

身体训练1400例

胡祖荣 编著



人民体育出版社

身体训练一千四百例

胡祖荣编著

人民体育出版社

◆ ◆ ◆

身体训练一千四百例

胡祖荣编著

人民体育出版社出版

冶金印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 100千字 印张16 24/32

1980年6月第1版 1980年6月第1次印刷

印数：1—42,000册

统一书号：7015·1809 定价：1.70元

封面设计：张继国 责任编辑：杨丽云

目 录

第一部分 徒手练习

一、徒手操练习

- (一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (1—8例) (2)
- (二) 腹背肌群力量的练习 (9—47例) (5)
- (三) 背肌力量练习 (48—58例) (16)
- (四) 下肢肌群力量的练习 (59—96例) (19)

二、双人练习

- (一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (97—119例) (30)
- (二) 躯干肌群力量的练习 (120—159例) (38)
- (三) 下肢肌群力量的练习 (160—190例) (51)

三、双人对抗性练习

- (一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (191—198例) (61)
- (二) 腹背肌群力量的练习 (199—201例) (63)
- (三) 下肢肌群力量的练习 (202—211例) (64)
- (四) 颈部的练习 (212例) (67)

四、三人组的练习 (213—222例) (68)

第二部分 利用体操器械的练习

一、肋木练习

- (一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (223—233例) (72)
- (二) 躯干肌群力量的练习 (234—244例) (76)
- (三) 发展髋关节灵活性与增强腿部肌群力量的练习
(245—265例) (80)

二、体操凳的练习

- (一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (266—275例) (88)
- (二) 腹背肌群力量的练习 (276—287例) (92)
- (三) 下肢肌群力量的练习 (288—293例) (95)

(四) 平衡感的练习 (294—295例)	(97)
三、体操棍的练习	
(一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (296—301例)	(98)
(二) 躯干肌群力量的练习 (302—319例)	(100)
(三) 下肢肌群力量的练习 (320—330例)	(106)
四、双杠练习 (331—338例)	(110)
五、摆荡吊环练习 (339—350例)	(114)
六、弹板或小绷床的练习 (351—362例)	(121)
七、绷床练习 (363—389例)	(128)

第三部分 手持器械的练习

一、小皮球的练习

(一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (390—398例)	(144)
(二) 躯干肌群力量的练习 (399—409例)	(148)
(三) 下肢肌群力量的练习 (410—419例)	(152)

二、跳绳的练习

(一) 上肢肌群力量及关节韧带的练习 (420—424例)	(156)
(二) 腹背肌群力量的练习 (425—440例)	(157)
(三) 下肢肌群力量的练习 (441—452例)	(162)

三、实心球的练习

(一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (453—488例)	(166)
(二) 躯干肌群力量的练习 (489—526例)	(180)
(三) 下肢肌群力量的练习 (527—542例)	(192)

四、穿沙背心的练习

(一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (543—547例)	(197)
(二) 躯干肌群力量的练习 (548—567例)	(199)
(三) 下肢肌群力量的练习 (568—572例)	(204)

五、橡皮带练习

(一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (573—587例)	(206)
-----------------------------------	-------

目 录

(二) 躯干肌群力量的练习 (588—600例)	(211)
(三) 下肢肌群力量的练习 (601—618例)	(217)
六、杠铃练习	
(一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (619—635例)	(224)
(二) 躯干肌群力量的练习 (636—656例)	(228)
(三) 下肢肌群力量的练习 (657—683例)	(234)
七、壶铃练习	
(一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (684—692例)	(243)
(二) 躯干肌群力量的练习 (693例)	(245)
(三) 下肢肌群力量的练习 (694—706例)	(246)
八、哑铃练习	
(一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (707—723例)	(250)
(二) 躯干肌群力量的练习 (724—728例)	(254)
(三) 下肢肌群力量的练习 (729—731例)	(256)
九、沙袋或沙包练习	
(一) 躯干肌群力量的练习 (732—746例)	(257)
(二) 下肢肌群力量的练习 (747—765例)	(261)
十、静力练习	
(一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (766—774例)	(267)
(二) 躯干肌群力量的练习 (775—779例)	(270)
(三) 下肢肌群力量的练习 (780—784例)	(271)

