

# 解圖運動上墊

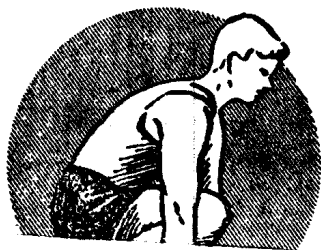
管文光編著

上海北新書局出版



# 解圖運動上墊

管文光編著



上海北新書局出版

## 作者的 話

一、作者編寫「墊上運動」，是在華東體育學院學習時開始的；一九五三年三月到安徽大學工作，仍繼續編寫，差不多經過了半年多的時間，才把它寫完。

二、本書中所有的動作要領與作法，主要是根據吳玉昆先生的講授，由作者在學習中實際體會而編寫出來，並以吳先生編寫的體育教林中機巧運動之部作為藍本的。寫好後，並請劉天錫先生校訂修改過，均在此致以衷心的感謝。

三、在進行編寫中，多承劉天錫先生的指導，並得林哲萍、陶心銘、潘德仁、聶欽海、朱蘊璇、馬明星、周家麟、花義貴等同學的協助研究，提供意見，使我在編寫的過程中，得到很大的鼓勵和幫助。

四、本書的動作姿勢圖形，是作者經過多方的參攷和研究，並得朱蘊璇同學的襄助而繪製出來的。

五、書中所有動作，在編寫期內，曾在安大體訓班實地教學實驗過，同學們曾提出許多

寶貴的意見，並經過多次修改而編成的。

六、每個動作（除連續動作外）復加以動作要領、要求、注意事項及保護方法的說明，使學者容易領會，掌握方向，提高學習成果。

七、編者能力有限，又因編著時間匆促，書中缺點和不完全的地方，恐所難免，我誠懇地希望體育界的先進及愛好機巧運動的同志們，多多提供意見以備不斷修正。

管文光

一九五三年六月於安徽大學。

# 目 錄

作者的話·····	一
第一章 墊上運動的意義及其價值·····	一
一 墊上運動的意義·····	一
二 墊上運動的價值·····	二
第二章 單人動作·····	三
一 屈膝前滾翻·····	三
二 側交滾翻·····	四
三 兔躍·····	六
四 屈膝後滾翻·····	七
五 前仆·····	八

六	腹仆	.....	一〇
七	穿腿坐	.....	一一
八	側繞腿至正坐	.....	一五
九	跪跳起立	.....	一六
一〇	蛙跳	.....	二〇
一一	魚躍滾翻	.....	二二
一二	三角倒立	.....	二六
一三	抱頭倒立	.....	二七
一四	肩胛倒立	.....	二九
一五	肘倒立	.....	三〇
一六	頭手翻	.....	三二
一七	魚躍頭手翻	.....	三四
一八	蹬足躍起	.....	三六

一九	側翻	三九
二〇	手倒立	四三
二一	前手翻	四五
二二	後手翻	四九
二三	倒立彈腿推起	五一
二四	慢起手倒立	五二
二五	倒立行走	五五
二六	手倒立	五六
二七	向後挺身頭手倒立	五八
二八	俯撐頭手倒立	六〇
二九	向後騰空翻	六三
三〇	逆勢騰空翻	六七
三一	向前騰空翻	六九

三二 側騰空翻.....七五

第三章 雙人動作.....七七

一 跳駱駝.....七七

二 駱駝行走.....七八

三 騰越前滾翻.....八〇

四 推小車.....八一

五 蜈蚣行走.....八二

六 向後挺腰翻.....八四

七 倒立前翻.....八六

八 兩人前滾翻.....八八

九 搖船.....八九

一〇 踞臀行走.....九一

一一 踞臀滾翻.....九二



一二 握手後轉背翻……………九三

一三 抱腰後翻……………九五

第四章 三人動作……………九七

一 三人跳躍滾翻……………九七

二 三人側騰交滾……………九九

三 三人魚躍滾翻……………一〇〇

四 三人前滾翻……………一〇二

第五章 助手動作……………一〇五

一 膝肩手翻……………一〇五

二 膝肩倒立……………一〇七

三 仰臥撐臂倒立……………一〇九

四 托肩手翻……………一一〇

五 提踝倒立……………一一二

六	提踝翻立·····	一一三
七	仰臥撐臂抵膝倒立·····	一一五
八	勾臂前翻·····	一一七
九	托頭前翻·····	一一九
一〇	蹬臀向後手翻·····	一二〇
一一	勾臂後翻·····	一二二
一二	抵膝提手後翻·····	一二四
一三	膝上肩倒立·····	一二六
一四	貼背向前滾翻·····	一二七
一五	背上頭手翻·····	一二九
一六	臂上頭手倒立·····	一三〇
一七	蹬肩前翻·····	一三三
一八	足底手翻·····	一三四

一九	扶踝手翻·····	一三六
二〇	扶背手翻·····	一三九
二一	扶腿向後騰空翻·····	一四一
二二	抱頸提起托頭前翻·····	一四三
二三	扶膝向後騰空翻·····	一四六
二四	托臀向後騰空翻·····	一四八
二五	抵肩倒立·····	一五一
二六	扶足背向前騰空翻·····	一五四
二七	正面托送向後騰空翻·····	一五六
二八	魚躍過頂平舉·····	一五八
二九	背上倒立前翻·····	一六一
三〇	人橋倒立·····	一六三
三一	扶腿站立·····	一六五

