

双杠

楊健民編著



双 杠

楊健民編著

人民体育出版社

一九六二年·北京

统一书号：7015·1182

双 红

楊健民編著

人民体育出版社出版·北京东黄路·

(北京市书刊出版业营业登记证出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 33千字 印张2 $\frac{26}{32}$

1963年11月第1版

1963年11月第1次印刷

印数：1-7,700册

定价[9]0.32元

责任编辑：丛明礼

封面设计：庄 红

内 容 提 要

本書包括双杠的技术特点、动作和技术、双杠練習方法、編排双杠自选动作的要求和双杠自选动作示例五部分，而中間的三个部分是主要的。如动作和技术这一部分，作者不仅明确地介紹了七类53个单独动作和十六类組合动作（都是代表性的），而且按循序渐进的原则，分別动作的难易，由浅入深地作了介紹，其中尽量照顧到下一个动作是在上一个动作的基础上发展而来，使人看起来既方便又系統，在双杠練習方法和編排双杠自选动作的要求两部分里，作者介紹了一些基本的、很重要的但又易被忽視的道理，同时作者結合自己多年来在学习和教学訓練工作中的經驗与体会，闡述了一些很实际的問題。所以本書虽是中高級讀物，但对基层体操教練員、体育系科的师生和一般大中学校的体育教师來說，也是一本很好的参考書。

目 录

前言	1
双杠的技术特点	3
动作和技术	6
一、单独动作	6
(一) 摆动倒立和用力慢起倒立	6
(二) 屈伸上和弧形摆的动作	8
(三) 回环动作	14
(四) 全旋和摆越动作	23
(五) 转体动作	30
(六) 空翻和滚翻动作	39
(七) 下法	45
二、组合动作	56
双杠练习方法	65
一、充分利用低器械	65
二、必须掌握主要的基本技术	65
三、组合动作的调练和要求	66
四、如何纠正错误动作	67
五、空翻、杠下和转体等动作的练习	68

編排双杠自选动作的要求	69
一、如何安排用力的静止动作	70
二、动作之間的連接	70
三、如何选择上法和下法	71
四、編排自选动作应考虑个人特点	71
附：双杠自选动作示例	72

前 言

我国体操运动和其它运动项目一样，在党的领导和总路线、大跃进、人民公社三面红旗的光辉照耀下，迅速发展，不断提高，特别是最近几年，我国选手在国际比赛中所取得的成績一次比一次好，逐渐引起了国际体操界的注意。1962年，我国体操队在第十五届世界体操锦标赛中，不仅取得了男子团体总分第四、女子第六的成績，而且于烈烽获得鞍馬第三名，五星红旗第一次在世界体操場上升起。尤其使人高兴的是，近年来大量的新手不断地涌现，这就更加証明了我国体操运动拥有比較雄厚的群众基础。体操运动的飞跃发展，鼓舞着我的写作兴趣和信心。

为了使各地教員和运动員有更多的書籍参考，我根据几年来学习的一点体会和比赛中見到的一些情况，大胆地編写了这本小冊子。目的是想为我国一級水平以上的运动員和基层教員提供些参考材料。因此，对一些較简单的动作就沒作介紹，而重点地介紹了一些較高級的技术。由于双杠的动作很多，本書只能在每一类型的动作中挑选一些較重要而具有代表性的进行分析，希望能起到抛砖引玉的作用。

本書是这样写的：先概述一下双杠的技术特点；再根据双杠动作的几大类，按循序渐进的原则，分別动作的难易，由浅入深地介紹。其中尽量照顧到下一个动作是在上一个动

作的基础上发展而来，以便于讀者参考和較快地掌握动作。本書最后的两部分是双杠的練習方法和編排自选动作的要求。另外，附帶介紹了几套較好的自选动作，并作了簡短的評論供参考。由于自己水平有限，又是初次編写，書中难免会有缺点甚至錯誤，希望讀者批評、指教。

双杠的技术特点

双杠在男子竞技体操中是一个动作较多、变化比较复杂的项目。它不仅包括有用力、静止、转体、翻腾、摆越、回环、回旋和弧形摆振等动作，而且这些动作都是通过支撑或悬垂来完成的。因此，它对运动员的技术要求是比较全面的，就是一个优秀的体操运动员，当他完成了一套由十四五动作组成的自选动作以后，在体力上的消耗也是很大的。为使动作完成得好而省力，必须注意双杠的技术特点。