第四部分 活动性游戏

一、徒手游戏(785—811例)	(274)
二、利用体操器械的游戏 (812—828例)	(295)
三、综合性跳跃游戏 (829—864例)	(306)
四、手持器械的游戏	
(一) 跳绳游戏 (865—885例)	(325)

(二) 利用球的游戏 (886—895例)	(336)
-----------------------------	-------

第五部分 田径运动员专项素质训练

一、短跑运动员的专项素质训练

(一) 各种跑的练习 (896—920例)	(345)
(二) 各种起跑练习 (921—932例)	(353)
(三) 各种综合性弹跳练习 (933—949例)	(357)
(四) “速度力量”训练 (950—1008例)	(362)

二、跨栏运动员的专项素质训练

(一) 下肢关节、韧带的练习 (1009—1046例)	(366)
(二) 跨栏的辅助练习 (1047—1065例)	(376)

三、跳远、三级跳远运动员的专项素质训练

(一) 一般的跳跃练习 (1066—1102例)	(383)
(二) 跳越障碍物和触高物的练习 (1103—1126例)	(397)
(三) 跳跃台阶练习 (1127—1138例)	(406)
(四) 克服阻力的跳跃练习 (1139—1152例)	(410)

四、撑竿跳高运动员的专项素质训练

(一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (1153—1237例)	(415)
(二) 腹背肌群、下肢肌群力量的练习 (1238—1284例)	(444)
(三) 其他 (1285—1286例)	(463)

五、标枪运动员的专项素质训练

(一) 腹背肌群力量的练习 (1287—1313例)	(465)
(二) 肩关节灵活性的练习 (1314—1322例)	(474)
(三) 掷标枪的辅助练习 (1323—1355例)	(477)
(四) 静力性练习 (1356—1359例)	(488)

六、铅球运动员的专项素质训练

(一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (1360—1370例)	(490)
(二) 躯干肌群力量的练习 (1371—1375例)	(494)
(三) 下肢肌群力量的练习 (1376—1379例)	(495)

七、铁饼运动员的专项素质训练

(一) 上肢、肩带肌群力量的练习 (1380—1403例)(497)

(二) 躯干肌群力量的练习 (1404—1408例)(505)

八、链球运动员的专项素质训练

(一) 髋关节灵活性的练习 (1409—1416例)(507)

(二) 躯干肌群力量的练习 (1417—1445例)(510)

九、踝关节的力量练习

(一) 徒手在各种不同倾斜面上做跳跃练习

(1446—1447例)(521)

(二) 穿沙衣在各种不同倾斜面上做跳跃练习

(1448例)(522)

(三) 肩负杠铃在不同倾斜面上做跳跃练习 (1449)(523)

(四) 徒手在不同角度的面上做跳跃练习 (1450例)(524)

(五) 穿沙衣在各种不同角度的面上做跳跃练习

(1451例)(524)

(六) 肩负杠铃在不同角度的斜面上做跳跃练习

(1452例)(525)

第六部分 整理运动 (1453—1463例)

.....(528)

第 一 部 分

徒 手 练 习

一、徒手操练习

徒手操是一项简单易做的运动，可以编成各种成套的动作来练习，以伸展上肢、肩带、躯干、髋和腿部的关节韧带和增强相应部位的肌群力量。这种练习不仅适合儿童和少年，也适合其他从事运动的人。徒手操练习通常安排在训练的准备活动部分里进行，以加快血液循环，动员机体组织尽快进入工作状态。在编排动作时要考虑训练课的特点，在练习时要注意动作的正确性，以便收到良好的效果。

