



体育运动簡要技术

第一輯

單槓簡要技术

Dangang

Jianyao

Jishu

人民体育出版社

目 录

一、悬垂动作.....	1
二、摆的动作.....	3
三、上杠的动作.....	6
四、下杠的动作.....	10
五、杠上的动作.....	15
六、练习单杠的注意事项.....	20
七、单杠的设备.....	21

单杠的动作变化比較多，有摆动，有旋轉；有卷身，有轉身和跳下等等。我們常常做这些动作，就可以增加我們的力气和灵巧性。

但是，只練单杠还不能使我們的身體全部得到鍛煉，應該配合多种多样的运动，如打球、賽跑、扔手榴彈、跳高、跳远等等来鍛煉，才能有更大的效果。

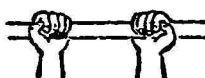
一、悬垂动作

悬垂的动作很多，这里只介紹一些增加胳膊力量的基本动作，并且先介紹几种簡單的握杠方法：

正握



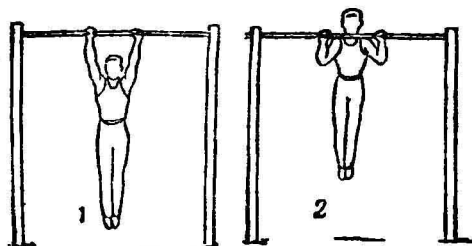
反握



正反握

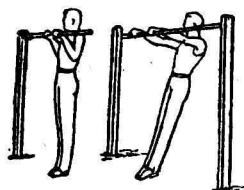


(一) 引体向上



做法：图中的1. 两手握杠的距离要比肩稍微宽一点，并且使身体不摆动。

图中的2. 用力向上拉，使头超过杠子，然后将身体放下，到两臂伸直为止。



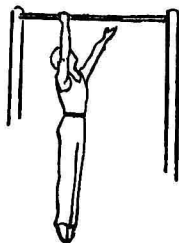
练习的时候，如果两臂的力量差，可以把杠子放低一些，两手握杠以后，两腿向前伸出，身体向后仰。然后用力拉杠，使身体靠攏杠子，这个动作叫“屈臂引体”。

