



劳卫制锻炼手册

选 测 项 目



人 民 体 育 出 版 社

勞卫制鍛炼手冊

選測項目

本社編

人民体育出版社

統一書號：7015·813

勞衛制鍛煉手冊

(選測項目)

*

人民體育出版社編輯出版

北京體育館路

(北京市出版業營業許可證出字第049號)

北京五三五工廠印刷

新華書店發行

*

850×1168 1/64 41 千字 印張 $2\frac{20}{64}$

1959年4月第1版

1959年4月第1次印刷

印數：1—80,000

定 價 [5] 0.19 元

封面設計：王峻極

編者的話

为了適應体育运动大跃进的新形势，加速羣众性体育运动的开展，国家体委根据近几年來推行劳衛制的經驗，修訂了劳衛制的项目标准，適当地縮減了一些項目，并調整了各項目的标准。現在，男子組和女子組都有必測項目和选測項目兩種。必測項目是国家統一規定的項目。选測項目許可全国各地根据具体情况任选一項，作为当地的規定項目。选測项目的标准各地可自行規定和編选。

本社为了帮助广大参加劳衛制鍛煉的人，解决技術指導的困难，使我們国家湧現大批的劳衛制合格者，我們特根据劳衛制选測項目中的体操、游泳、速度滑冰三个项目的标准，編寫了这本小冊子，供大家鍛煉时参考。

这本书主要是介紹体操（包括技巧运动、跳箱、双杠、单杠、平衡木、高低杠）、游泳、速度滑冰三項的簡要技術、鍛煉方法等。內容文字比較通俗，同时还配了許多插图，讀者照着書就能練。

这本书可能还有許多缺点，希望大家提出意見，以后好修改。

人民体育出版社

1958年9月

目 录

技巧运动	1
跳 箱	27
双 杠	34
单 杠	55
平衡木	75
高低杠	92
练习体操运动的注意事项	114
游 泳	115
速度滑冰	136

技巧运动

技巧运动即原来的垫上运动，包括滚翻、手翻和倒立等动作。

常练技巧运动，可以增强我们的体质，长力量。动作迅速又灵活。

练习技巧运动，只要有一两块垫子就可以练习起来，如果没有垫子，在草地上也可以做。

开始练习时，应该先练习比较简单的基本动作。基本动作熟练了，就容易连起来做了。现在将劳卫制技巧运动的各级规定动作的一些单独动作的要领及做法，分别介绍在下面：

一、前滚翻：

学滚翻动作，最好先学会团身滚动（就是把身体缩成一团向前或向后滚动），再学滚翻就容易了（图一）。



图 一

预备时，两脚并拢、膝盖弯屈、脚跟提起。两手放在两脚前方，手指自然分开向

前方。两手的距离比肩膀稍微宽一点。

开始时，两脚蹬地，把身体的重量向前移到两手上，同时，尽量低头、收缩胸腹，向前滚动。滚动时，先是后脑勺着垫，接着肩部、背部、臀部和两脚顺次着垫，然后起立（图二）。注意，在背部刚刚一着垫时，两手要抱住小腿用力团身，帮助向前滚动。

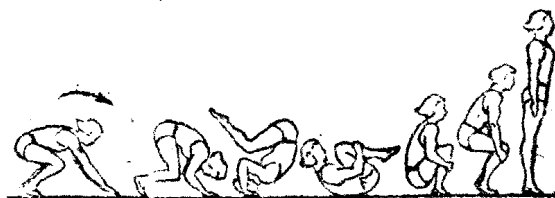


图 二

如果滚过去不想立刻站起来，那么在背部着垫时，两手就不要抱小腿，等到腰部着垫时，两腿伸直，这样滚过去，就恰好坐在垫子上（图三）。



图 三

容易犯的毛病：两手没有放在两脚的前方；胳膊肘弯曲的太慢；两手推垫用力不均匀；身体团的不紧；用头顶着垫子，或两脚没有用力蹬地。

保护和帮助：保护人单腿跪在练习人的左（或右）前方，当练习人向前滚翻时，用左（或右）手扶住他的头后面，帮助他做低头的动作。如果他滚动的力量不够，就用右（或左）手轻推他的大腿后面，帮助他向前滚。

