

墨 迹 集

1950年11月



徒 手

疊 羅 漢

陳 楓 林 編



序

運動方法頗多，壘羅漢其一也，斯項運動之創始與傳流，已不可攷，祇知古代之亞述人曾有此種遊戲于民間，其方法不外以不全數之人體堆砌成各種不同之形體，整齊美觀，固屬要義，而參加人之體格健強肌肉發達亦頗為重要，泰西體育先進，以其含有引起學生對體格發達加以注意之效能，因而介紹於一切體育器械設備未周之學校中。

我國體育不甚發達，各學校體育設備多屬因陋就簡，一般青年學生，對於個人體格鍛鍊亦多忽視，壘羅漢一道頗可提倡，陳君楓林，有鑒于斯，特將二年來教授所得，編輯成書，佐以圖照，內容十分清晰，頗合宜于初中學生體育輔助教材，付梓前，索予為序，喜陳君之少年有為，學術兼優也，略贅數語，以為介紹焉，是為序。

田秩曾于耀華

編輯大意

- 一、本書為編者教授體育課程中之教材，幾經整理，彙集成冊，以供中小學體育之教本，及體育同志之參考。
- 一、本書所列方法及教材，曾在天津私立耀華學校，試教多次，並經數度表演，方始付梓。
- 一、本書教材，由簡入繁，由一人而至多人，先徒手而後器械，對於學習順序，極為適合。
- 一、本書附圖一百餘幅，並加詳細說明，俾閱者一目瞭然。
- 一、本書教材，方法新穎，變化極多，頗能引起學習興趣。
- 一、本書教材，一部份由 Health and Physical Education. 與 Pyramid Building 兩書中節譯而來。
- 一、本書內容，只徒手疊羅漢一種，與正在編輯中之器械疊羅漢為不可分離之聯絡教材。
- 一、本書出版，意在拋磚引玉，如蒙閱者批評指導，不勝感禱之至。
- 一、本書付印之前，蒙田益齋先生襄助指導，並為作序，特此致謝。
- 一、本書附圖，由陳文漢君攝製，及各同學幫助疊排，書此致謝。

疊羅漢目錄

- 第一章 總論
- 第二章 疊羅漢的種類
 - 第一節 徒手疊羅漢
 - 第二節 械器疊羅漢
- 第三章 疊羅漢的形式
- 第四章 疊羅漢的價值
- 第五章 疊羅漢訓練的組織
- 第六章 疊羅漢人材的選擇
- 第七章 疊羅漢的教學
- 第八章 疊羅漢的方法
 - 第一節 疊羅漢的基本部位和名稱
 - 1. 身體各部的的基本部位和名稱
 - A. 軀幹的基本部位
 - B. 臂的基本部位
 - C. 腿的基本部位
 - 2. 單人的基本部位和名稱
 - 3. 雙人的基本部位和名稱
 - 第二節 疊羅漢的組合
 - 1. 三人的組合
 - 2. 四人的組合
 - 3. 五人的組合
 - 4. 六人的組合
 - 5. 七人的組合
 - 6. 八人的組合
 - 7. 九人的組合
 - 8. 十人的組合
 - 9. 十人以上的組合

第一章 總 論

壘羅漢一名金字塔，是用許多健美的人體，壘成一種高大，長闊的形式的團體運動，利用身體的活動，組成各種扇形，柱形，弓形，塔形，等式樣，與各種花樣，其流傳史略不詳。但查金字塔之取義，乃古埃及偉大之建築，以純人工合作之力，而造成偉大艱難之工事，歷永代而不朽，令人羨慕敬仰，而今移用為體育上之模仿運動，以啓發兒童愛好堆砌運動之本性，極為合適，此種運動，在團體的形式上看來，是一種有力，悅目，特別美觀的運動，在個人的陶冶上看來，既能發達機體的組織，而獲運動的良好效果，復可藉以養成堅忍，勇敢，敏捷，互助，團結，守紀律諸美德，且此種運動，性極和緩，頗適於兒童機體的發展，與生長程序，在體育上是一種極有價值的運動。且此種運動，最宜於表演，而人數衆多，教學上亦頗便利，誠體育課程中不可少之教材也。