(二) 悬垂移动



做法：两手握杠后，身体很自然地伸直，不要摆动。然后用力一拉，两手马上松开，很快地向左边移动一下，并抓住杠子。这个动作可以左右来回移动。

这个动作，也可以先放开左手，使右手用力拉杠，身体向右转，使左手换到右边握杠。这时右手自然变成了反握，接着可以再放开右



手換到左边握杠，成为左右换手向前轉体的移动。

(三) 穿腿成后悬垂

做法：

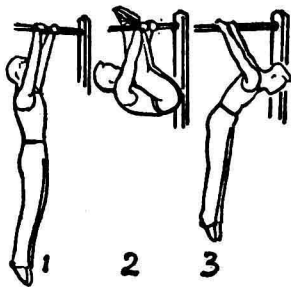
图中的1. 两手握杠后，身体自然地伸直，不要摆动。

图中的2. 双手用力拉杠，头向后仰，两腿用力向上举，并向两臂中間穿过。

图中的3. 由2的动作两腿繼續向后伸去，使身体慢慢向后翻轉成后悬垂。

要点：两腿穿过杠子以后，要慢慢往下落，不然力量过大，容易脫手摔下，或把肩扭伤。

保护和帮助：保护人站在杠后的側面，穿腿时托住背，然后托住胸，預防他脫手摔下。

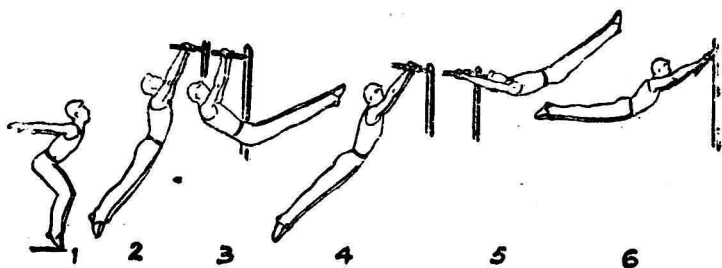


二、摆 的 动 作

(一) 跳上起摆

做法：图中的1—2. 站在杠后一大步的地方，身体稍微蹲下，两手向后摆，接着跳起握杠。

图中的3. 两腿尽量用力 and 很快向前摆起。



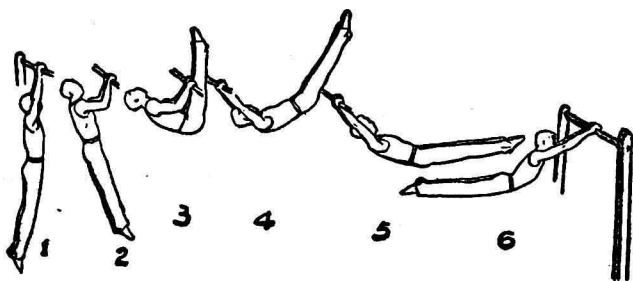
图中的4. 向后回摆，并使身体自然挺直。

图中的5—6. 繼續向前后摆动，越摆越高。在身体向后摆动时，两手要轉动，使掌心轉到杠上，这样就不容易脫手。

要点：站的距离不要太近，跳起后才有向前摆动 的力 量。两腿要很快地向前上方摆起，才能越摆越高。

保护和帮助：保护的人站在杠下，在他向前摆出时，用一手托背，一手推肩，帮助他摆动。向后摆时，要托住胸部，預防他落下。

(二) 屈臂起摆



做法：图中的1—2。由悬垂姿势开始，两臂用力弯屈，把身体向上拉起，同时使身体挺直往后仰，这时身体不能弯屈和举腿。

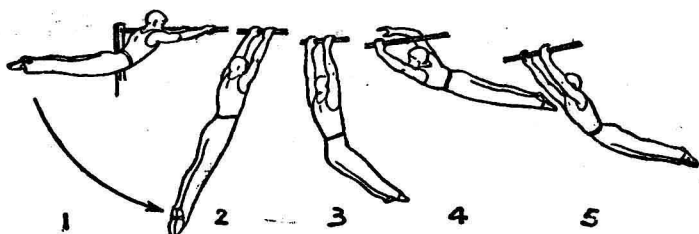
图中的3—4。接着2的动作迅速收腹和举腿，举到膝盖靠杠时，立刻用两臂向上拉的力量，把整个身体向前上方摆出。

图中的5—6。使身体伸直向后摆。摆到杠后时，要抬头、挺胸，以便加大摆动力量。

要点：开始的时候要把身体尽量拉起，到身体往后仰时，两手要用力拉杠，才能使两腿举高，摆动的力量才能增大。

保护和帮助：和跳上起摆一样。

(三) 前摆向左转体



做法：图中的1—2。由悬垂开始摆动。

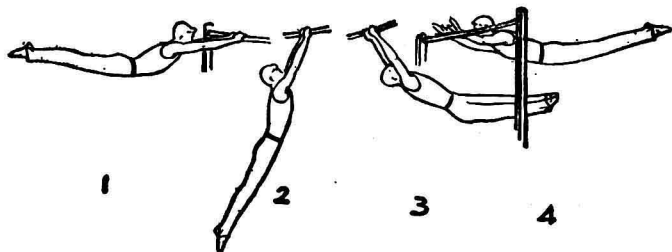
图中的3。向前摆过杠下时，身体稍微弯屈，同时两腿稍微向左偏。

图中的4—5。松开右手，只用左手握杠，并向左转体。转体时，要将头部先向左转，同时伸直身体，右手松杠后，随着转体动作移到左手外边握杠，成反正握的悬垂摆动。

要点：摆过杠下时就要轉体，不要在挺身以后轉体，这样右手换握的动作才方便。另外，在两腿摆到前方时，要偏向轉体的方向，这样轉体以后的摆动才不会歪斜。

保护和帮助：保护人站在杠下的左边，在前摆和轉体时，两手扶住腰部随着他移动。

(四) 前摆轉体两手同时换握



做法：图中的1—2．悬垂摆动。

图中的3—4．摆到前方向右轉体，两手同时松杠，并且馬上換成正握悬垂摆动。

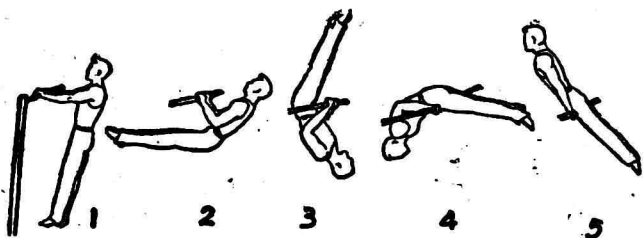
要点：在两手松杠换握以前，先要用力拉一把，使身体稍微稳定一下，然后再换握。不这样做，身体就会在松杠时飞出去。同时换握的动作要快，要看清杠子。

