

体操

下集

日本 竹本正男 濱田靖一 合著



41

1/8851

2 K /

体 操

• 下 集 •

〔日本〕竹本正男 合著
濱田靖一

趙 鍾 譯

人 民 体 育 出 版 社

統一書号：7015·574

体 操

· 下 集 ·

日本 竹本正男 濱田靖一 合著

趙 鍾 譯

*

人民体育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

*

950×1168 1/32 35千字 印張 3 $\frac{28}{32}$

1958年3月第1版

1958年3月第1次印刷

印数：1—5,000册

定价 [10] 0.60元

責任編輯：王培元 封面設計：王峻極

出版者的話

日本的体操运动有較高的水平，在十六届奥运会上曾获得好的成績。为了更好地开展我国的体操运动，我們除翻譯出版世界体操最先进的国家——苏联的体操書籍外，特根据讀者要求翻譯出版这部日本的体操供大家参考。

这部書分上下兩集出版。上集包括双杠、跳躍和吊环；下集包括单杠、鞍馬和自由体操。

我們翻譯时，只保留了各项体操的技术部分（其中包括动作解說和动作图解等），并尽量采用了我国体操的名詞术语。这部書适于有一定水平的体操指导员、运动员和体育教师参考。

* * *

目 录

一、双杠.....	1
二、鞍馬.....	75
三、自由体操.....	98

一、單 杠

1. 擺動練習 (圖 1)

擺動是單杠運動最基本的動作，所以應該首先養成合理的，自然的和優美的擺動。若每天單獨地只練習擺動，也就會失掉興趣，所以就必然要漸漸進入愛好的動作，但從開始到末尾，都要不斷地找機會來練習擺動。這是在不知不覺之中，自然學會很好的擺動方法。

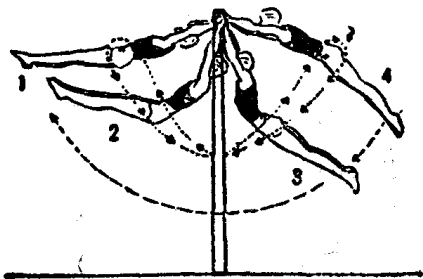


圖 1

若是仔細地看一下初學者的擺動，就會發現他們總是腳尖先動。這是因為身體不能放鬆，自然而優美的擺動無論什麼時候都是軀干先動，腳隨在後面擺動。希望能夠做到象圖1那樣的擺動。

圖中的1.向斜上方引體，不要緊張，很自然地擺起來。2.軀干先向回擺，腿柔和地跟着回擺。3.由於軀干下垂的反作用使腿先向後擺，但緊接着仍然是軀干先向後方擺起。4.身體成稍微彎屈的姿勢。

用同樣的要領也可做反握的擺動練習，但反握比正握的動作少，所以常會比正握晚一些練習。若是一開始就做大的擺動，那很可能有脫手的危險。不過重要的是使重心要經過圖中點綫的位置，要做到前後的擺動到達最高點時，有丟掉重心那樣的感覺。

2. 后摆跳下 (图 2)

(1) 摆动学到某种程度以后, 可以做向后跳下的练习。图中的

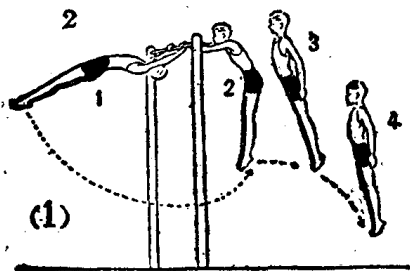


图 2

的1.前摆。2.在向后摆时, 把肩提起来到最高点时放手。3.挺身。4.跳下。若是向后的摆动在未达到一定程度之前就把手放开, 那么脚就好象被地面絆住那样以致形成落地不稳。

