

「勞衛」制鍛鍊方法小叢書

8598

基本館藏

雙

槓

郝篤祺著



528.945
4783

青年出版社

機製工學教研組



367V2

體 積

著者：郝 篤 祺

著者：新 體 育 社

著者：青 年 出 版 社

北京甘雨胡同甲二三號

經售：中國圖書發行公司

印刷者：青 年 印 刷 廠

1952年12月初版 定價 600 元

1—30,000

5
70412
4783

編者的話

爲了適應日益廣泛開展的羣衆性體育運動的需要，我們編輯了「勞衛」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直接指導，能夠自學，同時也可作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。

雙槓運動的價值

雙槓運動是比較容易練習的器械體操項目，動作的變化很多，並且都有連貫性，學習的人不會感到單調。

雙槓運動主要是鍛鍊上肢、胸、腰、腹、背各肌肉、骨骼及關節等部分，對促進身體健康，增強肌肉合作力與準確性有很大價值。同時，還可培養機敏、果斷、勇敢等優良品質。

雙槓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：

中側立——跳上臂撐——前擺——後擺——前擺分腿併腿——後擺分腿併腿——前擺分腿併腿——後擺分腿併腿——後擺腹騰越下落槓外側。

二、動作要點：

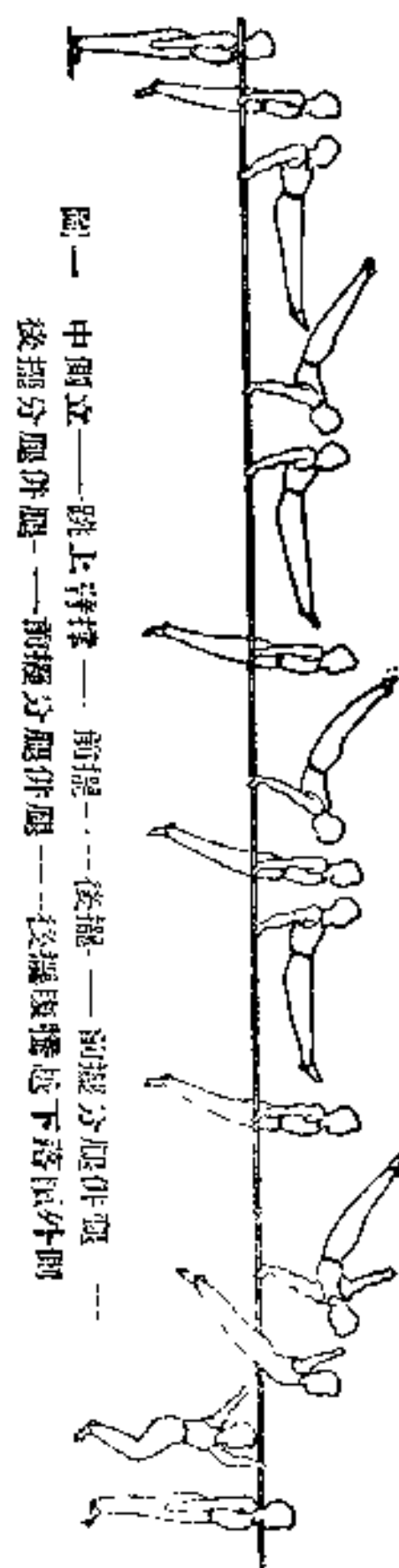
「中側立、跳上臂撐」——面對槓端站立，兩臂前擺，兩手由兩槓內側向外轉動握着槓端，上體微前傾，收腹，兩膝微屈，向上跳起。起跳時兩腳蹬地，同時用手拉槓，使兩臂伸直撐於槓上，與雙槓垂直。

「前擺、後擺」——成臂撐後，上體藉起跳的力量挺腹後倒，兩腿前擺，脚尖挺直，全身擺成一直綫，兩臂應與雙槓垂直。向前擺至最高點時，再任其自然後擺。

「前擺分腿併腿、後擺分腿併腿、前擺分腿併腿」——兩腿前擺高過雙槓時，上體就隨着後倒，同時，兩腿向左右自然分開，等前擺力量快要終了的時候，再迅速併腿後擺。兩腿後擺高過雙槓時，即刻左右分開。當腿將要下落時，再併腿前擺。這個動作要注意上體的前俯、後仰與腿擺的

