

木示田

枪径

圖

解

原书
缺页

原书
缺页

原书
缺页

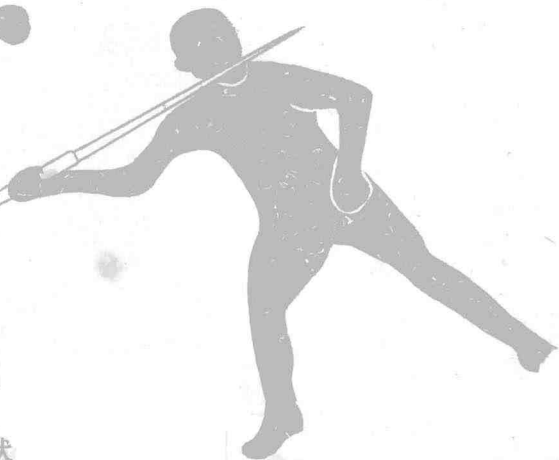
原
书
缺
页

圖五



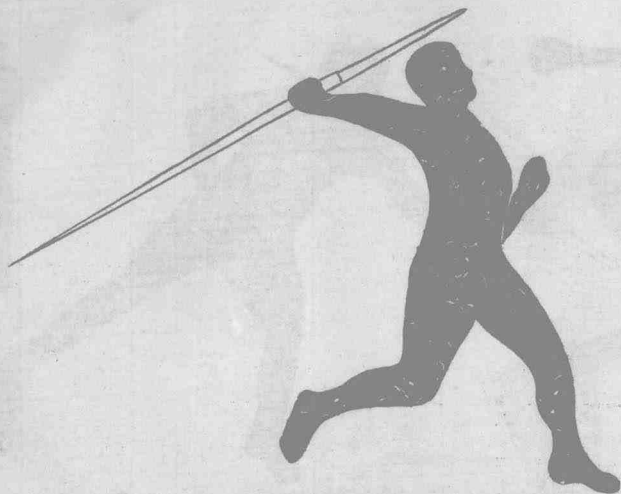
圖示擲槍者右足向左足後方移動之狀
(注意其雙足皆已離地待右足觸地投
擲動作即將開始右臂幾完全伸直增加
擺動距離之長度)