前一种摆动是弧形的运动, 这个是个上下运动的摆动。

(2) 轉体180°。图中的1.前摆。2—3.后摆。4.向后摆动在达到最高点时, 一面先向后轉体, 一面推开右(左)手。5.准备着地。

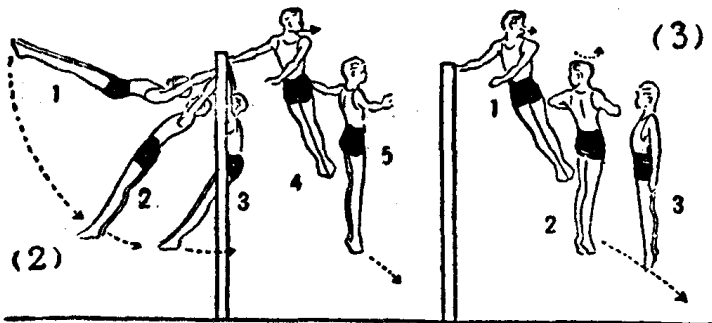


图 2

(3) 轉体360°。图中的1.在(2)图中4的时候, 同样的用单手急速推开。2—3.胸向后轉。4.准备着地。

注: 为了轉动身体, 主要的是应该高高地向上拉起, 向高处升起的力量, 是由向上拉而提起肩和腰來產生的。尤其为了身体轉动, 最好先从轉肩开始。也有不少的人認為应先扭头, 可是实际上一做, 多半是头不能够先扭轉过去的。所以应该認為首先是肩, 其次才是头跟着扭轉的。

3. 前振跳下 (图 3)

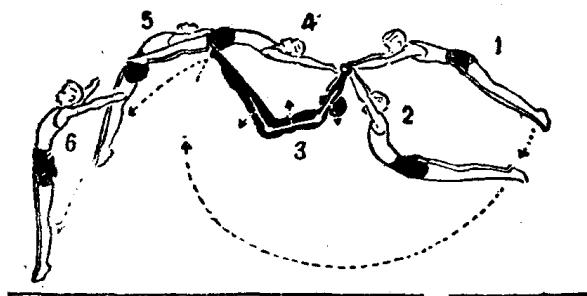


图 3

——图中的1.后摆。2—3. 体重下坠那样的下摆，向前振起。4. 挺身放手。5—6. 腾起身体，着地。

根据前振跳下这个动作，看来似乎很简单，可是实际上是非常困难。若只是在向前摆去的时候，使身体象杠子那样的伸直，随着把手放开的情况下，虽然可以由于惯性和重力的作用成一个抛物线来着地，但不能够脚先着地。若是腰部和背部的动作错了，就会造成头先触地的结果。所以为了在这里做好着地的必要姿势，必须采取 1—3 那样的姿势，做好了1—2的动作也就消灭了它的回环性。换句话说，3的姿势是以握单杠的手掌为支点向上方摆动；放开手以后，是以腰的位置为支点，由于使腿和上体向相反的下方振动，结果两者抵消，身体稳定，所以能够用正确的姿势着地。可是实际上还有身体运动的微妙部分，那就是肩。在图上我们所看到的，手刚刚离开单杠之前，臂和身体的角度小于 180° ，在手已离开的一瞬间，4就变成 180° 了。这个以肩为中心的运动，是为了完成使上体安定的任务。

最初的练习，不要从摆动开始，可以使用把腿骤然前举，随即下摆的方法跳下。此后稍稍的摆动，在向前摆去的时候，象刚才说过的那样向前举腿，一面把腿伸开，一面放手着地。这样重

复的练习，渐渐地加大摆动，我认为这是获得要领的好方法。

4. 振跳的练习方法（图4）



图 4

虽然可以为了有兴趣来做前振跳远比赛，可是考虑到技术的发展，就不如以高度为目标，使身体能在空中做出飞腾那样漂亮的振跳动作来。在获得这种正确的振跳方法之后，会给予以后做空翻动作很大帮助。