一、双杠的宽度要稍宽于自己的两肩，这样可使两臂几乎成垂直支撑，支撑点和身体重心相距很近，动作起来会减少两臂的负担。如果双杠太宽，两臂支撑点离身体重心远，动作起来就会加大两臂的负担量，消耗更大的体力。太窄，又会妨碍动作。所以宽度必须适当，以利动作的完成。

二、双杠动作中，支撑摆动的动作较多，这也是它的特点之一。因此，在支撑摆动时，伸直两臂和适度握杠也很重要。在做动作时，如果支撑臂弯屈，臂部肌肉一定紧张；两手握杠过紧，更会增加小臂肌肉的紧张程度，这就无形中多消耗了臂力。

根据这一特点，在摆动动作中还要注意两臂的切实支撑并充分地利用动能。谈到利用动能的问题，应该提一下对摆动动作的技术要求。例如：由手倒立前摆接向后挺身空翻这

个动作，当身体由倒立下摆至垂直部位的这一阶段，可說是变位能为动能阶段；由垂直部位往后空翻的一段，是利用动能阶段。为了取得更大的动能，必須在变位能为动能阶段取得更大的下摆力。因此，在由手倒立下摆时，要強調伸直身体以加长摆动半径；当身体总重心通过垂直部位时，要求做踢腿动作（弯屈髋关节）以增加角速度，从而获得更大的动能。由此可見，在摆动动作中过多地挺腹也是不利的，能够合理地利用动能会节省很多力量。

三、双杠的动作很多，但总的来看不外几类，如果掌握了这几类动作的基本技术后，就能較快地学会有关的复杂动作。例如：杠下回环接挂臂支撑的技术熟練之后，再学杠下回环接支撑，或接轉体挂臂、轉体支撑、肩倒立、手倒立等动作，就会事半功倍了。这种得其門而入的特点，在練習时，也是不可忽視的。

四、双杠的轉体动作有在杠上进行的，也有在杠下进行的，其中又有挺身的、折体的和先折体后挺身的。不論哪一种，都是以头部和肩部的轉动为主，其他部分为輔。注意这个特点，并能分清主次抓住关键，动作就会做得美而省力。例如：支撑前摆轉体 180° 至支撑这一动作，当身体摆至前上方至最后一手脱杠后，轉体时肩和头部的扭轉是主要动力。轉体中，伸展髋关节和积极轉动下身等等，都是輔助性的。另一种轉体动作，它們虽有屈直体的过程（如折体前空翻轉体 180° 跳下，或由悬垂屈伸上轉体 180° 至支撑等动作），但动作时还是以肩和头部的轉动带动全身轉动的。不过这种动作在技术上还要注意它是先折体后挺身的特点。为了减小旋轉半

径，在伸展髋关节的同时，要做轉体动作，只有这样才能使全身协调而顺利地完成轉体动作。

五、要注意杠下动作的技术特点，它們属于悬垂动作。完成这类动作多借助于摆动的力量或反振的力量，而不需要过多用力。怎样才能获得較大的摆动力量，是做这类动作时首先要解决的问题。例如：由支撑开始作向前弧形摆至支撑这个动作，必須注意在支撑后倒时肩部向后倒和身体向后撤的动作，这样可使身体由后方經下方向前上方摆动，获得向前上方較大的摇摆力量。另外是当身体摆至杠下成屈体悬垂姿势时，要利用两腿尽量靠近胸部的折体动作再反振，以便增加身体向上的摆动力。其它杠下动作，如杠下回环等，在技术上也都不出此例。因此，我們得出一个总的概念：杠下动作要注意身体由后方經下方再向前方，而不是直接向下方的；当身体在杠下折体悬垂时，要尽量利用反振的力量帮助身体上升。

六、在双杠上作空翻动作，无论是向前或向后都要强调高度。做动作时，支撑摆动的好坏直接影响动作的质量。因此，要求两臂始終担负着支撑身体的任务，即使身体向前或向后摆到需要脱手的时候，两臂仍然要保持可靠的支撑，并尽量地与杠面成垂直。这样身体腾空后才会向上去，才可能达到最高的高度。当然，摆动时如能放松，并以肩关节为軸，再加做頂肩的动作，会使空翻动作完成得更好。

