



体育运动簡要技术

第一輯

举石担簡要技术

Ju shidan jianyao jishu

人民体育出版社

C7852.9/12

举石担是我国民间的举重运动，特别是在农村，有很多小伙子，弄一根杠子，两头装上压地用的滚子就举起石担来（如图一）。常举石担，对身体有很多好处：能长力气，使



图 一

肌肉变得更结实，特别是能增加两只胳膊的力量；胳膊有力，气，满身是劲，别人提不起的东西你没有问题，别人搬不动的你满不在乎，这对生产劳动的帮助就太大了。

举石担的方法有两手推举、抓举和挺举，还有花样举法。下面分别介绍一下：

一、握杠方法

不管举也好，耍花样也好，握杠时大体有3种方法：

（一）普通握法（也叫全握法）：手心向后，4个手指从横杠前面包握过去，拇指从横杠后面包握过去（如图二）。如果手大、杠细，拇指要压在食指和中指上（如图三）。

（二）单面握法（也叫空握法）：手心向后，拇指贴着食指，5个指头都从横杠前面包握（如图四）。

（三）反正握法：除左手心向前，右手心向后以外，采用第一种握法握杠（如图五）。



图 二



图 三

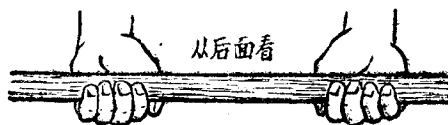


图 四

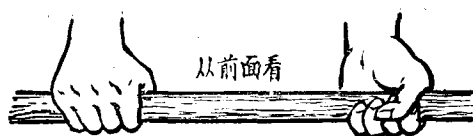


图 五

二、两 手 推 举

两手推举分上提和上举两部动作。开始时，两脚分开如肩宽，脚趾正在横杠的下面，膝盖稍微弯屈；然后上身弯下去，用图二或图三的握法握杠子，两手中間的距离和肩膀差不多宽，两眼向前下方（如图六）。