5. 摆动的方法（图5）

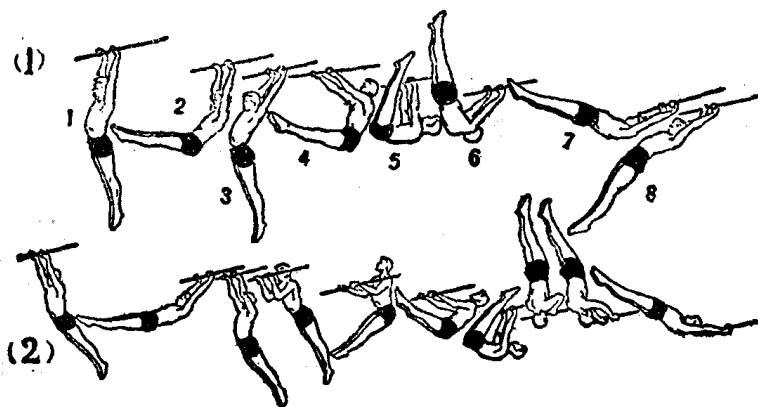


图 5

(1) 稍稍向前后摆动。图中的1.在向后摆去的时候，把身体暂时挺起。2—3. 利用这种反作用力，把身体屈成镰刀形。4. 使腿靠近单杠。6—7. 尽量使身体向前伸出，挺身。

(2) 图中的1—2. 轻轻向前后摆动。3. 在向后摆的时候屈两臂，稍稍向上提腰，并使身体靠近单杠。5—6. 用翻上的要领，头向后倒使腿和腰靠近单杠。7—9. 利用较小的力量前摆，伸臂把身体向前上方抛出。

6. 翻上 (图 6)

(1) 图中的 1—2. 跳起握单杠后, 在身体向回摆的时候深屈两臂。3—4. 利用再向前的摆动, 使下腹部靠近单杠, 头向后倒。5. 把腹部放在单杠上并支持体重。6. 慢慢抬起上体。6 的正撑姿势, 就好象燕子站在电线上那样: 挺胸、抬头、两腿并拢。做成这样漂亮的姿势后, 虽然体重是臂和下腹部支撑, 可是在成为正撑时, 为了取得平衡, 从这个位置开始必须要敏捷地一次完成这个姿势。

