

「勞衛」制鍛鍊方法小叢書

基本館藏

墊上運動

郝篤祺著



青年出版社

61973

5

7041

4783

114

編者的話

爲了適應日益廣泛

「制鍛鍊方法小叢書」。這套小叢書共二十八種。主要內容是「勞衛」制各項運動的基本練習方法。並包括各項運動的價值、「勞衛」制各級標準、動作要領、保護方法、練習前的準備運動、練習後的整理運動以及各項輔助運動。

這套小叢書，我們儘量作到淺顯通俗，用插圖解說動作，好使廣大的參加體育鍛鍊的讀者從中得到技術上的具體指導，能夠自學。同時也可供爲體育工作者和各單位業餘體育幹部進行體育指導工作的參考。

由於人力和經驗不夠，這套叢書的缺點恐所難免，希望讀者多多提供意見，以便修正。

墊上運動的價值

墊上運動是一種富有興趣的器械體操，多式多樣的滾翻和巧妙優美的騰越，都會引起初學人的愛好。

通過墊上運動的練習，可以增強肌肉及內臟器官的機能，矯正身體發育的缺陷；培養勇敢、堅毅和機敏等優良品質。

這項運動用不着很大的場地，花不了太多的錢，適宜於各地廣泛的開展。

墊上運動的標準和練習方法

男子第一組：預備級（十五——十七歲）

一、動作名稱：

屈膝前滾翻兩次——蹲下後滾翻一次——直立。

二、準備姿勢：

兩腿並攏全蹲，兩手扶墊肘微屈，手指自然分開，指尖向前，兩手間的距離與肩同寬。身體重心落在兩手與兩腳之間。

三、動作要點：

「屈膝前滾翻」——動作開始時，先把頭低下，以頭的後上部（後腦）着墊，同時以腳尖蹬墊子，以雙手推墊子，使身體向前滾翻。翻時頸

部、背部、腰部等，都依次先後連續着墊。在滾翻過程中，全身應始終保持接近圓形狀態，兩腿儘量全屈，使腳踵靠近臀部，彎腰收腹使兩膝接近胸部，當身體重心由後腦經頸部、肩部、背部、腰部、臀部移至兩腳時，應以兩手下壓小腿（腳腕稍上部分），使身體重心向前移動，成蹲立姿勢。

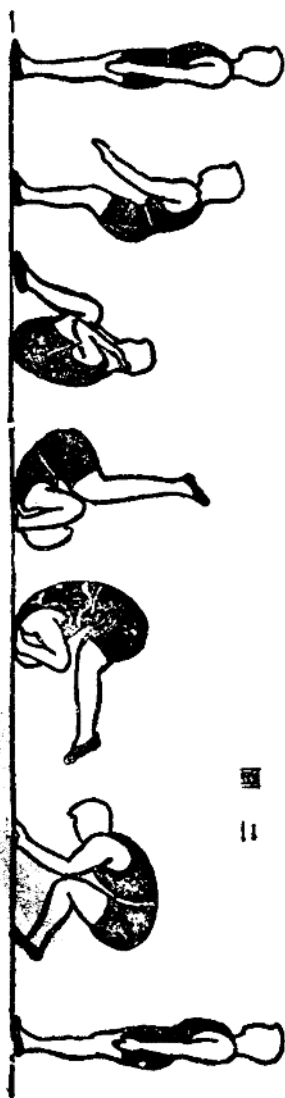
第一次屈膝前滾翻動作終了時，即應鬆開兩手，繼續再作第二次，其準備姿勢和動作要點，與第一次動作同（如圖一）。



圖一

「蹲下後滾翻一次」——第二次屈膝前滾翻動作終了，成蹲立姿勢

後，應即舉踵下蹲，手掌扶地，兩手用力推墊。同時身體向後倒，躺在墊子上面，身體成圓形向後滾翻，滾動時要把兩手置放於頭的兩側。手指自然分開，指尖向後（掌心向上），當身體經臀部、腰部、背部，翻至頸部、肩部時，應以兩手推墊，以便抬頭起立。在滾翻過程中，全身應始終保持接近圓形狀態（兩腿併好彎曲，不要伸開，使大腿要貼近胸部）。動作開始身體向後倒時。臀部着地點不要距離兩腳過遠，大腿與小腿之間不要伸開，應保持原來蹲着的形狀。



「直立」——當身體重心完全移於兩腳，回復至直立姿勢後，接着就抬頭挺胸，還原成直立姿勢（如圖二）。

四、注意事項：

1. 「屈膝前滾翻」的動作過程中，必須盡量低頭收腹，避免用前額或頭頂着墊，否則，容易折傷頸部。

2. 兩腳蹬地力量不可過大，免得身體重心突然下降跌傷臂部。

3. 「後滾翻」時，不可過猛後倒，以免撞傷後腦或折傷頸部。

五、保護方法：

「屈膝前滾翻」——保護者應單腿跪立在學習者的右側前方（右腿屈膝，左腿跪立，身體重心在左膝上）。用左手托其大腿後部，幫助向前滾翻，同時以右手扶着後腦，使其低頭翻過。