圖六



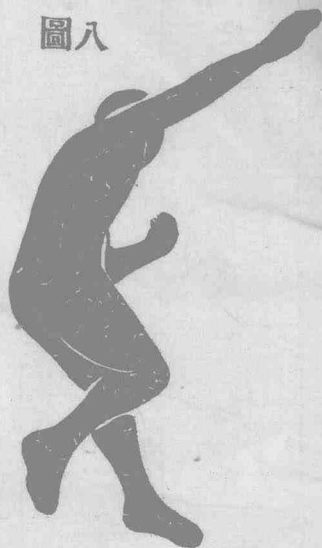
圖示擲槍者右足觸地後開始投擲

圖七



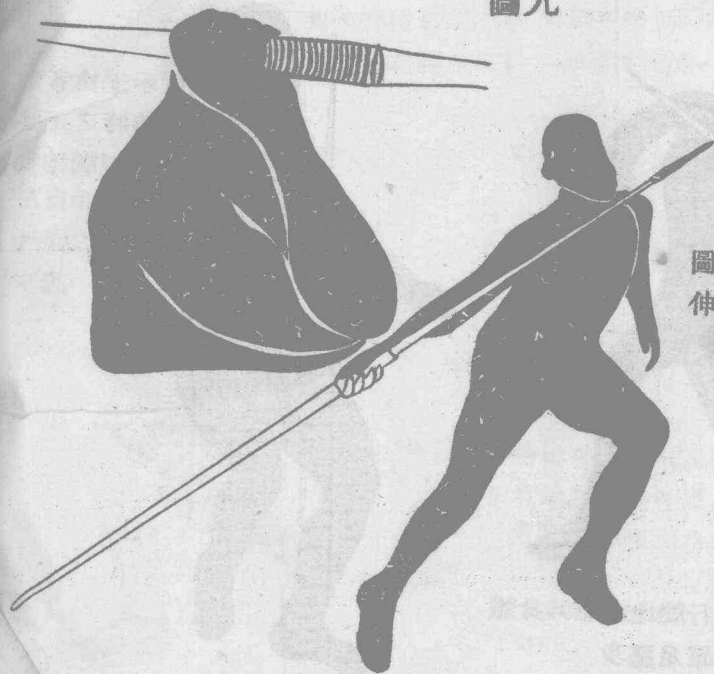
圖示擲槍者已開始其投擲動作注意背部之曲線以及右臂自右肩正上方經過之情形

圖八



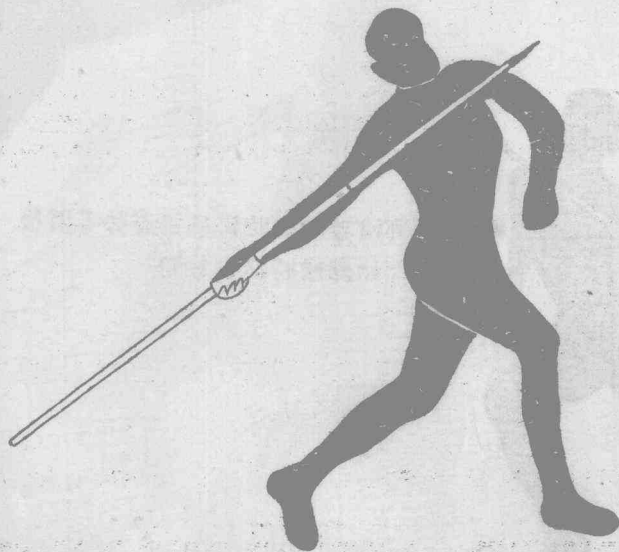
圖示投擲動作終了時之姿勢右足提前支持身體以免前衝或越出起擲線

圖九



圖示擲槍者於跑時執槍之姿勢手臂後伸與開始擲槍時之姿勢同

圖十



圖示擲槍者右足將行觸地注意其身體
已漸向右方轉動作單足騰步

圖十一



圖示擲槍者作
騰步時之正面
觀左脚觸地後
右脚隨即自左
脚之後方提至
前面作一騰步

圖十二

圖示擲槍者之右脚開始作騰步時之側面觀待右脚觸地後當即施用騰步

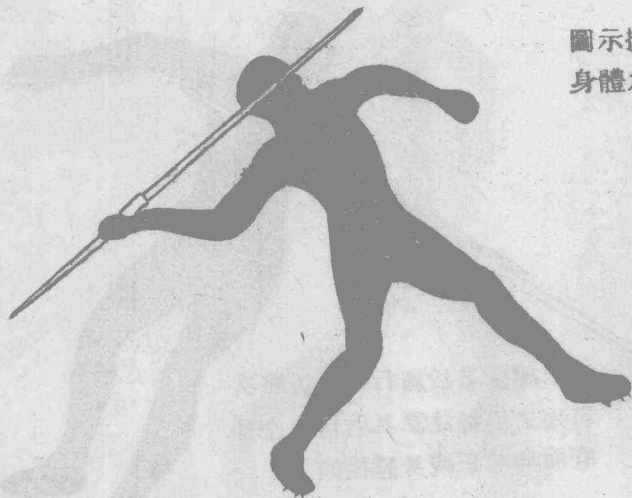


圖十三

圖示擲槍者於施行騰步後將次着地之姿勢注意其右臂完全伸直面向前正視身體後傾



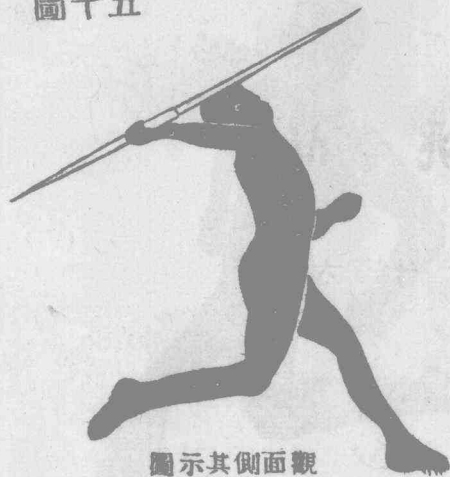
