

編譯

吳洪興

王懷琪

克羅密氏藥球運動



健學社叢書之六

上海大東書局印行

密克羅藥球運動目次

緣起

藥球二人運動法

附圖二十幅

第一運動

肩旁擲球

第二運動

身下旁擲球

第三運動

胸前擲球

第四運動

頭後擲球

第五運動

轉身擲球

第六運動

舉臂擲球

1

3

4

6

7

8

9

10

第七運動	體後屈向後擲球	11
第八運動	舉踵擲球	12
第九運動	全蹲擲球	15
第十運動	體後屈擲球	17
第十一運動	體前屈擲球	19
第十二運動	坐在地上擲球	21
第十三運動	仰臥擲球	22
第十四運動	腹部着地擲球	25
第十五運動	跨下擲球	26
第十六運動	向前一步擲球	28

第十七運動	一腿後舉一膝屈擲球	30
第十八運動	向上擲球	32
第十九運動	仰臥踢球	33
藥球遊戲法		34
(一)中央球	(二)成排踢球	34
(三)坐地傳球	(四)藥球傳授	36
(五)跨下傳球		36
藥球個人運動法		37
第一運動	臂伸	37
第二運動	畫大環形	37

第三運動	聳肩	38
第四運動	舉踵舉趾	38
第五運動	全蹲	38
第六運動	彎體	39
第七運動	前屈體	39
第八運動	體後屈	41
第九運動	體側屈	41
第十運動	轉體	42
第十一運動	雜類	42
第十二運動	引伸	43

克羅密氏藥球運動

吳縣
休寧

王懷琪
吳洪興編譯

緣起

這種藥球運動。對於男女兒童職業商人。無論在健身房內。或在戶外。都很適宜。而且易於了解。使人康健。

據作者所見。有許多健身房將藥球當作裝飾品。並不作體操的器具。這是錯的。因為藥球也是健身房內有用器具的一種。其實用藥球所作的各種動作。既能快活。又能有益。且習此體操後。能免除疾病。比較藥品易奏功效。所以美國體育先進 N.E. R. J. Roberts. 稱之為藥球。

有一次土耳其王因爲厭煩的疾病。詢問醫師。醫師深信只有新鮮空氣及體操可以療治。又知世上對於簡單的體操尙少注意。所以答道。「這裏有一個球。裏面所塞的是希有而寶貴的草。請你每天用棒去打他。直到身上出汗爲止。」土耳其王聽從了醫師的計劃。果然病愈。他只知球內有寶貴的草。都沒有知道這是運動上得來的效果。

一個人由骨骼。筋肉。神經。血液而成。就可證明需要建立身體的運動。我們的祖先由伐木墾土而得適當的運動。我們旣因機械的工作。不能受到滿足。筋肉需要的運動。那就不能不有健身房與運動場了。哥德 Goethe 說。「天然不知有停息。凡不活動的。」

附以咀咒。」其實運動就是天然永久定律的一種。貧民日事工作。所以有健全的胃口。富人不能不靠運動以得之。動物中如魚的游泳。鳥的飛翔。貓的遊嬉。都是運動。人類爲動物之王。難道可以。不活動嗎。將狗鎖住。易變凶橫。馬類在廐已久。一旦加上鞍具。必將逸去。鳥類以不得天然的食物。而憔悴以死。籠中的野獸。來往以事運動。人類天天在公事房內枯坐。必致有害於健康。藥球體操或其他各種的健身方法。都是運動的一種。我們要做成身直肩闊胸深的男女。不妨一試。

藥球一人運動法

預備姿勢。正確的姿勢。是胸部突出。腹部收進。背中成空。臀部

略出。最好背牆而立。使頭肩臀與脚跟都靠着牆壁。另方一法。使後頸與硬領相接。一個人無論何時。應保持直立的姿勢。在圖中左立1、之一人。係練習第一部分的動作。右立2、之一人。係練習第二部分的動作。這種體操。可分班爲之。兒童應用輕球。

