

243212

双槓簡要技术



0412
7702

人民体育出版社

統一書號：7015·967

双杠簡要技术

人民体育出版社編輯出版（北京體育館路）

北京市書刊出版登記證出字第015号

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

787×1092 1/32 32开 1.50元

1959年5月1日出版

1960年6月第1次印刷

印數：1—40,000

定 价（5）0.07元

70413

243212

87702

目 录

- 一、上杠的动作..... 1
- 二、下杠的动作..... 1
- 三、杠上的动作..... 1
- 四、练习双杠的注意事项..... 2
- 五、双杠的设备..... 2

双杠上的动作有两臂支撑，有前后摆动，有屈体，有直立，有腾越等等。常练双杠的人两臂有劲，动作很灵活。如果能配合多种多样的运动，如打球、赛跑、跳高、跳远等项目来练习，就能使我们的身体各部分得到更好的锻炼。

一 上杠的动作

1. 杠端跳上支撑

做法：

图中的1—2，两手握杠后，两腿稍微弯曲。

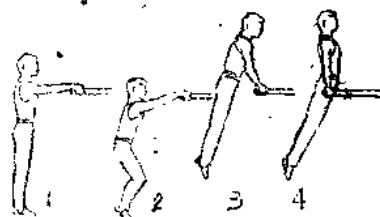
图中的3—4，由2的动作开始，借两手拉和按杠的力量向上跳起，两臂

伸直，抬头、挺胸、挺腹，两腿并拢伸直，脚尖绷直，成支撑姿势。

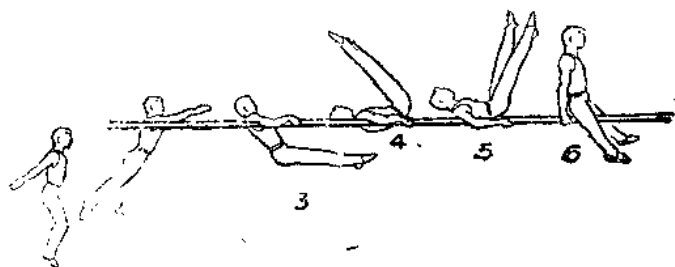
要点：跳起时，不要用很大的力量向前冲，两手也不用很大的力量往后拉，以免影响挺胸挺腹的动作，使身体容易摆动。

2. 挂臂分腿上

做法：



图中的1—3。从杠端站立开始，两脚用力蹬地，使身体挺直向前上方跳起。肩高出杠子的时候两臂分开压着杠子，同时两手也握着杠子。身体借跳起的冲力向前摆起。



图中的4—6。借身体前摆的力量收腹，使两腿尽量向上向后举，接着两腿分开向前摆和压杠，同时两手用力拉杠和向下压，使上身抬起成分腿骑坐的姿势。

要点：两腿向上向后摆的时候，身体要尽量向后仰，使臀部高出杠子。两腿向前回摆的动作要快些。要向下压，这样上身容易抬起来。如果在较低的双杠上练习，不便摆动时也可以先做成图中4的姿势，然后再做分腿下压等动作。

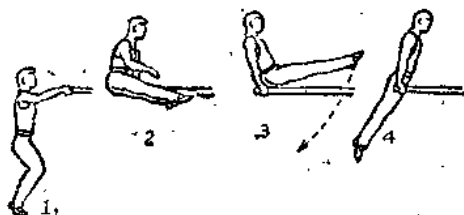
保护和帮助：保护人站在杠外右边，左手在杠下托住练习人的臀部，帮助他向上摆动，右手扶住他的右上臂，在两腿分开往下压的时候，左手托住背部帮助上身抬起来。

3. 并腿摆越上

做法：

图中的1—2。由杠端两手握杠开始向上跳起，同时左手放开，两腿向右边摆起。

图中的3—4. 两腿摆起后从右杠外绕向杠中, 右手再



握住右杠时, 两腿自然向下摆, 成支撑姿势。

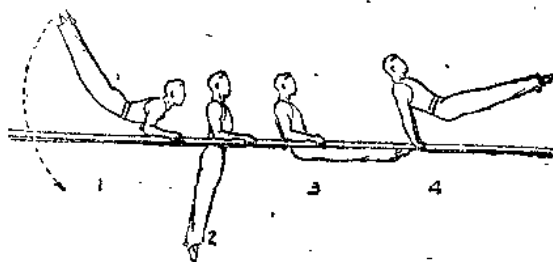
要点: 跳起时, 身体要稍向前倾; 收腹, 使两腿容易举起。同时右手要用力推杠, 使身体重量偏向左手, 便于两腿很快地摆入杠中。

保护和帮助: 保护人站在练习人的左后方, 两手扶他的腰部, 随着他跳起的动作向上托, 帮助两腿摆入杠中, 或预防两腿摆得太慢碰杠时摔倒。

4. 前膝撑前摆上

做法:

