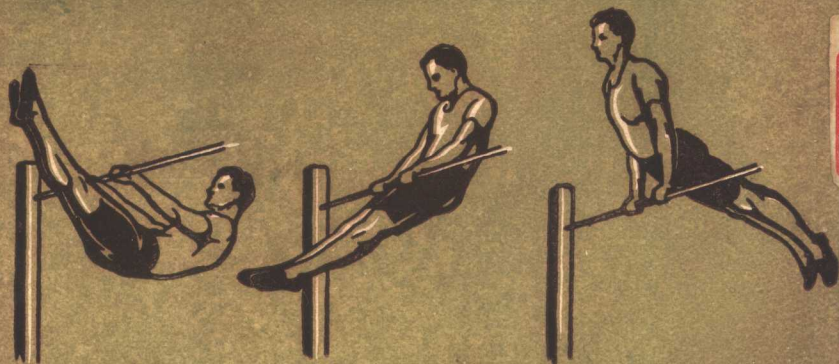


单槓運動

吳玉崑編著



上海北新書局出版

单槓運動

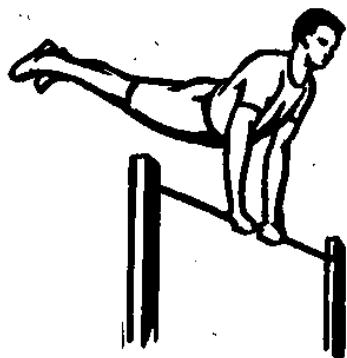
吳志雄編著



上海科學技術出版社

单槓運動

吳玉崑編著



上海北新書局出版

一元
一九五三年

單 橫 運 動

定價 10,000 元 • 字數 120000 字

編著者 • 吳 玉 巖
印刷者 • 大 新 印 刷 廠
出版者 • 北 新 書 局

上海復興中路五四一號

一九五三年七月印刷 一九五三年七月初版

印數 • 0001—3000 册

總發行 通 聯 書 店

上海九江路二九五號

自序

單槓是器械操中主要項目之一，動作很多，運動量也很大，特別是發達上肢和對姿勢的改正有很大的效果，最易增進體力，且能培養堅毅勇敢的精神。由於單槓運動的動作活潑、機敏、變化無窮，且富於美感，不但適合青年們的興趣和需要，而且在軍事訓練上，更有它特殊的輔助價值。例如練習單槓，兩臂的力量可以很快增強，這對射擊的準確、刺殺的勇猛是很有幫助的。學會了上下槓的動作，能使身手敏捷靈活，應用到超越障礙時，可以安全迅速。槓上迴環動作能使神經控制的能力加強，即使在顛倒或旋轉中也能神志不亂，能辨清方向和維持身體的平衡，對海軍和空軍以及機械化部隊的訓練，更有極大的價值，所以中國人民解放軍一向很重視單槓運動的操練。

而且單槓的設備非常經濟簡單，一根鐵槓，用上幾拾年也不會壞，可以說是最經濟的運動設備之一了。如果買不到鐵槓的話，用木棍或竹竿架在兩樹之間，也可以當單槓

來操練，在我國華北一帶，「槓子」更是民間盛行的體育活動之一。槓子用木質做成（俗名白臘桿），就地取材，更為經濟便利。槓子的動作和技術也很豐富超越，出國表演的中華雜技團中就有這種民族形式的槓子表演。

單槓運動在蘇聯，不但男子普遍有很優越的成就，就是女子也有驚人的技巧，而且每年都有全國性的正式比賽。在蘇聯的電影裏和體育刊物上，常常可以看到這些美妙而精彩的鏡頭，不能不令人欽敬與佩服。在一九五二年的世界運動會裏，蘇聯運動員朱卡林在機巧運動比賽中，更獲得了絕對冠軍的光榮稱號，女子器械體操也獲得了冠軍，可見這項運動在蘇聯是如何的普遍，和怎樣地受着男女青年們的愛好，以及有如何深厚卓越的成就了。

在我們國內，自從解放以來，由於共產黨和人民政府正確的領導，廣大人民認識了鍛煉體格的積極意義，於是體育運動有了空前的發展，器械體操也很快地受到重視，各種運動會裏，大都有器械體操的表演和比賽，技術水平也有了普遍地提高；但隨之而來却是器械體操教員和器械體操教材的缺乏，特別單槓運動的專門參攷書，國內尚屬罕

見。因此在我的來往信件中，有好些青年朋友和畢業同學來研討技術或索取教材的，同事們也都希望我趕快將自己教學的經驗，有系統的編寫出來，一方面可以作為同學們研究的材料，另一方面也可以供給愛好單槓運動的同志們作參考。我也自認為這是有價值和必要的工作，但由於自己學識的淺陋，以及平日工作學習較忙，能靜心寫作時間不多，加以插圖難畫，以致一直拖到今天才能和大家見面，書中錯誤和不夠詳細是所不免，還希望大家予以指教和批評。