力量配合適當，以免發生傾跌現象。

「後擺腹騰越下落槓外側」——當後擺至最高點，身體有片刻停頓狀態時，就隨着以右手推槓，左手推槓，使身體重心移於右槓外側，抬頭、挺胸、挺腹，同時兩手用力推槓，將身體騰起至槓外落下。身體着地時應迅速收腹屈膝，同時把腳跟提起以減輕下落力量。兩臂前擺以維持身體平衡，然後還原直立。



圖一 中圖立——跳上撐槓——前擺——後擺——前擺分腿伸腿——後擺分腿伸腿——前擺分腿伸腿——後擺分腿伸腿——下落槓外側

三、注意事項：

「中側立、跳上臂撐」——初學的人在起跳時，要避免收腹低頭。否則，會妨礙身體向前的自然擺動。兩腿前擺力量不要過大，挺腹不要過高，兩臂應保持垂直。

「前擺、後擺」——擺動時，肩部與臂部肌肉一定要放鬆。前擺應挺腹，後擺應使身體微成後弓形，兩臂和兩腿應始終保持伸直。

「前擺分腿併腿、後擺分腿併腿、前擺分腿併腿」——初學的人常因胆小不敢挺腹。這樣就使前擺不易分腿，同時也影響了上擺的力量，容易造成身體下降，失去平衡。後擺時要注意分腿不可過慢或用力太大，以防止身體重心過於向前，跌於槓下。

「後擺腹騰越落槓外側」腹騰越下時，常因兩臂彎屈使身體重心下降，兩臂不能支持身體重量，影響騰越動作。在騰越出槓時，要注意抬頭挺胸，落地時要屈膝並把腳跟提起。

四、保護方法：

「中側立、跳上臂撐」——保護的人應站在左槓外側，面向練習的人起跳時，應以左手扶住左肩，用右手向前推送腰部，以助其跳起上槓。

「前擺、後擺」——在擺動過程中保護的人用左手扶住其左臂，使臂與雙槓垂直。用右手扶其腰部，防止身體失去平衡。如後擺超過槓高時，應當加以阻止。

「前擺分腿併腿、後擺分腿併腿、前擺分腿併腿」——保護方法與前擺、後擺相同。當前擺分腿時，應用力托住腰部，給以分腿時間；後擺分腿併腿時，應適當防止力量過大，並以左手扶住左肩，以免向前傾跌。

「後擺腹騰越下、落槓外側」——做腹騰越時，保護的人應以左手握住左腕，右手向外反托髖骨左側，兩手同時向外推送，使身體容易落於右槓外側。

男子第二組：第一級（十八——二十八歲）

一、動作名稱：

魚躍跳上——掛臂前擺折體——蹬足起——腹騰越下

二、動作要點：

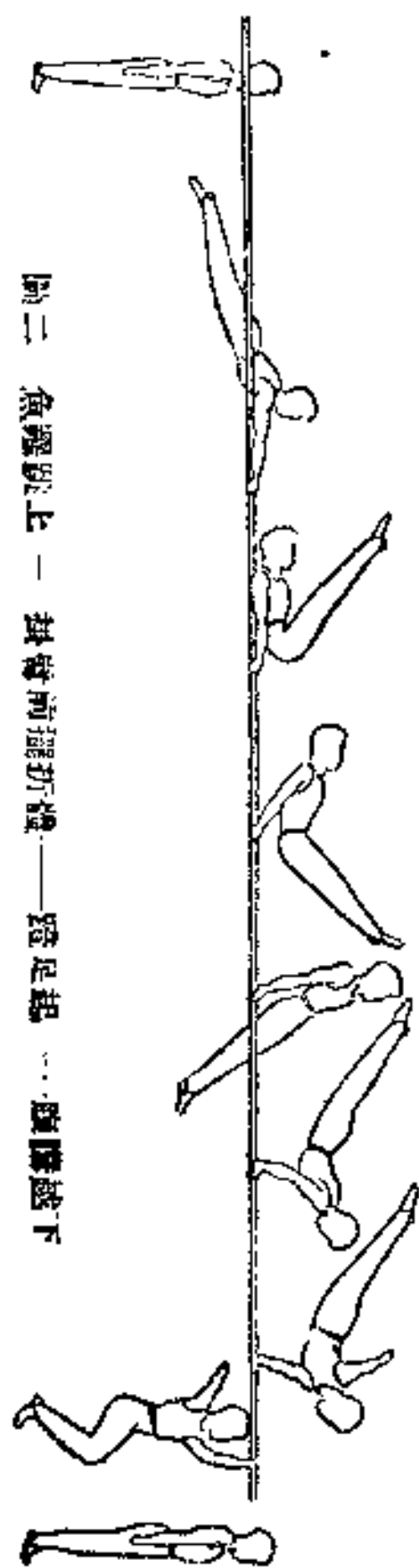
「魚躍跳上」——面對橫端站立，屈膝並把腳跟提起，腹部後收，兩臂自然下垂，身體略向前傾。動作開始時，先以兩腳蹬地，兩臂前擺，同時身體向前上方跳起。跳起後，兩腿放鬆伸直併攏。當兩臂前擺與橫同高時，再左右分開，以手握槓，使兩臂緊貼槓上，成掛臂姿勢。