图中的1. 由前膝平撑在杠上的姿势, 两腿前后摆动。



图中的2—3。最后一次向前摆时，收腹，使两腿加速向上摆起。

图中的4。两腿离过杠面时，腹部往上挺，同时两臂用力向下推撑双杠，使身体向上摆起。摆起后可以自然后摆，接做其他动作。

要点：开始撑杠的时候，两手要向外转握杠，肘要靠里一些放在横杠上，以免摆动时滑落。两腿前摆时，上身要往后仰，以便挺身和摆腿的动作协调，使整个身体向上。同时要注意在两腿高出杠面时，两臂用力向下推撑，并立刻伸直。

保护和帮助：保护人站在右边，右手抓练习人右上臂向上摆，左手在杠下托臀部向上送，帮助他向上摆起。

5. 前膝撑后摆上

做法：

图中的1—3。由前膝平撑的姿势先向前摆，接着再向后摆。



图中4—5。在向后摆到最高的时候，两手用力拉杠和推杠，使两臂伸直，这时可以使身体自然下落接做其他动作。

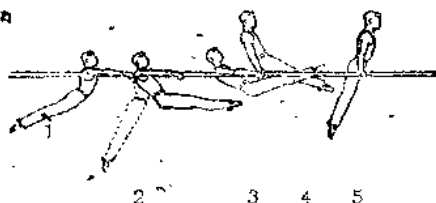
要点：向后摆的时候，要把腹部尽量放松，以便增加向上摆的速度，同时两手要拉紧，并保持两臂弯曲，使上身前倾，这样两腿更容易摆起。两腿摆到最高的时候，要很快伸直两臂。

保护和帮助：保护人站立左边，左手握他的左上臂，并向前拉，右手在杠下托腹部，帮助身体向上。

6. 挂臂前摆上

做法：

图中的1—2. 由杠中站立向上跳起成挂臂支撑前摆。



图中的3—5. 两腿向前摆到脚面和杠面齐平的高度时，胸和腹猛挺，两脚向前蹬和向下压，同时两手用力按杠，使身体挺起成支撑姿势。

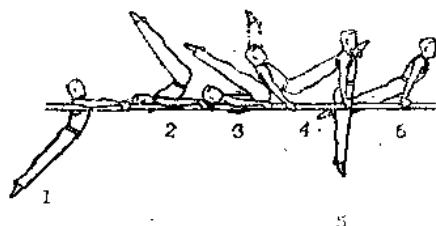
要点：刚开始向前摆的时候，可以稍稍挺腹，摆到前面要稍微收腹，以加快摆的速度。脚一摆到杠高时，要很快挺腹和蹬脚，两臂要向下压，以便把身体撑起。

保护和帮助：保护人站在侧边，一只手扶他的上臂往上拉，另一手在杠下托背部，帮助身体上升。

7. 挂臂屈伸上

做法:

图中的1—2. 由挂臂支撑的部位两腿前摆, 并顺势收腹举腿, 使臀部高出杠面。



图中的3—4. 两腿继续向后举, 使身体成折迭时, 两腿立刻向前上方蹬出, 同时两臂下压, 使身体随势抬起。

图中的5—6. 两腿继续向下摆, 成支撑姿势, 也可随着再往后摆接着做其他动作。

要点: 两臂挂杠要伸直, 两肘要紧靠双杠的外侧, 这样才能用力下压, 帮助两腿上举。要尽量收腹, 身体愈折拢愈好。腿蹬的动作要快, 要向前上方 45° 左右蹬出, 不可过高或过低。

保护和帮助: 保护人站在右边, 右手握住他的右上臂, 预防摆动时两臂滑动或落下。左手在杠下托背部, 腿蹬时可以向上推一下, 帮助上杠。然后两手一齐扶着他的上臂, 预防身体前倾。