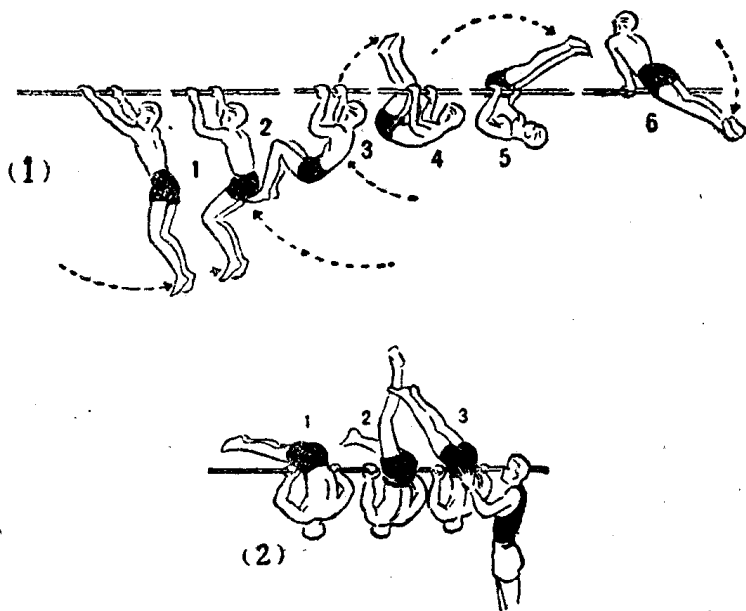


图 6

注. 关于翻上, 有用反握, 交叉正反握等上法; 有屈膝和直膝等方法; 还有用一次摆动上法; 摆动三次左右的上法。

(2) 图中的 1. 直膝翻上。2. 先把单腿放在杠上, 再把另一腿放在杠上。3. 在接受帮助的时候, 开始可以在低单杠上作练习。

在做翻上时,必須要有能够把身体重心拉到靠近单杠的臂力:在悬垂时,必須要有能够把腰部举得比头部高的腹肌力量。因为这两种力量是翻上的基础。任何科学的指导也不能不以此为基础,否則就失去了意义。开始时,可在極低的单杠上練習,若在高单杠上練習的时候,也可以在单杠下面放一个跳箱,并漸漸减低高度來做单杠練習。在練習翻上的前一阶段,有的在低单杠上練習由悬垂使兩腿从兩臂之間穿过,向后回环,又再从这个姿势相反地回到原來的姿势等动作。在低单杠上做的时候,可加上把腿有节奏地向前后輕輕摆动,也可以象向上摆起那样來使身体靠近单杠。这时,头應該充分向后来完成向上提腰的任务。当然有人帮助是可以的,可是不能完全依靠帮助的力量,在最困难的地方給予帮助是必要的。保护者手的位置可以放在練習者腰的位置那里。其次是下法,在翻上的时候,向前翻下,或向后跳下都可以,但應該尽可能使身体靠近单杠慢慢地下。因为由于慢下可以养成必要的腹肌力和臂力。

7.轉体翻上(图7)

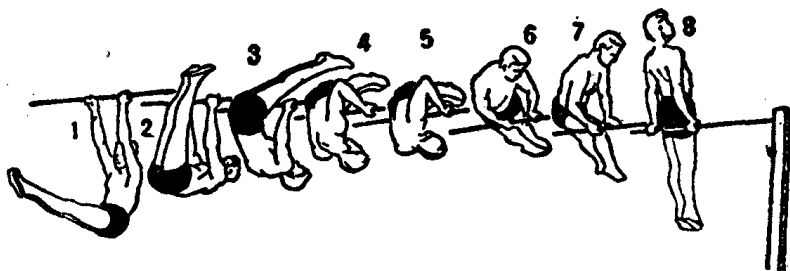


图 7

图中的1.正反握悬垂。2—3.向前折体,使腹部靠近单杠。4.向正握的那边轉体,并使身体坐在上边。5.一面用反握的手推撑,一面抬起身体。6.轉体180°并放开反握的手。7.成坐在上面的姿势。

8. 正撑——腾身后回环 (图 8)

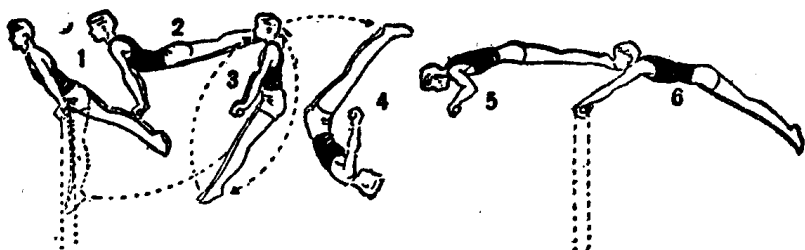


图 8

图中的1—2. 由正撑开始, 用腹肌把身体向后上方弹起。3. 用两臂支撑落下来的身体, 并把这种力量改变为向后的旋转力量。4. 接着向后回环, 腹部不要靠近单杠。5—6. 不要翻手腕, 自然地转过来。

9. 腾身后回环 (图 9)

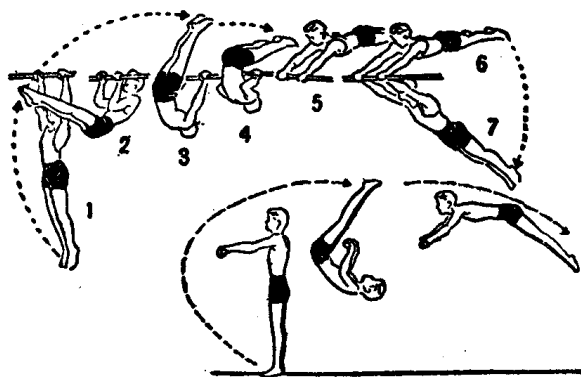


图 9

图中的1—2. 从普通的正握姿势开始, 象做翻上那样, 一气完成屈臂, 使腹部靠近单杠。3—4. 用翻上同样的要领, 但不触单杠, 急速地向后退挺身。

10. 正撐前回环 (图10)

