

砂袋球

— 體操 · 遊戲 · 比賽 —

張長清 著



中國青年出版社

砂 袋 球

——體操・遊戲・比賽——

張 長 清 著

中國青年出版社

一九五三年・北京

砂 袋 球

——體操·遊戲·比賽——

內容提要 扔砂袋是我國民族形式體育項目，傳流民間，已有悠久歷史。本書作者根據原有的運動方式，加以研究，編成砂袋球體操、遊戲及比賽規則，使這項運動得到進一步地改進與發展。砂袋球設備簡單，容易開展，適於在廣大羣衆中間普遍提倡。

書號317 文教104 32開本 32千字 60定價頁

著 者 張 長 清
編 者 新 體 育 社

青年·開明聯合組織

出版者 中國青年出版社
北京東四12條老君堂11號

總經售 中國圖書發行公司

印刷者 華 義 印 刷 廠

印 數 1—10,000 一九五三年十月第一版
每冊定價1,600元 一九五三年十月第一次印刷

序 言

‘扔砂袋’是我國民族形式的體育項目。這項運動主要是以兩臂的扔接為主，但是由於動作的變化很多，也可促使全身都能得到活動，並且容易引起興趣。通過這項運動的練習，可以發達兩臂和腰部肌肉的力量。同時，也可作為各種運動的補助運動。

‘扔砂袋’不需要較大的場地，用具也比較簡單經濟，在民間已有一些基礎，是一項容易開展的體育運動。現在為了使這種運動普遍和推廣，作者根據我國民間固有的扔砂袋方法，減輕了砂袋的重量，改變了砂袋形式，編成了砂袋球體操，砂袋球遊戲，並結合排球的打法初步擬訂了正式比賽規則，提供愛好者試驗研究，希望能够在學校、工廠、部隊、機關以及農村中，提倡推廣。由於經驗較少，內容難免有不正確的地方，還望讀者提出意見，以便修正。

張 長 清 一九五二年五月二十三日

目 次

一 砂袋球體操.....	1
二 砂袋球遊戲.....	17
三 砂袋球比賽.....	24
1. 砂袋球規則.....	24
2. 砂袋球記分法.....	35
3. 砂袋球的基本技術.....	37
4. 砂袋球的攻守方法.....	44

一 砂袋球體操

砂袋球體操是根據扔砂袋的動作編成的。作體操時，所用砂袋球的重量大約5 8斤可按照練習者的體力來增減。

砂袋球體操可以作為普通體操，也可以作為其他運動項目的補助運動。如作為普通體操來用，動作要加以選擇編配，以便使身體得到全面的鍛鍊；如作為補助運動，可針對不同項目或技術，選擇適當的動作，專門鍛鍊身體某些部分。至於運動量可以自由調節，一個動作可重複十數次至數十次，也可以聯合兩三個動作一起作。