(一) 上肢、肩带肌群力量的练习

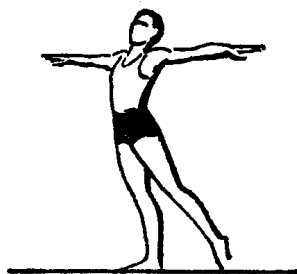


图 1

图解:1

两脚前后开立，右脚在前，左脚在后，两臂侧平举。挺胸、抬头。两脚交替连续做。

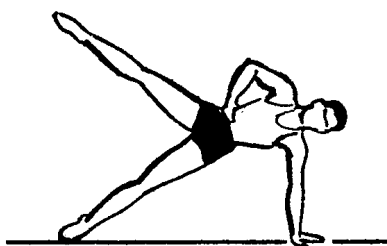


图 2

图解:2

左臂伸直手撑地，左腿伸直踝关节外侧触地，右手叉腰，右腿上举。两腿交替连续做。

图解:3

两脚前后开立，同侧臂斜上举（掌心向下），异侧臂后下举（掌心向上），抬头挺胸向前看。两侧臂交替连续做。

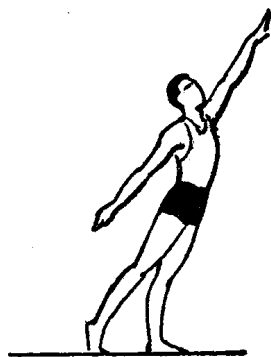


图 3



图 4

图解:4

连续做俯卧撑。

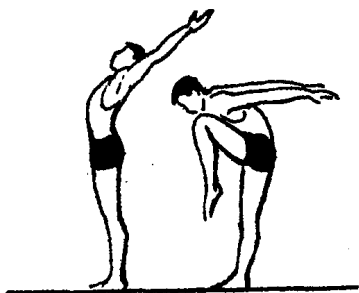


图 5



图 6

图解:5

两腿并立，挺胸抬头，两臂上举。上体前倾，低头、含胸，两臂后摆，左腿屈膝触胸。

图解:6

跪地，上体前倒，两手撑地，胸贴近地面。做两臂迅速伸直动作。连续做。

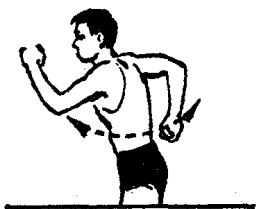


图 7



图 8

图解:7

前后摆臂。

图解:8

俯卧撑。做胸触地、一腿后上举动作。两腿交替做。

(二) 腹背肌群力量的练习

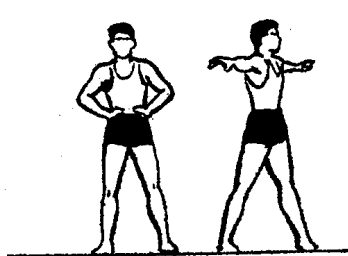


图 9

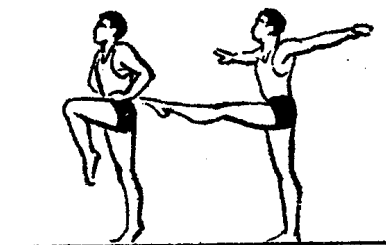


图 10

图解:9

两脚左右开立，两手叉腰，抬头，两眼视前方。两臂侧平举，上体向右或左转体。连续做。

图解:10

两手叉腰站立。左腿自然抬起，接着两臂侧平举，左腿前伸绷脚尖。两腿交替做。

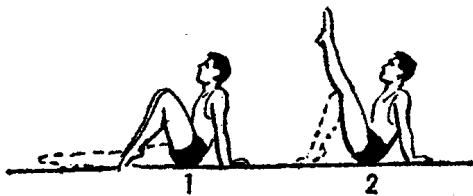


图 11

图解:11

坐撑屈膝直角坐。成直腿后撑直角坐。反复做。

图解:12

两脚左右开立，一臂上举，另一臂向背后伸，做体侧屈运动。

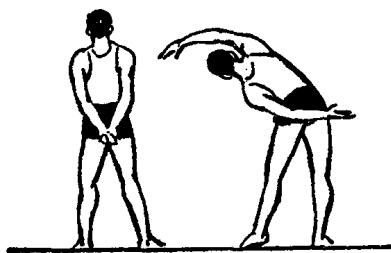


图 12



图 13



图 14

图解:13

直臂俯撑。做提臀、收腹，大腿内收，靠近两臂动作。连续做。

图解:14

