

科學訓練方法之中國化

墊上運動

張有芳編著



人民體育出版社

勞衛制鍛鍊方法小叢書

墊上運動

公有才編著



人民體育出版社

墊 上 運 動

公有才編著

人民體育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

京建國印刷廠印刷 新華書店發行

書號 157 11 千字 850×1168¹/₆₄

印張 28/₆₄ 定價 (6) 0.07 元 印數 1—12,000

1955 年 6 月第 1 版 6 月第 1 次印刷

8044

編者的話

一九五四年五月四日，中華人民共和國體育運動委員會發佈通告，公佈了「準備勞動與衛國」制度暫行項目標準。爲適應勞衛制工作的需要，我們把過去出版的勞衛制鍛鍊方法小叢書又作了補充與修改繼續再版。

這套小叢書的主要內容是勞衛制各項運動的基本練習方法。其中介載各項運動的價值，勞衛制各級暫行標準，動作要領及輔助運動等。各書的內容敘述比較簡扼，適於初學者練習時和體育工作者、業餘體育幹部進行指導工作的參考。

目 錄

- 一 塾上運動的價值
- 二 「準備勞動與衛國」制度塾上運動暫行標準
- 三 塾上運動的練習方法

一 墊上運動的價值

墊上運動是一項有趣的體操練習，設備也很簡單，有些練習甚至不需任何設備都能做。因此很多的兒童、青年人和成人都非常愛好。

墊上運動的變化很多，並且很多是帶有翻騰和平衡的動作（如前滾翻、後滾翻、手翻、騰空翻和各種不同的倒立等動作）。所以它除了增強一般的身體能力以外，而且是訓練平衡器官的良好方法。在動作過程中，身體隨時要經過騰空和翻轉的部位，因此它可以幫助培養人的勇敢、果斷、靈敏以及在各種複雜而迅速的動作中辨清方向等優良品質。