選擇簡單明顯的動作八項或十項，加以韻律訓練，配合口令或音樂，也可作集體表演，現將砂袋球體操介紹如下：

1. 上肢運動——兩腳左右開立，右手持球在體前傳交左手，左手持球在體後再傳交右手，如此連續傳遞，使球圍身體繞行。在傳遞的時候兩臂要自然伸直（圖1）。



圖1

2. 上肢運動——兩腳左右開立，右手由背後將球擲向身體左前上方，左手接球，再由背後擲向身體的右前上方（圖2）。



圖2



圖3

或右手由背後將球擲向身體的右前上方，仍用右手接球，再由背後擲出(圖3)。

3. 肩部運動——兩腳左右開立，一隻手持球在體側，向前或向後畫大圓圈(圖4)；或在體前，向上或向下畫大圓圈(圖5)；或在體前畫8字(圖6)。

4. 臂部運動(可作鉛球的補助運動)——兩腳左右開立，一隻手托球放在肩

上，另外一隻手扶持着球，然後將球直向上推出去；扶持球的手將球接住，也托球放在肩上向上推擲。推的時候要把握球的重心，腕部和指部都要用力(圖7)。

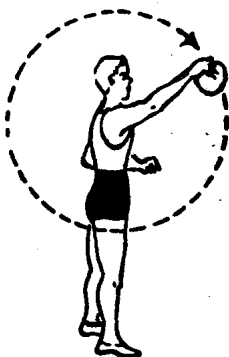


圖4

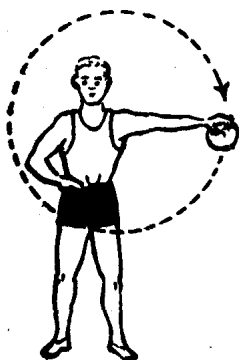


圖5

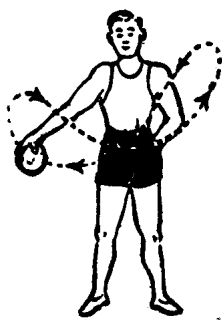


圖6



圖7

5. 下肢運動——右腿屈膝上舉，右手持球由右腿外側經右腿下方將球向內上方擲起，左手接住，再換由左手在左腿下方擲球（圖8）。也可用右手持球由左腿內側經左腿下方向外上方擲起，再用左手接住，由右腿內側經右腿下方向外上方擲起（圖9）。

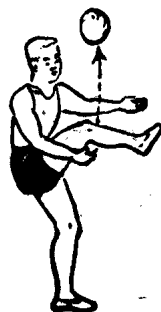


圖 8



圖 9

6. 腰腹運動——兩腳左右開立，兩腿距離要比肩寬，右手持球，由頭前上方經兩腿之間（胯下）擺至臀部，同時上體前彎。然後隨着上體的伸直，右臂再擺回身前，並將球向上空擲起。緊接着再用左手抓接，動作同前。如此兩手交換接、擲，上體隨勢作前彎與伸直動作（圖10）。



圖 10 甲

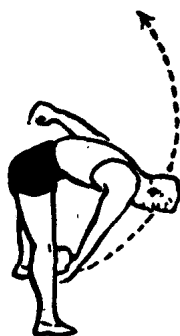


圖 10 乙

7. 轉體運動——兩腳左右開立，左手在身體左側持球下擺經腿前向右上擲起，右手接球後，右臂再下擺經腿前向左上方擲起，如此兩手交換擲、接，腰部隨勢扭轉（圖11）。也可用右手從左側方持球下擺經腿前向右上擲起，

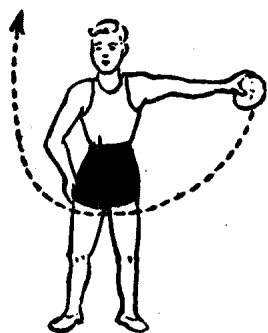


圖 11

起，左手接球
後，左臂下擺
經腿前向左上
方擲起，右手
接球。如此兩
手交換擲接，
腰部隨勢扭轉
(圖 12)。

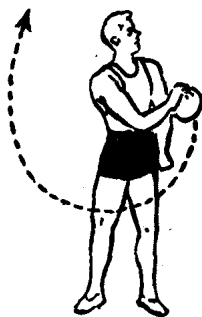


圖 12

8. 上肢運

動(可作籃球的補助運動)——仿籃球定位單手投籃的姿勢，一隻手托球的後下方，另一隻手扶着球，將球向前上方推擲，擲時應把握球的重心，腕部應充分用力，擲出的球最好另有人接收(圖 13)。



圖 13

9. 腹部運動——仰臥，全身挺直，將球放在兩腳的腳背上，抬腿將球踢起，然後用兩手接球，接



圖 14 甲



圖 14 乙



圖 14 丙

球後，兩臂在頭上伸直，上體起坐，再將球放在腳上，上體繼續仰臥兩腳再將球踢起(圖 14)。

10. 背部運動——俯臥，全身挺直，一個球放在頸後，另一個球放在腳跟上，頭腳離地，以腹部作軸，兩臂前伸，作軒輊板式的動作（圖 15）。



圖 15

11. 上肢及轉體運動——兩腳左右開立，上體向右轉，左手持球下擺至身體右側

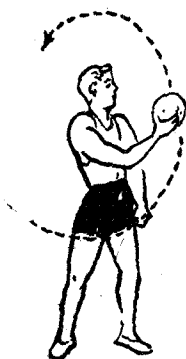


圖 16

擲球，球經頭上由身體左邊落下右手接球；然後上體左轉，兩腳不動，右手接球下擺後，再由身體的左側將球上擲，球經頭上由身體右邊落下，上體右轉，左手再接，如此兩手交替擲接（圖 16）。