保护和帮助：保护人站在杠前的侧面，在他轉体后，用两手扶住腰部，到他安全地握住杠后为止。

三、上杠的动作

(一) 慢 翻 上

做法：图中的1—4．由低单杠的站立姿势开始，上身



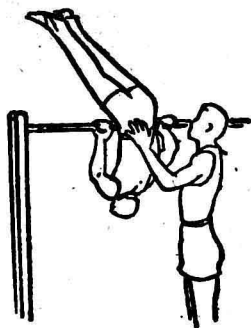
先向后倒，接着两臂弯屈用力拉杠，并使两上臂紧靠身体，两腿高高地举起，并接着向后伸去，使身体俯卧在杠上。

图中的5. 紧接着4的动作，两臂伸直压杠，同时抬头挺身，使身体抬起，成正撑姿势。在身体向上抬起的时候，两手要同时翻轉和伸直两臂，才能使身体稳定。

要点：拉杠和举腿时，身体不要前后摆动，上杠时，要翻轉手腕，和伸直两臂压杠。不然身体很难抬起。

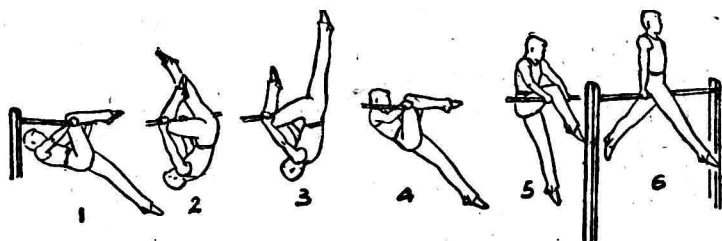
初学时，可以用一腿蹬地，另一腿向上摆起的力量来做，比较容易。在低杠上练习熟了以后，还可以在高杠上由悬垂开始来做。

