

運動體育器械

參攷材料



蘇北軍區司令部編印

一九五〇年三月二十日



前 言

每個革命戰士，必須要有強健的身體，才能完成工作和戰鬥任務，我們要求戰士射擊投彈準確，刺殺熟練有勁，行軍轉移，接敵衝鋒，追擊敵人運動迅速，戰鬥中超越各種障礙地形能敏捷靈巧，這就要靠平時的體力鍛鍊，以增強臂力，腿力，和胆力。

過去我們在游擊環境中，因受種種限制，除行軍作戰外，很少談到體力運動，蘇北全面解放後，基本上已具備開展體力運動的環境和條件，但由於某些單位對增強體力認識不足，指導體育書籍的缺乏，故體育運動大半放任自流，尚未引起幹部和戰士的重視。

為開展全軍區的體育運動，茲翻印器械體育運動參考材料一種，作為教育的參考，希各級指揮員詳加研究，開展部隊、機關的體育活動，使每個指戰員的體力均強健起來。

蘇北軍區參謀處



體操教練目錄

前 言

總 則

第一章 徒手體操

- 一 徒手體操的目的
- 二 指導要領
- 三 各部動作
 - 1 預備姿勢
 - 2 頭部運動
 - 3 胸部運動
 - 4 臂部運動
 - 5 腰部運動
 - 6 腿部運動
 - 7 臂腿聯合運動
 - 8 臂腿體聯合運動
 - 9 伏地挺伸
 - 10 呼吸運動

第二章 持槍體操

- 1 預備姿勢

- 2 臂向前伸
- 3 臂向上伸
- 4 身體向前向下彎
- 5 臂向前伸兩腿分彎
- 6 兩臂左右旋轉

第三章 器械體操

通 則

第一節 單槓（鐵槓）

- 一 懸垂
- 二 懸垂曲肘
- 三 膝下
- 四 懸轉
- 五 側行
- 六 舉腿
- 七 掛腿上
- 八 俯下
- 九 舉腿上
- 十 後下
- 十一 單掛肘上
- 十二 雙掛肘上
- 十三 雙掛腿下
- 十四 振後下
- 十五 立臂上
- 十六 坐跳
- 十七 彈道
- 十八 擦背上（仰上）
- 十九 掛背上
- 二十 懸垂上
- 二一 振上

- 二二 振下
- 二三 蹬槓下
- 二四 倒立
- 二五 倒栽下
- 二六 車輪上

第二節 木馬

- 一 跳乘
- 二 分腿跳
- 三 併腿跳
- 四 坐跳
- 五 跪跳
- 六 縱跳
- 七 橫跳

第三節 雙槓

- 一 曲肘
- 二 正步行進
- 三 立臂
- 四 撤出
- 五 分腿前進
- 六 振起
- 七 曲肘前進（或立臂前進）
- 八 內外撤出
- 九 掛腕立臂
- 十 正翻身下
- 十一 倒翻身下
- 十二 搖動立臂
- 十三 曲肘倒立
- 十四 倒立

第四章 應用體操

通 則

第一節 跳高（跳欄、跳絨牆、跳木橋）

第二節 跳遠（跳溝）

第三節 爬吊繩、吊桿、軟梯

第四節 爬木城（牆壁、房屋）

第五節 過獨木橋（天橋）及軟橋

第五章 超越障礙法

體操教練

總則

- 一 體操的目的，在於鍛鍊身體，養成適於戰鬥要求的體格，尤其是養成持久的運動能力，使能在艱苦、複雜持久的鬥爭中，完成各種戰鬥任務。
- 二 體操可分為徒手體操，持槍體操，器械體操，和應用體操四種。
- 三 新戰士入伍時，除進行徒手體操，以活潑其身體，鍛鍊其筋骨，解除其固癖外，可依據軍事教育的進度及需要，適時增加器械體操和應用體操，來配合軍事教育的實施。老戰士為增進其軍事技能，亦應經常操練各種體操。
- 四 進行體操教育，須根據對象與程度，天候氣節，時間場所和器械的多寡等而定出適當的教育計劃。
- 五 担任教育者，對於教育實施的準備要充分，態度要認真、懇切、熱誠、耐心、以提高學者的興趣和積極性。而教育者的模範作用，對於體育的提倡推動和體操教練的實施收效，有很大作用。故一般幹部，尤其是中下級軍事幹部應經常的研究和練習。
- 六 進行體操時，務須嚴格遵守教練的紀律（與基本教練操場紀律同）及規定的動作和實施方法。
- 七 教育方法：