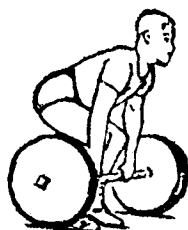


图 六

开始向上提石担时，两手要握紧，臀部先下降一点，接着又抬起，同时依靠伸腿和伸腰的力量提起石担。

这时两臂是不大用力的。横杠高过膝盖以后，两臂要用力向上提，腿和腰更要用力伸，脚跟也可提起（如图七）。横杠快提到胸前时，利用石担繼續上升的机会，稍微下蹲，同

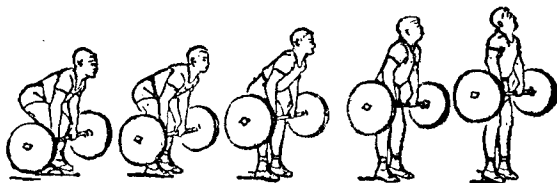


图 七

时向上翻轉手腕，使两肘轉到石担下面，把橫杠放在胸上，紧接着伸直两腿，准备听到裁判員发令后向上举（如图八）。

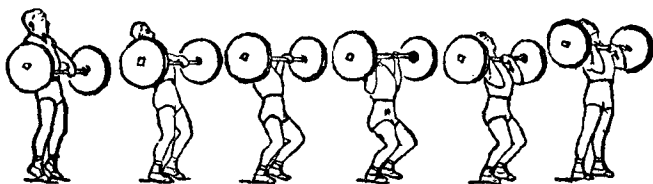


图 八

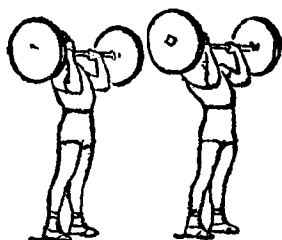


图 九

上举时，要集中全身的力气，並借臀部往前移动接着收回的力量，两手用力垂直地向上推举（如图九）。上举到前額时，要借腰部的力量（腹部稍微挺出）上伸两臂，直到两臂完全伸

成（如图十）。整个推举动作如图十一。

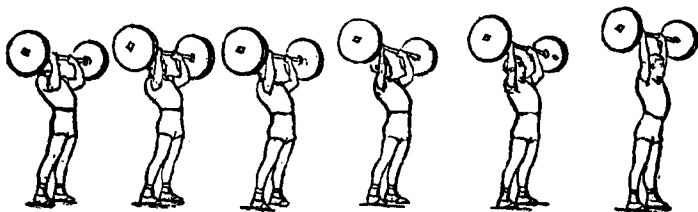


图 十

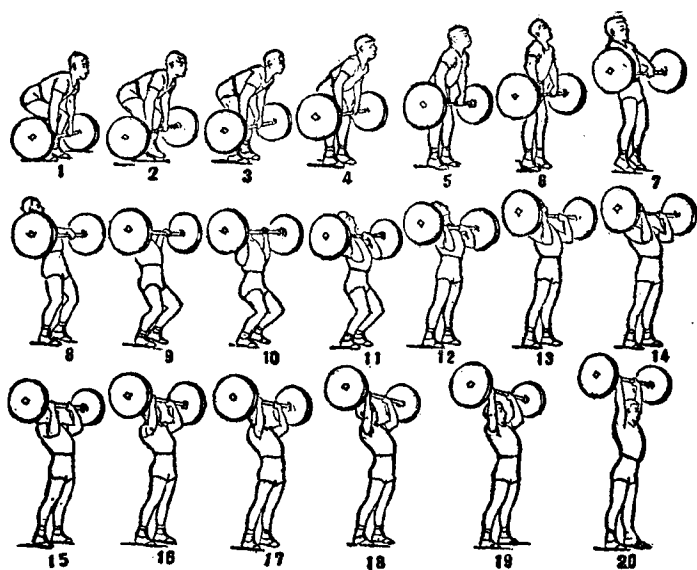


图 十 一

向下放石担时，先要屈臂放到胸上，如果石担很重，可以稍微下蹲以减少它的冲力（如图十二）。然后向下翻转手腕放下石担。

呼吸方法：走近石担时做两次深呼吸，握杠时呼气，准备上提时吸气，石担放到胸上时短促地呼吸一次，闭气举起石担，放下时呼气。

注意事项：握杠时，不要站的太远，要垂直地贴身上提。上

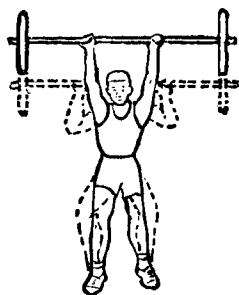


图 十 二

举时也要成一直线，两手用力要平均。从胸部向上推举时，可以改用图四的握法。

三、两 手 抓 举

这种举法的技巧性较大，是用一个动作从地上抓起石担。两手抓举有两种姿势：一种是箭步式，另一种是蹲踞式。

(一) 箭步式：开始时，站立、下蹲、握杠和上提的方法和推举一样（如图十三），不过两手的距离要比肩膀宽一些。

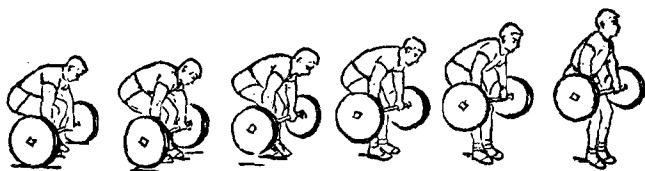


图 十 三

横杠被提到大腿以上时，要借挺身、耸肩、提肘、抬头和提

起脚跟联合动作，猛然使出最大的力气，将石担更快地往上抓起（如图十四）。当横杠上升到腹部以上时，两臂要继续用力往上抓举，直到横杠高过头顶时，手腕才向上翻转，两臂伸直。两臂继续用力上抓的同时，两腿要迟

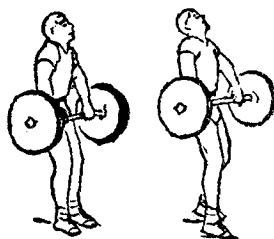


图 十 四

速地前后分开，屈膝下蹲。下蹲时，前腿的膝盖要冲向前（比脚趾远），用全脚掌着地；后腿略弯屈，脚跟提起，用脚前掌蹬地（如图十五）。

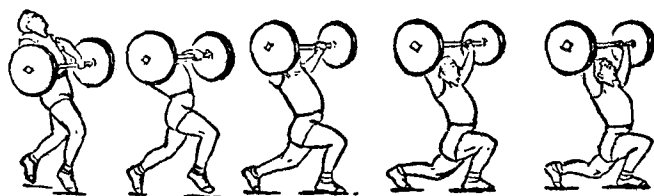


图 十 五

下蹲以后接着要起立。起立方法是：先伸后腿，再伸前腿；前脚先后退半步，后脚再前移。最后两脚左右分开（如肩宽）站立，臂、腿和腰都伸直（如图十六）。等裁判员发令放下后再放下石担。整个箭步式抓举如图十七。