12. 腹部運動——二人相距二或三公尺相對坐下，持球的人先仰臥再傳球，接球的人坐着接球，接球後仰臥再傳球，傳球後即坐起準備接球。兩人坐起及仰臥動作要配合適當，以求動作緩急協調，二人間的距離也可適當加大或縮短（圖 17）。

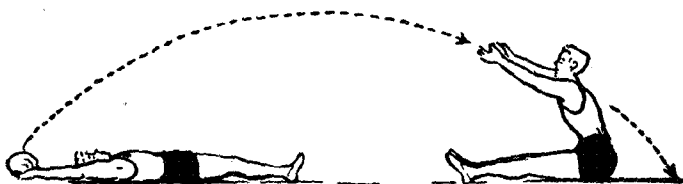


圖 17

13. 上肢運動（可作排球補助運動）——摹仿排球的托球動作，兩手連續將球向上托擲，球與手掌接觸時要稍停頓，然後伸臂用手腕及手指的力量將球推彈出，推彈時要把握球的重心，身體要隨勢作屈伸動作（圖 18）。



圖 18

14. 跳躍運動——兩手在頭上托球，眼睛向上看，兩膝半屈，兩腳跳起時兩手將球向上推出，球落下時，兩手仍在頭上托球，間時兩腳落地，兩膝半屈（圖 19）。



圖 19

15. 下肢運動——兩腿左右開立，屈膝，左手持球由兩腿之間向後傳交右手，右手將球由右側提至體前，再經兩腿之間向後傳交左手，左手再將球由左側提至體前，使在兩腿間走 8 字形的路綫。在傳球和接球時，兩腿隨勢屈伸（圖 20）。



圖 20

16. 下肢運動（可作徑賽補助運動）——兩脚踏步，膝高抬，球從大腿下交手傳遞，抬腿一次傳球一次。右手持球從右腿外側經腿下向內傳交左手，（圖 21）；也可由左腿內側經腿下向外傳交左手（圖 22）。動作熟練