二 下杠的动作

1. 落地动作

不論做什么下杠动作，用手扶杠或不扶杠，落地方法都是一样的。



落地时应用脚的前掌着地，脚尖大約分开 60° ，两膝要稍微分开和弯曲。同时收腹挺胸，上身保持正直，或稍向前倾。两臂斜上举或前举都可以。

2. 前摆跳下

做法：

图中的1. 由杠端的后撑部位开始，两腿稍向后摆。

图中的2—4. 两腿接着向前摆。同时两手推杠，挺身跳下。

要点：两腿往前摆的力量不要太大，上身要随着向前挺，推杠时要挺腹。

这个动作还可以在推杠跳下时，加轉体的动作。如图。



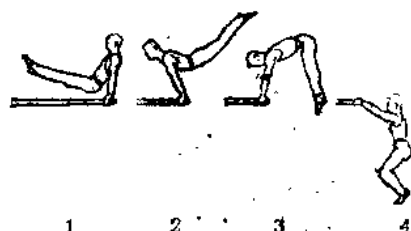
保护和帮助：保护人站在旁边，用手握上臂随着向前，使他平稳落地，并预防后倒。

3. 后摆跳下

做法：

图中的1. 由杠端支撑前摆。

图中的2—4. 由前摆接着向后摆到水平部位时，立即收腹屈体，然后落下。



要点：向后摆时，腹部要放松，上身稍向前倾。屈体的动作要在后摆的力量快完了的时候做。

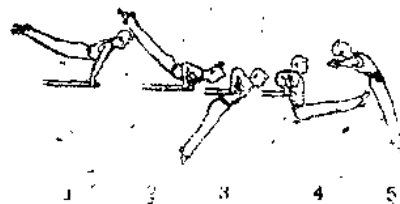
如果在较高的双杠上做，屈体后要用两手推杠，挺身落下。

保护和帮助：保护人站在旁边，两手握上臂，随时控制他的重心。两腿后摆时，要预防他身体突然前倾。

4. 屈肘前摆跳下

做法：

图中的1. 由后摆的低位向后摆。



图中的2—5. 接着向前回摆，并弯屈两臂，使两腿的摆动加大。由杠下摆到前面时，两臂随着伸直，并推杠挺身跳下。

要点：两臂要在刚开始向前回摆时立即弯屈，并且要尽量弯到肩接近两手。两腿由杠下摆到前面时，要随着收腹以增加摆的速度。两手推杠跳下时，要挺腹，这样落地才能平稳。

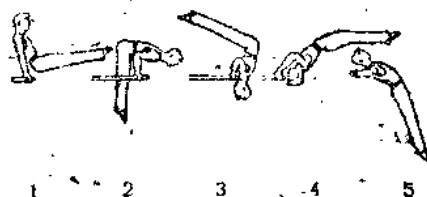
保护和帮助：保护人站在右边，右手握上臂，左手在挺身推杠时托背，预防向后倒。

5. 杠端屈臂前翻下

做法：

图中的1—2. 由后撑两腿向前摆，并接着向后摆，两臂同时弯屈，使上体前倾。

图中的3—5. 身体继续前倒并向前翻，翻到头朝下，臀部朝上的时候，挺腹蹬腿，同时两手推杠挺身落下。



要点：做前翻的动作时，身体愈弯屈愈省力。两臂弯屈时，肩愈接近手愈好，但肩不要落到杠下，这样两手推杠和挺身动作就更方便。

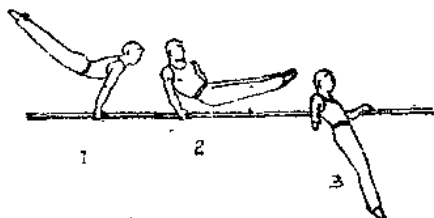
保护和帮助：保护人站在右边，后摆时用左手扶大腿。右手轻轻压后颈。前翻时，左手改握上臂，顺势向前提，预防后倒。

6. 直 角 下

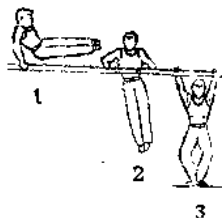
做法:

图中的1, 由支撑的部位开始前后摆动。

图中的2—3, 在最后一次前摆时, 收腹使身体约成一直角, 并向右杠外落下, 同时右手松开侧平举, 左手换握右杠。



要点: 两腿向前摆的力量不要过大, 高过杠面就可以了。出杠时, 两手同时在背后推杠, 并将身体重量移到右杠上, 出杠以后要挺腹, 同时两手换握要快。



这个动作, 也可以在两腿高过杠面, 两手换握时, 朝双杠的一面转体落下。如图。

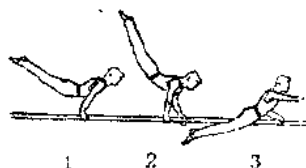
保护和帮助: 保护人站在右边的后方, 右手握右上臂, 左手托臀部, 帮助腾越出杠, 预防后倒。

7. 挺 身 下

做法:

