



掷铁饼



人民体育出版社

編者的話

根據勞衛制新的項目標準，我們編輯了這套勞衛制鍛煉方法叢書，並經中華人民共和國體育運動委員會審定。書的內容比較通俗地講解了勞衛制各項運動的基本技術和練習方法，以便幫助大家進行勞衛制鍛煉。

編 譯 餅

中華人民共和國體育運動委員會審定

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)

北京崇文印刷廠印刷 新華書店發行

統一書號 T7015·250 7千字 850×1168 1/64

印張 $\frac{20}{64}$ 定價(5)0.05元 印數 1—100,000

1956年6月第1版第1次印刷

*

一、勞衛制擲鐵餅的标准

性 別	年 齡	類 別		及格标准	鉄餅重量
男 子	17—30歲			22公尺	2 公斤
	31—40歲			21公尺	2 公斤
	41—45歲			20公尺	2 公斤
女 子	17—25歲			18公尺	1 公斤

擲出白 區里，
同時還要擲得很遠，才能達到标准，這就需要有
一定的技術。現在就給大家講一下擲鉄餅的簡單
的技術。

（一）握餅的方法

握餅時，把餅平放在有力的一只手的手掌里，
手指自然分開，用四個手指的第一指節輕輕鉤住



圖一

餅邊，姆指自然分開，貼在餅面上。這時手腕稍微彎屈，使鉄餅的另一邊靠在小臂上（圖一）。

才開始學擲鉄餅的人，怕餅掉了，往往握得很緊，這樣就會使臂部肌肉緊張，擲不很遠。

（二）準備投擲時的擺餅動作

擺餅能幫助集中注意力，給身體的旋轉做好準備。擺餅時，兩腳左右分開，先把鉄餅握好（以右手為例），左臂稍微彎屈舉在胸部前面。然後右臂開始從右後方向左肩擺動，同時身體的重量從右腿移到左腿上，身體向左轉，右腳應由腳掌著地轉為腳尖著地。在鉄餅擺到左肩前面時，右臂肘是彎屈的，鉄餅向下，為了避免鉄餅從手中脫落，應用左手輕輕托它一下。接著右臂又向右後方擺動，同時身體重量又從左腿移回右腿，身體也向右轉，左腳應由腳掌著地轉為腳尖著地。為了



圖二

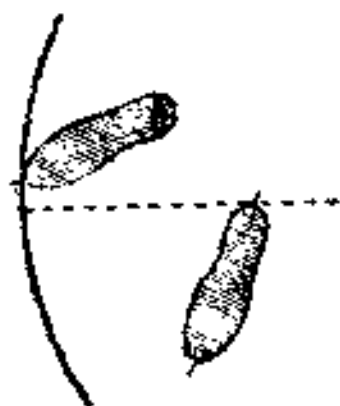
避免鉄餅脫落，可把右手手腕微向外轉(圖二)。

擺餅的動作要均勻而有節奏，不要急促。擺動的次數不要過多，一般擺兩三次就可以了。最後一次要盡量把餅向后引，骨盆不動，兩臂向右扭轉，兩腿盡量彎屈，上體也稍稍向前傾，頭稍向右看，接着就開始旋轉。

(三) 旋轉和準備投擲

旋轉時應由慢到快，同時要向着投擲方向，并順着投擲圓的直徑來轉動。

由于每個人的特點不同，旋轉前站立的方法也不一樣。一般常用的是背對着投擲方向(初學的人可以先練習側向投擲方向的旋轉)。站立時，兩腿左右分開大約和肩一樣寬，靠圓圈後方站好。右腳稍向后一點(圖三)。



圖三

開始旋轉時，身體重量向左腿移動，左膝彎屈并向外轉，用左腳尖作軸向投擲方向轉動，同時用力蹬地。這時右腿彎屈向前上方抬起，很像短跑中的第一步的姿勢(圖四)。在左腿蹬地跳起身體騰空時，左腿關節要很快地向左扭轉，