第二章 壘羅漢的種類

壘羅漢分為徒手壘羅漢與器械壘羅漢兩種，茲述如下：

一，徒手疊羅漢：徒手疊羅漢是專以人體疊成各種式樣，而不應用任何器械。由一人的基本部位作起，漸進而為二人三人以至多人的團體組合為止，是器械疊羅漢的基礎，其每種動作及式樣，必須徒手的作得好，且姿勢十分正確以後，才可以利用器械或遷移到器械上去，因為器械的面積，不如墊子上或沙地上的面積大，環境一變，動作上無形中受了拘束及影響，舉個簡單的例來說，差不多在許多疊羅漢的式樣上，多有倒立或三角頂的陪襯，如果在墊子上或平地上作來，則極為容易，但是把三角頂拿到木馬上或平椅上去，便比較困難多了，這就是因為環境不同的緣故，除非有十分把握，實難作到好處，並且任何一種器械，總比平地上要高些，從心理上說來，也不相同，至少也要減少作者的一些膽量，因為這兩方面進行上的阻礙，所以每一種動作及式樣，必須徒手的作得十分純熟以後，在利用器械時或遷移到器械上去，才有把握，所以說徒手疊羅漢是器械疊羅漢的基本訓練，欲想器械疊羅漢作得好，必須徒手疊羅漢作得好而後可。

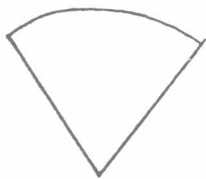
二，器械疊羅漢：器械疊漢是以人體利用器械，或排列於器械上面，而作成各種式樣的團體動作，比較徒手，尤為美觀，惟當應用某種器械以前，有先加以檢查的必要，且宜斟酌器械的性質，以定人數的多寡，與位置的分配，以免發生意外，予學生以不良印象，而礙教學之進行，此器械較徒手之難處，其所用器械，不外以下數種。

1. 平椅
2. 長桌
3. 小木馬
4. 大木馬
5. 跳箱
6. 雙槓
7. 橫槓
8. 雙梯
9. 平均台
10. 各種器械合用

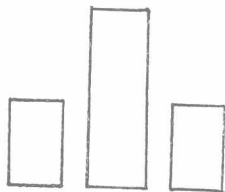
第三章 疊羅漢的形式

疊羅漢的形式就大體的輪廓上看來，可分為兩種形式，一為凸式，一為凹式，凸式尖峯居中，凹式尖峯居側，細分起來，可作下列五種形式。

1. 扇形



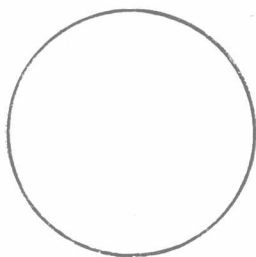
2. 柱形



3. 弓形



4. 圓形



5. 塔形



第四章 疊羅漢的價值

- 一，增加勇氣，養成遇事不畏縮的良好心理。
- 二，養成服從，堅忍，互助，愛羣，諸美德。
- 三，養成鎮靜態度，培植穩重基礎。
- 四，鍛鍊健全體格，增加工作效率。

第五章 疊羅漢訓練的組織

- 一，疊羅漢訓練的組織，應當先使學生組織成小隊，每隊至多十人，由個人的基本動作練起，進而為二人三人，以至多人的動作，由一隊長管理，教師指導之。

- 二，各小隊輪流練習各隊間的聯絡組織的方法，由各隊長分別管理，教師擔任指導。
- 三，各小隊互相聯合，實行各種規定的組織，各隊長互相幫助，教師指導之。
- 四，各個人與各小隊的位置與姿勢，均須牢記清楚，如有圖樣及說明，須與圖樣完全相同，以免臨時發生錯誤，有礙觀瞻。

