

雙槓教材

王 道 編 著



北京益品書局出版

雙楨教材

王道編著

北京益品書局出版

雙槓教材

編著者 王道

出版兼發行者 益昌書局
北京前門區打磨廠68號
電話：七局一八九六號

排版者 思明印刷排版所
東單區蘇州胡同甲47號

印刷者 聚豐印刷廠
前門區楊梅竹斜街

1953年7月初版 冊數：1—5,000冊
字數：61,000字 定價：4,000元

前 言

祖國的體育運動在澎湃發展着，尤其雙槓運動是一種科學有效的鍛鍊身體的方法，因此全國各地部隊、工廠、機關、學校等，都大力的開展着。但在開展中都感覺到“雙槓教材”的缺乏或零碎。因此本人大胆的把自己數年來在鍛鍊中、教學中及指導技巧隊時，所應用的“雙槓教材”整理集中起來，並根據自己體會，把動作要點、保護方法和動作目的，簡要的寫出來，介紹給大家。其中不妥之處，尚希大家提出寶貴意見，以便重新整理改正。

書中插圖，因繪圖技術較差，在動作力量顯示上有不妥之處請指正。

最後，謹向崔玉玢先生的鼓勵與指導表示謝意。

王道寫於北京工業學院

一九五三年五月

雙槓教材目次

一	雙槓運動的價值	1
二	教導者應注意事項	1
三	學者應注意事項	4
四	雙槓的設備	5
	高槓	5
	中槓	5
	低槓	5
	矮槓	5
	高低槓	5
	雙槓的尺寸	7
	雙槓的木料	8
	雙槓的製造	8
	雙槓埋置注意事項	11
五	服裝	12
六	雙槓部位說明及握槓方法	13
	基本動作及部位名稱	14
	雙槓握槓方法	15
七	初級單式動作	16
八	中高級單式動作	60
九	雙槓連續動作	87
十	雙槓比賽須知	90

雙槓教材

一 雙槓運動的價值

雙槓運動是一種器械體操項目，屬於重器械運動，但是比較容易練習。因為雙槓動作變化很多，姿勢優美且有連貫性，練習時不感覺單調，使用場地很小，設備簡單、經濟，便於開展，如能系統的按着正確方法練習，能在短期內發達上肢、胸部、腹部、背部肌肉，或矯正身體體形。並且雙槓運動合於科學的生理原則，增強體質，鍛鍊肌肉與神經的控制能力與協調能力。培養靈敏、勇敢、果斷的優良品質，能更好的為祖國生產建設與國防建設服務。

二 教導者應注意事項

1. 教授前要有充分的思想準備與正確的認識 首先教授者，在思想上應該重視教學工作是一種繁雜的科學。更應該認識到通過教學方式，是教給學者運用雙槓的方法，鍛鍊身體。所以教學時，一定想盡方法教會每一個學者。而絕不是教授者技術表演，更不應該盲目無計劃的進行教學。因此教授者，在教學前，首先應具備起碼教會學者的正確思想與認識。

2. 教學前的準備工作 教授者在教學前，應親自檢查教具，雙槓是否有損壞，並準備好輔助教具等，如墊子安放，美粉，（防止槓面太滑或手內有汗）化石粉；（防止槓面太澀，如作

滑腿動作很受影響。)同時也要考慮到學者站立的位置,自己做示範動作的方向等。

3. 雙槓鍛鍊前要嚴格的進行準備活動,運動後要堅持整理活動 雙槓運動是一種很劇烈的運動,每一個動作,都要神經系統很銳敏的支配各部肌肉的大力收縮及協調來完成所要做的動作,如因突然進行雙槓這種劇烈運動,很容易發生危險,首先是神經沒有準備,另一方面各個關節和各部肌肉都很僵硬,很容易受傷,同時也不能達到運動正確的技巧性。因此在雙槓鍛鍊前,一定嚴格的進行準備活動,目的在使各關節和肌肉有所準備,能負擔起即將進行的劇烈運動。尤其是神經系統能更好的抑制各部肌肉協調能力,一般的準備運動,如慢跑四百米至八百米、墊上運動、徒手體操、拉重器等都是很好的準備運動。只要使身體各關節靈活,各部肌肉放鬆,達到身體發熱程度即可,如進度有計劃的教材,應該在準備活動中,多活動所應進行教材的輔助動作,這是很必要的。