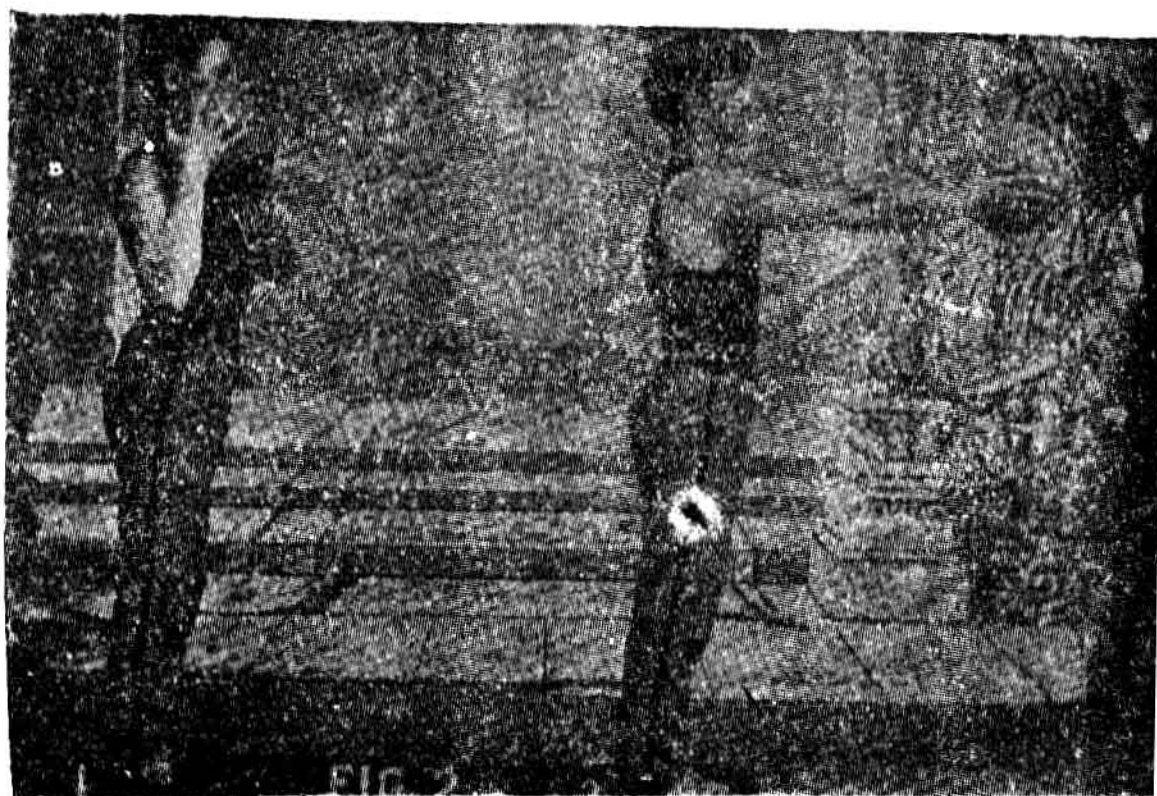
第一運動

肩旁擲球

第一圖 預備姿勢



- (一)兩臂上屈。兩手捧球靠近右肩。(第二圖之1)
- (二)兩臂用力向前伸。將球推出。(如第二圖之2)
- (三)兩臂上屈。兩手捧球靠近左肩。
- (四)兩臂用力向前伸。將球推出。
- 次數。四次或六次。
- 姿勢上注意。胸部突出。腹部