圖 21

以後，踏步動作也可以改為原地跑。



圖 22

17. 胸腹運動——兩脚前後開立，兩手握球作前後搖輪狀，身體重心隨勢前後移動，上體也隨着作俯、仰動作。球行幅度愈大愈好（圖 23）。

18. 胸部及上肢運動（可作鉛球補助運動）——兩人對面站立，相距十幾公尺，用推鉛球的最後推擲動作彼此傳遞（圖 24）。

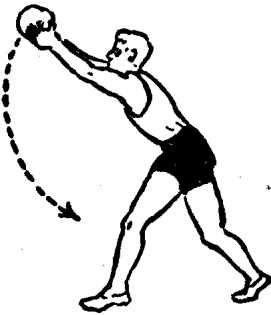


圖 23 甲

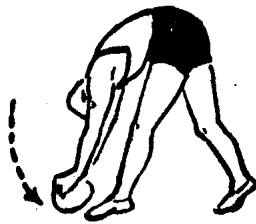


圖 23 乙



圖 23 丙



圖 24

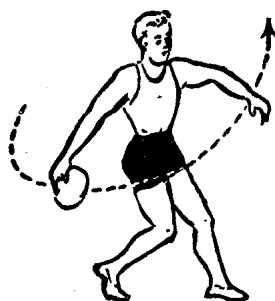


圖 25

19. 轉體及上肢運動（可作鐵餅補助運動）——兩人對面站立，相距十幾公尺，用擲鐵餅最後拋擲的動作彼此傳遞（圖 25）。

20. 腹部及上肢運動（可作標槍補助運動）——兩人對面站立，相距十幾公尺，以擲標槍最後擲槍的動作彼此傳遞（圖 26）。



圖 23

21. 跳躍及上肢運動（可作籃球補助運動）——兩人相距十幾公尺，摹仿籃球鉤手傳球動作彼此傳球。傳球時，要側向對方，左脚跳起時則用右手傳球（圖 27）。

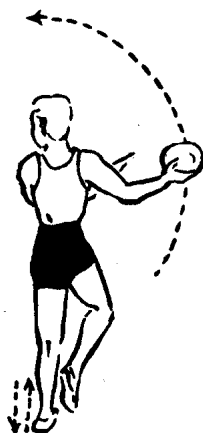


圖 27

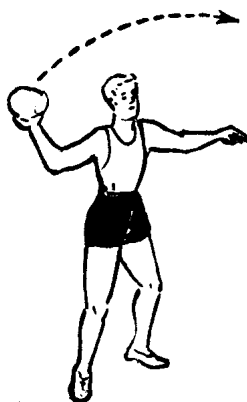


圖 23

22. 上肢運動（可作籃球補助運動）——兩人相距十幾公尺，摹仿籃球單手遠傳球動作彼此傳遞。傳球時，要控制球的重心，以免滑落（圖 23）。

23.腰部運動——兩人前後站立相距十幾公尺，前面的一人兩手捧球由頭上傳遞給身後的人。擲球時，兩腳左右開立，身體略向後仰，擲球後即向後轉準備接球。站在後邊的人接球後即向後轉，用同一方法傳遞（圖29）。

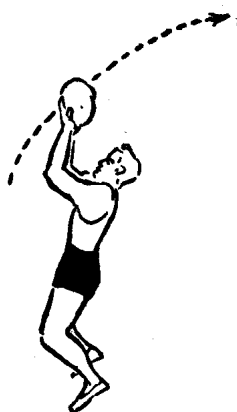


圖 29

24.腰腹運動——跪立兩膝支持體重，兩手持球由面前上舉，上體盡量後仰，手臂隨上體的動作向後下方擺出，身體彈動三、四次，然後復原，兩手持球在面前身體再向後仰（圖30）。

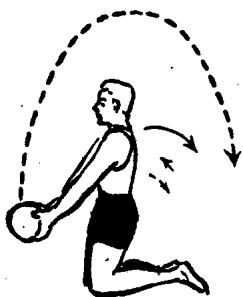


圖 30

25.腰部運動——兩腳左右大開立，上體向右彎，左手持球經頭上向右垂下，身體向右侧下方彈動三、四次，球脫手，右手接球，身體再向左彎，右手持球經頭上向左垂下，身體向左侧下方彈動三、四次，球脫手，左手接球（圖31）。



