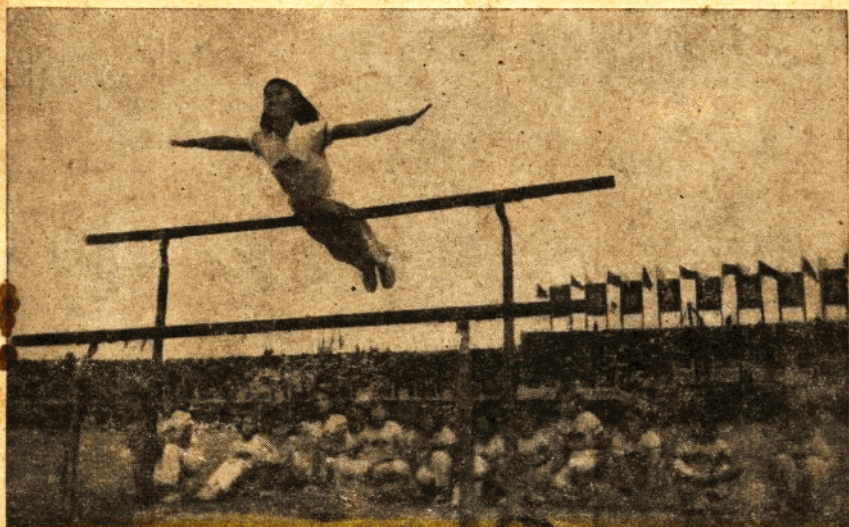




器械體操圖解

馬驥德編輯

北京建業書局出版

編者的話

器械體操在舊社會裏是漠視了它的特殊價值，只不過是供表演欣賞。自解放後在毛主席和中央人民政府、中國共產黨的正確領導下，才展開了科學的、人民的大眾的體育，更學習了蘇聯先進的體育教育經驗，改變了對器械體操的看法，所以器械體操就提倡起來了。尤其是青年們認識到器械體操是和鞏固國防、生產建設分不開的，於是加強了對體力、耐力、機動性的鍛鍊，但是在鍛鍊中感到教材的缺乏。

幾年前由於體育界朋友們的鼓勵，曾有過寫器械體操教材的動機，自從實行半備勞衛制體育以後，結合了同學們的集體創作，溫玉華同學的幫助繪圖，才大膽的寫了這個小冊，但是因為自己學識的淺薄，能力的微弱，經驗的缺乏，所寫的內容，不能達到大家的理想，希望參閱本書的同志們，在閱讀此書時發覺錯誤後，要不客氣的加以批評與指教。

馬驥德 1951. 3.