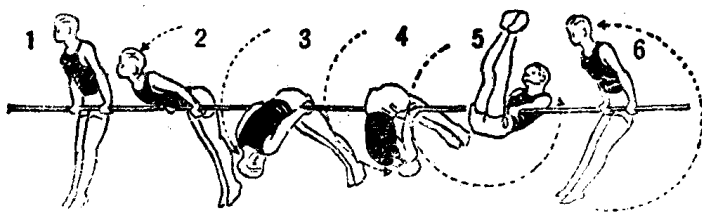


图 10

图中的1—2. 从正撑开始,象把单杠向下压的样子,并且有意图地把头留在后面那样向前翻轉,这时上体放松。3—4. 头應該有意識地以单杠为中心画一大圓圈,使身体向前下方摆去。5—6. 用两臂向下压同时成正撑姿势。开始应做正撑前翻下,用脚蹬地成正撑。連續地做这个动作就可以領会要領。

11. 正撐向前回环——并腿屈体騰越下 (图11)

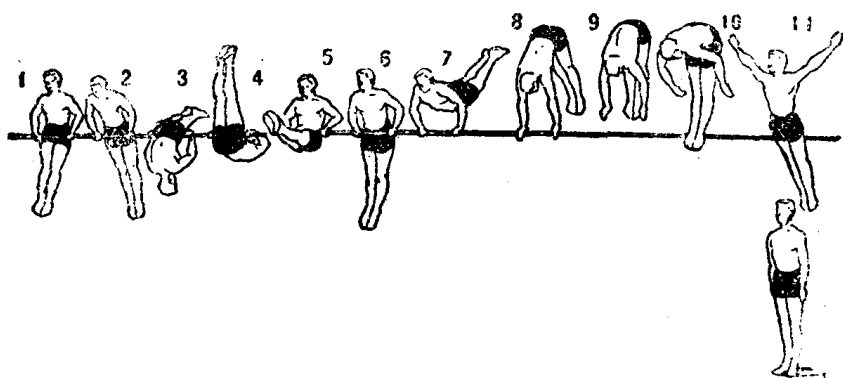


图 11

图中的1—3. 感觉着好象是把杠子向下压,使上体向上伸那样,从前面回环。4—5. 在头通过杠下以后,敏捷地翻轉手腕,做蹬足上的准备一样抬起上体,这时腿的位置必須如5那样留在前面。接着在6—7. 中利用前翻的旋轉性,把体重放在兩臂上,把身体向上高高地彈起。8—10. 用力推撑同时向上提腰。11—12. 挺身着地。

12. 正撑前翻下 (图12)

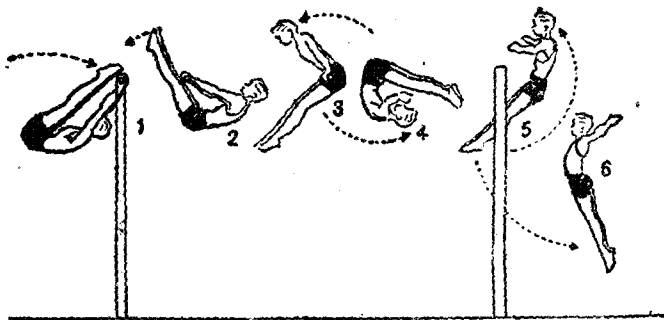


图 12

图中的1—2. 做蹬足上。3. 急速地接做前回环。这时腿若不留后面, 就不能接下一次前回环。4. 前回环即将结束时放手。5. 利用前回环的余力使身体腾空并离开单杠。6. 挺身。

13. 后撑转体180° (图13)

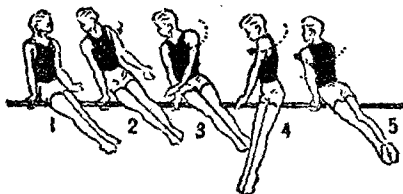


图 13

图中的1. 做好后撑的姿势。2—3. 把体重放在要转体那个方向的手上。从头开始慢慢向那个方向转体。4—5. 另一侧的手放开单杠, 把体重向右一点一点的移动, 转体结束成正撑姿势。

移动, 转体结束成正撑姿势。

14. 慢起前上 (图14)