二 「準備勞動與衛國」

制度墊上運動暫行標準

男子第一組（十五歲至十七歲）

前滾翻，後滾翻，側手翻。

男子第二組第一級（十八歲至二十八歲）

前滾翻，直腿後滾翻，側手翻，頭手倒立。

男子第三組第一級（二十九歲以上）

前滾翻，後滾翻，頭手倒立。

男子第二組第二級（十八歲至二十八歲）

直腿後滾翻，挺身起，俯臥撐側騰坐，側手翻內旋身。

男子第三組第二級（二十九歲以上）

慢起頭手倒立，魚躍前滾翻，直腿後滾翻，挺身起。

女子第一組（十四歲至十五歲）

前滾翻，後滾翻，肩頸倒立。

女子第二組第一級（十六歲至二十三歲）

前滾翻，後滾翻，肩頸倒立，魚躍前滾翻（加橫竿，高六十公分）。

女子第三組第一級（二十四歲以上）

前滾翻，後滾翻。

女子第二組第二級（十六歲至二十三歲）

魚躍前滾翻，直腿後滾翻，橋，側手翻。

女子第三組第二級（二十四歲以上）

前滾翻，直腿後滾翻，肩頸倒立。

三 墊上運動的練習方法

墊上運動最基本的動作，是滾翻動作中的前滾翻和後滾翻。爲了使我們很快地學會滾翻動作，就必先學會團身的方法。這裏說的團身，就是使全身盡量縮成一圓形的姿勢。



圖 一

下面列舉幾個團身滾動的練習方法：

1. 由仰臥姿勢團身滾動（圖一）。

預備姿勢——仰臥。身體仰臥在墊上，兩臂伸直，

兩腿併攏伸直，或分開約十到十五公分。

動作——先收腹屈膝，使身體盡量彎屈，頭可以放在兩膝之間，兩手緊抱小腿使全身縮成一團，像搖船一樣使身體前後滾動。

2. 由屈膝坐的姿勢團身向後滾動（圖二）。

預備姿勢——屈膝坐在墊子上。兩腿分開，兩膝全屈，使頭放在兩

膝之間，兩手緊抱小腿，使全身縮成一團。

動作——身體後倒，順勢滾動到後腦部位時，隨即利用反彈的力量向前滾動到預備姿勢。

圖 二



3. 由全蹲姿勢團身向後滾動（圖三）。

預備姿勢——全蹲。兩膝和兩腿併攏全蹲，兩手抱小腿（或腳腕部分），低頭，使全身縮成一團。

動作——身體後倒，順勢滾動到後腦部位時，隨即利用反彈的力量向前滾動到預備姿勢。

上面這幾種團身滾動的方法，練習熟練以後，就可以試做不用兩手



圖 三

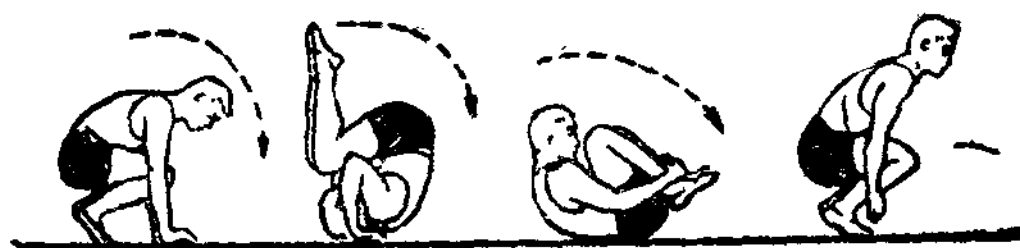


圖 四

抱小腿的向後滾動。在滾動的過程中，身體能保持圓形的姿勢，才算真正地掌握了團身滾動的技巧動作。

我們在練習團身滾動時，爲了避免膝蓋碰傷頭部的危險，要先做分腿團身的向後滾動，然後再做兩腿完全併攏的滾動。

前滾翻（圖四）。

預備姿勢——蹲撐。兩腳和兩腿併攏全蹲，兩臂伸直支撐在兩腳前面（兩臂分開在膝外，手指自然分開，指尖向前），兩手的距離和肩一樣寬，腳跟提起。

動作——身體微前傾使重心向前移動，感覺體重移到兩手上時，隨即彎屈兩臂，低頭，兩腳蹬離墊子。先以後腦部分着墊，同時兩手推墊，使身體向前滾翻。這時上體盡量彎屈，使全身縮成一團以便滾動。當身體重心由後腦部分經過肩胛骨、背部、腰部，滾轉到臀部和兩腳跟時，隨即用兩手抱壓腳腕稍上面的部分，幫助身體向前滾動到蹲撐姿勢。

如果要連續做向前滾翻時，在第一次滾過去以後就隨即放開兩手，繼續用前法再做第二次滾翻。動作要領和一次滾翻相同。

保護與幫助——保護人單腿跪在練習人的右側（或左側）前方，當練習人向前滾動的力量不大時，就用左手托其大腿後部，幫助向前滾動，右手扶其後腦部分，使其低頭滾翻。

主要的錯誤：

1. 滾翻前，兩手不在腳的前面撐墊。
2. 在滾翻的過程中，頭部歪斜，身體團得不緊。

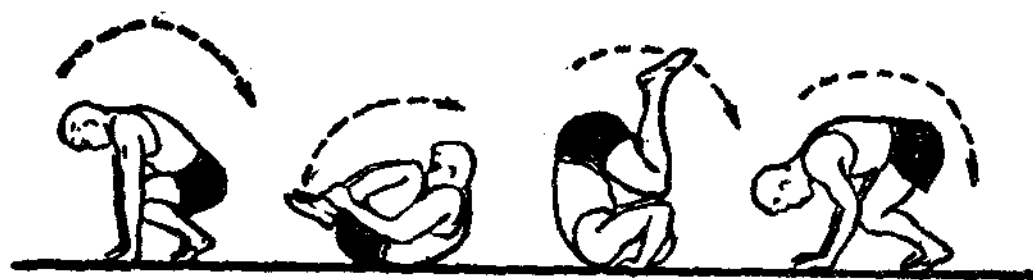


圖 五

3. 兩腳沒有蹬墊子，或蹬的力量過猛。
4. 頭部不向前屈收回，以致常使用前額或頭頂觸墊，而不用後腦觸墊。

後滾翻（圖五）

預備姿勢——蹲撐。

動作——開始做時，身體向後倒，臀部盡量靠近脚跟坐墊，使全身縮成一團用兩手抱小腿，向後滾動。接着，兩手鬆開，兩肘彎屈微向後振，並迅速把兩手向後放在頭的兩側肩下，用手掌扶墊。當身體滾翻到肩胛骨部位時，兩手就用力推墊，轉為預備時的蹲撐姿勢。