器械體操圖解目錄

第一章 目的-----	1	13 兩臂單足前舉後滾翻-----	14
第二章 滾翻運動-----	3	14 手扶足夫單足後滾翻-----	15
第一節 前滾翻-----	3	15 後滾翻推起倒立伏卧-----	15
1 抱膝前滾翻-----	3	第三節 魚躍滾翻-----	16
2 前滾翻轉體-----	3	1 屈膝前跳魚躍滾翻-----	16
3 前滾翻仰卧-----	4	2 屈膝高跳魚躍滾翻-----	16
4 抱膝併足前滾翻-----	4	3 魚躍伏卧-----	17
5 抱腿前滾翻-----	5	4 魚躍挺胸滾翻-----	17
6 又臂抱肘前滾翻-----	5	第四節 頭手倒立-----	17
7 手扶足夫前滾翻-----	5	1 單足起頭手倒立-----	17
8 又腿手扶足夫前滾翻-----	6	2 頭手倒立滾翻-----	18
9 掏腿抱膝前滾翻-----	6	3 分足屈膝跨腿頭手倒立-----	18
10 雙臂側舉前滾翻-----	7	4 抱肘倒立-----	19
11 雙臂側舉單足前滾翻-----	7	5 滾翻頭手倒立-----	19
12 雙手又腿單足前滾翻-----	7	6 頭手倒立伏卧-----	19
13 雙臂單足前舉前滾翻-----	8	7 頭手倒立兩手擊掌-----	20
14 雙手觸耳單足前滾翻-----	8	8 單手擊腹頭手倒立-----	20
15 手扶足夫單足前滾翻-----	9	9 魚躍頭手倒立-----	20
第二節 後滾翻-----	9	10 伏卧滾翻頭手倒立-----	21
1 屈膝坐後滾翻-----	9	11 伏卧頭手倒立-----	21
2 直腿坐後滾翻-----	10	12 頭手倒立轉體-----	21
3 仰卧屈膝後滾翻-----	10	第五節 手倒立-----	22
4 後滾翻推起倒立-----	11	1 手倒立行進-----	22
5 又臂抱肘屈膝坐後滾翻-----	11	2 倒立滾翻-----	22
6 併腿抱膝後滾翻-----	11	3 倒立伏卧-----	23
7 抱腿後滾翻-----	12	4 倒立轉體行進-----	23
8 又腿手扶足夫後滾翻-----	12	5 倒立分足行進-----	24
9 掏腿抱膝後滾翻-----	13	6 滾翻倒立-----	24
10 兩臂側舉屈膝後滾翻-----	13	7 併足屈膝慢起倒立-----	24
11 手扶足夫屈膝後滾翻-----	13	8 分足屈膝慢起倒立-----	25
12 兩臂側舉後滾翻單足起立-----	14	9 後滾翻倒立-----	25

器械體操圖解

10 魚躍倒立-----	25	7 直體前翻-----	37
11 伏卧倒立-----	26	第十節 後手翻-----	38
12 頭手倒立推起手倒立-----	26	1 屈膝後手翻-----	38
13 屈肘倒立推起手倒立-----	26	2 後手翻伏卧-----	38
14 垂直倒立-----	27	3 單手後翻-----	38
15 彎腰倒立-----	27	4 後手翻倒立-----	39
16 收膝舉臂九十度倒立-----	27	5 原地後手翻-----	39
17 舉臂倒立-----	28	第十一節 蹬足躍起-----	39
18 直臂慢起倒立-----	28	1 頭手蹬足起-----	40
19 蛇形倒立-----	28	2 頭蹬足起-----	40
第六節 屈肘倒立-----	29	3 前滾翻蹬足起-----	40
1 屈膝屈肘倒立-----	29	4 臂倒舉蹬足起-----	41
2 頭手屈肘倒立-----	29	5 又臂抱肘蹬足起-----	41
3 直臂屈肘倒立-----	29	6 頭手倒立蹬足起-----	41
4 履滾翻屈肘倒立-----	30	7 手倒立蹬足起-----	42
5 伏卧屈肘倒立-----	30	8 轉體蹬足起-----	42
第七節 側手翻-----	30	9 後手翻地滾蹬足起-----	43
1 跑進分足側手翻-----	30	第十二節 空翻-----	44
2 舉足側手翻-----	31	1 魚躍前空翻-----	44
3 側手翻轉體-----	31	2 魚躍後空翻-----	44
4 側手翻併足轉體-----	32	3 原地後空翻-----	45
5 單足轉體側手翻-----	32	4 前跑原地後空翻-----	45
6 側手翻轉體正面向前-----	33	5 前空翻轉體-----	46
第八節 頭手翻-----	33	6 側空翻-----	46
1 屈膝頭手前翻-----	33	7 魚躍挺胸後空翻-----	46
2 魚躍頭手前翻-----	34	第十三節 連續滾翻-----	47
3 頭前翻-----	34	1 前滾翻轉體後滾翻起立-----	47
第九節 手前翻-----	35	2 前滾翻轉體前滾翻起立-----	48
1 屈膝手前翻-----	35	3 前滾翻轉體後滾翻起立-----	48
2 單足手前翻-----	35	4 前滾翻轉體前滾翻起立-----	49
3 頭手倒立前翻-----	36	5 履滾翻倒立轉體履滾翻推起倒立-----	49
4 倒立手前翻-----	36		
5 魚躍手前翻-----	36		
6 單手前翻-----	37		