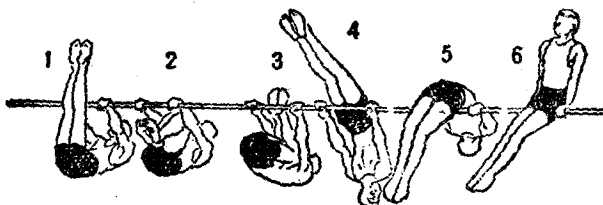


图 14

图中的1—2. 屈体使腿靠近单杠，屈膝使腿从两臂和单杠之间穿过。3—4. 伸腿，臀部放在单杠上成倒悬垂。5. 臀部不要离开单杠，同时慢慢屈臂，使单杠擦着背部上去，6. 臀部越过单杠后，即以这里为支点慢慢地向前转，抬起身体，伸臂，在单杠上成后撑姿势。

15. 两臂依次慢上 (图15)

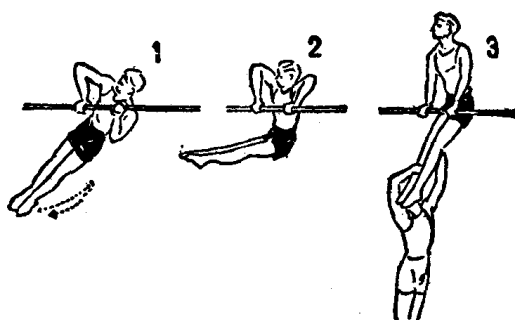


图 15

图中的1. 立单肘稍稍摆动，并利用这种摆动把上体放在单杠上。2. 使两肘同时撑起。1和2同样需要腕部的柔和动作。3. 照1和2的上法来做时，最初可以接受帮助。

16. 挂肘上 (图16)

(1) 图中的1—2. 屈单臂挂在单杠上摆动，在向后摆的时候，用挂着的臂拉起身体。

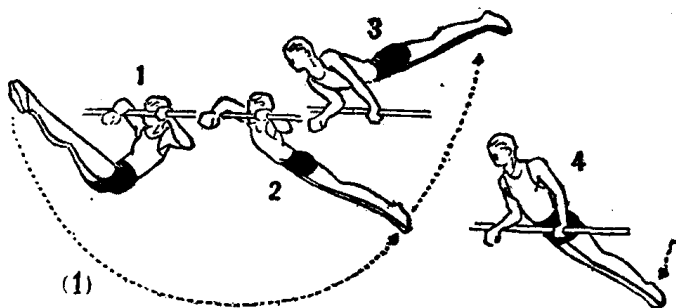


图 16

(2) 图中的1—2. 屈兩臂挂在单杠上, 不使用摆动, 好象把兩肘并攏那样來拉起身体。

(1)和(2)一样, 在单杠上挂臂的时候, 脉部(掌的方向)向下較好些。

17. 兩臂同时慢上(图17)

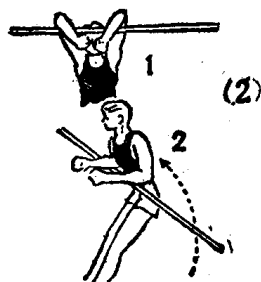


图 16

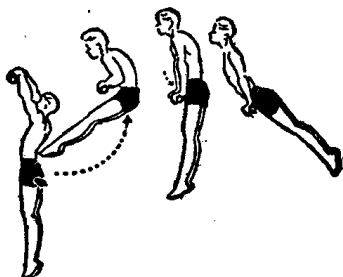


图 17

图中的1. 好象是把手腕挂在单杠上那样深握悬垂。2. 一气把身体拉起, 使手腕还原支持体重。3—4. 向下推单杠調整姿勢。

18. 后水平懸垂(图18)



图 18

图中的1—3. 屈体使腿靠近单杠。4—5. 使腿从单杠和兩臂之間穿过。6—7. 腿慢慢伸开。8. 使身体成水平靜止。

注: 1. 兩手的寬度可以比肩的寬度稍窄些。

2. 也可以由只伸开一只腿, 另一只腿拉到腹部附近的姿勢开始練習。

3. 这样的靜止运动, 用在競技上是不适当的。

19. 水平支撑 (图19)