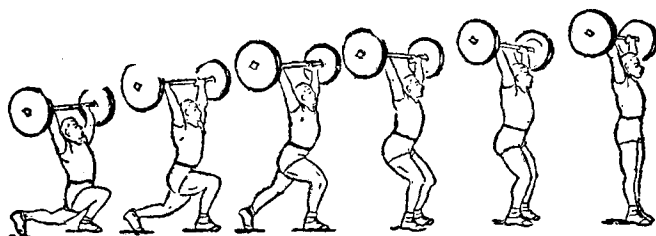


图 十 六

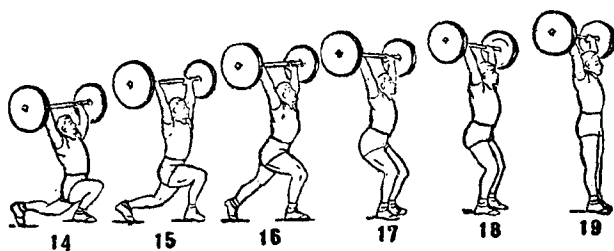
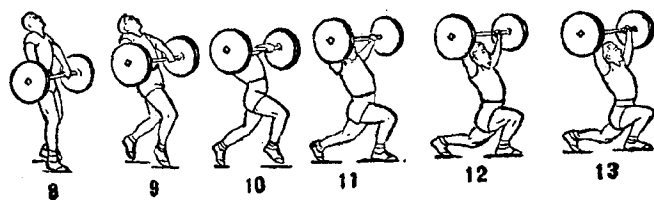
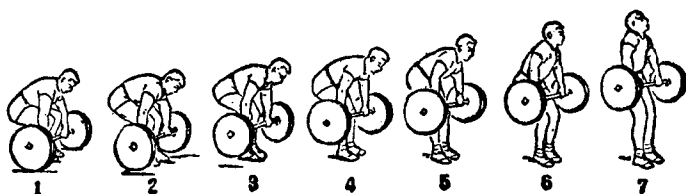