圖 四

使臀部比兩肩向前轉的要快（臀部始終要比肩轉的快）。這時旋轉越快，投擲的距离也就越远。

向前跳起旋轉，一定要有向前的冲力，不要只是在原地旋轉，初学的人要特別注意这一点。

跳起时，身体重量又移到右腿上，大約在轉到背时投擲方向时，右脚掌在圓圈中心附近落地，以后再用右脚尖作軸繼續旋轉。同时左腿要很快地再从右腿后面（左膝貼近右膝）向前迈出，落在圓圈前緣的左側（圖五）。这时因臀部动作很快，使握餅的手臂远远掉在后面，形成了投擲前的准备姿势。就从这个姿势开始用力把餅擲出（圖六）。

旋轉身体时，腿的动作应比臀部快，臀部又比肩和右臂快。旋轉和跳躍时，动作应平穩和协调，不應該一开始就用最大的速度去旋轉，應該逐漸加快。跳轉时离地面不要太高。

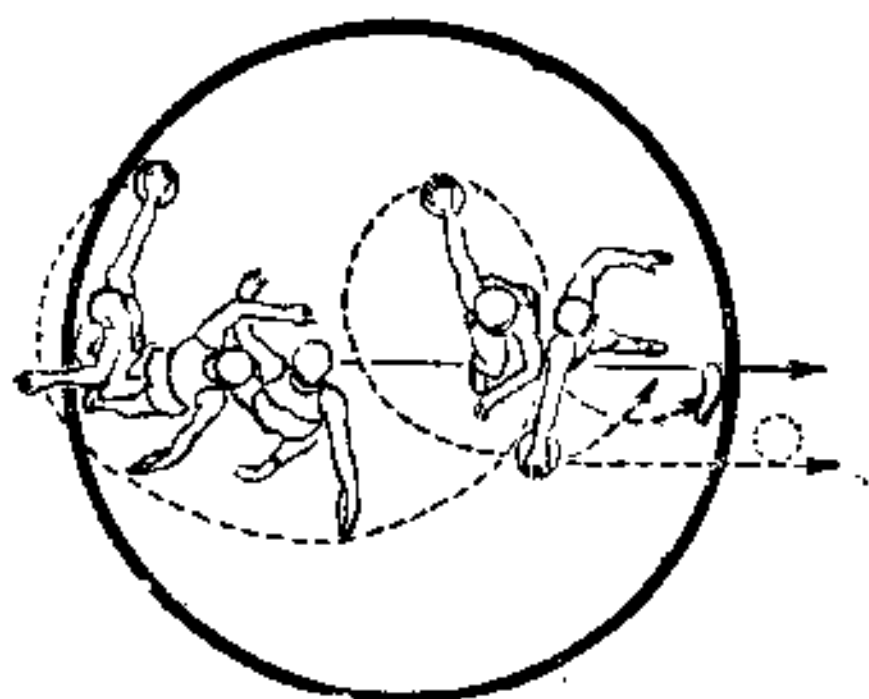
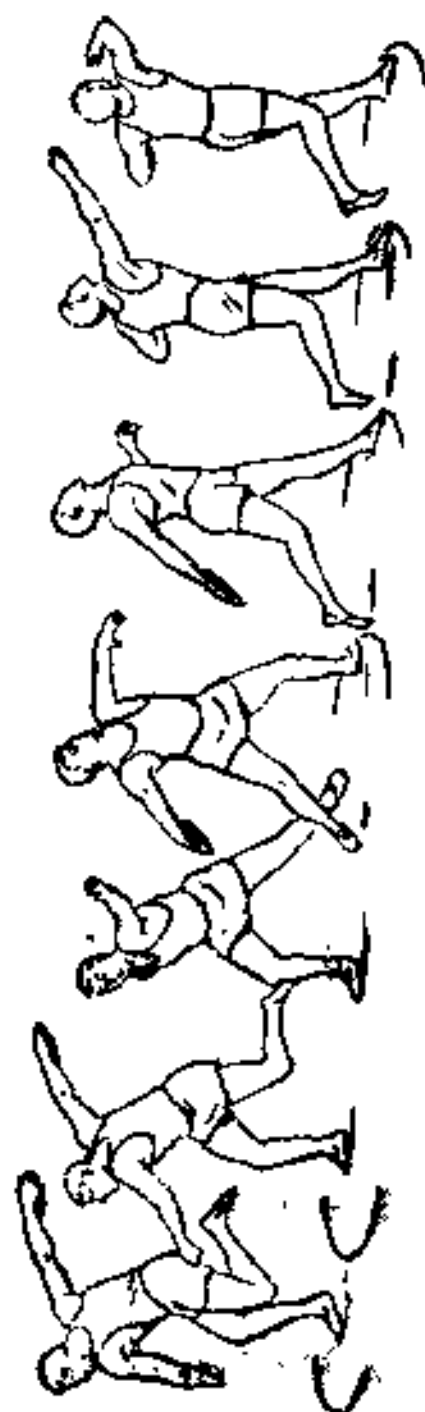


