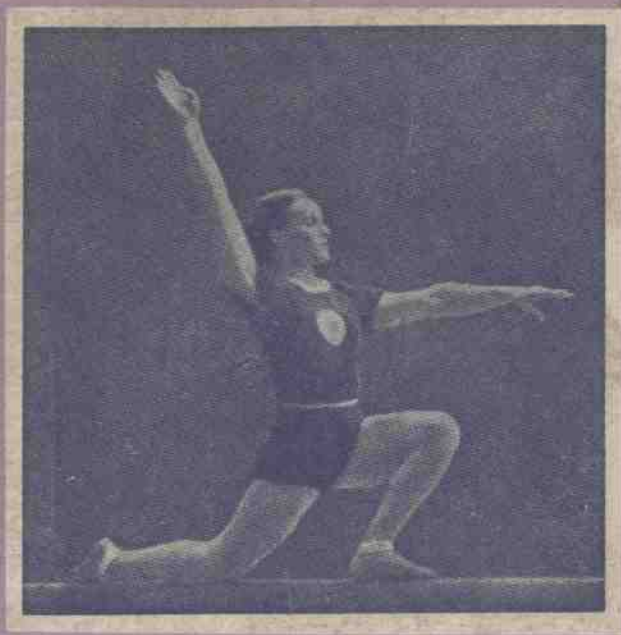




體育活動的新資料

準備運動和補助體操

克拉德曼著 司馬強譯

體育活動的新資料

準備運動和補助體操

蘇聯：克拉德曼著

司馬強譯



上海北新書局出版

版權所有 • 不准翻印
定價 6,000 元 初版 0001—5,000 冊

★

一九五二年十二月印刷 一九五二年十二月初版

準備運動和補助體操

著 者 克 拉 德 曼

譯 者 司 馬 強

印 刷 協 興 印 刷 廠

出 版 北 新 書 局

上海復興中路 541 號

總發行 通聯書店

上海山東中路 128 號

目錄

第一節 準備運動的範例.....	一
一 上肢運動.....	三
二 下肢運動.....	六
三 頸部運動.....	一〇
四 軀體動作.....	一〇
五 綜合運動.....	一二
第二節 身體後彎的運動.....	一九
一 頸部適用的.....	一九
二 胸部適用的.....	二三
三 腰部適用的.....	二八
四 不用器械的身體後彎運動的範例.....	三〇

第三節 體之伸展和攀登運動……………三二

一 由於兩腿的運動使上體伸展……………三二

二 懸着做引體運動和移動……………三七

三 在橫木或橫索下移動……………四三

四 爬繩或爬竿……………四五

五 螺旋形攀登……………四七

第四節 平衡運動……………四九

第五節 肩部、後腦和背部運動……………五五

第六節 腹部肌肉運動……………六五

第七節 走和跑……………七九

一 走步……………七九

二 實用的走步……………八三

三 跑步……………八三

第八節 體之彎曲、轉動及環繞運動..... 八六

第九節 腿部運動..... 九七

第十節 跳躍運動..... 九九

第十一節 體育遊戲..... 一〇九

一 引體和撐臂遊戲..... 一〇九

二 對抗運動遊戲..... 一一〇

三 平衡運動遊戲..... 一一三

四 背部運動遊戲..... 一一四

五 腹肌運動遊戲..... 一一六

六 追逐遊戲..... 一一八

七 跳躍運動遊戲..... 一二九

準備運動和補助體操

蘇聯：克拉德曼著
司馬 馬 強譯

在蘇聯的體育教學法——四段教學法中，準備運動是佔重要的一環。

不論做何種運動——田徑運動、球類運動、器械運動、水上運動等，在身體沒有發熱以前，忽忽地就做急劇的運動，對於肌肉、關節、韌帶很可能受到傷害，對於內臟器官也是有害的。所以準備運動是各種運動的一個導線，在運動開始以前，必須做準備運動，免得受傷，並有助於學習或比賽的效果。