二、后滚翻：

预备时，和前滚翻的姿势一样，只是背对

着垫子，同时两手和两脚的距离要近些。臀部尽量接近脚跟。

开始时，身体重量稍微向前移动，接着两手用力推垫，向后团身滚动（臀部、腰部、背部、肩部、后脑顺次着垫），翻过去要成蹲立姿势。注意，在背部着垫时，两手手指向后自然分开，掌心向上，很快地放到肩后，在肩部一着垫时，两手就用力推垫，手臂伸直，同时两脚着垫，身体成预备姿势（图四）。



图 四

如果滚过之后，想两腿跪立垫上，膝应尽



图 五

量弯屈，脚尖伸直（图五）。

容易犯的毛病：身体在整个动作过程中没能绷紧；两手没有用力推垫，或两手用力不均匀；两脚开始落下时，两臂没有伸直。

保护和帮助：保护人用左腿跪在练习人的右边。练习人向后滚时，用左手托住他的肩部，用右手轻轻推他的臀部，帮助他滚翻。

三、原地鱼跃前滚翻：

这是一个跳起后向前滚翻的连续动作。预备时，两膝稍微弯屈，脚跟提起，上身稍向前倾，两臂向后摆起。

开始时，两臂向前摆出，同时两脚用力蹬地向前跃出，跃起后（臀部要高过肩膀），接

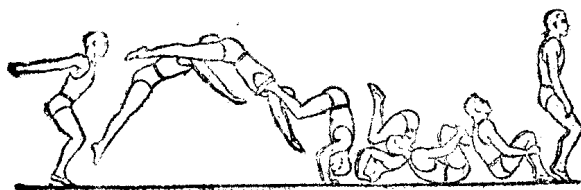


图 六

着两手着垫，同时低头、屈肘、团身向前滚翻起立（图六）。

练习这个动作，先从前滚翻开始，再慢慢地把两手向前移，使两手在身前较远的地方着垫。然后，可做跃过障碍的练习。最简单的办法是跃过俯臥的同伴，或跃过跳高架子上的横竿。刚开始时，人或横竿应该低些、近些，以后再慢慢升高或离远一些。

容易犯的毛病：两脚没有用力蹬地；跃起或跃起后低头太早或太晚；身体向前跃出时，两腿没有伸直，手着垫的地方太近或太远；手着垫时，臀部没有高过肩膀。

保护和帮助：保护人单腿跪在练习人左前方，在练习人手着垫时，保护人用左手托着他的肩膀，免得他用力太大，碰伤头部；如果他力量不够，翻不过去，就用右手轻轻推他的臀部，帮助他翻过去。

四、挺身后滚翻：

预备时，两腿并拢伸直坐在垫上，两手自

然地放在身体的两侧。

开始时，两臂向前伸出，上身尽力向前弯，接着上身后倒，向后滚动，同时两臂弯屈后举，掌心向上，手指自然分开，放在肩膀后面。在肩部着垫、两脚举过头时（腿要伸直），立刻向上蹬，同时两手用力推垫，两臂伸直，挺腹抬头，使身体成倒立姿势（图七）。然后收腹，两腿落下，两手推垫站起，

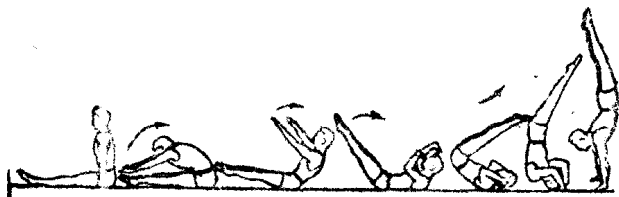


图 七

练习这个动作之前，应先学会后滚翻，同时还要练习手倒立，来增加胳膊的力量，并体会动作的要领。练手倒立，应先练习用脚靠墙的倒立，进一步慢慢使脚离开墙壁。要记住刚开始练习时，必须有人在旁边保护，免得发生