保護與幫助——保護人單膝跪在練習人向後滾翻時，頭部着墊附近的側面。當其滾翻不過時，可用一手順勢推其後腰部，另一手稍為向上托肩，幫助

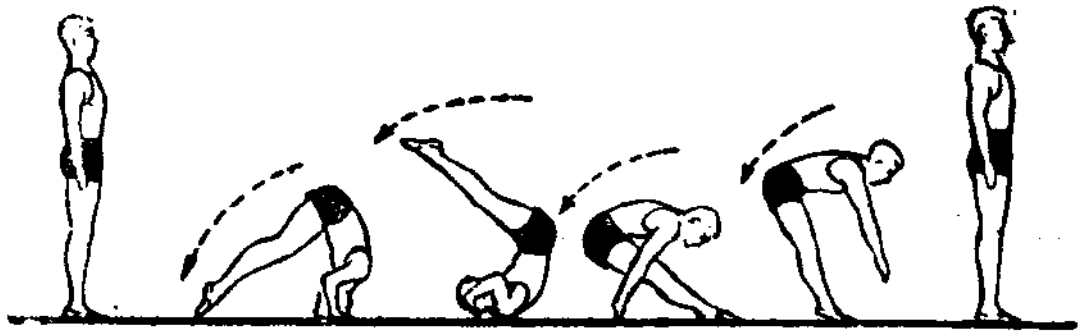


圖 六

抬頭。

主要的錯誤：

1. 向後滾翻時，臀部坐墊距離脚跟過遠。
2. 後滾翻經過頭部時，沒有用兩手撐墊。
3. 在滾翻的過程中兩腿伸直。

直腿後滾翻（圖六）

預備姿勢——直立。

動作——動作開始時，上體前下屈，兩腿伸直併攏，兩手下垂，並後倒坐下。坐下時上體盡量前下屈使胸部接近兩腿，同時兩手順勢撐墊減輕下落的力量，在臀部着墊後，即向後滾翻。這時兩臂很快地彎屈後振，將兩手迅速放在肩後，用手掌扶墊，當身體重心向後滾轉到肩胛骨的時候，兩手就用力推墊，幫助身體滾過頭部。等兩腳着墊時隨即

抬頭，全身藉向後滾翻的慣性，兩手用力推離墊子，站成直立姿勢。但是不要忘記，在直腿後滾翻的過程中，身體始終要保持折體的姿勢。滾翻過去時，兩脚着地點不可距離兩手過遠，以免腹部展開，妨碍身體的起立。

保護與幫助——保護人要單腿跪在練習人左後側方，在練習人向後倒坐時，左手托練習人的大腿外側，右手扶背部，這樣可以減輕身體下坐的力量。如果練習人不能滾翻過去，就用左手托腰部，右手將左肩微向上托，幫助滾翻和抬頭。

主要的錯誤：

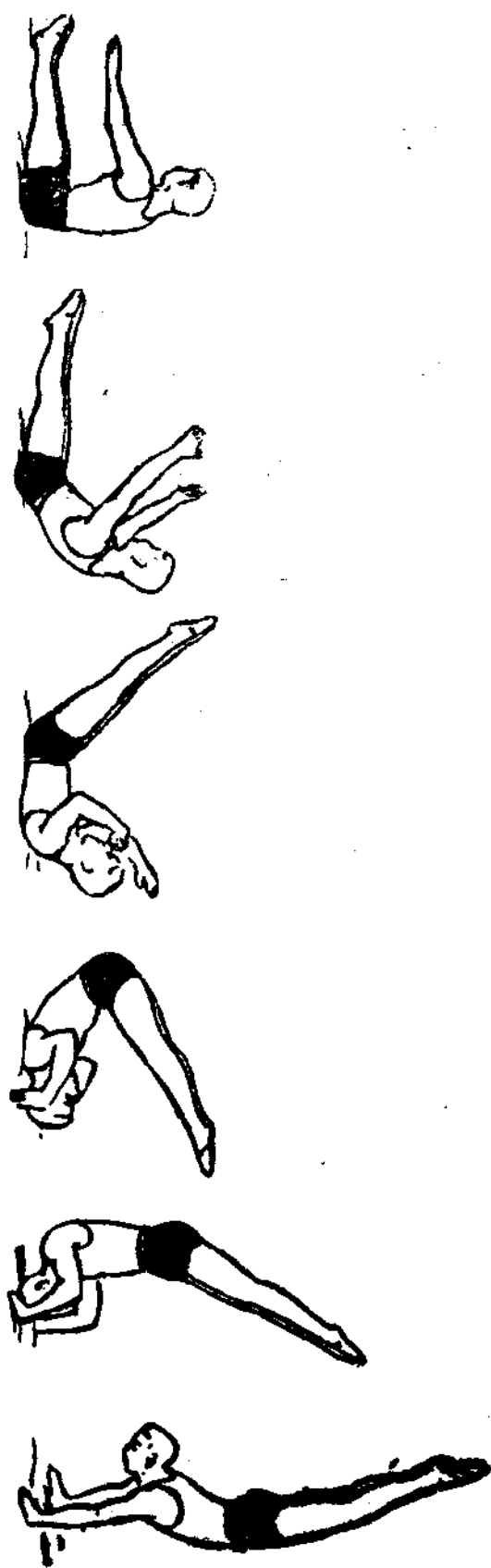
1. 向後坐下時，兩腿彎屈。
2. 後滾的過程中，不能保持折體的姿勢。
3. 坐墊與後滾的動作不能連續起來。