第一次屈膝前滾翻動作保護終了，保護者應迅速向後撤退一步，結合學習者第二次屈膝前滾翻，進行保護。保護方法與第一次相同。

「後滾翻」動作開始時，保護者應單腿跪立在學習者的左側後方（左腿屈膝，右腿跪立，身體重心在右膝上），以左手扶住小腿，並稍用力下壓。用右手推支其肩背部，以防止後倒力量過大，或突然伸腹。身體向後滾動時，則應用右手輕微的向上托其左肩，助其抬頭動作。

男子第二組：第一級（十八——二十八歲）

一、動作名稱：

屈膝前滾翻——三角倒立——還原直立。

二、準備姿勢：

與男子第一組預備級相同。

三、動作要點：

「屈膝前滾翻」——與男子第一組準備級的屈膝前滾翻動作要點相

同。

「三角倒立」——當屈膝前滾翻動作完了，成蹲立姿勢時，應以兩手扶墊。手指自然分開，指尖向前，兩手左右距離與肩同寬，頸部適當用力，以前額着墊，使頭部着墊位置與兩手的着墊部位約成等邊三角形。然後上體逐漸豎起並舉起兩腿，同時挺胸、挺腹，身體略成弓形，兩腿及脚尖應伸直。身體倒立後，如有向前傾倒的狀態時，可微屈兩肘，同時用頭稍微用力頂墊，使身體重心向後移動就能穩定。如身體重心後倒不能立穩，可以稍收下顎，同時兩手推墊，身體就可以保持平衡。

初學「三角倒立」的人，可跪立於墊上，先將頭部與兩手放於適當位置；再屈膝收腹，將兩腳慢慢向兩手間移動，可先將臀部豎起，兩腳離地，大腿接近胸部，屈膝使腳踵接近臀部，然後慢慢向上伸腿，接着挺腹、挺胸，這時身體穩定後，再向上伸直小腿，使身體成倒立姿勢。

「還原直立」——還原直立時，應以兩臂用力支持身體重量，頭頸稍用力頂墊，使身體重心後移，同時收腹體向後倒，兩腿要伸直併攏。當脚

尖着地時，應兩膝微屈，成蹲立姿勢，再以兩手推墊，使身體重心完全移到兩腳上，然後抬頭挺胸成直立姿勢（如圖三）。

圖三



四、注意事項：

1. 作「三角倒立」時，頭部不可距兩手太近或太遠，太近，則三角形面積過小，身體不容易維持平衡。如過遠，則臀部不易豎起。

2. 不要用頭頂着墊（要用額部着墊），否則，身體重心移到身體前面，容易向前傾倒。

3. 頸部（脖子）要用力，否則，面部貼於墊上不能担負全身重量。

3. 頸部（脖子）要用力，否則，面部肌肉不能放鬆，全身重量

4. 身體後弓的弧度須適當，如果弧度太大，身體不容易穩固。

5. 「三角倒立」姿勢完成後，應保持一定的停留時間。

6. 「還原直立」時，要慢慢收腹，不要使重心突然下降，否則，身體失去平衡，不易站穩。

五、保護方法：

作「三角倒立」時，保護者應站在學習者的右前方（兩腳前後開立，左腳在前，右腳在後，身體重心在腳上。當學習者臀部豎起後，即用右手抵住其臀部，以防止他的身體前倒。在他向上舉腿或伸腿時，用兩手扶住他的兩腳腳腕，必要時可握着兩腕稍向上提，以助其兩腿伸直。如身體前後移動，倒立不穩時，可用手扶住他的小腿，使他穩定。

「還原倒立」時，保護者可用左手托住學習者的小腿，使他慢慢下落，才能站立穩定。

男子第三組：第一級（二十九歲以上）

一、動作名稱：

屈膝前滾翻——腿交叉轉體二分之一——直腿後滾翻。

二、準備姿勢：

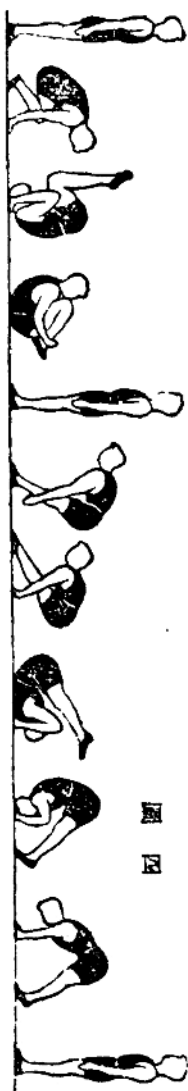
與男子第一組預備級同。

三、動作要點：

「屈膝前滾翻」——與男子第一組預備級同。

「腿交叉轉體二分之一」——當屈膝前滾翻動作接近終了，在兩腳落地之前，即將小腿互相交叉盤起，等兩腳落地時，即刻用兩腳掌作軸，向左（右）迅速轉體二分之一（轉成面向後），轉過去以後，先成蹲立姿勢，然後抬頭挺胸，以兩手推墊起立（交叉時如左腿在前，身體應向右後轉）。