器械體操圖解

第四節 連續手翻-----50

- 1 側手翻併足轉體-----50
- 2 手翻轉體頭手翻-----51
- 3 手翻轉體向後手翻-----51
- 4 側手翻轉體側手翻-----52
- 5 側手翻連續後空翻-----52
- 6 倒立後手翻-----52

第五節 連續空翻-----53

- 1 手翻轉體後空翻-----53
- 2 倒立後空翻-----53
- 3 手翻後空翻-----53

第六節 雙人滾翻運動-----54

- 1 二人搖船運動-----54
- 2 二人魚躍分足滾翻-----54
- 3 二人握腕前滾翻-----54
- 4 二人屈膝併腿向前滾翻-----55
- 5 二人後背滾翻-----55
- 6 二人騰躍轉體-----56
- 7 二人魚躍滾翻-----56
- 8 二人臥起滾翻-----56
- 9 二人交叉向前滾翻-----57
- 10 二人倒立撐過-----57
- 11 二人牽手後背滾翻-----58
- 12 二人抗起滾翻-----58
- 13 二人撐起手前翻-----59
- 14 二人握足前滾翻-----59
- 15 二人握足魚躍前滾翻-----59
- 16 二人頭手倒立魚躍滾翻-----60
- 17 二人伏卧撐併足坐滾翻-----60
- 18 二人仰卧托起-----61
- 19 二人後手翻抖起後空翻-----61
- 20 二人倒立揪起後空翻-----62

第三章 跳箱運動-----63

第一節 橫跳箱運動-----63

- 1 雙足跳上跳下-----64

- 2 跳上跳下轉體-----64

- 3 跳上下前滾翻-----65

- 4 跳上下轉體後滾翻-----66

- 5 跳上下轉體滾翻-----67

- 6 跳跳下-----68

- 7 屈身跳-----68

- 8 側騰越-----69

- 9 分腿騰越-----70

- 10 坐騰越-----71

第二節 縱跳箱運動-----72

- 11 背騰越-----72

- 12 俯騰越-----72

- 13 騎坐俯騰越推下-----73

- 14 屈身跳下-----73

- 15 跳上行進跳下-----74

- 16 跳上分腿跳下-----75

- 17 騎坐提胸跳下-----76

- 18 分腿騰越-----76

- 19 併腿穿過騰越-----77

- 20 轉體騰越-----78

第四章 雙槓運動-----80

- 1 撐槓交換行進-----81

- 2 臂跳前進-----81

- 3 撐起屈身行進-----82

- 4 穿槓彎腰跳下-----82

- 5 騎槓併足跳下-----83

- 6 主槓跳下-----84

- 7 背騰越-----84

- 8 側騰越-----85

- 9 俯騰越-----85

- 10 滑跪下-----86

- 11 橫槓直立跳下-----86

- 12 連端被壓下-----87

(圖)