挺身起（圖七）

預備姿勢——坐撐。兩腿併攏伸直坐墊，兩手支撐在身體兩側。

動作——上體先前屈，同時兩臂向前振，隨即上體向後倒，兩臂彎屈向後振，兩腿也隨着向斜後方舉起，使背部很快地着墊，兩手放在肩後，用手掌扶墊。當身體向後滾轉到肩胛骨着墊，兩腳舉過頭的斜後上方時，要很快地向上挺腹，兩腿併攏順勢上蹬，同時兩手用力推墊伸直兩臂，抬頭。等身體成倒立姿勢以後，再屈膝收腹，兩腳落墊，藉手推的

圖七



力量起立。

保護與幫助：

保護人首先要讓練習人在做這個動作時，懂得自我保護的方法。如果在練習中挺腹過早，或者在成倒立姿勢時身體向前翻的情況下，這時一定要很快地低頭收腹使全身縮成一團做前滾翻的動作。爲了使練習人更好地掌握這個動作，在開始練習時，保護人可以兩腳分開站在練習人頭的側面，練習人身體後倒，兩腳舉過頭的斜後上方時，保護人用兩手握練習人的小腿（或腳腕部分），並用喊號配合，在向上挺腹時，兩手順勢上提，幫助做成倒立姿勢，然後放開兩手，以便練習人屈膝收腹落墊。這樣可以幫助練習人體會挺腹的時間和伸腿的方向。

主要的錯誤：

1. 兩手向肩後支撐的時間過晚。
2. 挺腹的時間過早或過晚。
3. 在挺腹的同時，兩臂伸直太慢。

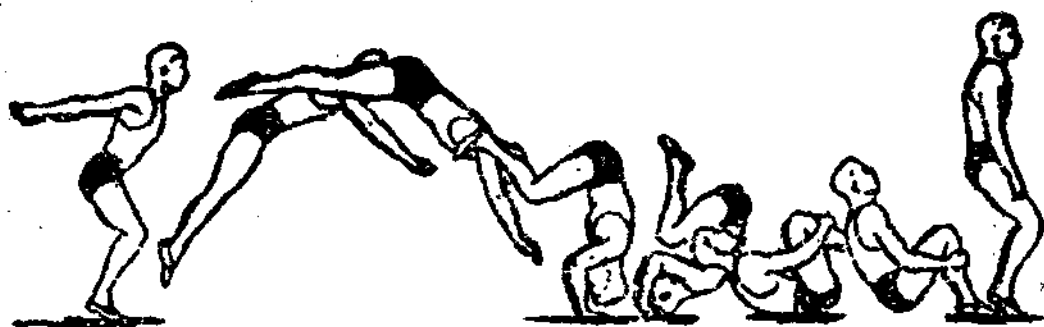


圖 八

魚躍前滾翻

這個動作是由助跑、踏跳、身體在空中飛躍，到最後落地屈膝前滾翻而組成的連續動作。在初學時比較困難的一點，就是踏跳起來以後，身體雖在空中轉入前滾翻的這個過程。因此，必須從原地的魚躍前滾翻練習起，然後做加上助跑，越過障礙物（橫竿、長繩）的練習。

1. 原地的魚躍前滾翻（圖八）

預備姿勢——半蹲。兩臂後舉，上體稍微前傾。

動作——動作開始時，兩臂由下向前擺，與兩膝伸直的同時，兩脚用力蹬地，向前躍起。當身體下落兩手扶地時，就順勢屈臂，屈體，並很快地低頭，以後腦部分着地，接着團身向前滾翻，然後起立。