圖 五

(四) 鉄餅的出手和飛進

在鉄餅出手前，右腿應彎屈，身體重量落在右腿上，面向投擲的反方向，鉄餅遠遠地落在身體的後面，差不多和肩一樣高，右臂和兩肩幾乎成一條斜的直線。等左脚剛一落地，右脚立刻用力蹬地，右膝向里轉動使身體伸直，面和上體也轉向投擲方向，帶動右臂向前擺出，在右臂擺到體側差不多成側平舉的姿勢時，手腕稍微向右屈，使鉄餅開始旋轉，最後使鉄餅從食指的左面離手向前飛出。餅在空中應該是順時針旋轉（圖七）。



长
腿



圖 七

鐵餅落地点如果偏右，这可能是出手较早，或是旋轉速度

过快和手指力量不够，或是因为做掷出动作时上体向左傾倒。落地点如果偏左时，就是出手过晚。

鐵餅最有利的飛出角度大約在 30° 到 35° 之間。

从右腿蹬地起，直到將餅擲出后，右腿一直都不要完全伸直，免得身体重量过于向前，减少身体的活动范围。最后为了防止踏出圈外，要把右腿换到左腿前面，同时上身前弯，这样可以維持身体的平衡和避免犯規。

三、學習和提高擲鐵餅技術的方法

对擲鐵餅的技術有了比較完整和正确的概念以后，还要不断地練習。練習时，最好照下面介紹的步驟。

(一) 学会正确的握餅和擺餅

練習时按着前面講的握餅方法把餅握好，兩腿左右分开站立、膝蓋稍微弯屈，上体稍向前傾

右臂自然伸直并垂在身体右边，然后向前后摆动，并逐渐把饼摆的高一些（圖八）。

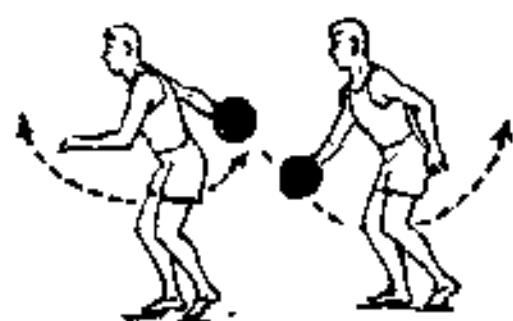


圖 八



圖 九

在摆动时，如果你怕铁饼脱手，可以在铁饼上钉好一条皮带（皮带钉在铁饼一面的木料上），将手套在皮带里（圖九），做放松的摆动，等熟练后即换用普通的铁饼练习。

（二）出饼动作的练习

1、身体下蹲，右手握饼放在身体前面两腿的中间（饼竖立），然后两脚踏地，身体向上伸直，同时右臂向前上方摆起，使饼成顺时针方向向前面滚出去（圖十）

。这个练习也可改成向上抛饼，但不要抛的太高，主要体会出饼方法和脚踏地的力量。

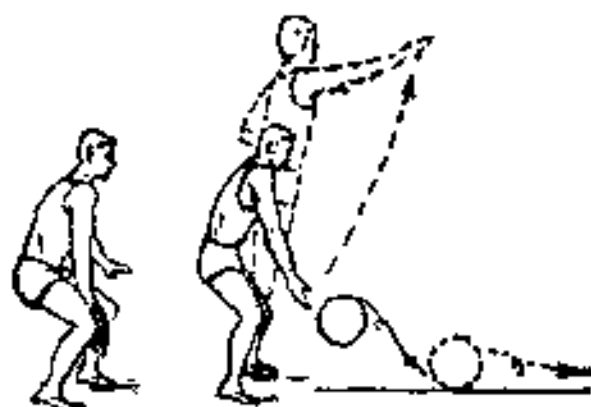


圖 十

2、兩脚左右分开站立，用右手握好餅，擺在身体旁边。然后上身向右轉，同时右臂向左擺，輕輕把餅擲出。擺动时，右臂尽量伸远些，上体不要前傾也不要后仰，但膝盖要稍微弯曲，腹部和背部的肌肉稍微用力。

（三）原地擲鉄餅