第二圖 肩旁擲球

縮進。脚跟併緊。膝不可彎曲。球推出後。腳須立穩。不可向前或向後移動一步。

〔附注〕 除掉十五圖及十四圖的一部分外。都由二人同做的。一人擲球。一人接球。如在健身房內。可分兩排橫隊對立。一排擲球。一排接球。

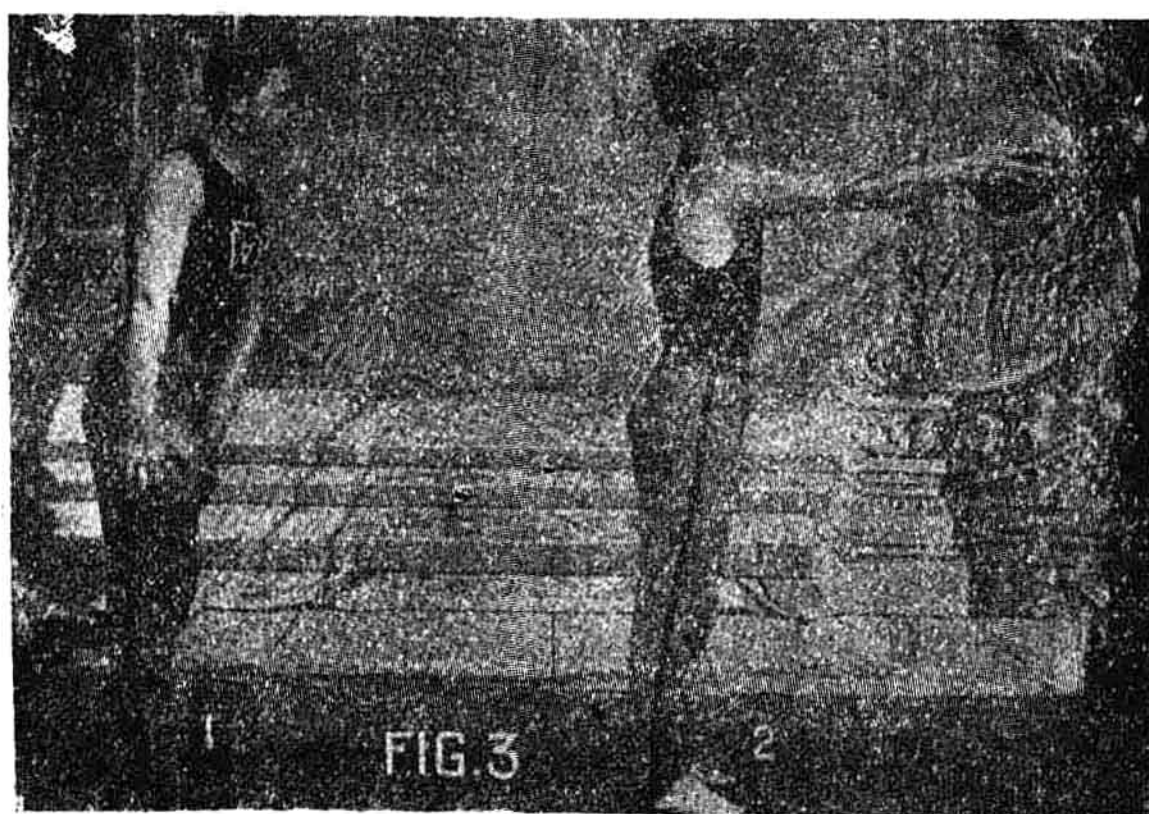
第二運動 身下旁向前擲球

- (一) 兩手捧球。臂伸向左邊下方。(如第三圖之1。)
- (二) 兩臂向前平伸。將球向前拋起。(如第三圖之2。)
- (三) 兩手捧球。臂伸向左邊下方。
- (四) 兩臂向前平伸。將球向前拋起。

次數。四次或六次。
 姿勢上注意。脚跟併緊。胸部
 突出。腹部及下頷收進。球出後。
 脚不要向前踏出。在練習的時
 候。兩臂始終伸直。

第三運動 胸前擲球

(一) 兩臂前屈。兩手捧球置于
 胸前。(如第四圖之一)
 (二) 兩臂伸向前。將球擲出。
 (如第四圖之二)