第六章 壘羅漢人材的選擇

選擇壘羅漢的人才，及分配位置，應以下列各項為標準。

1. 身重力大者，負承重之責，宜於最下層。
2. 體格輕挺者，承登兼用，宜於中層。
3. 活潑輕小，膽量最大者，宜於最高層。
4. 最高身材者，居一排中間。
5. 中等同高身材者，分居兩邊。

第七章 壘羅漢的教學

在教授壘羅漢的動作時，首當注意之點，務使學生精神貫注，絕對服從教師的指導，不然，一人稍懈，即刻影響全體動作，既不經濟時間，且易發生危險，所以

在教導學生的時候，應當注意下列各點。

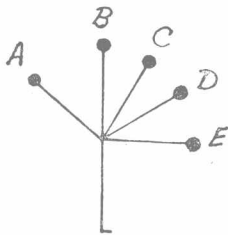
- 一，務使學生精神貫注，不可一刻稍懈。
- 二，各個動作，宜由簡入繁，自易而難，循序漸進。
- 三，務須注意姿勢的正確，及組織的嚴密。
- 四，練習場地，以鬆軟沙土爲宜，如在硬地上練習，務須鋪設布墊或草墊。以免危險。
- 五，在一個動作未熟練以前，教師須慎加注意，盡力幫助與保護。
- 六，鼓勵學生動作敏捷，以減少負重者的支持時間。
- 七，如用某種器械，須慎加檢查，免生意外。
- 八，每一式樣，均須整隊而始，整隊而終。
- 九，每一式樣的動作順序，務須清楚整齊。最好教師以笛號令或以旗指揮。

第八章 疊羅漢的方法

第一節 疊羅漢的基本部位和名稱

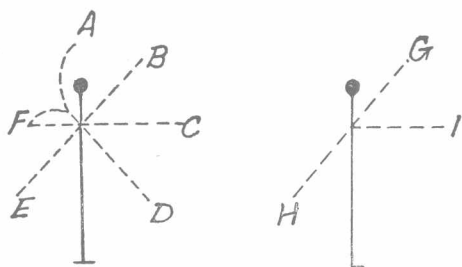
一 身體各部的的基本部位和名稱

1. 軀幹的基本部位



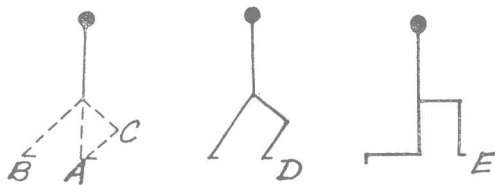
說明：A 後仰 B 直立
C 前斜傾 D 前屈
E 前屈與臀平

2. 臂的基本部位



說明：A. 兩臂上伸。B. 兩臂上側斜伸。C. 兩臂側平伸。D. 兩臂下側斜伸。E. 一臂上側斜伸，一臂下側斜伸。F 兩臂屈肩。G. 兩臂前斜上伸。H. 兩臂後斜下伸。I. 兩臂前平伸。

3. 腿的基本部位



說明：A. 兩腿並立。B. 兩腿開立成八字形，C. 屈膝立（半蹲）D. 前箭步。E. 單膝跪。

二：單人的基本部位和名稱

第一圖



直立

第二圖



開立

第三圖



蹲立

第四圖



疊坐

第五圖



雙膝立

第六圖



斜立

第七圖



單膝立

第八圖



斜膝立

第九圖



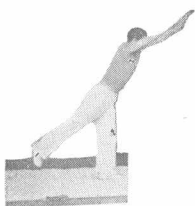
後仰跪立

第十圖



前箭步立

第十一圖



舉腿斜立

第十二圖



舉腿仰臥

第十三圖



後仰立

第十四圖



狗形立

第十五圖



橋形立

第十六圖



平衡立

第十七圖



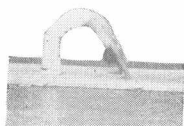
單膝立

第十八圖



膝手立

第十九圖



弓形立

第二十圖



海狗形立

第二十一圖



頭手倒立

第二十二圖



頭肘倒立

第二十三圖



手倒立