坐地，两臂肩后撑，直腿举向左、右分腿再并腿。连续做。



图 15

图解:15

仰卧举腿，脚尖绷直，两臂前伸，在臀前击掌。

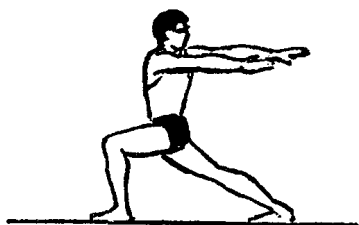


图 16

图解:16

弓箭步，上体向左后、右后方转体、摆臂。向两侧交替连续做。

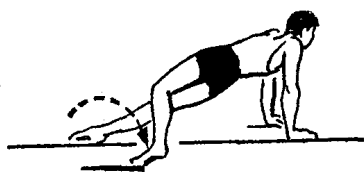


图 17

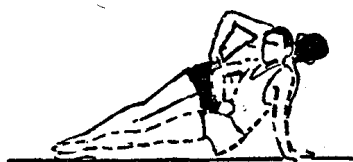


图 18

图解:17

俯撑，两腿伸直。接着左腿屈膝，置于右腿一侧成交叉姿势。两腿交替做。

图解:18

左手撑地，右手叉腰，两腿伸直并拢，左腿触地上体抬起。做绷腿提臀，侧转体成右手撑地动作。两手交替撑地连续做。

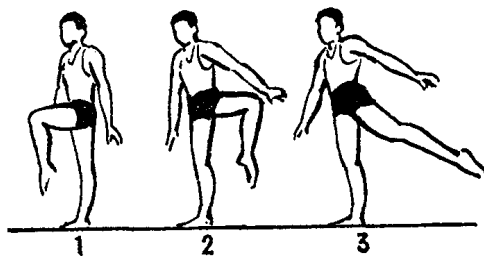
图解:19

图 19

站立，两臂置于体侧，左腿抬起，膝屈与小腿成90度，脚尖绷直。接着左髋外展，上体前倾，左腿后伸，脚尖绷直，复原姿势后，换腿连续做。

图解:20

坐地，两腿伸直，
两手体后撑。两腿上下
交替举腿。连续做。

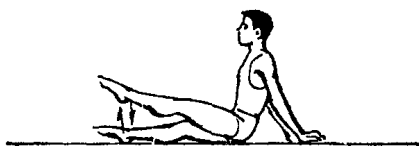


图 20



图 21

图解:21

仰卧，两臂置于体
侧。举腿，脚尖点地。
复原姿势后，连续做。

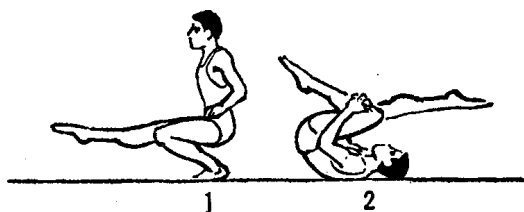


图 22

图解:22

两手叉腰，左腿屈膝半蹲，右腿绷直前举（绷脚尖）。接
着上体后滚，两手抱左膝，右腿回摆顺势蹲起成开始姿势。
连续做。

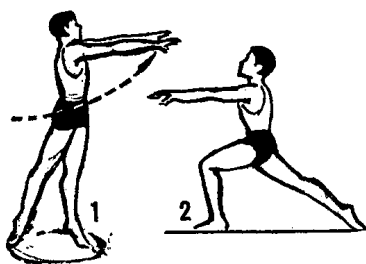


图 23

图解:23

两脚前后开立，以左脚为轴，右脚脚尖点地。向左转一周半，同时两臂前平举，左腿屈膝，右腿向后伸直，右脚尖点地成“弓箭”步姿势，复原体姿势后，连续做。

图解:24

(1) 仰卧，两臂放体侧，两腿屈膝做蹬“车轮”运动。

(2) 仰卧，两手撑腰，两腿做蹬“车轮”运动。

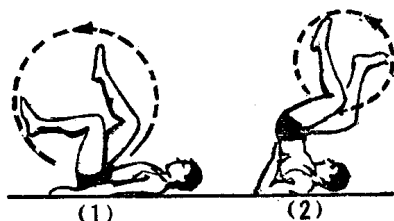


图 24



图 25

图解:25

站立，两臂侧平举。接着左腿向右侧方向举起，脚尖绷直。右臂向左摆与左臂并拢。复原姿势后，两侧交替做。