在做完雙槓劇烈運動後,血液循環加速,神經緊張,肌肉疲勞,要從極度緊張狀態下迅速恢復到安靜正常狀態,是應該慢慢的靜下來,所以一定要做整理緩和活動,使神經及血液循環恢復正常,幫助肌肉放鬆,使肌肉內疲勞素很快排出,而恢復疲勞。一般的整理運動,慢跑二百米至四百米,做四五節輕快放鬆的體操,或做韻律運動,跳跳簡單舞,唱一個最愛唱的歌子都可以。

4. 技術與示範 雙槓教學,技術起重要作用,因此教授者在教學前,不論自己技術基礎好壞,都應該在應教的動作技巧上,做充分的準備練習。體會出本動作主要的要點,及最易發生偏向和發生危險的地方來,便於教學時的保護。在示範教

學動作上，動作姿勢，一定要求做到正確，給於學者正確的標準姿勢。引起學者學習的情緒；培養學者美的教育。同時把動作的要點，要分節，一步一步的顯著的用慢動作做出來，使學者便於清楚領會。

5. 動作的講解 教動作時的講解，要利求簡單扼要，要點明確，要求連貫系統，同時要多次反覆的結合動作來解說，使學者深刻體會。

6. 保護方法 雙槓教學，保護方法很重要，所以教授者應特別注意保護的方法，如保護站立的位置，動作到什麼時候易發生危險，施行怎樣方法保護便易，都應在事先想到，在每一個學者練習時，都應該負責而耐心保護，增加學者自信心。絕對防止對有基礎的學者放鬆保護，對沒基礎的學者不愛保護。保護時，應立於容易施行保護位置，不可遠離，並且保護時，思想要隨學者的動作轉移。注意在動作要發生危險傾向前，使施行輔助方法來保護，到安然落墊子時為止。在艱難動作，應防止學者嘗試，免致危險。

7. 教授時一定掌握時間 不使學者過度疲勞，而至影響學習或工作。

8. 目的性與動作要求要明確 每教一個動作，首先明確說明目的性，所教動作是鍛鍊身體那一部位，達到什麼程度，起什麼作用，在練習當中的要求，要看對象的基礎，及當時客觀條件來決定。對有基礎具備條件的學者，對所教動作，一定要求達到正確，做到要點。對較差的學者，應要求能做，敢做，而逐步的糾正姿勢，要求達到正確。

三 學者應注意事項

1. 學者首先應認識到，學習雙槓的目的，是爲了運用雙槓的方法，鍛鍊身體，使身體有正常的發育，培養體力靈敏的條件及勇敢、堅忍的意志，而更好的爲祖國的國防與建設服務。

2. 初練習時，一定要服從指導者，按步就班的由淺入深；每一個動作，都應該反覆多次經常的練習，體會動作要領，注意良好的姿勢，運用巧緻性，把動作練習到正確藝術化，不可要求過速。

3. 學習動作一定虛心，按指導的方法練習，並且先把動作要領聽明白後，然後在保護的條件下，慢慢體會試做，胆大心細，不能靠勇氣，冒險嘗試。

4. 學習動作前，最好也培養輔助的條件，多練習輔助運動，發展身體各部器官，如每次練習前，慢長跑一千八百米、跳繩、墊上運動、拉重器等。鍛鍊身體的靈敏巧緻性，對於學習雙槓動作，也有很大幫助。

5. 雙槓要經常檢查，並常用細沙、美粉擦乾，避免滑落。

6. 初學者，要避免雙手撐持動作過久；再如未穿長褲時，繞環及滑槓動作不必練習。

7. 學過的動作要經常練習，並且過一個時期，要把學過的動作找指導糾正姿勢，保持正確姿勢及鍛鍊方法。

8. 練習的時間，練習時間不可太多或太少，太多會影響學習或工作，太少不能收效預期成績，如果每週練習三次，每次一小時即可；每次時間最好在下午五時至六時左右，特別是在飯