本書由吳激、劉天錫、吳之仁諸同志供給參考資料，董承良、許漢文、劉漢明、周士彬、羅少琮同志提供寶貴意見，劉開甲、馮鍾元、張金鑑繪圖，王之倩同志整理抄寫，特此向他們一併誌謝。

吳玉崑於華東體育學院

一九五三年一月

例言

(一)本書所用名稱，是根據體育界關於體操技術上通用的學名為主，如撐、坐、勾、掛、振擺、迴環、騰越等等，力求統一，使讀者一看名稱，就知道動作的種類和內容。但器械體操的動作名稱，各地尚不一致，尤以部隊和學校之間，頗有出入，單槓動作名稱，也不例外。爲使互相瞭解起見，凡名稱有不同之處，另加俗稱或註解。

(二)本書對動作過程的解說，力求簡明；對於動作的要領，則順其發展過程，根據力學原則，一一扼要的加以分析，指出動作的機巧性與時間性，使讀者容易掌握要領，練習時就不難成功。

(三)本書圖解，大部是由著者本人之照片或實地練習時請人速寫畫成。一小部份則是由蘇聯與德文的體操書籍上取來，服裝和角度雖有不同，但姿勢則力求正確，俾讀者於動作說明有不夠詳細的地方，可以從圖解中得到正確的概念。

(四)本書各章動作的排列，是用分類方法，然後再按其難易而順序排列，但有些地方是不免顛倒的。爲了使讀者對各個動作的難易深淺有個概念，故在目次中每個動作的下面，注上數字，以表明這個動作的難易，俾作選擇動作學習時的參攷。

(五)本書所選列的動作，大都是著者在教學中實驗過的單式動作；複雜的或變化的，概未完全列入。練習者在熟習一種動作之後，可以任意變化，如改用其他各種握法來練習，或加以轉體，或改變身體的姿勢，或連接其他動作。例如高槓的長振蹬足上這個動作，可以用反握或正反握來做，也可以用併臂或開臂握的方法以及兩腿分開來做，更可以加上轉體與換握的方式來做，以及連接各種不同的迴環、平衡或下槓動作；那就花樣百出，變化無窮，不獨可以提高練習的興趣和技術，並可啓發創造能力。

(六)本書所有動作，除必需在高槓練習的動作之外，其餘都可以和應該先在低槓或中槓來練習，以減少恐懼心理並容易保護。

(七)危險性比較大的動作，都附有保護方法，以便教學時，如法保護，以策安全。或有未附保護方法的，可參攷類似動作而予以保護。

(八)單槓教材是依據個人以往教學的經驗編訂出來的(現作爲華東體育學院男生四年教學實驗之用)，當然不能算是完善的教材，祇是在教材缺乏的情況下，寫出來供大家研究和參攷而已。這些教材雖是爲體育專業訓練而編，但第一至第十教程也可作爲初中男生的教材；第十一至二十可作爲高中男生教材；二十一至三十可作爲大學男生的教材。女生或基礎差的人，可選擇其中低槓或簡易的動作來進行鍛鍊，個人練習也可以按照這個程序來進行。

(九)表演動作程序，是參攷許多次表演的資料編成的。各個機巧隊要表演單槓的時候，可按照各隊的技術水平，在這篇材料中酌取若干動作，加以練習和表演；但動作一定要由易而難，由簡而繁。

(十)比賽動作難易指數表的資料，是採自日文體操書籍上譯來，加上著者的補充，可作單槓比賽評定動作難易指數的參攷，運動員也可以在這裏選擇合宜於自己的動作來參加比賽。

運動員應注意的事

練習前的準備

1. 飯前半小時、飯後一小時內，不宜練習，以免妨礙生理和消化。
2. 身體如感不適，不要勉強練習，以免影響健康。
3. 要穿著適宜的運動服裝，（長褲、元領衫或背心，天冷時穿球衫、短統軟底鞋）以求運動時輕鬆靈便。

4. 勿帶指環、手錶、鋼筆、小刀、鑰匙之類物品，褲帶上的銅扣，也應移向側面，以免損壞與傷及肢體。

5. 要做充分的準備運動，如先跑三五百公尺，然後做幾節徒手體操，一定要在身體發熱，肌肉和關節有了充分的活動之後，再進行器械上的練習，如能結合獲得機巧的

輔助動作則更好。

6. 要檢查設備，單槓勿使油滑、搖動，沙坑要挖鬆，墊子要鋪平，避免運動中發生危險。

7. 上槓之前要將手掌擦淨、揩乾，勿使手掌有油垢和水份，並準備一些碳酸鎂（藥房有售）或陳石灰，以免滑手。

8. 不要單獨進行練習，應找幾個同學一道練習，纔可以互相研究動作，矯正姿勢，和保護危險。

練習時的注意

1. 開始時應先做些基本訓練或輕鬆的小動作，使肌肉的負擔慢慢加重。切忌開始就做複雜的或用力的大動作，這是違反運動生理和容易拉傷肌肉的。

2. 對學習的動作，應先了解它的全部過程、方法和要領，特別要注意它的機巧性（怎樣控制身體各部的動作姿勢）、時間性（什麼時候用力或做某種動作最恰當），做

解之後，才能用意志來指揮運動。不要糊裏糊塗或冒冒失失的做動作。

3. 初學者應多從基本訓練着手，加強各部肌肉伸縮的力量，使身體靈活有力，然後選擇技巧性的動作來練習。要在力量和技巧都有了基礎之後，方可選學複雜和高級的動作。一定要循序漸進，並隨時注意良好姿勢之養成。切忌好高騖遠或操之過急，作超過自己能力的練習，而招致意外。

