

新體育小叢書第一輯

棍棒操

斯彼西聶夫着 仇 標編譯

3



棍棒操

·¥1388

作者：斯彼西聶夫

編譯者：仇標

出版者：北新書局
上海復興中路541號

發行者：通聯書店
上海山東中路128號

14001—24000冊

1953年1月5版

目次

寫在前面·····	一
長棍操·····	一
軟棒操·····	一六
1. 短棒操·····	一八
2. 弓箭操·····	三一
附：箭的做法·····	三六

棍棒操

長棍操

讀者們，也許你們以為機巧運動，一定要在特有運動設備的體育館裏練習才覺得有趣。其實，並不是完全這樣。沒有運動器械，你們自己也可以創造的、搭架的。要對於運動有活潑的情緒和濃厚的興趣，全靠自己想出辦法來。

許多複雜、笨重、價格昂貴的運動器械一部分是可以以簡單的東西代替的。例如：用三四公尺長的本棍或竹竿來代替單槓；兩根長木棍或竹竿可以代替雙槓。當然囉，在這種「槓子」上不能做許多旋轉揮舞的動作，可是

也可以做不少有益而富於趣味的運動。

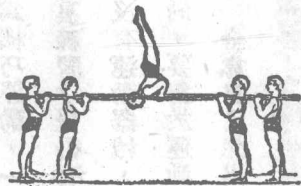
那末，到底怎樣用普通的木棍來代替複雜的運動器具呢？

好吧，下面的那些例子都是的。

用兩根長木棍，兩端擱在幾個同伴的雙肩上，雙手緊緊握住木棍，兩腳八字叉開，使勁地站着；兩根木棍就形成兩條平行線的雙槓，可以在這種雙槓上玩出許多花樣來。（見

圖1）

把兩根長棍並在一起，兩端擱在同伴的肩膀上；右端擱在左肩，左端擱在右肩上；右邊的同伴跪左膝，左邊的同伴跪右膝，兩手一起緊握兩根木棍，不使它滾動，於是橫梁就成功



（圖1）

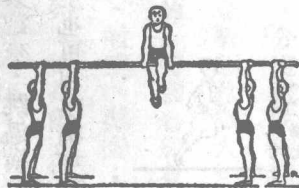
了，可以在這種橫梁上練習身體平衡。（見圖

2）

如果把一根長棍由左右各兩人，甚至各三人用雙手握住末端，高舉在頭頂上；各人兩腳八字叉開，使勁地站着，於是就搭成一個矮矮的單槓了。（見圖3）



（圖2）



（圖3）

把一根木棍擱在肩上，另一根握在垂下的手裏；兩腳叉開，使勁地站着，參閱圖4，於是就形成一個高度不同的雙槓。在這種雙槓上也可以練習各種動作。

參閱圖5，搭成一個跳高架，兩棍豎在地
上，用右手握住，左手托住另一橫棒，注意該
棒要放在豎棒的外面，左手並且不可握緊，要
不然，跳的人如果碰到橫棒就要跌交了。搭架
的兩人都跪下右膝。另一人跑來，跳過橫棒，
好像跳過小溝似的；其高度也可以逐漸增加。



(圖4)



(圖5)