準備運動能適度地使各關節和韌帶舒展開來，以達到靈活、敏捷、自然的目的。

準備運動不但是各種運動的好幫手，而且也是強健身體的好方法。

準備運動分為上肢運動、下肢運動、頸部運動、胸部運動、腰部運動、背部運動、綜合運動等，分述如後，並附許多側影圖，圖邊的黑點是腳的部位，使讀者容易觀摩學習。

運動時，有下列情況之一者，都是錯誤的行爲，必須糾正。

(一) 屏住呼吸。

(二) 胸部不拓展。

(三) 動作沒有精神。

(四) 有些肌肉做不合理的工作，比如，在引體上升或上體前後彎曲時，頸部肌肉也緊張用力。

(五) 預備姿勢選擇得不正確，本來不要參加活動的肌肉做了無謂的動作，因此違反了動作要經濟的原則。

第一節 準備運動的範例

一 上肢運動

1. 預備姿勢——兩臂側屈（見圖1）。

動作——（甲）兩臂側平舉、前平舉、上舉、後舉、放下。

（乙）一臂側平舉，另一臂上舉（見圖2）。

（丙）一臂前平舉，另一臂側平舉或上舉。



圖 1.



圖 2.



圖 3.



圖 4.



圖 5.



圖 6.

2.

預備姿勢——兩臂前平舉（見圖 4）。

動作——（甲）兩臂胸前平屈。

（丁）一臂上舉，另一臂後斜下舉（見圖 5）。

（乙）兩臂上揮（肩部和胸部肌肉工作）或上舉（肩部和背部肌肉工

作）。

3.

預備姿勢——兩臂側平舉（見圖 a）。

動作——（甲）手掌反向上面。

（乙）兩臂上舉（見圖 6）。

(丙)兩手托頭(見圖7)。

(丁)一臂上舉，另一臂側平舉，把平舉的手臂上舉，同時上舉的手臂放下側平舉。

4. 預備姿勢——兩臂胸前平屈(見圖8和圖9)。

動作——(甲)兩臂側平展。

(乙)兩臂側平展，反掌向上。

5. 預備姿勢——兩臂上舉。

動作——(甲)兩手托頭。



圖 7.



圖 8.



圖 9.

(乙)兩臂側平舉。

不正確的動作是沒有效果的，或者甚至是壓縮胸部的：

(甲)兩臂由上放下前平舉（兩臂由上放下恢復基本站立姿勢——就是自然姿勢——的場合例外）。

(乙)把前平舉的手臂展闊。

(丙)沒有預先做好正確的預備姿勢的各種臂部動作。

舉起手臂的各種呼吸動作應當從基本站立姿勢做起，做時要自然、不可緊張。

二 下肢運動

(兩臂做任何一種預備姿勢)

1. 兩脚尖併攏又分開。

2. 踮起脚尖（見圖10）。

3. 蹲下動作（見圖11、12、13）。



圖 13.



圖 10.



圖 14.



圖 11.



圖 15.



圖 12.



■ 18.



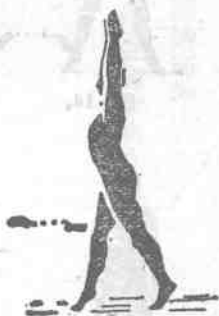
■ 16.



■ 19.



■ 20.



■ 17.

4. 左右腳輪流地側出，全腳掌踏地（就是做開立姿勢）。

5. 兩腳輪流地側出，同時踮起脚尖（見圖14）。

6. 兩腳側前出（就是向四十五度的斜角跨出），兩腳掌形成直角（見圖15）。

7. 兩腳側後退（向後斜角退一步）。

8. 一脚前出一步（見圖16），接着兩臂上舉，兩脚尖踮起（見圖17）。

9. 方法同上。可是腳後退一步。

10. 左右前後出步點地；兩腳併攏，脚跟舉起又放下。

11. 前箭步（見圖18），後箭步（就是反箭步），前斜側箭步（見圖19圖20），側箭步。

12. 分膝蹲下。

做以上各下肢動作時，兩臂應做任何一種預備姿勢。

三 頸部運動

1. 頭向左右轉動（見圖21）。
2. 頭向左右彎曲。
3. 頭向前後彎曲。
4. 頭向左側、後面、右側、前面環繞一圈；反方向環繞。

四 軀幹動作

1. 上體後彎（見圖22、23、27）。
2. 上肢的姿勢不變，上體前彎。
3. 一臂上舉，一臂下垂，上體左右彎曲（見圖24）。
4. 左右轉體（見圖25）。



圖 21.



圖 25.



圖 22.



圖 26.



圖 23.



圖 27.



圖 24.