前後，不宜作雙槓劇烈運動，如果這樣，日久會引起消化器官不良，而患腸胃病。睡眠前不宜做雙槓劇烈運動，因為在臨睡前，劇烈運動會引起中樞神經系統的興奮，而降低了睡眠效率，結果使睡眠不安靜。一定防止每天隨時的練習，如同學在下課幾分鐘也翻兩下槓子，這樣的練習，對技術並不能提高，相反對身體反而有害。

四 雙槓的設備

雙槓是一種重器械運動的工具，也叫「平行槓」，其分類方法，在使用上來分，普通分為：高槓、中槓、低槓、及矮槓、高低槓五種：

高槓 高槓的高度為一米六十公分至一米七十公分，適於成年人練習大動作使用，在國際比賽中，普通使用高槓。

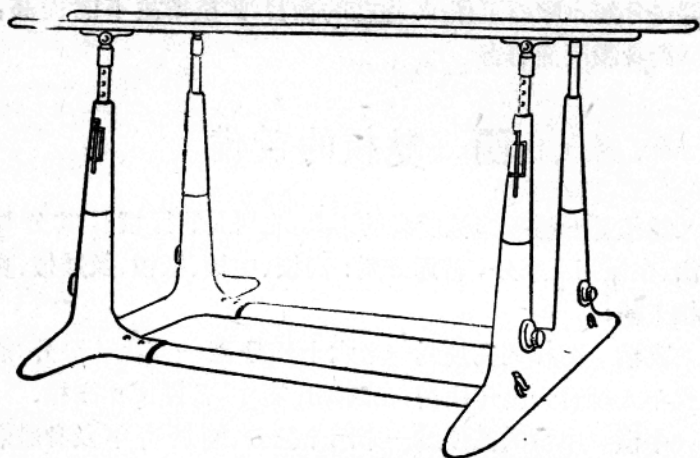
中槓 中槓的高度為一米四十公分，適於青年及身體矮小者，在練習大動作時使用。

低槓 低槓的高度為一米二十公分，適於初學者，或女子練習雙槓使用，並且在練習奇難技巧時，為防其發生危險便於保護，因此低槓用途也很大。

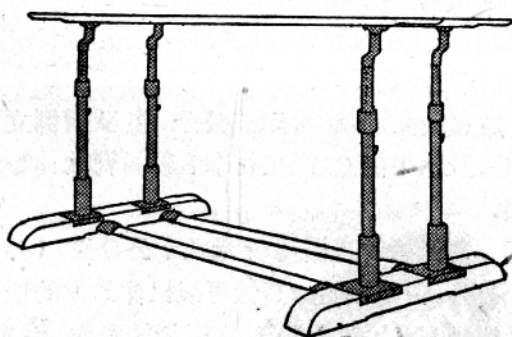
矮槓 矮槓的高度為〇．三五公分，在練習倒立、倒立行進、倒立轉體、及水平倒立，或在初學者練習臂曲伸等動作，也很需要矮槓。

高低槓 高低槓的高槓為一米八十公分至二公尺，低槓為一米二十公分，但是槓面的高低可以根據動作的情況，及練習者的身材等，可自由適當升降，高低槓的動作，偏重於平衡動作，因此最適於女子練習。

在製造上來分，普通分爲：活動雙槓，如圖一爲鐵製活動雙槓，圖二爲鐵木製活動雙槓。其槓面高低可以自由升降，並且可以如意寬窄，隨需要移動，普通多設備在健身房及體育館內。