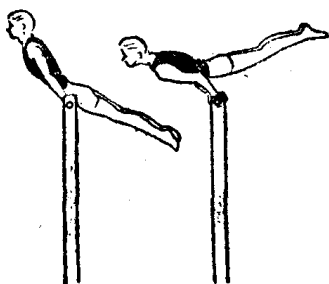


图 19

做水平支撑，从反握支撑姿势开始，把肘向腹部靠紧，全身挺直，尽可能地伸两臂支撑体重，头部向前探出。然后把脚部举至头部的高度，面向下成水平姿势。两臂之间比肩的宽度稍窄些较好，也可用单臂来做。

20. 侧水平悬垂 (图20)

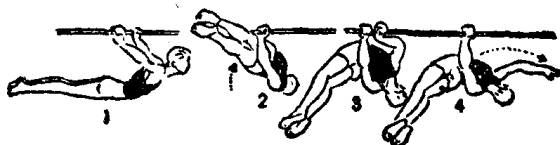


图 20

图中的1.成后水平的姿势。2.变换方向转体180°，把腰的侧面放在右臂上并支持体重。3.尽可能地挺身，减轻左臂的力量。4.慢慢放开左手取得平衡。

注：用右手悬垂面向左的时候，称为向左侧水平悬垂。反之，称为向右侧水平悬垂。

21. 前水平悬垂 (图21)

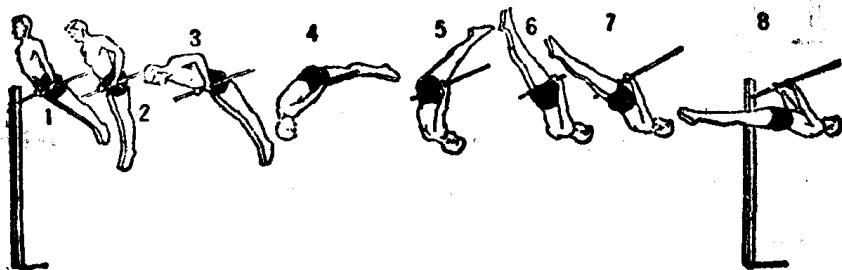


图 21

图中的1.成正撑姿势。2.好象做前翻下那样，慢慢向前翻

轉。3.使身体慢慢离开单杠，并保持身体在水平位置。可以从只伸单腿來开始練習。

22. 側騰越下 (图22)

图中的1.成正撐姿勢。2.放松腹肌，腿向前摆。3.急速地使腹肌收縮，把腿向后上方摆起，并把体重向单杠前移动。

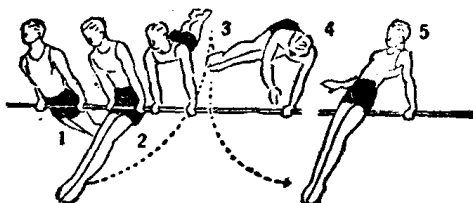


图 22

4.把体重放在右(左)臂上，急驟地屈体从侧面越过单杠。5.用支持臂推杠跳下。

23. 手倒立向右挺身下 (图23)

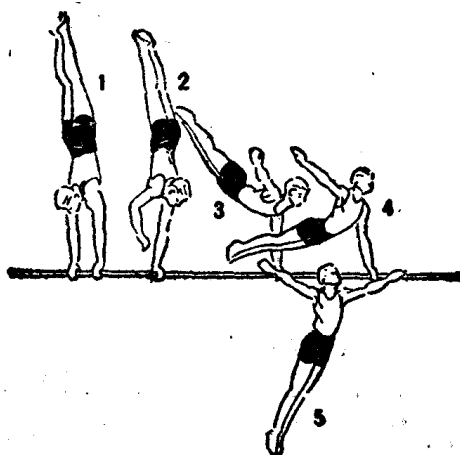


图 23

图中的1.在单杠上倒立(不必要靜止)。2.把体重移向单臂。3.一面使重心向单杠前面移动，一面轉体 90° 并推起上体。4—5.着地。