器械體操圖解

13 俯上推下-----	88	15 掛腿下前滾翻-----	112
14 懸垂前翻騎坐-----	88	16 掛腿轉體迴環下-----	113
15 跪撐前翻下-----	89	17 轉體正撐-----	114
16 跨肘前翻騎坐-----	90	18 拉臂上-----	115
17 滾翻騎坐-----	90	19 單足蹬橫俯騰躍-----	115
18 肩臂倒立-----	91	20 俯迴環上-----	116
19 分足再握-----	91	21 前迴環下-----	117
20 穿槓跳下-----	92	22 掛腿上-----	117
21 橫槓騰越跳進-----	93	23 單掛腿後迴環-----	118
22 蹬足起-----	93	24 直掛腿前下-----	119
23 後拉起-----	94	25 單掛腿前迴環-----	120
24 懸垂蹬足起-----	95	26 雙掛腿後迴環-----	120
25 反身蹬足上-----	96	27 雙掛腿前迴環-----	121
26 掛臂向後迴環-----	96	高槓運動-----	122
27 前空翻-----	97	28 高槓擺振-----	122
28 後空翻-----	98	29 蹬足上-----	123
29 舉臂倒立-----	99	30 併腿坐上-----	123
30 直臂慢起倒立-----	101	31 拉臂上-----	124
第五章 單槓運動-----	102	32 分腿坐上-----	125
低槓運動-----	104	33 反身蹬足上-----	125
1 懸垂單足仰臥-----	104	34 腰掛下-----	126
2 挺胸直立-----	104	35 正脫手迴環-----	127
3 立槓跳下-----	105	36 反脫手迴環-----	128
4 側騰躍-----	106	37 正車輪-----	128
5 俯騰躍-----	106	第六章 吊環運動-----	129
6 背騰躍-----	107	1 倒體懸垂迴環-----	130
7 背騰躍轉體二分之一-----	107	2 掛腿上-----	130
8 蹬腿穿肩騰躍-----	108	3 彎腰迴環下-----	131
9 單腿伸屈騰躍-----	108	4 蹬環直立-----	132
10 分腿騰躍-----	109	5 分腿立環上-----	133
11 向前振跳-----	109	6 掛腿迴環下-----	134
12 振跳轉體-----	110	7 倒懸垂迴環下-----	135
13 撐槓坐落振跳-----	111	8 彎身掛腿立於環-----	136
14 俯迴環-----	112	9 引體向上直立於環上-----	137

第一章 目的

過去的舊體育是脫離廣大人民成了少數人所壟斷的工具，而在今日的新中國裏，我們開展體育運動的目的是為了增進國民的健康，發展新中國的建設和鞏固新中國的國防。

新中國的體育是民族的，大眾的，科學的，就是使我們國家的人民都有了健康堅強的體魄，以體育來發揚人體勞動的能力，培養銳敏的智慧，高度的創造性，堅韌的意志和勇敢堅強的革命品質，使我們每個人都是身體強壯，精力充沛，不怕困難，勇往直前，具有大無畏的精神，這樣才能更好地擔負起建設祖國和捍衛祖國的任務，並且新中國的體育，是提倡集體主義的精神，反對自私的個人錦標主義和風頭主義，我們主張團結和進步，把學習政治和發展體育結合起來，使我們新中國的人民，都成為身心健康的人。

要想發展與普及體育運動，必須要採取各種各樣的形式去開展運動，一定要進行各種各樣的體育活動，在這些體育活動中，器械體操也是一種不可缺少的項目，因為它是一種科學的體育運動，於跑、跳、攀、援、掀、舉、與平衡等基本活動中，能促進各部肌肉活動技能，利用強劇的大肌肉運動，可以激刺血流、呼吸、排泄、消化等系統運行，

使人體的各部門得到均衡的健全發展，還能適合的調劑和恢復勞動後的疲勞，並能發展集體主義的精神，使大家在一個共同的目標下，發揮各個人的高度積極性和創造性，能養成善良的情感及態度，在動作中訓練大家，有勇敢堅強的性格，與堅韌的意志，機動敏捷，不怕一切困難，勇往前進，和對未來充滿信心的積極精神。

我們根據這些條件，寫出了這本書，今後我們要把這些有利於廣大人民的體育，深入到羣衆中去，因為新民主主義的體育是大衆的體育，應當為人民服務，逐漸的使它成為國民的普及的運動，為了祖國人民的健康，為了祖國的建設，為了保衛祖國，鞏固國防而奮鬥，這就是我們寫這本書的目的。

