

男女各半

龐 權 氏

哑鈴操教本



汪 浙

朱士方編譯

上海青年書店出版

浙江 朱士方編譯

龐權氏

啞鈴操教材

上海體育書店出版



中華民國二十二年十月初版

(第九種刊物)

龐權氏啞鈴操

每冊定價大洋四角

有著作權

編譯者 浙江朱士方

發行者 上海體育書店

法租界太平橋受福里三五號

電話八五四九四

印刷者 均益聯合印刷公司

上海帖嶺路十六號

電話九三四五七號

經理處

本埠

自強體育用品社、勤奮書局、少年用品社、生活書店、大東書局、作者書社、標準公司、開明書店、啓新書局、新民圖書館、東亞體育學校

外埠

蘇州文怡書局、無錫文華書局、常州世界書局、鎮江中央書局、淞江益文書局、嘉興加華書局、杭州集益書局、紹興墨潤堂、安慶世界書局、南京共和書局、南京書店、天一書局、北新書局、溫州中華書局、武昌武漢書局、長沙開明書局、廣州開明書局、濟南中華書局、開封豫郁文書莊

一 卷首語

一、本書譯自龐權氏啞鈴操內容分上下兩編上編九個次序（男子適用）下編十二次序（女子適用）

一、本書每個次序完全依照原文譯述惟動作名稱簡有自撰不妥之處幸閱者加以斧正

一、本書各個次序動作之難易長短稍有不同望閱者斟酌學生之環境揀選應用

一、本書各次序中之動作有難以文字說明者加以圖樣示範幸注意之

米士式米士制



朱士方先生近影

宣委員全爭大民

近

靈園香介臨

主景人李焯丁

朱士方先生略歷

同學朱士方君研究體育造詣頗深經驗豐富儕輩稱之爰述其經歷爲閱者介紹
民國七年九月任吉林省立公共體育場主任兼省立第一師範學校體育主任八年秋丁艱
南返

民國九年一月任四川忠縣聯合中學校體育主任兼童子軍教練是年九月任南京體育師
範學校專科教員兼東大附中體育教員

十年九月任浙江紹興省立第五師範學校體育主任

十二九月任浙江省立第十一中學兼省立十一師範體育主任

十三年九月任上海愛國女校體育科主任

十五年九月任上海兩江女子體育師範學校專科教授

十五年一月在上海法租界創辦東南小學

十七年春間兼任國民政府教育部中小學體育課程標準起草委員並審查委員全年九月
任中央大學實驗學校體育部主任

十八年任浙江體育師範專科教授兼任杭州女子職業中學教員

十九年復任愛國女校體育科主任兼蘇州成烈體育師範教員

現任上海中國女子體育師範兼江南體育師範專科教員

邵汝幹識於上海市教育局二二、十、一〇。

龐權氏啞鈴操

上編 男子教材

第一次序

臂與腿之動作

功用 增進呼吸及血運。

一、部位 立正姿勢。兩臂下垂兩旁。啞鈴甲端向前。
動作 1. 雙臂向內繞環。(甲端向前)
2. 向外繞環見圖(1 2 3)。

注意。

繞環時雙臂伸直勿屈。

二、部位

同前。

動作

1. 兩手叉腰同時左腿後舉足尖向下。
2. 雙臂向上平舉。同時左膝前舉。
3. 4. 同前改換右腿。

三、部位

同前。

動作

1. 雙臂向前。
2. 向上。

3. 向左右。

4. 向下平舉。

四、部位

同前。

動作

1. 兩腿向左右開立跳。同時雙臂向左右平舉。
2. 還原。

五、部位
同前。

動作

1. 雙臂向左右上舉。甲端擊鈴。
2. 雙臂向左右下垂。甲端擊鈴。

六、部位
兩手叉腰。

動作

1. 挺胸同時兩踵起吸氣。
2. 還原呼氣。

3. 兩腿前後開立跳。(左腿在前右腿在後)同時雙臂向前後上斜舉。(左臂向前上斜舉右臂向後下斜伸)

第二次序

一、部位

立正姿勢兩臂下垂兩旁。

動作

1. 彎體向前。同時雙臂向左右平舉。頭抬起。
2. 還原。

二、部位

同前。

動作

1. 彎體向左。同時雙臂向左右平舉。
2. 還原。

三、部位

同前。

動作

1. 彎體向後同時雙臂向左右平舉。(手掌向上)

四、部位

同前。

2. 上體復正還原。

動作

1. 彎體向左。同時雙臂向上平舉（乙端向前）

2. 上體復正。雙臂還原。

3. 4 改向右方。

五、部位

同前。

動作

1. 兩手托頭。

2. 挺胸體向後仰。

3. 復正。

4. 還原。

六、部位

同前。

動作

1. 彎體向左或右。同時雙臂向上平舉。甲端向上。食指按於甲端。頭向上抬起。挺胸。

2. 頭及上體復正。雙臂還原。

七、部位

同前。

動作

1. 彎體同前。同時左臂向後。右臂向上斜伸。

2. 上體復正。雙臂還原。

3. 4 相反。

八、部位

同前。

動作

1. 彎體向左。同時右臂上舉。左臂側舉。(圖示 4)

2. 還原。

3. 4 相反。

九、部位 同前。

動作

1. 彎體向前。同時雙臂向後平舉（手掌向上）
2. 上體後彎。同時雙臂向上平舉（乙端向前如圖5）

第三次序

一、部位 立正姿勢。

動作 1. 雙臂向左右平舉。同時左腿或右腿向側平舉（膝直）

2. 手足還原。

二、部位 同前。

動作 1. 雙臂向前上平舉。同時左腿或右腿向後出步。

2. 手臂還原。

三、部位 同前。

動作 1. 雙臂向前平舉。同時左腿或右腿向後平舉。足尖向前。

2. 臂與腿同時還原。

四、部位 同前。

動作 1. 雙臂向左右上舉（甲端向上）同時左腿或右腿向側平舉。

2. 臂與腿同時還原。

五、部位 同前。

動作 A. 1. 雙臂由左方向前上平舉（動作須快）啞鈴垂直。甲端向上。挺胸。

2. 同時左腿向前箭步。

3. 雙臂再由右方向前上舉。動作姿勢同前。同時右腿向前

4. 箭步還原。

B. 1. 雙臂由左方擺動向左右平舉（手掌向上）同時左腿向左前

斜箭步。

2. 還原。

3. 雙臂由右方擺動向左右平舉（手掌向上）同時右腿向右前斜箭步。

4. 還原。

C. 1. 雙臂由左後方擺動同時雙臂側上屈。啞鈴置於左右肩上。（

乙端向上）同時左腿向後箭步。

2. 還原。

3. 相反。

4. 還原。

六、部位 立正姿勢雙臂下垂。

動作A. 1. 左臂向左上斜舉（甲端向上）右臂向右下斜伸（甲端向下）

同時左腿向前箭步。

2. 還原。

3. 相反。

4. 還原。

B. 1. 左臂向左平舉（甲端向前）右臂向右平屈置啞鈴于右肩上。

（甲端向下）同時左腿向左箭步。頭與上體向左轉。

2. 還原。

3. 相反。

4. 還原。

C. 1. 左臂左上屈。置啞鈴於左肩上（甲端向下）同時左腿向左箭步。右臂向右平舉（甲端向前）