圖一 活動雙槓。



圖二 鐵木製活動雙槓

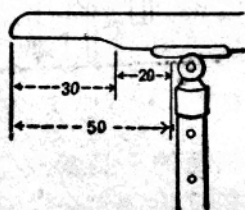
橋樑	橋樑	橋樑
高 1.60 公尺	中 1.40 公尺	低 0.35 公尺

雙槓的尺寸（如圖四）。雙槓槓面的全長為三〇〇公分，但是也可以適當增長及縮短，最長不要超過三米五十公分，最短不要短過二米七十公分為最好。雙槓兩支柱內的槓面長

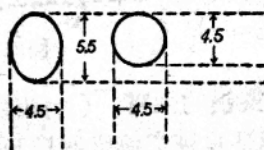
爲二〇〇公分，槓端全長爲五十公分；雙槓兩平行木爲橢圓形，縱面爲五點五公分，橫面爲四，五公分；槓端近支柱的二十公分的槓面仍爲五點五與四點五的橢圓形，槓端遠支柱的三十公分的長槓面爲四點五的圓形，支柱的寬爲十公分，窄爲八公分即可。埋地下部分最少一公尺，露地面部分，高槓一米六十公分，中槓一米四十公分，低槓爲一米二十公分，矮槓爲〇・三五公分，兩槓面相距四十公分，埋地面處的兩支柱相距六十公分至八十公分。

雙槓的木料 雙槓的兩個槓面，盡量採用雙槓富有彈性及韌性的木料、並且要木質堅硬光滑，文理直順，沒有痕節，一般多採用菲律賓木及佐木、白蠟木等。雙槓支柱的木料，使用一般硬雜木即可，但要乾燥，如榆、槐木等。

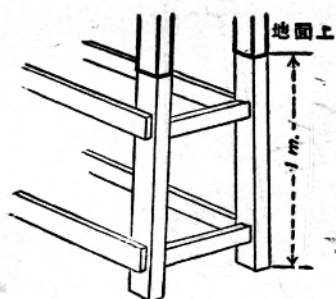
雙槓的製造 雙槓製造，一定要求達到尺寸及式樣標準，槓面爲橢圓形，槓端處三十公分爲圓形(如圖五)。槓面直順光滑，以細砂紙打數遍，然後用桐油漆，用蠟打；支柱上端可以微細，下端可漸加粗，支柱埋地下部分，首先量好尺寸，用木條釘好如圖六。槓面與支柱連結處，最易損壞，通常連接方法，木樁連接法如圖七。或加鐵板固定法如圖八。最堅固者，普通用翻砂鐵關節連接，並且有助槓面的彈性如圖九。輔助教具倒



圖五(一) 槓端



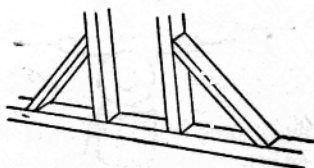
圖五(二) 槓端頭



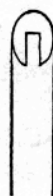
圖六(一) 埋地部份



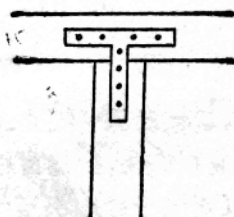
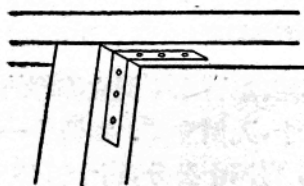
圖六(二)



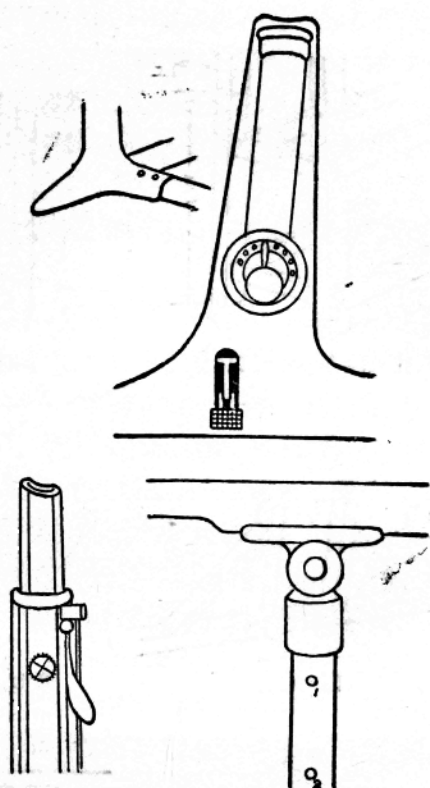
圖六(三)