保护和帮助：保护人站在练习人的侧面，在他举腿时，用一手托肩，另一手扶背，帮助他上杠。



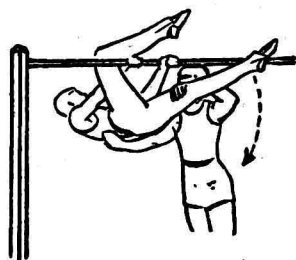
(二) 单掛膝上

做法：图中的1. 做好內掛腿悬垂的姿势。



图中的2—4. 开始把不挂杠的腿向后上方举起，在举到膝盖靠着杠子的时候，很快地尽量用力向前、向下摆去。

图中的5—6. 紧接着4的摆腿动作，挂杠的腿和两手用力往下压杠。这时，摆动腿不能停止不动，要继续向后摆。上杠后把腿伸直，转为骑撑的姿势。



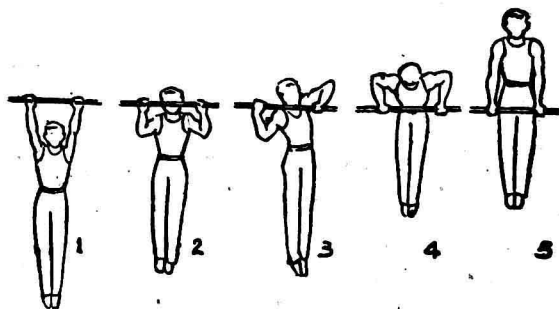
初学的时候，腿可以多摆几下，先增加一些摆动力量，上杠就更加容易。

要点：摆动时两臂不能过于弯屈，以免影响整个身体的摆动力量，不容易上杠。

保护和帮助：保护人站在他摆动腿的旁边，用一手按他摆动腿的大腿，但要按在靠近膝盖的地方，帮助他摆动。另一只手可以托他的背，帮助上杠，但力量不要过大。

(三) 立肘上

做法：



图中的1—2. 由正握的悬垂开始,两臂同时用力拉杠,使身体向上升起。

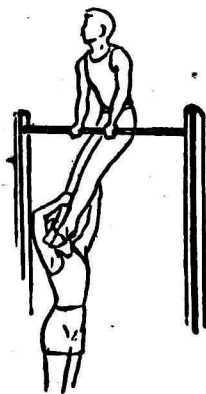
图中的3. 趁身体上升的动作,使左臂撑在杠上。

图中的4. 借左手撑杠时身体的摆动,右手也很快地撑在杠上,并使上身稍微向前。

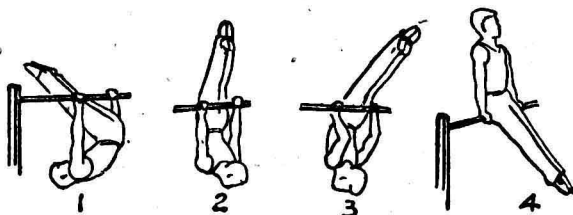
图中的5. 两臂同时伸直,成正撑姿势。

要点: 两臂拉杠和撑起的动作要连贯,中间不要停顿。

保护和帮助: 保护人站后面,两手扶腿向上送,帮助上杠。



(四) 擦 背 上



做法：图中的1. 由悬垂开始，两腿一同往上举，并从两臂中间穿过。

图中的2. 穿腿后，身体慢慢挺直。

图中的3—4. 两腿慢慢向前伸，两臂用力拉杠，使身体抬起成后撑姿势。

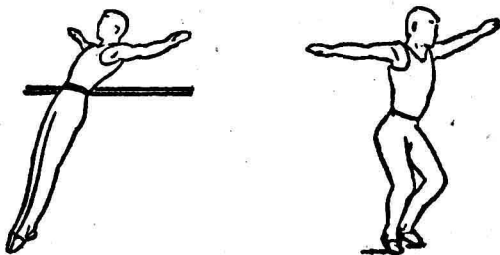
要点：两臂用力拉杠时，要尽量挺胸挺腹，才不会向后倒下。

保护和帮助：在用力往上拉时，托他的肩部。如果向前落下时，托住他的脚。

四、下杠的动作

(一) 落地动作

落地是每个下杠动作的结束动作，无论做那一种下法都少不了它。现在把最简单的落地方法介绍给大家，以便更好地掌握下杠动作。



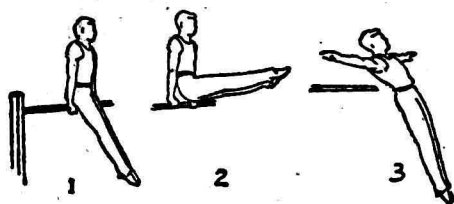
1. 落地前先要把身体挺直，两臂斜上举，两腿自然地伸直向下。

2. 落地时，两臂要放下到侧平举的姿势，并且上身要稍微向前，但是要挺胸。

3. 落地时，要稍微下蹲，决不可蹲得太低，或把腰和腿伸直着地。这样不但站不稳，还容易伤腿。

4. 初学的时候，可用两膝稍微分开的姿势着地，这样容易站稳。

(二) 向前跳下

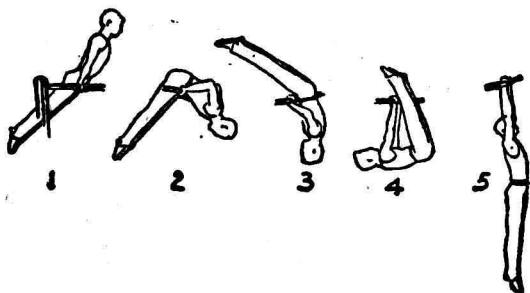


做法：图中的1. 先做好正握的后撑姿势。