「掛臂前擺折體」——應以兩手用力後拉，以免肩部向前滑動，肘向外屈，上臂與小臂之間的角度不要太小。身體向前擺動時，肘部應當用力下壓，使肩部上升，以免重心下降而妨礙了折體動作。同時兩腿應藉魚躍向前的衝力隨之前擺，前擺時，應略微挺腹，當前擺接近斜下方四十五度時，即應收腹，同時向上折腿，並以兩臂用力壓槓，使身體重心向上升起，使臀部高過雙槓。折體時應注意向後仰頭，盡量使腿部接近胸腹，兩

腿及脚尖須併攏伸直。

「蹬足起」——在折體動作完成後，兩腿由後折部位繼續向前回擺，回擺到斜上方的四十五度時，立即向下壓腿、挺腹，同時兩腳向前斜上方用力蹬起。蹬起後，身體放鬆自然後擺，兩臂須配合身體後擺的動作用力壓槓，繼之伸直，使身體豎立。

「腹騰越下」——蹬足起動作完成後，上體前傾，兩腿後擺，擺至最高點有片刻停留時，即開始騰越動作（動作要點與第一組預備級同）。



圖二 魚躍跳上——掛臂前擺折體——蹬足起——腹騰越下

三、注意事項：

「魚躍跳上」——起跳時要向斜上方跳，但不可過高，否則會影響握槓和身體的前擺動作。但是跳的力量也不要過小，或分臂過早。因身體重心太低容易跌落槓下。

「掛臂前擺折體」——前擺折體時，兩肘須用力下壓，以免肩部下沉，發生跌落危險。兩臂後折必須收腹使臀部高於雙槓，兩膝不可彎屈。

「蹬足起」——蹬腳的動作必須及時。如果過早身體沒有後擺的機會，過晚兩臂很難伸直。同時，應注意蹬腳動作附帶有下列的力量，上體前擺的力量不要過猛，否則，會影響身體平衡，或跌落槓下。

四、保護方法：

「魚躍跳上」——保護的人應兩腳開立站在左槓外側，要注意防止分臂過早發生滑跌危險。

「掛臂前擺折體」保護的人應以左手壓住左臂，固定其掛臂位置。然

後用右手扶其腰部並向前推送，以助其向前擺動。同時向上推托其臀部，使身體重心上升。

「蹬足起」——保護的人應以左手拉其左肩，右手向上推托其背部，以便上體直立。

「腹騰越下」——保護的人應以左手握其左腕並向右推送，同時藉身體後擺的機會，以右手向外橫推其體骨的左下方。

男子第三組：第一級（二十九歲以上）

一、動作名稱：

中側立——跳上分腿騎坐——前段轉身二次分腿騎坐——手移至腿前——後方併腿前擺背騰越下。

二、動作要點：

「中側立、跳上分腿騎坐」——面向槓端直立槓中，兩臂伸直兩手由

內向外握槓，膝微屈，腳跟提起，腹部後收，身體重心在兩腳掌上。動作開始時，先以兩手拉槓（兩臂務須伸直並有下壓力量），同時兩腳蹬地向斜上方跳起，起跳時應注意不可過高（蹬地與拉槓之力和配合）。兩腿併起跳力量前擺，擺動時應以肩關節作軸，全身自然放鬆，腹部挺出。當兩腿前擺將過槓時，即應控制前擺力量，兩腿立即左右分開，放在槓上，兩腿和腳尖必須挺直，上體略向後倒，兩臂支持身體重量，抬頭挺胸成分腿騎坐姿勢。