第三圖 身下旁擲球

次數。八次或十二次。
 姿勢上注意。球擲出後。脚不
 可向前踏出。胸部突出。腹部及
 下頷畧向胸部收進。

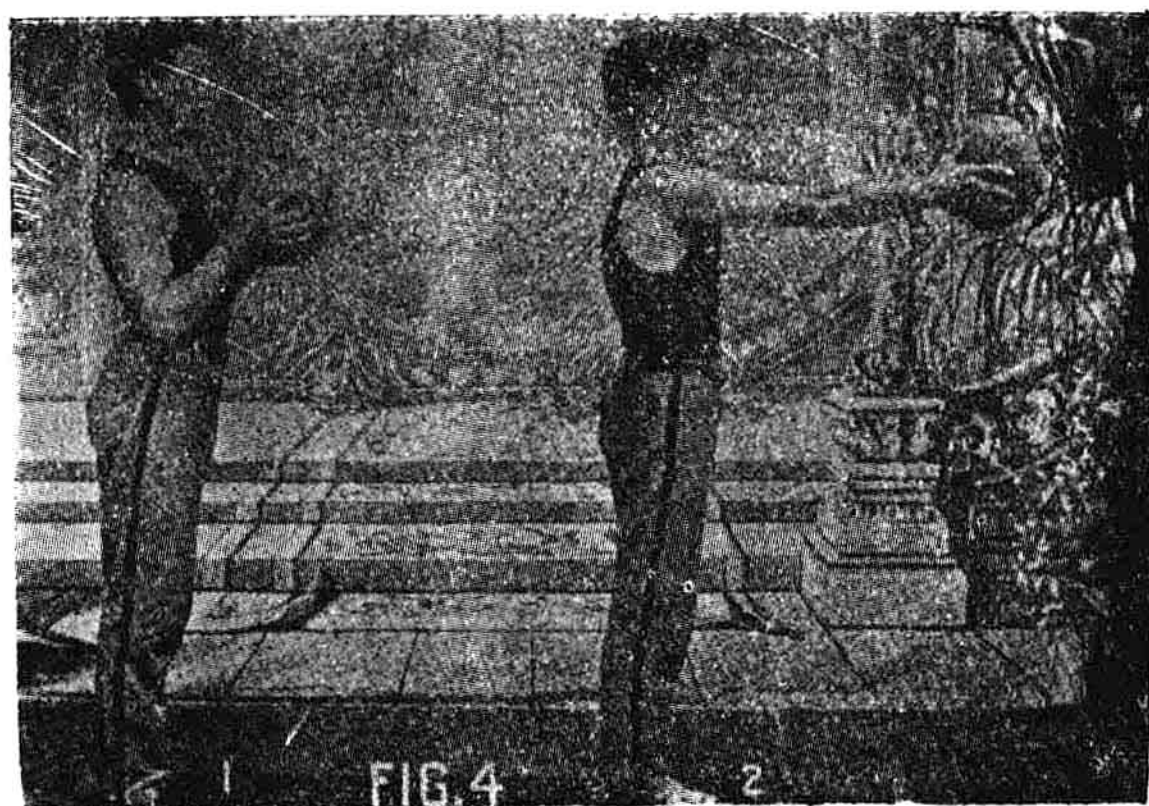
第四運動 頭後擲球

(一)兩臂肩屈上。兩手捧球置
 於頭後。(如第五圖之1)

(二)兩臂向前伸。將球擲出。(

如第五圖之2)

次數。八次或十二次。



第四圖 胸前擲球

姿勢上注意。身體立直。球擲出後維持原狀。

第五運動 轉身擲球

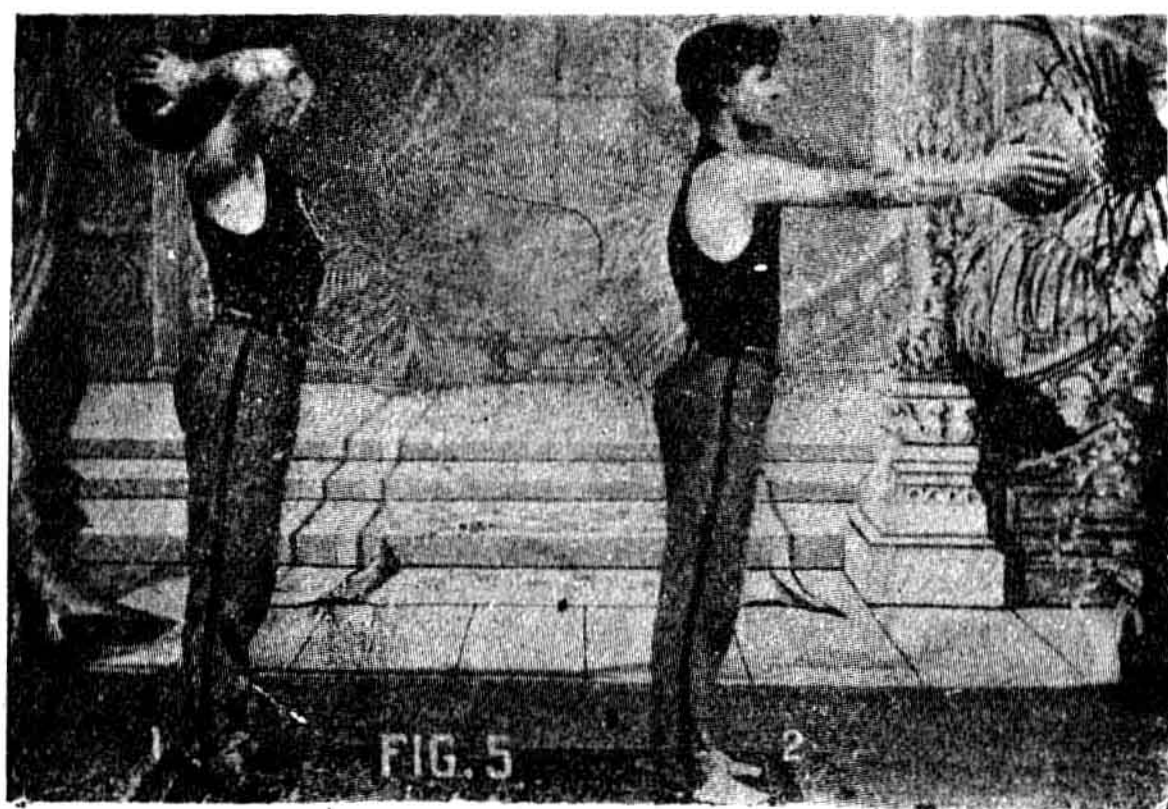
(一) 兩手捧球臂向前平舉。身向右轉。(如第六圖之1)