图中的1. 由支撑的部位前后摆动。

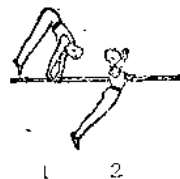
图中的 2—3. 后摆到最高点时，身体重量向右杠外移动，



同时左手换握右杠，右手放开侧举，让身体从右杠外落下。

要点：后摆时，上身要向前倾，腹部要放松，两腿才能摆高。左手换握右杠时要推左杠，右手要很快放开。下落时，左手要稍用力撑杠，以便挺身。

这个动作也可以在后摆时，尽量收腹，成屈体下。如图。



保护和帮助：保护人站在右边，左手握他的右上臂，右手托腹部，帮助腾越出杠。

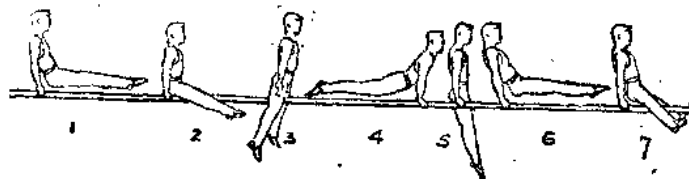
三 杠上的动作

1. 分腿骑坐前进

做法：

图中的1—2. 由杠端支撑开始，两腿前摆高出杠面时立刻分开，成分腿骑坐姿势。

图中的3—4. 由骑坐姿势两腿压杠，身体挺直前倒，



两手再向前握杠，两腿在后面并拢，由杠中再向前摆，接做第二次分腿骑坐。

要点：前摆时，两腿不能过高，两腿分开坐杠时应稍向后滑，使坐杠处靠近两手。繼續前进时，要使身体前倾，但两手握杠不能太远，以便支撑身体，使两腿由后面进杠。

2. 单腿向前滑杠

做法：

图中的1—2. 由杠中的支撑开始，两腿向后摆，摆过杠高时立刻把右腿稍稍分开，两腿同时向前摆，右腿由右杠外侧向前滑去。

图中的3—4. 右手在右腿经过时，推开右杠，让右腿滑过后再握原处，右腿滑到前面时，与左腿并拢，这时可繼續后摆，接着滑第二次，也可接做其他动作。

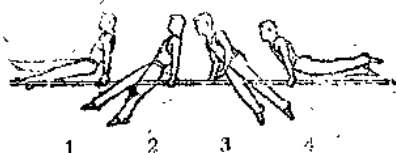
要点：滑杠的腿必须伸直，以便向前滑动。右手推杠时，要把身体重量移到左手上，使右腿轻松滑过。左腿必须同时用力由杠中向前摆，以便带动右腿。

保护和帮助：保护人站在左杠外侧，左手握左上臂。当右腿向前滑时，稍向外拉，使重心偏左，右手向前轻推臀部，帮助向前滑。

3. 单腿向后滑杠

做法：

图中的1—2. 由杠中支撑向前摆到高过杠面时，举右腿由左杠上向后滑，左腿仍由杠中向后摆。



图中的3—4. 在右腿滑近左手时，左手用力推开左杠，举右腿滑过后立即再握左杠。滑到后面时，两腿并拢再向前摆。

要点：滑杠的腿要尽量伸直，并用接近膝盖部分的大腿滑杠。左腿在右腿滑杠时，要同时用力向后摆，以带动右腿后滑。左手要用力推杠，使体重偏向右方，便利后滑。

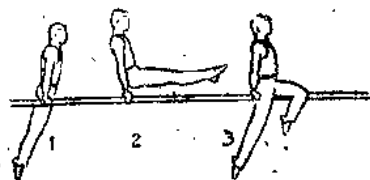
保护和帮助：保护人站在右侧方，左手扶右上臂，右手在滑杠时，向后推右大腿。

4. 外侧坐

做法：

图中的1—2. 由杠中支撑向前摆动。

图中的3. 两腿向前摆动高出双杠时，左手用力向左下方推杠，右手撑杠，两腿移向右侧外，左腿很快地坐在杠上。右腿要伸直向后挺，使臀部靠近右手坐杠，抬头、挺胸。成外侧坐姿势。



要点：两腿向右边移动时，臀部也要向外移动，同时上

身要挺直向前，以免坐在杠中。

保护和帮助：保护人站在右边，一手扶上臂帮助支撑，一手扶腿，帮助做成正确的外侧坐姿势。

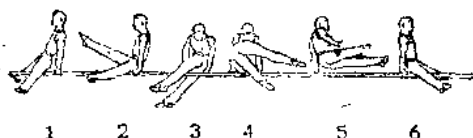
5. 右腿后摆转体成分腿骑坐

做法：

图中的1—2. 由分腿骑坐，先举右腿从杠中向后摆。

图中的3—4. 右腿向后摆的同时，向右转体 90° ，左手换握右杠，右腿向右摆出杠面。

图中的5—6. 右手推开杠子，再向右后转体，同时左腿从右腿下由杠上摆越过杠，右手立刻握杠，使两腿分开骑坐在杠上。



要点：开始转体时，身体重量应大部分支持在两手上。右腿将要摆出杠面时，右手就要用力推杠，使身体重量移在左手，这样便于转体和剪腿。

保护和帮助：保护人站在右侧，在右腿摆进杠中时，用左手握左上臂，右手托左腿，帮助最后转体和剪腿。

6. 后摆转体成分腿骑坐

做法：

图中的1—2. 由杠中支撑前后摆动。

图中的3—5. 后摆高出杠面时，立即转体 180° （向