动作和技术

一、单独动作

(一) 摆动倒立和用力慢起倒立

1. 摆动倒立

(1) 要领：由支撑摆动成手倒立时，摆动轴应该是肩关节。前摆时肩关节要放松，髋关节不可过屈（图一的1）。后摆时身体要伸直，肩稍前倾（图一的2—4）。摆到接近倒立时（图一的5），肩要很快地向后撤，并与杠面成垂直的部位。成倒立时，身体与肩部应充分伸展，重心放在两臂的支撑点上（图一的6），为下一个摆动动作作好准备。

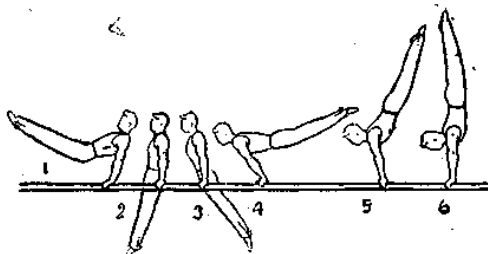


图 一

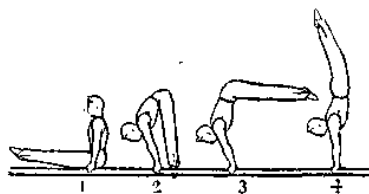
(2) 易犯错误：

①支撑后摆超过水平面时，过分地挺胸挺腹。

②成手倒立时过分挺胸，使腰部不能控制重心，倒立很难停稳。

2. 直臂屈体慢起手倒立

(1) 要领：这一动作应由直角支撑开始。先提臀收腹，两腿靠近胸部，同时肩稍前倾（图二的2）以维持身体重心的平衡。当臀部提到最高点时，髋关节逐渐伸直（图二的3），同时肩部相应地恢复到与杠面垂直部位（图二的4）。



图二

分腿直臂屈体慢起手倒立的要求与这一动作相同。只是在臀部提到最高点时，两腿分开由两侧至倒立部位。

(2) 易犯错误：肩部过分前倾，未等臀部上到最高点便开始伸直髋关节，结果身体重心不能移到支撑点上。

(3) 练习方法：

①站在较高的位置上手扶低处或倒立架，然后用力慢慢作提臀动作或起至倒立部位。这样会由于先将臀部置于较高的位置省去提臀的力量。

②教练员用手扶住运动员髋关节帮助完成。

3. 直臂挺身慢起手倒立

(1) 要领：这一动作应由杠上直角支撑姿势开始，然后

慢慢伸直髋关节。当两腿接近垂直部位时，腿向后用力，肩部开始前倾（减少支撑点与身体重心的距离，维持身体平衡），两手用力按杠（图三的2—4）。当身体上至水平面以上时，用力收回两肩。动作过程中背部肌肉不可放松，直至成倒立姿势。

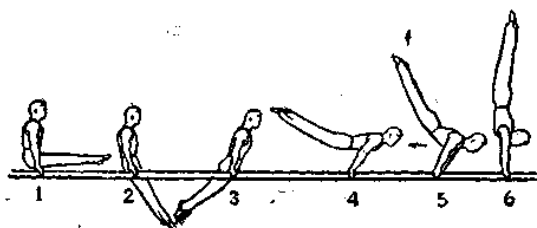


图 三

(2) 易犯错误:

①肩未前倾，加长了支撑点与重心的距离，力矩加大，动作不能完成。

②身体上至水平部位时，肩部不能较快地收回与杠面成垂直，影响动作的完成。

(3) 练习方法:

①在杠上支撑，用直臂的小摆动上至手倒立，然后逐渐减少摆动的力量。

②在屈臂挺身慢起手倒立和直臂水平支撑动作中，加强背肌的锻炼，帮助该动作的完成。

(二) 屈伸上和弧形摆的动作

1. 跳起悬垂屈伸上至支撑

(1) 要領：由两手內握跳起懸垂開始。起跳時，臀部要先向後提起，以爭取較大的前擺力量；然後放鬆前擺，肩部向前送出（圖四的1）。接着兩腿上舉，髖關節彎屈（圖四的2），臀部隨著擺動的力量向前擺起（圖四的3）。當身體回擺（兩臂）至垂直部位（圖四的3）時，兩手用力向下壓杠，同時兩腿向前上方蹬伸，肩部迅速跟上至支撐部位（圖四的4—6）。