圖 31

26.腰腹運動——兩腳左右大開立，兩手持球，兩臂上舉，上體畫大圓（由上體前彎，左（右）側屈，後彎，右（左）側屈，還原前彎），身體後仰

時球在頭後，側屈時球側垂，屈體時球在腹下，兩臂及球隨身體的轉動而轉動活動範圍越大越好(圖 32)。

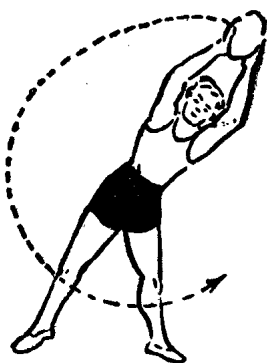


圖 32 甲

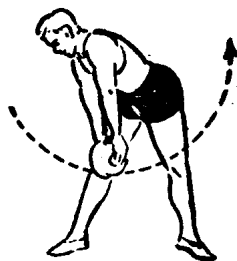


圖 32 乙

27. 胸部運動——仰臥，身體挺直，兩臂左右平伸，左手拿球交給右手，左手回原位，右手再將球交到左手，右手回原位(圖 33)。

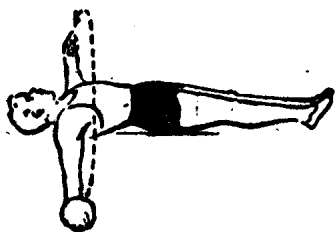


圖 33

28. 上肢運動——兩腳左右開立，左臂側平舉，

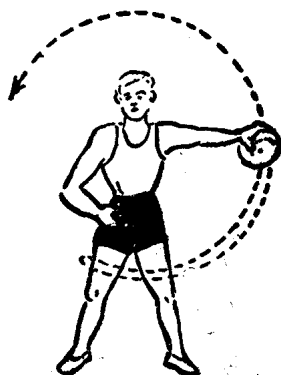


圖 34

左手持球由左方隨球下擺，然後由左方將球擲出，球經頭上落於右側，右手接球隨勢下擺，然後由右側將球擲出球經頭上落於左側(圖 34)。

29. 肩關節運動——兩腳左右開立，右手在腿前將球交左手，左手持球經體側至頭上交右手，右手由右側落下至腿前交左手，球在身前畫大圓（圖 35）。

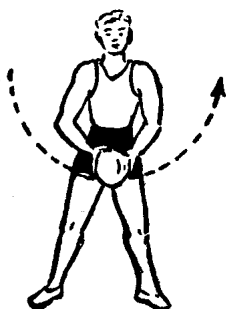


圖 35 甲

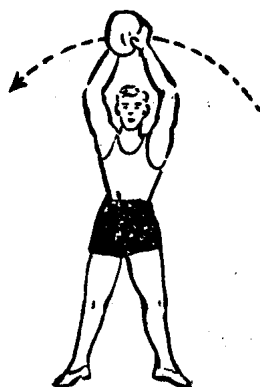


圖 35 乙

30. 膝關節運動——身體下蹲，兩手在胸前捧球，站起時兩手將球向上空捧擲，等球下落時，兩手捧接，同時身體下蹲（圖 36）。



圖 36 甲

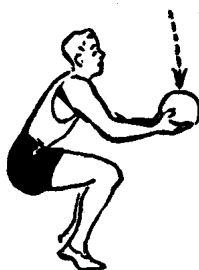


圖 36 乙

31. 轉體運動——兩腳左右開立，兩臂左右平舉，右手持球經胸前（高度與肩平），由右向左擺動，同時身體隨之向左扭轉，

右手擺至身體左後方時將球交左手，右臂還原至右側平舉；左手持球經胸前，由左向右擺動，身體隨之向右扭轉，左手擺至

身體右後方時將球交右手(圖 37)。

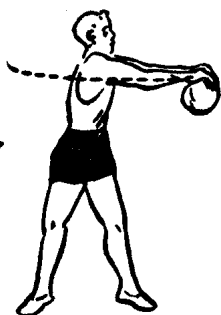


圖 37 甲

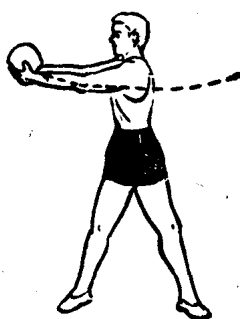


圖 37 乙

32. 手部運動——兩腳左右開立，先以左手在前方提球，臂向上提至與面部相平時即撒手，以右手抓住球之上部，動作與左臂相同。兩手交換作，球與身體保持一臂遠(圖 38)。

33. 腰背運動——兩腳左右開立，上體前屈，左手持球向右下方擺動，擺至身體右方時將球向上擲出，用右手接球，右手接球後由右方向下擺動至左方時將球向上擲出手，用左手接球，上體隨球左右轉動，但始終保持前屈姿勢(圖 39)。



圖 38



圖 39 甲

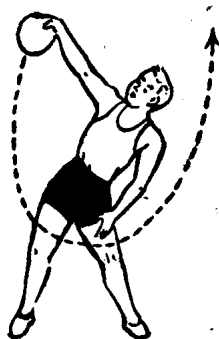


圖 39 乙