图中的2. 两手用力推杠，两腿向上举起，但是不能太高。

图中的3. 两手推杠后，挺身跳下。

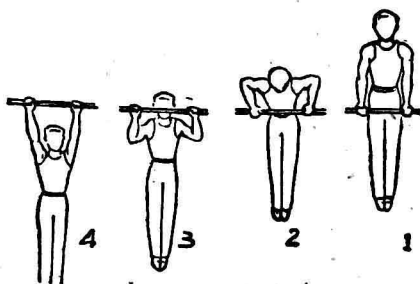
(三) 前 下



做法：图中的1—2。由正撑的姿势开始，上身向前弯。

图中的3—5。把两腿顺着杠子慢慢向前滑下，使身体自然地伸直以后，松手落地。

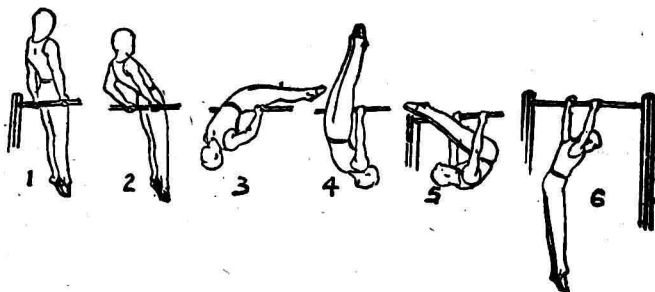
(四) 后 下



做法：图中的1—2。由支撑姿势两臂慢慢弯屈，使身体下降到屈臂撑杠的姿势。

图中的3—4。身体继续下落，转成屈臂悬垂的姿势以后，伸直两臂松手落地。

(五) 后 撑 后 下



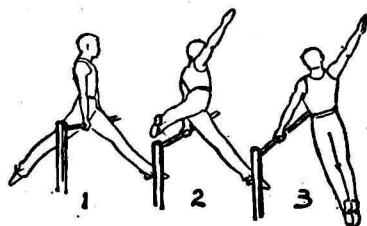
做法：图中的1—3. 由后撑姿势开始，两臂稍微弯屈，使身体向下落到腰部靠杠时，慢慢向后倒。

图中的4—6. 繼續倒至头朝下的时候，伸直两臂，身体慢慢弯屈，然后两腿由后向下伸直落地。

要点：向后倒时身体不要弯屈，以免向后翻。

保护和帮助：保护的人站在杠下，后倒时扶他的背，不要使他后倒过快。

(六) 騎撐摆腿轉体下



做法：图中的1. 做騎撐时，左腿在前，右腿在后。左手反握杠，并且要离左腿稍微远一点。

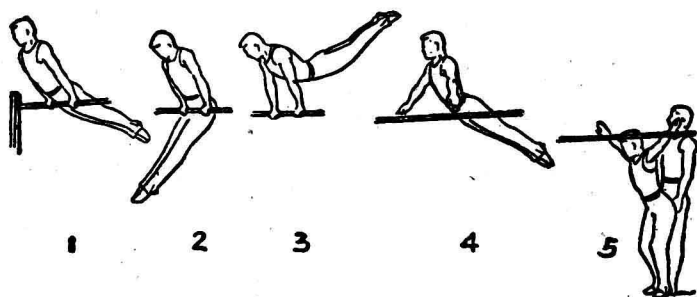
图中的2. 左手用力撑住身体，右手放开，使右腿伸直向前摆过单杠。

图中的3. 右腿向前摆过单杠时，随着轉体并腿落下。

要点：左手握杠时，要离大腿远一点，不要靠着大腿，才能撑住身体，不会在跳下时往前倒。

保护和帮助：保护的人站在左边，左手握住他的左臂，往前拉，右手托他的臀部，帮助他挺身落地。

(七) 后 摆 下



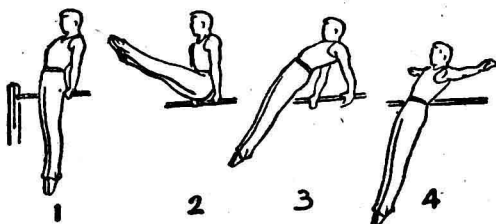
做法：图中的1—2. 由支撑的姿势开始，两腿先向前摆。

图中的3—4. 接着用力往后摆，到两腿开始下落时，两手推开单杠落地。

要点：不要一开始向后摆时，两手就立刻向后推杠，因为这样身体摆不高，只能成为推杠跳下的动作。

保护和帮助：保护的人站在杠后侧面，下杠时扶着他安全落地。

(八) 后 撑 推 杠 下



做法：图中的1—2。由后撑的姿势两腿稍微向后摆，然后很快向前举腿。

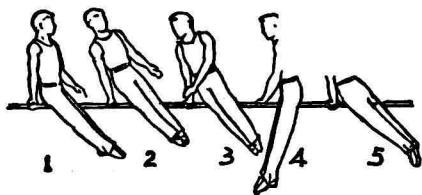
图中的3—4。随着两腿前举的动作，两手推杠，并挺身落地。

要点：两手推杠以后，要同时挺身，这样才不会落地时向后倒。

保护和帮助：保护的人站在杠前的侧面，跳下时，一手扶胸，另一手扶背，帮助他很稳的落地。

五、杠上的动作

(一) 后撑转体



做法：图中的1。做好反握的后撑姿势以后，放开左手。

图中的2—3。把体重放在右手上，并从头部开始慢慢向右转体。

图中的4—5。随着转体的动作，左手去握右边的杠子，把身体转正和挺直。