

手巾體操法

王懷琪編



商務印書館發行

王懷琪編

手
巾
體
操
法

商務印書館發行

序

同學王君懷琪。研究體育。編輯宏富。於注重國技外。尤多特殊材料。不限於學校體操用也。個人家庭。各適其宜。其用心於體育。謂非別具苦衷乎。近又以手巾體操稿見示。悉已實驗而見效者。行將付梓。句爲序言。余不文。又不敢辭。而空泛稱揚之語。更非余贈序於人之素志。無已。請一抒鄙見以告同志可乎。夫今日之所謂體育者。已公認於教育上占一重要地位。人云亦云。惟新是圖。然而無理解可乎。無統系可乎。無理解則不能證明其事實。無統系則不能貫徹其根本。紛雜離奇。盲人瞎馬。尙何重要之足云。試就本地風光。進論編輯之事。我國自有體育書出現。在十年前。徐氏卓呆其第一人也。當時類皆譯述。東西洋原本。縱然依樣葫蘆。實際上尙不乏可探處。惟於理論上鮮研究耳。迨至今日。口頭禪之新潮流澎湃而來。時時震盪於吾耳鼓者。不外乎新

體育新研究新材料之種種。然而無書可考。無理可尋。一二學士。從歐美體育畢業歸來。大都不知本國文字爲何物。而對於一般不識蟹行文之同胞。又鄙棄之爲不足教。噫。提倡教育。何等責任。不速從事於明瞭的編輯。而徒以口頭禪相傲。是直無心。烏得爲新。然則今日之所謂新體育者。吾人可不大覺悟。斷非口頭禪可以了事。所最急要者。當以忠實之精神。根據最新學理。編輯有統系有價值之圖書或雜誌。餽餉國人。方有實益。而能任此者。以余之所知。在江蘇言。惟郝君伯陽。朱君震邨。足以當之。歐美人嘗因中國無體育雜誌。詆謂中國體育不能發達之因。郝君朱君。遊學海外多年。諒亦耳聞之熟矣。急起直追。匪他人任。非然者。以江蘇提倡新體育之發源地。而出版物僅一種陳舊乾枯之體育界。不將貽辱於江蘇乎。信筆揮來。不禁感慨係之。王君此編。是一種應用的教材。亦無理解統系之可言。惟能就自己所得。載之於篇。出而就正有道。無論其有無價值。要亦爲個人研究上進步之機。較之口頭禪之表示者。不已高出。

一等乎。南窗靜坐。沈寂無聊。謹敘數言如是。
中華民國八年夏正己未六月吳興徐一冰

自序

手巾體操爲輕器械體操之一種。方法簡易。器具便利。而效力至大。既適於男子。尤合於女子之練習。爲學校與家庭最適宜最有益之體操也。若於入浴之前練習一次。使毛孔開通。排泄較易。然後以冷水或溫水沐之。不但身體清潔。即精神上亦甚覺愉快。出浴後再練習一次。能增高體溫。使寒氣不易侵入。若能常時練習。其功效在彈簧繩之上。蓋繩是鋼質製成。爲物力的運動。而其抵抗力甚強。力弱者習之。益少害多。強有力者。或能行之。此種手巾體操。則爲體力的運動。故無論強者弱者。各依自己之能力。均可練習。得保身體健全之幸福。懷琪編此操法。已有數載。經各地學校之試驗。屢次改正。幸無困難之處。上海澄衷學校與愛國女學校曾採取之。以爲中等學校體操科之教材。經諸體育家贊許。謂爲可用。唯是倉卒成書。仍恐未能完備。爰乘課暇搜