在沒有運動設備的地方（如遠足時，郊
外、鄉村等地方。）這樣地來利用長棍，是很
有意思的，同樣也可以練習各種又有趣又有益
的運動。

此外，還可以用長棍演出很好的集體操。練習這種長棍操，不但可以鍛練身體，而且在演出時很美觀大方。

下面是長棍操動作的說明。長棍操在場地上、舞台上都可以表演的。

★

★

★

人數：五人。如果人多，分幾組同時進行也無妨。人數愈多，其場面愈有趣愈偉大。

進行長棍操不是挺容易的。每個參加者表演的動作一定要熟練，輕鬆、敏捷、整齊；體力要充沛；同伴撐在長棍上時，他也能支持。

有幾個人要學會幾種艱難的動作，如：顛倒豎起，兩手撐地等。

每組五人，其身材最好是差不多。

注意，這長棍操僅僅是個舉例。如果你們練習得很熟練，當然可以加以變化，使它複

雜、精緻。其式樣的變化，可由自己來設計，或和你們的體育指導員商量商量。

第一部

預備動作：五人橫排成一直線，兩手下垂，共同握住一根長棍。表演時，由音樂伴奏，或用叫笛聲當作節拍。

第一小節

第1拍——兩手握棍抬起，曲肘，把棍抬到胸前，手背向內。

第2拍——大家踮起脚尖，脚跟靠緊；兩手握棍高舉在頭頂上。

第3拍——蹲下身體，坐在腳跟上，兩膝分開；兩臂彎曲，把棍放到腦後。

第4拍——空拍，保持原姿勢不動。

第二小節

第1拍——立起身體，兩脚尖踮起，兩臂伸直，又把棍舉到頭頂上。

第2拍——腳跟着地，偃下身體，兩腿仍舊挺直，兩手握棍垂到腳尖邊。

第3拍——把棍放在地上，踮起脚尖，蹲在腳跟上；兩手掌撐地，兩膝在兩臂中間。

第4拍——把體重移向兩手，兩腿向後伸直，身體成一直線，兩臂撐地。

第三小節

第1拍——兩臂曲肘，使胸部靠近地面，把伸直的左腿向上蹺起；頭向左側。

第2拍——兩臂挺直，蹺起的左脚放下。（恢復第二小節第4拍的姿勢）

第3拍——兩臂再彎曲，胸部接近地面，把伸

直的右腿蹠起；頭向右側。

第4拍——兩臂又挺直，把蹠起的右脚放下。

第四小節

第1拍——把伸向後面的兩隻腳縮回，蹲着身體，兩膝曲在兩臂中間。

第2拍——右脚向前跨一大步，右膝彎曲，拖在後面的左腿挺得筆直；兩手握棍向上舉起。

第3拍——左膝跪下；右手握棍舉在頭頂上；左手前平舉，手掌向下。

第4拍——立起，左腳向右腳靠攏，立正；右手握棍放下，左手也握住長棍。

第二部

預備動作：五人橫排成一直線，兩手下垂，共同握住長棍，手背向外。（見圖6）

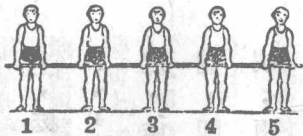
第一小節

第1拍

1、3、5號提起左腳，向前伸直；同時兩臂彎曲，把長棍舉到胸前，手背向內。

2、4號放開長棍，把左腿向後直伸；脚尖點地，蹲着右腿；兩臂撐起地上，手靠近右脚尖。此時，頭、身體和左腿一定要成一直線。

(見圖7)



(圖6)



(圖7)

第2拍

空拍，保持原姿勢不動。

第3拍

1、3、5號把跳起在前面的左腿

放下，右膝跪下，左膝彎曲；同時，挺直兩臂，把長棍舉到頭頂上，挺胸。

2、4號右脚也退後，兩腳顛倒豎

起，兩腿並

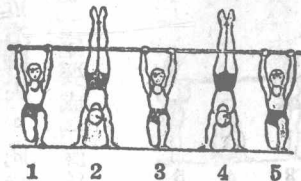
攏，腿靠長

棍；兩手撐

地。（見圖8）

第4拍——空拍，保持原

姿勢不動。



（圖8）

第二小節

第1拍——1、3、5號身體前俯，兩手握棍

着地放下。

2、4號兩腳放下，蹲左腳，右腿

向後伸直，腳尖點地。

第2拍——1、3、5號停着不動。

2、4號右腿縮回，左膝跪下；身體前俯，用手握住長棍。

第3拍——全體立起，右脚支身，把左腳向右腳靠攏；兩臂下垂，握住長棍。

第4拍——全體舉起兩手，兩臂挺直，把長棍高高地舉在頭頂上；同時，2號和4號輕輕一跳，兩腳叉開，其闊度和肩膀一樣。

第三小節

第1拍——全體曲肘，把長棍舉到胸前，手背向內。

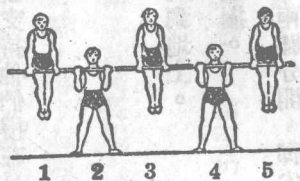
第2拍——1、3、5號兩

腳向上一跳，離

地，兩臂撐住長

棍，身體靠住長

棍上。（見圖9）



（圖9）

第3、4拍——2號和4號支持他們撐在長棍上。

第四小節

第1拍——1、3、5號跳到地上。

2、4號兩腳並攏。

第2拍——全體蹲下身體；兩膝分開，脚尖踮起；兩臂前平舉；長棍和地面平行。

第3拍——全體立起；同時，挺直的兩臂把長棍舉到頭頂上。

第4拍——1、3、5號輕輕一跳，兩腳叉開，其闊度和肩膀一樣；同時，全體曲肘，把長棍舉到胸前，手背向內。

第五小節

第1拍——2、4號兩腳向上一跳，兩臂挺直，

撐在長棍上；身體斜依着長棍。

(見圖10)

第2拍——空拍，保持原姿

勢不動。

第3、4拍——1、3、5

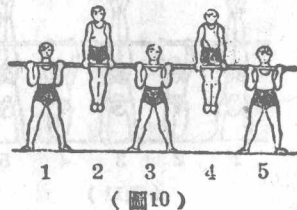
號兩臂向上伸直，把撐在長棍上的兩個同伴一同舉起。

第六小節

第1、2拍——1、3、5號兩臂彎曲，把長棍仍舊放到胸前。

第3拍——2號和4號跳到地上，兩手仍舊握住長棍。

第4拍——1、3、5號兩手放開長棍，把右腿向後挺直；同時，蹲下左腳；兩臂向上舉起，手掌向內(掌對掌)。



2號和4號右膝跪下，兩手握棍前平舉，手背向上，長棍和地面平行。

第七小節

第1拍——2號和4號跪着不動。

1、3、5號兩手放下，兩臂伸直，手掌撐地，撐在左腳尖附近。

第2拍——2號和4號兩手握棍向上直舉，長棍橫在頭頂上，手背向後。

1、3、5號左脚後伸，右腳向上一頓，左腳跟

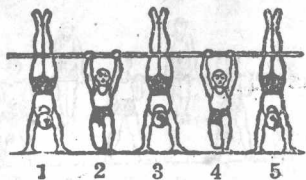
上，兩腳一齊顛

倒豎起，兩腿並

攏，靠着長棍；

兩手撐地。（見

圖11）



（圖11）