第六章 連續動作……………一六七

一 「勞衛」制墊上運動標準……………一六七

二 初級動作……………一七〇

三 中級動作……………一七一

四 高級動作……………一七三

附 錄……………一七六

準備運動和整理運動……………一七六

# 墊上運動圖解

## 第一章 墊上運動的意義及其價值

### 一 墊上運動的意義

(一)名稱解說 墊上運動是一種富有興趣的器械體操，因此也是屬於機巧運動、器械體操之一。或稱爲徒手機巧運動，也有稱滾翻運動和地上運動的。一般初學時都慣用墊子，所以我們就稱它爲墊上運動。

(二)場地設備 墊上運動用不着很大的場地，只須一小塊平地就行了。設備也很簡單，幾塊墊子就夠了。花不了太多的錢。

今天新中國的體育運動，已在廣大的工農兵羣衆中，得到了很好的發展。惟在部隊、工廠及學校，因人數衆多，不便設備許多墊子，可利用一塊草地，就在地上練習，

也可作此運動。所以這項運動，無需設備，隨地可行，經濟便利，最適宜各地廣泛的開展。

## 二 墊上運動的價值

(一)運動的價值 墊上運動有着各式各樣的滾翻和巧妙的騰越動作，姿勢優美，動作活潑，富有興趣，會引起初學者的愛好。

(二)生理的價值 在墊上運動的練習中，可使身體平衡，發達肌肉，增強體力，伸長筋帶，靈活關節。並可增強內臟器官的機能，矯正身體發育的缺陷。

(三)精神與品質上的價值 通過墊上運動的鍛鍊，可以培養勇敢、冒險的精神，加強克服困難的信心和決心，鍛鍊果斷、堅毅和機敏等優良品質。

## 第二章 單人動作

### 一 屈膝前滾翻

一、預備姿勢：立正

二、動作要領：

1. 兩足下蹲，兩手在足尖前 $\frac{1}{2}$ 公分處撐地，兩臂微屈，如

圖一動作1。

2. 兩足尖用力蹬地，同時低頭，以後頸部先着地，繼以脊背

及臀部向前滾翻，雙膝宜屈，如圖一動作2,3,4。

3. 兩手抱腿，乘前滾之勢起立，如圖一動作5。

三、要求：

1. 動作要靈活，起立要快，不得用手推地。

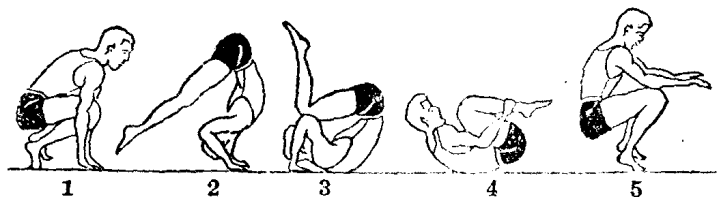


圖 1.

2. 前滾時，身體要盡量縮成一球形，如圖一動作。

#### 四、注意事項：

1. 滾翻時不可挺胸直腰，否則容易碰傷背部，且不易起立，

如圖二、三。

2. 本動作熟練後，可加多種變化。如兩手叉腰，兩手側平舉，兩手抱大腿，兩手握足趾，兩手握腳跟，兩手交叉握耳，分腿及單足等方式向前滾翻。

### 二 側交滾翻

一、預備姿勢：立正

二、動作要領：

1. 身體前仆時，即轉體八分之一向右，同時兩腿彎曲，右足前出，左手撐於右方墊上，以左肩向前滾翻，如圖四動作1,2。

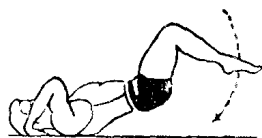


圖 3.



圖 2.



2. 兩腿在空中剪絞，向左側滾翻而起立，如圖四動作3,4。

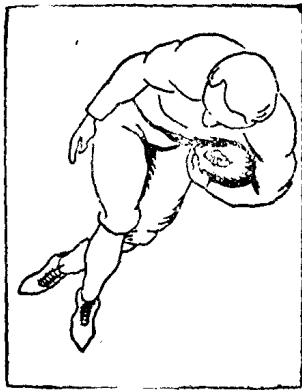
三、要求：動作要靈活、輕鬆，起立要快。

四、注意事項：

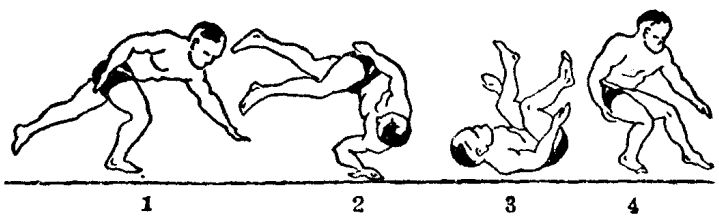
1. 動作的原則如同屈體前滾翻，將身體盡量縮成一球形，行側面滾翻。

2. 如同足球守門員的奪球後滾翻的姿勢，如圖五。

3. 先以手着地，再以肘部，繼而肩部，順序作側滾翻。減少向下阻力，以免跌傷。



■ 5.



■ 4.