危險。

容易犯的毛病：蹬脚挺腹和手推垫的时间太早或太晚；蹬脚和两手推垫不是同时。

保护和帮助：保护人两脚分开，站在练习人头部着垫地方的旁边，在练习人向上蹬脚时，两手立刻抓住他的脚腕，在他挺身时，顺势向上提，帮助他成倒立姿势。

五、踮跳起：

预备时，两腿并拢，脚尖伸直，跪在垫子上，两手自然放在身体的两边。

开始时，臀部稍向下坐，上身稍微向前倾，两臂后摆。接着两臂用力由后向前向上摆，同时上身挺直，两腿弯屈接着猛向上提（图

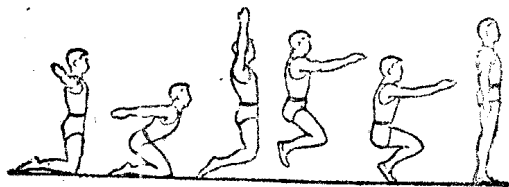


图 八

八)。

容易犯的毛病：胳膊向前上方摆动的力量太小；摆臂和上身挺直不是同时。

保护和帮助：保护人站在练习人的左或右后方，练习人起跳时，立刻用两手扶住他的腰部，免得他前扑。如果跳起的力量不够，可以稍微用力把他向上托起。

六、直体前倒成屈臂俯臥撐：

預备时，直立两脚并攏，两臂自然下垂。

开始时，两臂向前伸出，手指向前自然分开，接着身体挺直向前扑倒，手掌着垫，两手距离与肩同宽，同时两臂顺势弯屈，成屈臂俯臥撐（图九）。

练习时，先利用墙壁或牢固的桌凳，做直体前倒屈臂支撑的动作。开始时，离墙壁或桌凳近些，慢慢地再移远些，最后

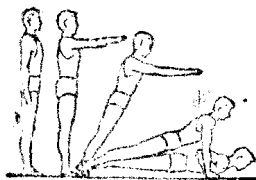


图 九

再在墊上做。

容易犯的毛病：兩手着墊太遠或太近；身體沒有挺直。

保护和帮助：最好有兩個人，站在練習人的前側方。面對練習人，兩腳左右開立，上身前彎。在練習人向前倒下時，就用手輕輕托住他的肩膀，免得身體受傷。

七、兩腿同一方向，向前繞腿坐墊上：

預備時，蹲下，兩臂撐墊，兩手向前，五指自然分開，然後兩腿向後伸直并攏，腳尖着墊，成直臂俯臥撐。

開始時，兩肘稍微彎屈，然後借兩臂伸直和兩腳用力蹬墊的力量，收腹，并使臀部提起。如果兩腿從右方向前繞時，右手立刻推離墊子，身體的重量放在左手上，兩腿就乘勢從右側繞到前面，成直腿坐墊上的姿勢（圖十）。



圖 十

練習這個動作之前，先練習兩腳蹬墊，臀部上提的動作，然後再慢慢把腿從側方繞到前面。

容易犯的毛病：臀部沒有提起；繞腿時，兩腿沒有伸直；一手推離墊後，身體的重量沒有移到另一只手上。

保护和帮助：保护人单腿跪在練習人的左侧（練習人从右边繞腿時），用左手抓住練習人的左上臂，並用力上托，幫助他支撐身體。右手順勢推他臀部的外側，幫助繞腿。

八、原地側手翻：

預備時，兩腳左右分開站在墊上，兩臂向斜上方舉起，兩肘稍微彎屈，掌心向上，手指向後自然分開。

開始時，如向左翻，上身迅速向左侧彎屈，右腿隨着向上擺起，同時左手在左脚外側着墊（胳膊伸直，手指向後）；接着左脚用力蹬離墊子，向上方擺起，右手再在左手右邊（稍比肩寬）着墊，兩腿盡量分開，抬頭、挺胸、

挺腹成分腿手倒立姿势。然后左手推离垫子，右脚在右手的右边落地，右手再推离垫子，左脚在右脚的右边落下，成两臂侧平举，两脚左右分开的站立姿势，然后两手放下，两脚并拢（图十一）。

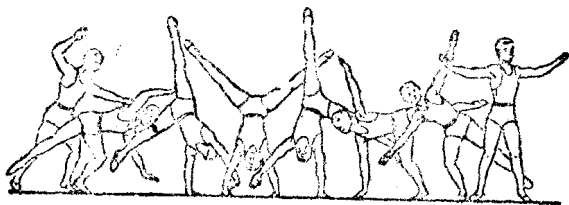


图 十 一

练习这个动作之前，应先练习靠着墙壁的手倒立，使胳膊有力。随后先做侧手翻的初步动作，摆腿不要太高，不挺胸也不挺腹（图十

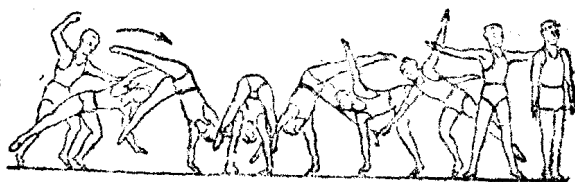


图 十 二