半蹲。



六 圖

(D) 兩手

在抱

頭部

位半

蹲。

第八運動

部位 叉腰。(闊

圖四)

動作 (A) 左足向左點地。



(B) 右足向右點地。

(C) 兩足交互運動。

(D) 左足向後點地。

(E) 右足尖向後點地。

(F) 兩足交互運動。

(G) 左足向前點地。

(H) 右足向前點地。

(I) 兩足交互運動。

〔註〕 展腿時。其負重之腿。宜略屈膝。(閱圖六)

第二部

第一運動

部位 立正。(圖一)

動作 (A)兩臂在下垂部位畫小環。

(B)兩臂在左右平伸部位畫小環。

(C)兩臂在前伸部位畫小環。

(D)兩臂在上伸部位畫小環。

第二運動

部位 叉腰。

動作 (A) 屈左小腿。

(B) 屈右

小腿。

(C) 左右

腿交

互運

動。(

閱圖八)



八 圖

第三運動

教室柔軟體操

部位 叉腰。

動作 (A) 屈左腿與小腿。

(B) 屈右

腿與

小腿。

(C) 兩腿

交互

運動。



九 圖

〔註〕

膝由前方上舉。小腿宜與股接近。(閱圖九)

第四運動

部位 叉腰。

動作 兩肘前後擺振愈遠愈妙。

第五運動

部位 叉腰。

動作 一、二、三、四、前進四步立定。五、六、七、八、左足向前點地兩次。

第六運動

部位 叉腰。