「直腿後滾翻」——交叉轉體起立後，兩腿即前屈，然後身體後倒坐下，坐下時，兩腿務須伸直併攏，盡量使兩腿接近胸部，臀部着墊後，藉後倒的力量立即向後滾翻，低頭收胸，同時將兩手置放左右肩上方，手指



圖四

自然分開，指尖正向後方，當身體重心移至肩部時，手掌用力推墊伸臂，使兩脚着墊時隨即抬頭挺胸，還原到直立姿勢。在滾翻過程中，應始終低頭收胸收腹，上體前屈與兩腿盡量接近。兩腿着墊後，不要離手過遠，以免妨礙身體的向後滾翻（如圖四）。

四、注意事項：

1. 「腿交叉轉體二分之一」的動作，轉體不要過快或過慢，兩臂和身

體不要擺動，否則，身體不易平衡。

2. 「直腿後滾翻」，身體後坐時，須有一些衝力。膝蓋不要彎屈，要使臀部着地點距離脚跟稍遠些。當身體重心移至頸肩時，須用手推墊。

五、保護方法：

「屈膝前滾翻」保護方法，與男子第一組預備級同。

「腿交叉轉體二分之一」的動作，初學的人身體容易失掉平衡，保護者應以左手扶住其左肩，右手推其臀部幫助轉體，以穩定身體的平衡。

「直體後滾翻」，保護者應單腿跪立在學習者左後側方，左腿屈膝，

右腿跪立，身體重心在右膝上。當學習者身體後倒時，應以左手托其左大腿下側面（以減低下落的力量與增加向後滾翻的力量），用右手推支其背部（減輕後倒時的過大衝力）。爲了防止抬頭過早，應以右手輕微上提左肩。如果後倒衝力不夠，不能從容翻過時，保護者可用左手推支其腰部，以阻止向後回倒的力量。

部，以阻止向後回倒的力量。

女子第一組：預備級（十四——十五歲）

一、動作名稱：

屈膝前滾翻——伸腿直坐墊上——後倒折體——擺腿屈膝起立（如圖五）。

圖五



二、準備姿勢：

與男子第一組預備級同。

三、動作要點：

與男子第一組預備級同。

「伸腿直坐墊上」——屈膝前滾翻當身體重心移至臀部時（上體將要直起時），即應伸直兩腿正坐墊上，上體與兩腿成直角。

「後倒折體」——以臀部坐地，腿伸直，上體後倒，兩腿舉起，兩腳過頭，兩腿始終保持併攏伸直的姿勢。

「擺腿屈膝起立」——後倒折體動作完成後，隨即兩腿前擺，兩臂同時前振，上體藉腿、臂擺動的力量坐起，上體與兩腿要保持正坐的角度。當兩腿前擺離墊接近四十五度時，應即迅速屈膝收腹，使腳踵靠攏臀部，胸部接近兩膝。同時下顎後收，頸部（脖子）略向前伸，兩手擺至腳腕，使身體重心移於兩腳掌上，然後抬頭挺胸還原成直立姿勢。

四、注意事項：

「伸腿直坐墊上」——屈膝前滾翻身體重心移至臀部時，必須及時伸

「伸腿直坐墊上」——屈膝前滾翻身體重心移至臀骨時，必須及時伸腿，如坐墊時伸腿過晚，兩腿即不能伸直，上體在滾翻過程中與伸腿動作也要適當配合，否則，腿着墊時上體與腿就不能成直角。

「後倒折體」——後倒舉腿時，兩膝不要彎屈，上體與兩腿的角度主要靠腹肌的適當控制。

「擺腿屈膝起立」——上體要配合兩腿與兩臂前擺的力量坐起，當兩腿前擺與地面接近四十五度時，須趕快屈膝和折腿收腹，使身體重心迅速移於兩腳掌上。

五、保護方法：

「屈膝前滾翻」，保護方法與男子第一組預備級同。

「後倒折體」，後倒用力過大容易碰傷後腦，在動作時，保護者應以兩手輕托背部，適當加以控制。

「擺腿屈膝起立」，保護者應告訴學習者收腿時力量不要太大，防止身體向前倒。如收腿速度不夠，可托其後背幫助上體前起，成蹲立姿勢。