集原稿。編成小冊。質諸海內同志。願得互相商榷。倘亦有以進而教之者歟。
中華民國七年孟秋吳縣王懷琪序於南京江蘇省立第一中學校體育部

凡例

一手巾體操法。係德國數載教授之心得所編成。爲家庭與男女中學輕器械體操中良好之練習。

一本書所載之手巾操法。卽未曾習過體操者。亦易於領會。按圖索說。卽能演習。

一本書演習順序。悉由簡入難。先各個。後連續。學者依次練習。毫無困難。

一個人練習。可弗呼唱。卽唱數團體練習。因爲動作整齊起見。故宜呼唱。然有時如首胸、

腹腰、呼吸等運動。亦不宜呼唱。應默唱。或由教師代唱。

一學校練習。程度適於中學師範之用。年齡宜在十六歲以上。

一全書計次序有八。每一次序有十一種運動。按照瑞典式順序編定。

一每次序演習之前。宜行深呼吸若干次。

一此種體操之練習。學者緊要注意點有二。

(甲)兩手握拳宜用力握固。

(乙)兩臂宜挺直用力互相抵抗。使手巾時時張直弗鬆。

一此種體操之練習器械。即吾人平常所用之洗面手巾。又名毛巾或用堅韌之布代之亦可。

惟長須有二尺五寸。寬須在一尺以外。

一手巾之兩端斜角。宜各作一結。以便演習時握於手中。免有脫落之慮。

一預備練習。握巾方法。先將手巾之兩結。分納於兩拳之中。拳用力握按拳握固一法。似與練習

彈簧啞鈴之方法相同。兩臂用力向左右分開。兩臂各離身旁約五寸許使手巾張直成水平線。按兩臂用力互相抵

抗。將手巾張平一法。與練習彈簧繩之法無異。橫於腹部。肩挺後。腹挺出。

一此種體操之順序列左。

一準備運動。二頭部運動。三挺胸運動。四上肢運動。五平均運動。

六。肩。部。運。動。

七。腹。部。運。動。

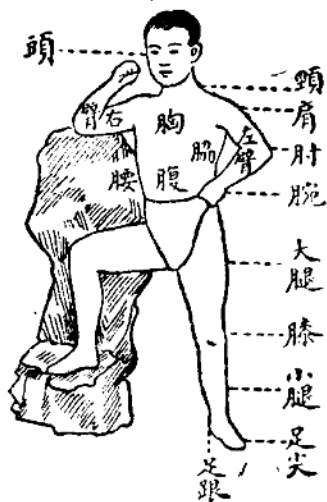
八。腰。部。運。動。

九。快。速。運。動。

十。舒。緩。運。動。

十一。呼。吸。運。動。

圖稱名部各體身



圖稱名出足



圖稱名臂舉



圖稱名腳舉



目錄

第一次序	各個演習	一
第二次序	各個演習	一二
第三次序	連續演習	二三
第四次序	連續演習	三六
第五次序	各個演習	四九
第六次序	各個演習	六〇
第七次序	連續演習	七一
第八次序	連續演習	八七

手巾體操法

第一次序 各個演習。

第一運動 二八動作

預備

直立姿勢。兩手各
執手巾之一角。兩臂用
力將手巾張直。臂挺直。

手巾體操法

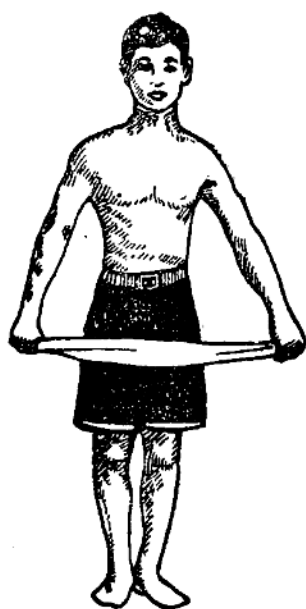


圖 一 第

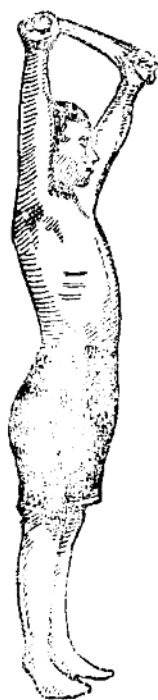
垂於身前之兩旁。掌心向後、手巾平橫於腹前方、如第一圖。

動作

(一) 兩臂向

上舉。同時兩足跟提

起。如第二圖。



圖二第

(二) 兩臂下垂。兩足跟放下。如第一圖。

第二運動 二八動作

預備

同前。如第一圖。

動作

(一) 兩臂上屈。心掌

向前、手巾平橫於胸前、頭向左屈。如

第三圖。

(二) 兩臂下垂。頭

復正。如第一圖。

(三) 兩臂上屈。頭向右屈。

(四) 兩臂下垂。頭復正。

第三運動 二八動作

預備

直立姿勢。兩臂屈於肩前。兩拳肘掌向心相對、手巾圍於頸後、如第四



圖 三 第

圖。

動作

(一) 兩臂肘向後

挺。兩拳向左右分開。掌向前

手巾平橫於頸後、

同時左足向前

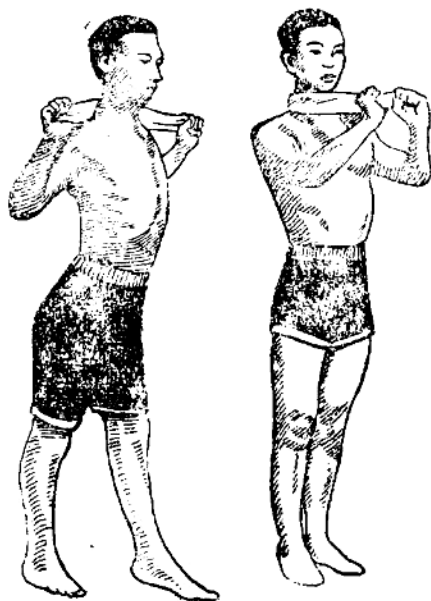
出一步。足尖著地胸部向前挺

出。如第五圖。

(二) 兩臂與左足及胸部還原。如第四圖。

(三) 與(一)同。惟換右足向前出一步。

(四) 兩臂與右足及胸部還原。



四

圖五第 圖四第

第四運動 二八動作

預備

直立姿勢。兩臂上屈。心掌

向前、手巾平
橫於胸前、

動作

(一) 右臂肩前平屈。

左臂向左伸。如第六圖。

(二) 左臂肩前平屈。右臂向右伸。

第五運動 二八動作

預備

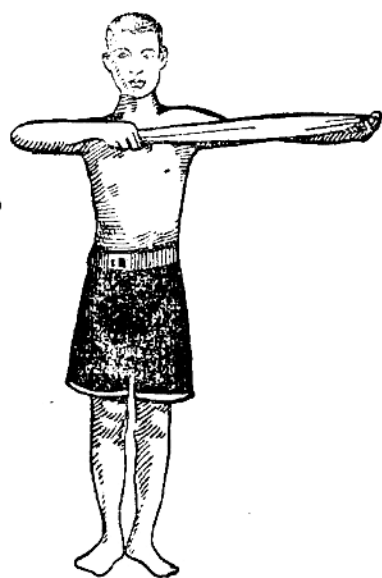


圖 六 第