「剪絞轉身二次分腿騎坐」——（以右腿擺動舉例）分腿騎坐動作完成後，立即剪絞轉身時，身體重心向右移於右臂，右腿由槓外越右臂移入槓內，同時向右轉體四分之一。左手移於右槓，同握右槓，兩臂務須伸直，抬頭、挺胸、上體略向前傾，以兩臂支持身體重量。然後右腿向身體側上方用力擺動轉體四分之一，左腿藉右腿擺動與轉體的力量換到右槓。同時，右手迅速脫槓換握左槓，又成面向後的分腿騎坐姿勢。剪絞轉身時，兩腿

和脚尖伸直。第一次剪絞轉身動作完成後，即須緊接着做第二次剪絞轉身動作。其動作與第一次同，（如不習慣右腿擺動，可用左腿，但身體重心須向左，同時兩臂握左柄擺腿後身體向左後轉）。

「手移至腿前，後方併腿前擺背騰越下」——第二次剪絞轉身動作完成後，應將兩手移於腿前握柄，上體隨即前傾，身體重心逐漸前移，兩臂微屈用力推柄，抬頭挺胸。然後兩腿稍向後滑動，重心放在手上，使兩腿自然滑落槓中，隨即併腿前擺。但不可用力挺腹，兩腿前擺超過槓高時，立即背騰越下。當身體前擺接近與槓相平時，即應以左手推柄，右手拉槓，使身體重心向右移動，在身體重心同右移動過程中，應保持有繼續上升力量。當身體重心越過右槓後，應有挺腹動作，並以兩臂支持身體重量，使身體逐漸下落。兩脚着地時，應屈膝並把脚跟提起，以減輕下落力量。兩臂向前或向左右平舉，以維持平衡，然後還原直立。（如不習慣左手推槓時，可用右手推槓，向左槓外作背騰越下）。



圖三 中側立——跳上分腿騎坐——剪絞轉身二次分腿騎坐——手移
兩腿和——後方併腿前擺背體放下

三、注意事項：

「中側立、跳上分腿騎坐」——起跳時，兩手須用力拉槓，兩腳着地點距握槓的手不可過近。起跳坐槓時，兩腿要盡量分開，以免臀部滑落槓中。兩腿和腳尖須用力伸直，用兩個大腿根的內下方支持身體重量。

「剪絞轉身二次分腿騎坐」——剪絞轉身時，右腿擺動的力量要稍大一些，如果高度不夠，上體和頭向右後方的轉動就會太慢，影響腿的剪絞動作。轉體時，撒手不可太晚，免得身體偏於左槓。作剪絞動作時，兩腿必須伸直，如果彎屈很容易碰到槓上。（如不習慣右腿擺動可用左腿身體

向左後方轉

「手移至腿前、後方併腿前擺背騰越下——兩手前移，必須伸直槓，上體前傾與向後滑腿動作要連續作，如果中間停頓就會妨礙滑腿。滑騰越時，腿擺至前方須以兩臂用力支持身體，使身體在空中稍有停留時間。否則，身體出槓時，很難作出挺腹動作。」

四、保護方法：

「中側立、跳上分腿騎坐」——保護的人應兩腳開立站在雙槓左側，當練習的人分腿騎坐動作開始時，保護的人應以左手扶其左臂並稍加拉動，右手扶其腰部向前推動，幫助前擺。（如左腿擺動時，保護的人應站在雙槓右側）

「剪絞轉身二次分腿騎坐」——在第一次轉身時保護的人應以左手托其髖骨的左側，使身體便於向右後方轉動。在轉體後以右手握住其右臂，以免其身體滑落於槓下。第二次轉身時，以雙手扶住其腰部，以助其維持

身體平衡。(如左腿擺動身體左後轉時保護的人應改用右手來托其髌骨的右側)

「後方併腿、前擺背騰越下」——保護的人應以左手扶住其左臂，以右手向後托送其右腿，使兩腿便於滑落槓中。背騰越動作開始時，以右手握其左肘，以左手托其髌骨的左側，並向外推送。(如向左槓外背騰越下時保護的人應改以右手扶其右臂)

女子第一組：預備級(十四——十五歲)

一、動作名稱：

中側立——跳上臂撐——前擺——後擺——前擺背騰越下。

二、動作要點：

「中側立、跳上臂撐、前擺、後擺」——與男子第一組預備級同。

「前擺背騰越下」——與男子第三組第一級同。