1 體操教育須先使學者了解教育的目的及作用，然後示以模範動作，並應告以動作的要領，實施的方法及應注意的事項。

2 進行教育時，爲了使學者了解各動作的要領，對複雜的動作可先分解練習（但儘量少作），使其了解各動作的要領後，再做快動作，動作務求迅速確實熟練。

3 對學者的缺點，應隨時發現隨時糾正，糾正時務須考究其原因，先改正重要動作，然後改正次要的動作。

4 預防外傷及一切危險，爲體操實施上應注意的重要事項，故指導者須切實注意，很好的保險與指導。

5 在激烈運動前後一〇——二〇分鐘內，切忌飲食，實施前最好先進行大小便。

當進行應用體操及其它較激烈運動的課程時，爲了給身體以活動的準備，須先進行適當的準備運動（如幾分鐘的齊步或跑步等）。在運動的過程中或運動完畢時，爲了使興奮的身心鎮靜及迅速恢復疲勞起見，宜進行短時間的適當的和緩運動（如深呼吸或散步等）。

第一章 徒手體操

一 徒手體操的目的，在於發達身體諸器官，活潑各關節，健全筋骨和肌肉，養成堅強體格的基礎。

徒手體操，不限於以部隊教練進行，如個人能利用時間（特別是早晨）認真經常練習，對增進身體健康上，利益更大。

二 指導要領：

1 爲使身體各部，得到平均的發展，在進行時要包含各部份的運動，但在調劑疲勞，或糾正固癖時，則可適當的單獨進行部份的運動。

2 徒手體操，通常利用早操時間進行，操作時間以不超過十五分鐘爲限。

3 部隊教練時，個人間取出適當的間隔距離。

4 爲了便於運動，服裝應求寬鬆。並可解除皮帶，風紀扣等。

5 指導者，除示範動作外，可與學者同時動作，以資誘導。

三 各部動作：

A 預備姿勢——左腿離開，手向後擺。

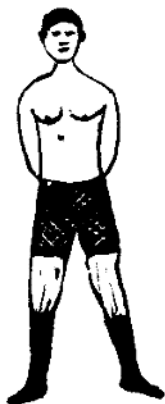
預備姿勢是爲了使運動正確和增進運動強度，在未開始運動前，所採取的一種姿勢。

1 口令：「徒手體操——預備！」

2 動作：

閉口令後，左腿向左離開（在稍息時先行立正再離開）約半步，與肩同寬，身體重量平均落於兩腳上，兩膝挺直，小腹微向後收，胸向前挺，同時兩臂伸直向後，以右手握緊左手，手心向外，頭保持正直，眼向前平視，呼吸要平均和緩（如圖A 1、2）。

A 1



正 面

附圖

A 2



背 面

當運動完了，或變更其它課目，欲使恢復原來姿勢時，則發出「立正」口令，操作者恢復立正姿勢。

在每部份運動至相當次數，欲使其恢復預備姿勢時則喊「停」的口令。

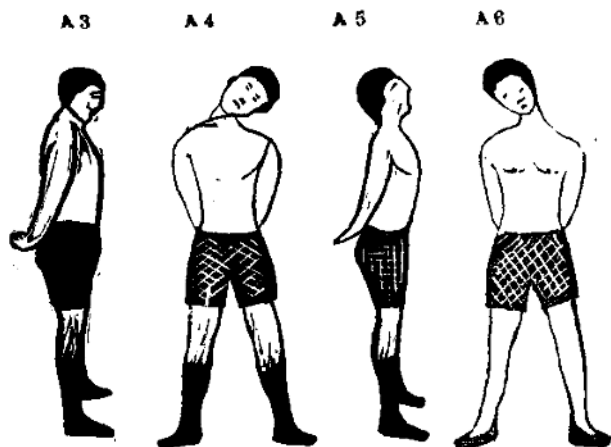
B 頭部運動——頭向左右旋轉。

1 口令：「頭部運動——開始！」

2 動作：

聞「開始」口令時，頭先從左向右旋轉（三四次），再從右向左

旋轉（如圖A3、4、5、6）三四次。



聞「停」時恢復預備姿勢。

3 注意事項：

旋轉時，應先將頭向前彎下，再行旋轉，旋轉的動作，不可太快，頭向後仰時，應吸氣，向前彎下時，應呼氣，上體應保持正直。

C 胸部運動——兩臂胸前平舉向後張。

1 口令：「胸部運動——開始！」

2 動作：

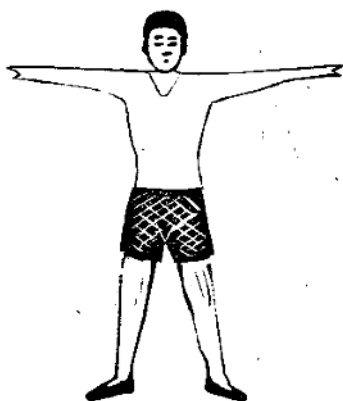
聞「開始」口令時，兩手胸前平舉，指尖相對，手心向下（如圖A7），腳根提起，兩臂儘量向後張（如圖A8），連續數次。