(二) 身轉向前方。趁勢將球擲出。(如第六圖之2)

(三)(四) 與(一)(二)同。不過

身向左轉。

次數 四次或六次。



第五圖 頭後擲球

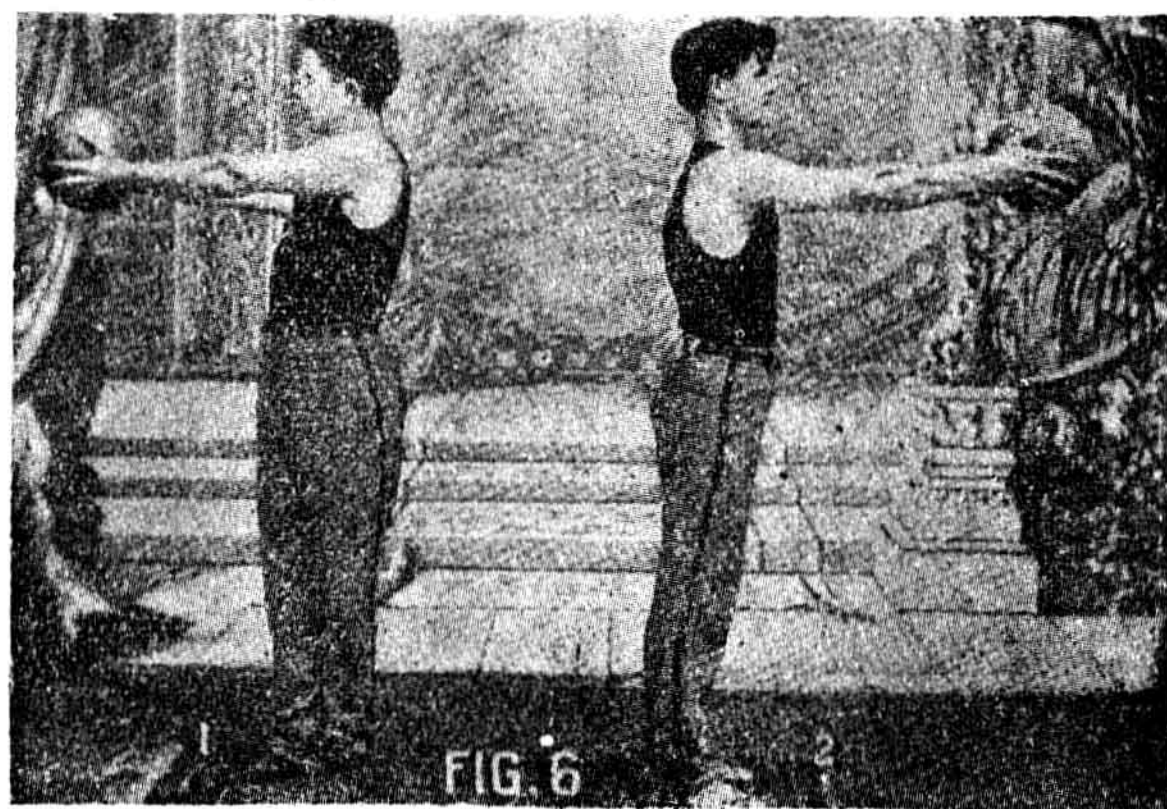
姿勢上注意。身體立直。脚跟併緊。（兩脚尖約離三十英寸。）

（附註）圖中第二人面部向前。兩臂舉平。

第六運動 舉臂擲球

（一）兩手捧球。臂向上高舉。（如第七圖之1。）

（二）兩臂向前舉。趁勢將球擲出。（如第七圖之2。）



第六圖 轉身擲球

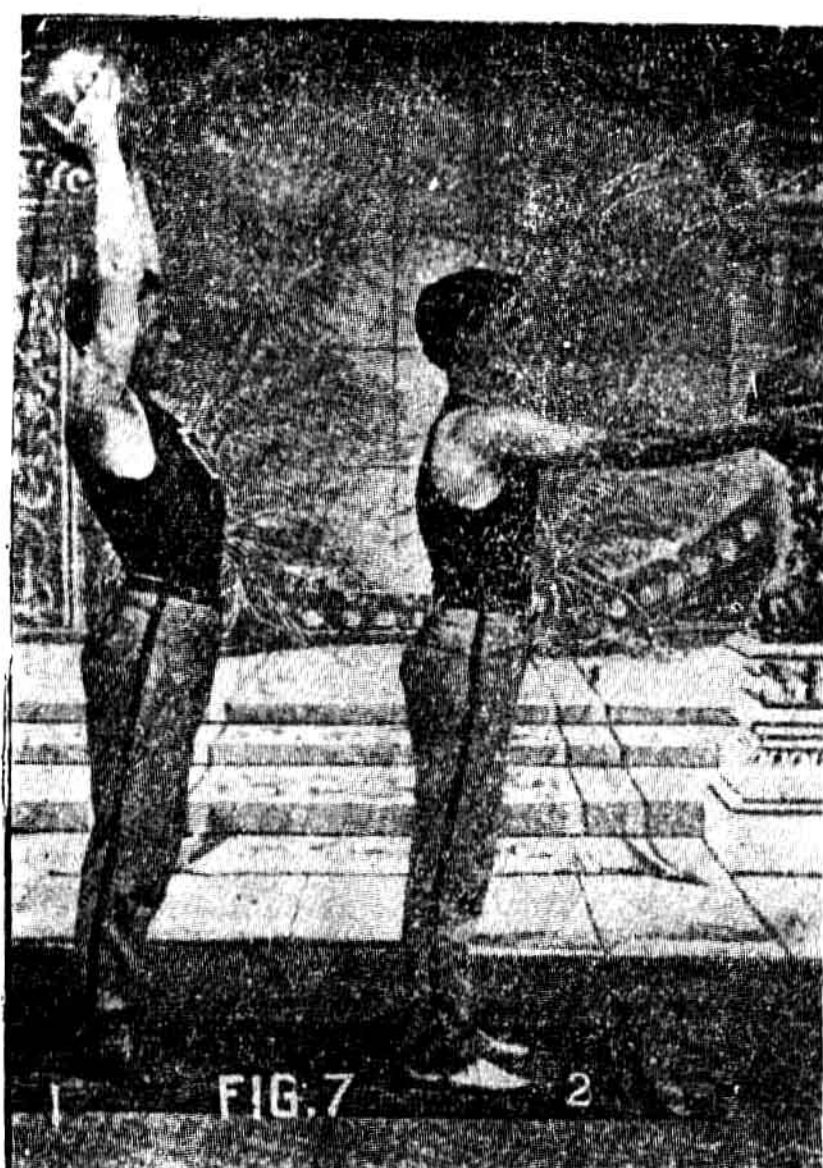
次數。八次或十二次。
 姿勢上注意。兩臂及膝部不要彎曲。（一脚在前。一脚在後。約離三十英寸。）

第七運動

體後屈向
 後擲球

（一）兩手捧球臂垂
 于身前下方（如第
 八圖之1）

（二）兩臂向上高舉。



第七圖 舉臂擲球

FIG. 7

2

上體向後屈。趁勢將球從頭上向後擲出。（如第八圖之2。）
 次數。八次或十二次。
 姿勢上注意。球向
 後擲。背成弧形。
 （附註）以下第
 九圖起。大半與前八
 圖的動作是聯合而
 行。

第八運動
 舉踵擲球

第八圖 體後屈向後擲球