圖七 木桿連接

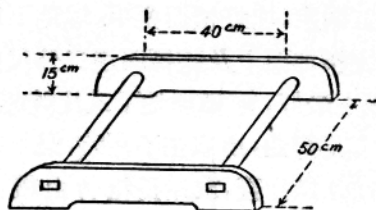


圖八 鐵板固定

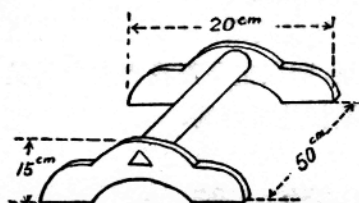


圖九 活動雙槓關節

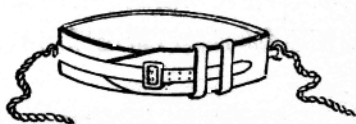
立架，為輔助練習倒立、倒立轉體、單臂水平倒立等等的動作，設備簡單輕便，很為實用，如圖十，死倒立架。如圖十一，活倒立架（兩個一付），長五十公分，寬四十公分，高十五公分。保護腰帶，為練習脫手迴環動作，保護者不易保護，須使用腰帶，幫助學者騰高迴環，在練習脫手迴環動作時，用處很大，如圖



圖十 死倒立架



圖十一 活倒立架



圖十二 保護腰帶

十二保護腰帶。

雙槓埋置注意事項 雙槓的埋置位置，首先應注意到光線及空氣的條件，在鍛鍊時，如光線太強或太弱會刺激運動員的視線，影響判斷力，不能正確的掌握重心，穩固平衡，致發生危險。在鍛鍊時，運動員是一種大力活動，需要充足的空氣，因此在地方狹小空氣閉塞的地方是影響運動員的健康，不適於放置雙槓，因此固定雙槓的埋置，需要首先考慮到地方的寬窄，光線的強弱，空氣流通等等各種條件。普通埋置固定雙槓多為四個為一組。高槓一米六十公分，中槓一米四十公分，低槓一米二十公分，矮槓〇點三五公分，每個雙槓與每個間距離最少需五米，如果只兩雙槓，便可埋成中槓及低槓最好，較為實用。兩槓端的空地，最少在四米內，無任何障礙物。埋置時，首先把

兩槓面相距四十公分，支柱埋地面處相距六十公分至八十公分，然後用木板釘固定，埋好槓面要平，埋地下部分，最少埋一公尺以上，並且雙槓地面下及雙槓四週二公尺內，應填沙土，深達三十公分以上最好，雙槓埋地下式比較經濟，但在露天，風吹日晒，槓面容易彎曲，所以在不用時，最好有遮蓋保護，最簡便使用帆布套，或用鐵片蓋，或用長粗竹由縱面剖開去掉節片，都是很好的保護方法。

普通使用的雙槓，多為固定式木製雙槓，（如圖四）因製造很簡單，價格經濟，在一般情況下都能設備，只要注意到規格的標準，在使用價值上有同樣效果，所以在今天我們大力開展雙槓運動的時候，普遍採用木製雙槓是很好的。

五 服 裝

1. 練習雙槓的上衣 普通技巧上衣，多為線製，帶有輕緊性白色上衣，並分長袖及短袖兩種，最好以緊體為合適。絨衣上衣在表演最好不採用，影響動作姿勢，同時也不方便，在練習時可以穿絨衣，如圖十三。



圖十三 技巧上衣

2. 技巧褲 普通技巧褲以緊體為標準，腰部帶鬆緊性，褲腿瘦長，能蓋上腳面，褲口很瘦，一般五寸左右，褲口下端縫以鬆緊帶，布料通常以白斜紋布即可；式樣通常兩種：西式技巧褲，腰中有腰帶，適於表演時使用，如圖十四。中式技巧褲，腰中只有三根鬆緊帶及一根線帶，適於平時練習時使用；如圖十五。