原地擲鉄餅是旋轉擲鉄餅的基礎，开始學習技術时，一定要多練。

1、左肩对投擲方向，兩脚左右分开站立，兩脚距离大約和肩差不多寬，身体重量平均落在兩腿上，右手握餅擺动。在餅擺到左面时，用左手托一下餅。后擺时兩腿可以稍微弯曲，但是大腿關節不要扭轉，要正对前方。擺动时，臂要自然伸直，鉄餅离开身体越远越好。后擺时尽力向后擺出，同时要擺的高些。餅向前擺輕过身体右边时，



圖十一

要求右臂和右肩成一水平。擺兩三次后，便將餅擲出，這時左腳應向左跨一步（圖十一）。

2、面對投擲方向，兩腳前後分開站立，左腿在前伸直，右腿在后稍微彎屈，身體重量落在右腿上。接着開始擺餅，在向后擺時，右肩后引，但是大腿關節盡量保持正對前方不動。鉄餅擺到最后面時，右腳用力蹬地，右腿用力伸膝，以左肩左腿作軸向前旋轉上體，帶動右肩右臂向前擺，并將餅擲出（圖十二）。



圖十二

3、左肩對投擲方向，兩腿左右分開站立，左腿伸直，右膝稍彎屈，身體重量放在右腿上，上體稍前傾，左腳尖和右腳跟站在一條直線上，擺兩三次后，把餅擲出。

（四）不拿鉄餅練習旋轉動作

這時不必在投擲圈內，可以預先在地上畫一

條長3公尺左右的直線，沿着這條線來練習。

1、在直線上練習換步：面對投擲方向，兩脚踏在線上前後分開，兩腳距離和肩差不多寬（左腳在前，右腳在後）。開始時，膝彎屈井盡量向上抬起（身體重量向前移），擺着右腿向前跨出，用前腳掌落在直線的中間，身體重量也移到右腿上。然後左腳提起，小腿向後舉起，左膝貼近右膝，同時身體向左後轉（直到正對原來方向），左腳落在右腳前面成開始的姿勢（圖十三）。



圖十三

2、在直線上練習跳躍旋轉：動作同前面講的旋轉方法，就是練習時，手不拿餅。開始時，可以先使身體左側正對投擲方向練習。以後慢慢再增加旋轉角度，直到背對投擲方向。

練習時，應由慢而快，跳的不要太高，動作要輕松。熟悉後，手里可以拿一個輕的鐵餅，然

后再用标准的铁饼练习，最后再到投掷铁饼的圆圈内练习。

上面所讲的学习掷铁饼技术的步骤，不一定每个人都要按这个顺序去练习，应该根据自己的需要，增加或减少练习步骤。也可以增加或减少每个步骤的练习时间。

另外，在练习时要记住：摆饼要轻松自然，不要太紧张。铁饼摆到后面时，离开身体越远越好。铁饼出手前，身体重量不要过早移到左腿上去。旋转时，要有向前的动作，不要只是在原地旋转。第一步跳起在空中的时间不要太长。