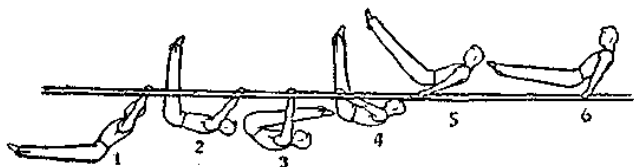


圖 四

(2) 易犯錯誤：身體前擺時，肩部沒有送出，臀部沒有擺至較高的位置。這樣就會減小回擺的力量，因而在壓杠時容易屈臂。

2. 屈伸上轉體180°至支撐

(1) 要領：這一動作可作為上法，也可在杠下回環至懸垂的動作之後來做。它的要領是在懸垂前擺至兩腿成水平部位（圖五的2）時，開始彎屈髖關節，並將臀部向上舉至與杠面齊平（圖五的3）。身體向後回擺至垂直部位時，兩手用力壓杠，兩腿向前上方急振，並在伸展髖關節的同時，作快速轉體動作（圖五的4、5）。轉體時，肩的轉動要快。在接近完成轉體動作時，兩臂伸直前擺去握杠成支撐姿勢（圖五的6）。

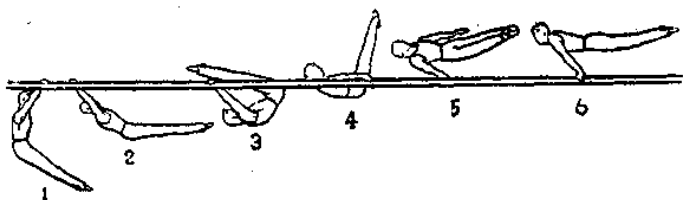


图 五

(2) 易犯錯誤:

①两腿向上急振的力量小，轉体之后两肩过分地前倾（即肩部抬不起来）。

②轉体和伸展髖关节的动作不协调。

(3) 保护和帮助：运动员作屈伸动作时，教練員应一手托他的臀部一手托背部，使他的身体处在较高的位置。在轉体动作后，应用手托住运动员的腹部，使他很从容地作好握杠动作。

3. 弧形前摆至挂臂支撑

(1) 要领：这一动作大都用于杠上轉体或双腿全旋动作之后。它是由杠上支撑后倒开始作的。当身体在支撑后摆（图六的1）的部位时，应微微收胸。两腿前摆接近垂直部位（图六的2）时，应弯屈髖关节，并使两肩迅速后倒（图六的3），使臀部和肩部由后經下向前上方摆动。当身体摆到屈体悬垂（图六的4）部位时（臀部不可过低），用力向前上方伸展髖关节，同时两手用力拉杠，使身体和臀部高出杠面，成挂臂支撑姿势。然后两腿繼續向前伸出（图六的5—7），以便接下面的动作。

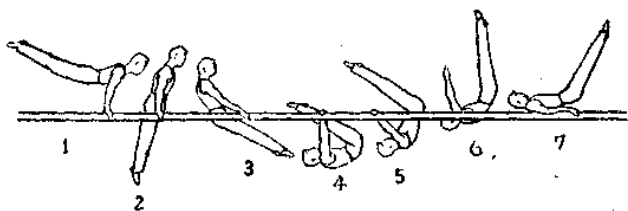


图 六

(2) 易犯錯誤:

①后倒时肩部是自上而下，結果沒有向前摆动力量。

②屈体悬垂时，臀部太低，致挂臂时臀部低于杠面，不便连接下一动作。

(3) 練習方法：可在单杠上練習由支撑后倒向前弧形摆至后跳下的动作，体会倒肩和臀部向前上方摆动的动作。

4. 弧形前摆轉体180°至挂臂支撑

(1) 要領：这一动作前一段的技术要領和向前弧形摆至挂臂支撑相同。当身体摆至杠下成屈体悬垂时，应使两腿接近胸部，准备更有力地伸展髋关节（图七的4）。当臀部举至高于肩时，便用力地向前上方伸展髋关节，两手用力拉杠，同时作轉体动作（图七的5）。当一手握住轉体方向的杠子时，另一手和肩应繼續迅速地轉动（图七的6）至挂臂支撑姿势。

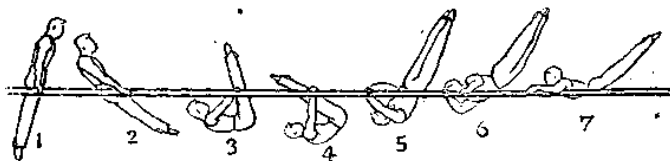


图 七