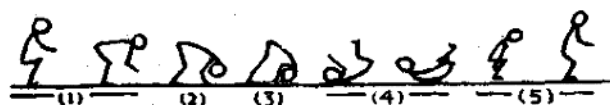
第二章 滾翻運動

滾翻運動為一切器械運動的基始，凡熟習各種滾翻運動，能達到身體的複雜活動敏捷，並訓練肌肉迅速而有彈性。

滾翻運動所用的器材，為寬四尺長八尺的軟墊，兩方平置於地上即可。

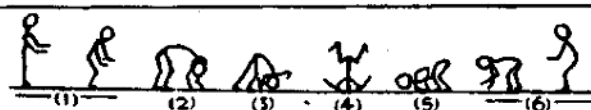
第一節 前滾翻

1. 抱膝前滾翻：



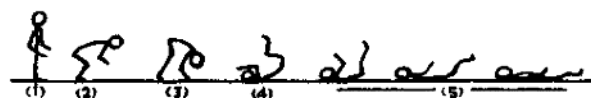
- (1) 併足全蹲體前傾。
- (2) 雙手蹲於墊上，低頭，臂微屈。
- (3) 手頸觸墊。
- (4) 頭頸觸墊，向前滾翻抱膝。
- (5) 全蹲抱膝，起立，直立。

2. 前滾翻轉體：



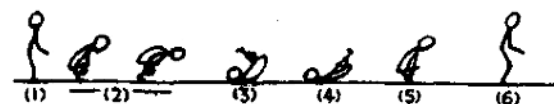
- (1) 直立。
- (2) 上體前屈，手撐墊上，低頭，腿臂微屈。
- (3) 頭轉於左方，置於墊上。
- (4) 頭觸墊時，下體向左側轉半週。
- (5) 手叉腰，足觸墊，腿彎屈，體重後傾，抬頭。
- (6) 屈膝起立，直立。

3. 前滾翻仰臥：



- (1) 直立。
- (2) 全蹲上體前屈。
- (3) 手撐墊，臂微屈，直腿，低頭。
- (4) 頭觸墊，臂足微屈。
- (5) 臂足伸直，仰臥。

4. 抱膝併足，前滾翻。

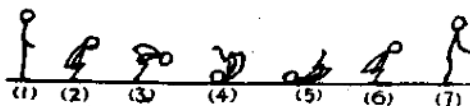


- (1) 直立。
- (2) 全蹲抱膝，低頭，上體前屈。
- (3) 頭背觸墊，抱膝。

(4)抱膝向前滾翻,同時用力前傾。

(5)全蹲抱膝起立。(6)直立。

5.抱腿前滾翻:



(1)直立。(2)併足抱腿全蹲。

(3)抱腿上體前屈,低頭,腿微屈。

(4)抱腿背頸觸墊。

(5)向前滾翻,同時頭用力前傾。

(6)屈膝抱腿起立。(7)直立。

6.叉臂抱肘前滾翻:



(1)叉臂抱肘直立。

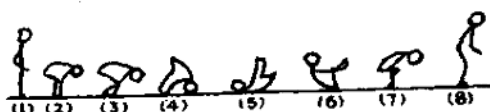
(2)叉臂抱肘,低頭,腿半蹲。

(3)叉臂抱肘,全蹲,體前屈,低頭。

(4)背頸觸墊,叉臂抱肘向前滾翻,同時頭用力前傾。(5)叉臂抱肘,屈膝起立。

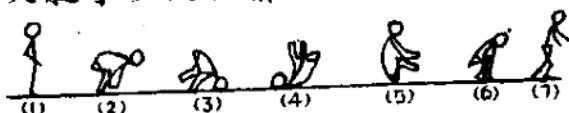
(6)叉臂抱肘直立。

7.手扶足尖前滾翻:



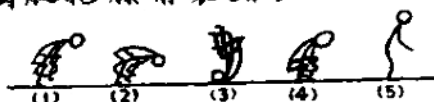
- (1) 直立。(2) 手扶足尖半蹲。
- (3) 手扶足尖全蹲，上體前屈，低頭。
- (4) 低頭，頭，足尖觸墊。
- (5) 背頭觸墊，向前滾翻。
- (6) 手扶足尖，臀部觸墊上，體前傾。
- (7) 手扶足尖，全蹲起立。(8) 直立。

8. 叉腿手扶足尖前滾翻：



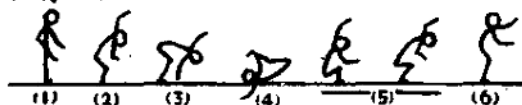
- (1) 直立。(2) 叉腿，手扶足尖，全蹲，體前屈。
- (3) 叉腿手扶足尖觸墊。
- (4) 頭頭觸墊，手扶足尖，向前滾翻。
- (5) 叉腿手扶足尖，臀部觸墊，上體前傾。
- (6) 叉腿全蹲，手扶足尖起立。
- (7) 叉腿直立。

9. 掏腿抱膝前滾翻：

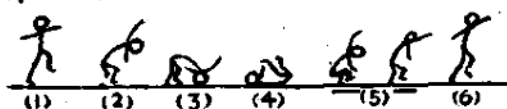


- (1) 分足全蹲，雙手掏腿抱膝。

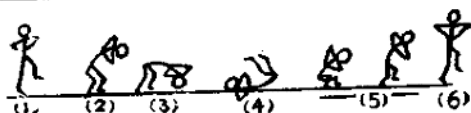
- (2) 拘腿抱膝，上體前屈，低頭，體重前傾。
 (3) 頭頭觸墊，拘腿抱膝，向前滾翻，同時頭用力前傾。
 (4) 分足全蹲，拘腿抱膝起立。(5) 直立。
 10. 兩臂側舉前滾翻：



- (1) 直立。(2) 兩臂側舉半蹲。
 (3) 兩臂側舉全蹲，低頭，上體前屈。
 (4) 頭頭觸墊，屈膝向前滾翻。
 (5) 兩臂側舉，屈膝起立。(6) 直立。
 11. 兩臂側舉單足前滾翻：

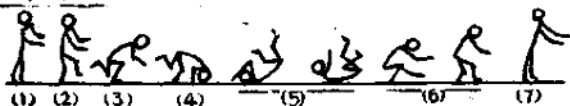


- (1) 兩臂側舉，單足直立。(或左或右)
 (2) 兩臂側舉，單足半蹲。
 (3) 兩臂側舉，單足全蹲，低頭，上體下屈。
 (4) 兩臂側舉，背頭觸墊。
 (5) 兩臂側舉，單足全蹲，起立。
 (6) 兩臂側舉，單足直立。
 12. 雙手叉腰單足前滾翻：



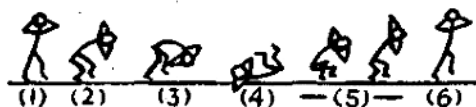
- (1) 兩手叉腰，單足直立。(或左或右)
- (2) 兩手叉腰，單足半蹲。
- (3) 兩手叉腰，單足全蹲，低頭，上體下屈。
- (4) 兩手叉腰，單足背頭觸墊。
- (5) 兩手叉腰，單足全蹲起立。
- (6) 兩手叉腰，單足直立。

13. 兩臂單足前舉前滾翻：



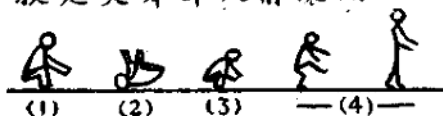
- (1) 兩臂前舉，分足直立。
- (2) 兩臂單足前舉，半蹲。
- (3) 兩臂前舉，單足全蹲，低頭。
- (4) 手扶墊，低頭，上體前屈，單足後舉。
- (5) 頭頭觸墊，向前滾翻。
- (6) 兩臂單足前舉起立。
- (7) 兩臂前舉，分足直立。