四、练习方法

要提高成绩，除了要掌握正确的投掷技术外，还要经常练习其他运动项目，使身体得到全面的发展。每次练习时，要安排好练习的内容。下面举几个例子供大家参考。

这几个例子不可能适合每一个人，因之每人应按照自己的身体情况增加或减少运动分量。在春、夏、秋三季应多练习投掷的动作；冬季可多做专门的辅助运动。

例一：速度差的人，可多采用这个例子。

1、准备活动：走、慢跑或跑走交替800到1000公尺。

做辅助运动5到10分钟。

2、短跑起跑4到6次，每次跑20到30公尺。

3、持饼做向前轻轻的掷饼动作和不带饼的轻快旋转。

4、原地投掷8到10次（用较轻的铁饼注意出手的速度）。

5、旋转投掷6到10次。

6、做负重跳、负重下蹲后再跳起等辅助运动。

7整理活动：慢跑五分钟。

例二：灵活和速率较差的人，可多采用这个例子。

1、准备活动：同前。

2、短跑练习：小步跑、高抬腿跑、跨步跑、后踢腿跑各2到3次，每次跑20到30公尺左右。加速跑（越跑越快）3次。第一次跑40公尺；第二次跑60公尺；第三次跑80公尺。

3、原地掷铁饼6到10次，注意最后用力的

动作。

4、旋轉擲鐵餅 6 到 10 次，前几次不要用力太大，后几次用全力擲出。

5、急行跳高、技巧运动或跳箱、木馬。

6、整理活动：慢跑和不費勁的遊戲。

例三：力量較差的人，可多采用这个例子。

1、准备活动：同前。

2、立定投擲 6 到 10 次。

3、連續做空手的旋轉練習。

4、跨步跳：單腿和双腿向上跳。

5、圈内旋轉投擲 3 到 6 次，測量成績。

6、投擲重器械，像杠鈴鐵片或从体側投出鉛球。

7、練習單杠引体向上或爬繩。

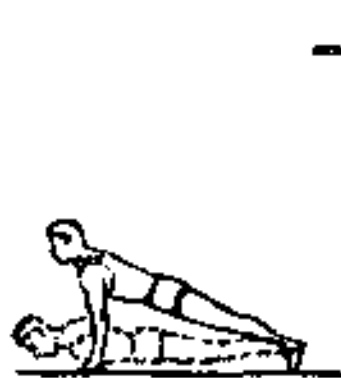
8、整理活动：同上。

五、輔助运动

(一) 發展上下肢及腰腹肌肉的力量
的：

1、連續做俯臥撐（圖十四）。

2、連續做單杠的引体向上（圖十五）。



圖十四



圖十五



圖十六



圖十七

3、兩腳左右分開站立，兩手持一個實心球放在身體前面，然後身體向左或向右轉，同時把球從左肩上或右肩上扔出（圖十六）。

4、兩腳左右分開，身體下蹲，兩手持一個實心球放在膝下，然後身體伸直，同時兩臂向上、向後擺動，並將球向後扔出（圖十七）。

5、身體在單杠上懸垂，兩腿并攏，連續做舉腿的動作（圖十八）。

6、兩腳左右盡量分開，左腿伸直，右腿彎屈，上身向右轉，右手握一個鉛球在身體右後方舉起。然後右腳用力蹬地，上身向左轉，帶動右臂向左擺，將球扔出（圖十九）。

7、先把一根橡皮的一頭固定在一个地方，用右手拉着橡皮帶的另一頭，兩腿前後分開站立，