A 7



附圖

A 8



聞「停」口令時，恢復預備姿勢。

3 注意事項：

(1) 兩臂向後張時，小腹應儘量向後收，胸部儘量挺出，動作不可太快。

(2) 兩臂向後張時應吸氣，兩臂向前時應呼氣。

D 臂部運動——兩臂向左右伸，從前（後）旋轉。

1 口令：「臂部運動——開始！」

2 動作：

聞「開始」口令時，兩手握拳，兩臂向左右平伸（如圖 A 9），先從前旋轉，再從後旋轉。

A 9

附圖



聞「停」口令時恢復預備姿勢。

3 注意事項：

(1) 兩臂旋轉時，上體應保持正直，動作由慢漸快。

(2) 兩臂旋轉時，呼吸應自然。

(3) 旋轉時可練習幾次劃小圈的，再練習劃大圈的。

E 腰部運動——兩臂向上伸，身體向左右旋轉。

1 口令：「腰部運動——開始！」

2 動作：

聞「開始」口令時，兩臂向上伸，與臂同寬，手心相對（圖A10），然後身體向下彎（如圖A11）先從左向右旋轉，再從右向左旋轉（如圖A12、13、14）。

聞「停」口令時，恢復預備姿勢。

3 注意事項：

(1) 身體旋轉時，兩臂應保持與臂同寬，頭、臂、體應一致，兩膝勿彎曲。

(2) 旋轉動作，不可太快，呼吸要平均，身體向前向下轉時，應呼氣，向左、右後轉動時，應吸氣。

A10



附圖

A 11

附圖

A 12



A 13



F 腿部運動——拔腰兩腿分彎向上跳

1 口令：「腿部運動——開始！」

2 動作：

聞「開始」口令時，兩手拔腰（如圖 A 15），兩腿分彎，身體蹲下（如圖 A 16），然後向上跳起（如圖 A 17），跳起後落地時，仍恢復兩腿分彎姿勢（如圖 A 16），如此連續跳躍數次。



A17



聞「停」口令時，恢復預備姿勢。

3 注意事項：

(1) 在做此動作前，先做幾次兩腿分彎，或身體向下蹲的動作，再做向上跳。

(2) 向上跳起時，上體應保持正直，兩腿伸直併排脚尖向下，兩手應將腰找緊。

(3) 落地時應以脚尖着地，身體不可傾斜，落地後俟確實蹲好後，再繼續跳起。

(4) 腿跟提起時吸氣，身體下蹲兩腿分彎時呼氣，向上跳時應吸氣。

(5) 此動作練習幾次後，可做幾次和緩運動，再繼續做其它動作。

G 臂腿聯合運動——臂上伸下壓，腿向前踢。

1 口令：「臂腿聯合運動——開始！」

2 動作：

聞「開始」口令時，立正，兩臂向上伸，手心向前，左腿向後伸，脚跟提起（如圖A18），臂向下壓，同時左腿向前踢（如圖A19）隨即向後拉，臂上伸，如此踢幾次後，換右腿踢（如圖A20）。

A 1 8



A 1 9 附圖



A 2 0



聞「停」口令時，恢復預備姿勢。

3 注意事項：

- (1) 臂上舉下壓時，應保持與肩同寬，下壓時手心向下。
- (2) 踢腿時脚尖向前，兩膝挺直，上體保持正直。
- (3) 臂下壓腿向前踢時應平呼氣，腿向後拉臂上伸時應吸氣。
- (4) 換腿時指導者可以用「換腿」之補助口令行之。

H 臂體聯合運動——兩臂向前伸，向前跳。

1 口令：「臂體聯合運動——開始！」

2 動作：

聞「開始」口令時，立正，脚尖併攏，兩膝微屈，身體稍向前傾，兩手握拳，拳心向後，兩臂微向後引（如圖 A 2 1），然後兩臂向前上方伸出，同時以膝蓋和腳掌的彈力，向前上方跳出，跳起後，兩腿彎曲，脚尖向下，上體稍向前傾（如圖 A 2 2）。落地後立起，再繼續跳躍數次。

A 2 1

附圖

A 2 2



聞「停」時，恢復預備姿勢。

3 注意事項：

（1）跳起時兩臂與肩同寬，臂腿用力應一致，上體勿左右傾側，頭保持正直，眼向前看。

（2）跳起及落地時，腿應併攏，落地時，應以脚尖落地，若一時跳不好，可進行數次復跳。

（3）若因地形限制，不能繼續向前跳時，指導者可發「向後轉跳」的補助口令行之。

（4）做此動作後應進行幾次和緩運動。