圖十四



圖示擲槍者於騰步後右足已觸地位於
身體之後方手臂已入工作狀態

圖示擲槍者於投擲時之正面觀

圖十五

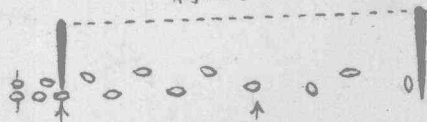


圖示其側面觀

圖十六

圖示投擲動作
最後一刹身體
已向左微傾槍
即將離手圖示騰步式步點
之計劃

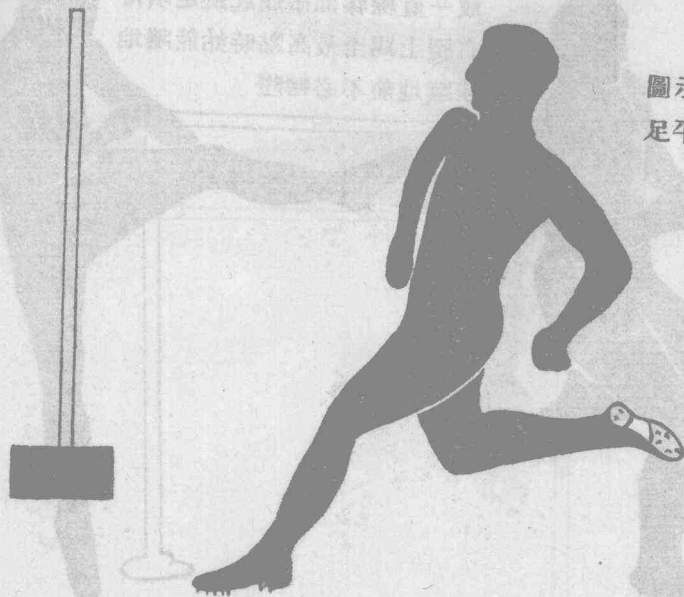
約二十米



共十六圖

圖十七

圖示東方式跳高起跳之姿勢其起跳之
足平按地上左膝微屈右腿上踢



圖十八

圖示跳高者右腿
向上踢腿之狀用
力極猛擺動起於
起跳足之後方向
橫竿之中部施行

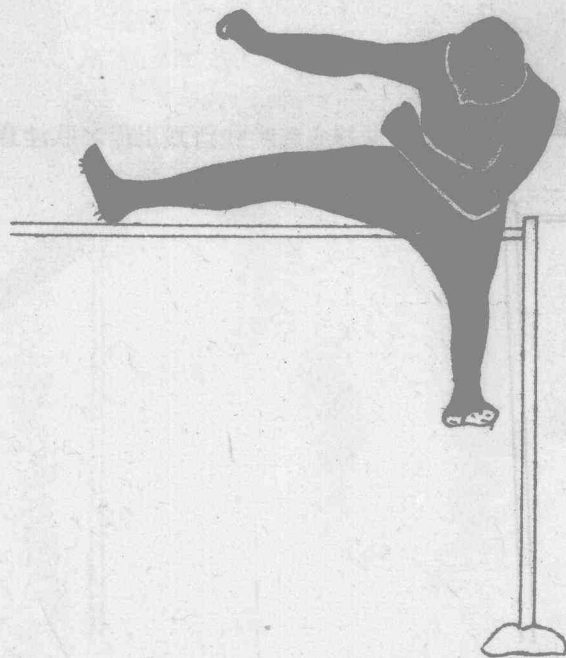


圖十九

圖示右腿上踢之狀自踵至臀幾
成一直線膝部微屈起跳足須待
右腿上踢至最高點時始能離地
未離地前不必轉體

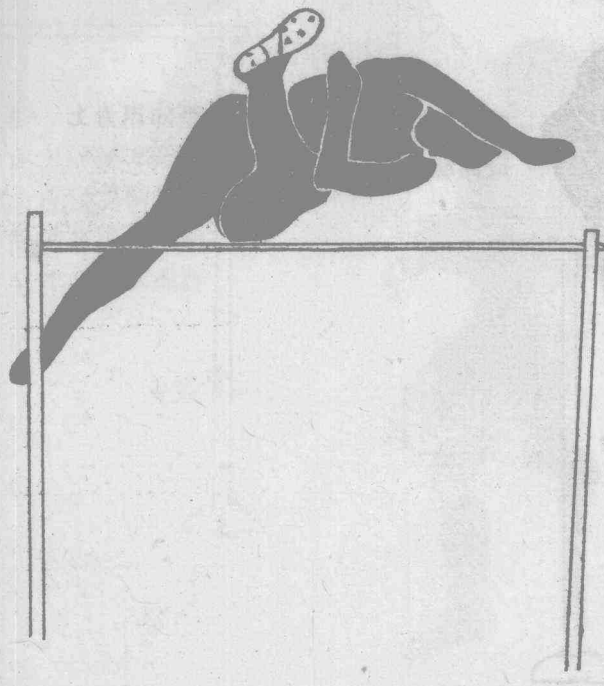


圖二十



圖示右腿已越橫竿其左腿應即用力上
提而越竿右腿仍須繼續伸直

圖二十一



圖示左腿或起跳腿猛烈上提之狀注意
左腿幾完全伸直身體平臥