14. 兩手觸耳單足前滾翻：



- (1) 兩手觸耳，單足直立。(或左或右)
- (2) 兩手觸耳，單足半蹲。
- (3) 兩手觸耳，單足全蹲，低頭，體下屈。
- (4) 兩手觸耳，單足背頭觸墊。
- (5) 兩手觸耳，單足全蹲，起立。
- (6) 兩手觸耳，單足直立。

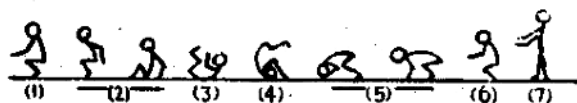
15. 手扶足尖舉單足前滾翻：



- (1) 屈膝，手扶足尖，舉單足。
- (2) 低頭，背頭觸墊，向前滾翻。
- (3) 手扶足尖，單足起立。
- (4) 手足還原，直立。

第二節 後滾翻

1. 屈膝坐後滾翻：



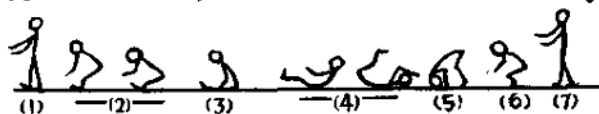
- (1) 併腿全蹲。
- (2) 後坐，手扶墊。
- (3) 屈膝，腿觸墊，向後滾翻。
- (4) 頭手觸墊。

(5) 手足觸墊，體重後傾。

(6) 全蹲起立，手離墊。

(7) 兩臂前舉，直立。

2. 直腿坐後滾翻：



(1) 兩臂前舉，直立。

(2) 直腿坐，臂前斜舉，低頭。

(3) 直腿坐墊，上體前屈。

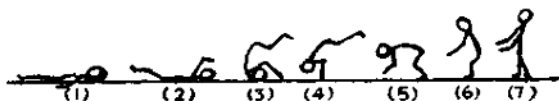
(4) 屈膝向後滾翻。

(5) 頭手足觸墊。

(6) 屈膝起立。

(7) 兩臂前舉，直立。

3. 仰臥屈膝後滾翻：



(1) 仰臥。(2) 屈膝，臂向後屈舉。

(3) 頭手觸墊，向後滾翻。

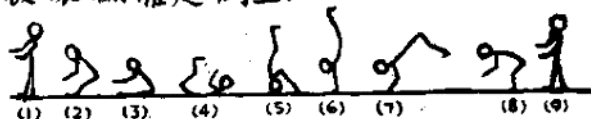
(4) 臂推起，腿向後屈。

(5) 足觸墊，體向後傾。

(6) 屈膝起立。

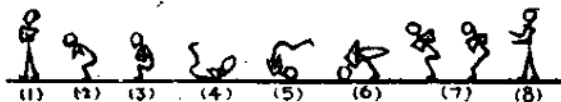
(7) 兩臂前舉，直立。

4. 後滾翻推起倒立：



- (1) 兩臂前舉直立。
- (2) 直腿坐，臂前斜舉，低頭。
- (3) 直腿坐墊，上體前屈，臂前舉。
- (4) 向後滾翻。
- (5) 頭手觸墊，腿微屈上舉。
- (6) 直臂抬頭，挺胸舉腿。
- (7) 屈膝收腿。
- (8) 屈膝起立，手離墊。
- (9) 直立。

5. 叉臂抱肘屈膝坐後滾翻：



- (1) 叉臂抱肘直立。
- (2) 叉臂抱肘全蹲。
- (3) 叉臂抱肘，屈膝後坐。
- (4) 叉臂抱肘，向後滾翻。
- (5) 頭頭觸墊，屈膝後傾。
- (6) 頭足觸墊，體後傾。
- (7) 叉臂抱肘，屈膝起立。
- (8) 兩臂前伸直立。

6. 併腿抱膝後滾翻：