4. 練習時要胆大心細，勿過於怯懦；一個動作事先宜審慎考慮，但一經開始之後，就要鼓足勇氣，努力完成它；不可中途畏縮遲疑，否則動作不能完成，反而容易發生危險。

5. 帶有危險性的動作，一定要請有經驗的人保護，待熟練之後，方可脫去保護而練習，但保護者最好常在準備的狀態下，以防意外。

6. 做動作的時候，要竭力使整個動作靈活和諧，姿勢正確優美，用力恰當，速度均勻，表情愉快，有節奏，有韻味，才算是達到標準。

7. 每做完一次動作之後，須將肌肉放鬆一下。這樣可使肌肉常常保持靈活和富有

彈性，並且容易恢復疲勞。

8. 如果下落的動作不正常，或由槓上跌下時，應盡可能的看清楚落下的方向，使手和足着地前爬，或拳曲身體就地打滾，以分散重心，不可急停，致使肢體受傷。

9. 練習要有節制，應在稍感疲倦或手掌已有隱痛時，立即停止操作，勿因興趣濃厚或旁觀者的慫恿鼓掌而作過度的練習。

練習後的注意

1. 練習之後要做些整理活動，如走步和輕鬆的體操，使激動的身體各部組織，漸趨安靜。

2. 兩手最好用熱水澆洗，並用食鹽搓擦，可使手掌堅韌柔軟。

3. 練習出汗後，一定要洗澡或將身體揩拭乾淨，一方面除去體內排出的廢物，另一方面可以較快的恢復疲勞。

4. 如果有擦破或碰傷的地方，應立即搽些紅汞或碘酒，手掌起泡時，須用消毒

過的針將泡刺破，把水擠出，然後消毒包紮，待痊愈後再進行練習。預防手掌磨破，可用紗布或薄皮革製成護掌帶應用。大姆指容易磨破者，可於練習時，裹以紗布，即可避免。

5. 初練者或練習過度，都有肌肉酸痛的現象發生，休息幾天就會好的。如能施行按摩或熱水浴，恢復起來可以更快些。

平時應注意的事項

1. 日常生活必須有規律，要有衛生的習慣，注意適當的營養，要保持自己的身體在健康的狀態上。

2. 練習要有計劃、有步驟，還必須有恆心和堅毅的精神，不怕痛苦，不畏艱難，不因稍受挫折而畏縮或灰心，要再接再厲，在艱苦的鍛鍊中來培養勇敢、堅強、克服困難等優良的革命品質。

3. 要多做增進體力與機巧的活動，如墊上運動、田徑運動、舉重、游泳跳水、武

術等等，以求全面發展。單獨練習一項運動，是難以求得最高技術和成績的。

4. 要注意增進音樂和藝術方面的修養，培養韻律感，提高審美觀念。

[附註]這對各種機巧運動成績的優劣，很有關係，因為器巧運動不僅要力量和勇氣，還須做到靈活輕巧、和諧美觀、有節奏、有韻味，實在說起來，這就是一種藝術性的運動，也可以稱為活動的藝術。如果不大注意藝術修養的話，做起動作來即使驚險，但動作的組織、節奏與姿勢，總難令人有美滿的感覺，所以我提出這一點來，希望每個機巧運動員注意。

5. 多觀摩、多研究、多參加表演或比賽，技術就容易進步。不要滿足於現有的成績，應積極進取，向世界標準看齊，爲了建設祖國與保衛祖國，每個青年不僅要把身體鍊好，更要加強鍛鍊，提高運動技術水平，準備爲祖國爭光。

目次

自序	一
例言	一
第一章 運動員應注意的事項	一
第一節 部位與名稱	一
第一節 單槓的名稱	一
第二節 部位的名稱	二
第三節 姿勢的名稱	三
第四節 運動方向的名稱	五
第二章 握槓的種類和方法	七
第三章 懸垂的種類與練習方法	一
(一) 手擦懸垂	二

1. 直臂懸垂(0.5)	二
2. 屈肘懸垂(1)	三
3. 弓身懸垂(1.5)	三
4. 倒身平腿懸垂(1)	四
5. 倒身前懸垂(2)	四
6. 倒身後懸垂(1.5)	五
7. 倒身騎槓懸垂(1.5)	五
8. 反臂懸垂(1.5)	六
9. 單臂懸垂(1)	六
10. 單臂屈膝懸垂(3)	七
(二) 掛腕懸垂(1)	七
(三) 掛肘懸垂(1)	八
(四) 掛膝懸垂(1)	九