图 十 七

放下石担的方法和推举的一样。

(二) 蹲踞式:前面的动作和箭步式的一样,就是下蹲方法不同。这种下蹲法是两脚向两侧分开,屈膝下蹲,两脚尖向外斜(如图十八)。

蹲踞式抓举的起立方法是:先稍微抬起臀部,同时两臂要用力向后伸些,再伸直两腿(如图十九)。整个蹲踞式抓举如图二十。

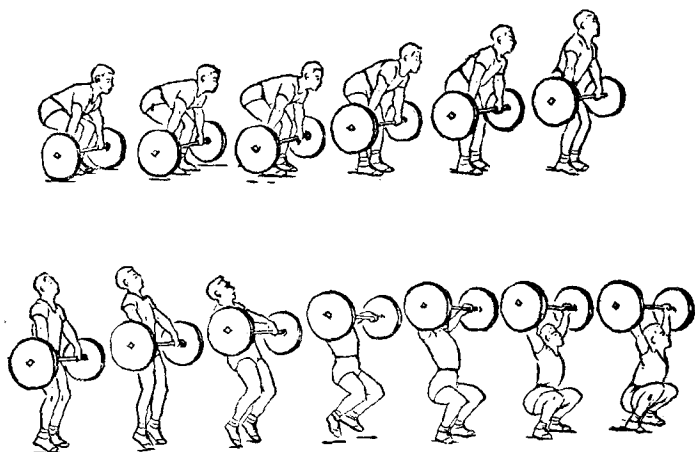


图 十 八

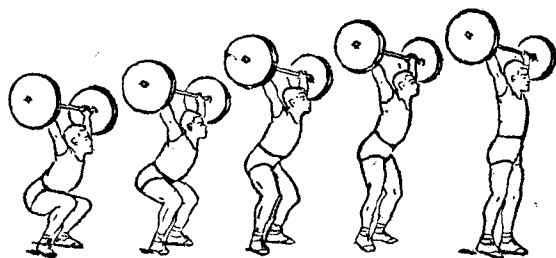


图 十 九

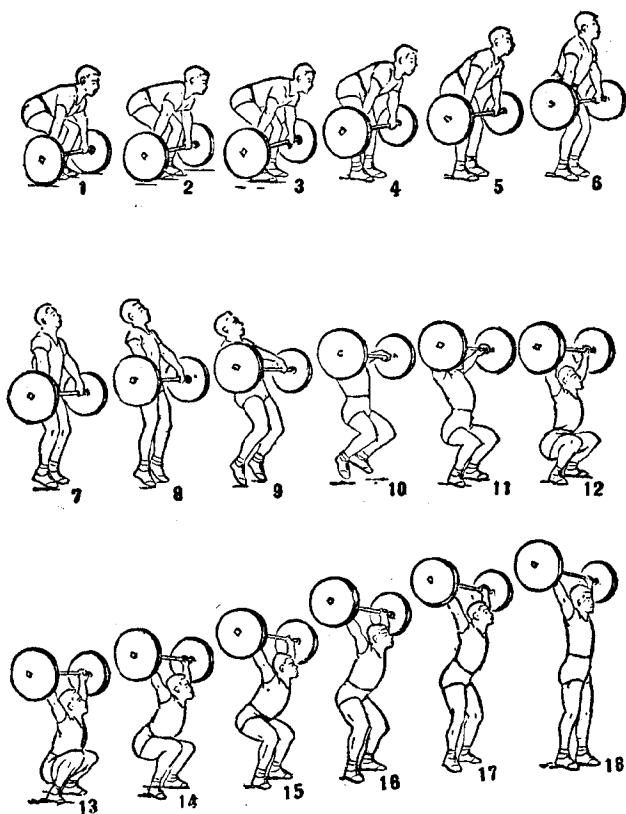


图 二 十

因为抓举的时间很短，一般都是吸气后闭气抓举，放下石担时再呼气。

注意事项：抓举的技巧性较大，一定要成直线地抓举。下蹲时，上身要伸直，不要前弯。箭步式下蹲时，前脚一定要踏出一步，不要在原地踏步。

四、两 手 挺 举

873.
10

两手挺举的重量最大，它也分两部动作：先用箭步式（或蹲踞式）的下蹲方法，提起石担放到胸前（如图二十一

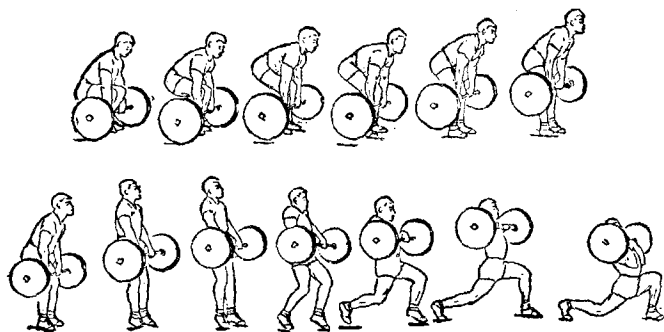


图 二十一

和图二十二)；起立后再用箭步式的下蹲方法从胸前挺举起石担。

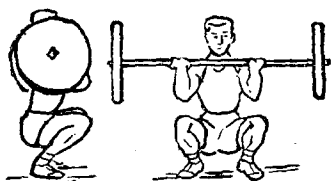


图 二十二

第一部动作和以上两种差不多，只是开始时两脚分开和两手握杠的距离比推举

的窄一些。另外，挺举的重量比较大，所以采用箭步式下蹲姿势时要比抓举的稍高一点，不然重量大了不容易起立；采用蹲踞式下蹲时，横杠上提的高度要比抓举的低一些，不然把身体压得很低时，不容易起立。

第二部动作：从第一部动作，即从箭步式（或蹲踞式）

下蹲姿势起立后，要伸直两腿和上身，要挺胸、抬头，两手和胸部支持石担，两脚左右分开站成如臀部宽度，准备听到裁判员发令后往上挺举（如图二十三）。上挺之前要先蹲一下，

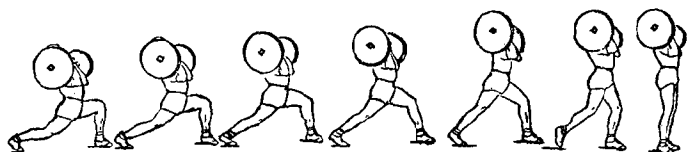


图 二十三

不过蹲的不能太低和太快，也不要改变上身的姿势。两腿稍下蹲后，立刻利用猛然伸腿的力量，两臂和胸部一同用力垂直地向上挺举。当横杠上升到前额时，两腿立刻做箭步式下蹲（如图二十四）。从下蹲中起立的方法和抓举的一样（如图二十五）。起立后全身要伸直，两脚要站稳，左右分开如肩宽，等裁判员发令放下后动作就算完成。整个挺举的动作如图二十六。

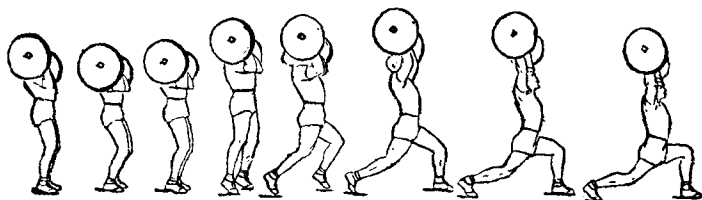


图 二十四

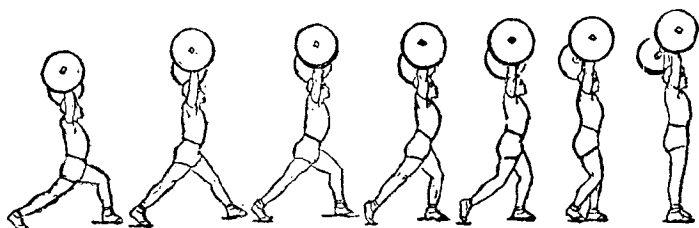


图 二十五

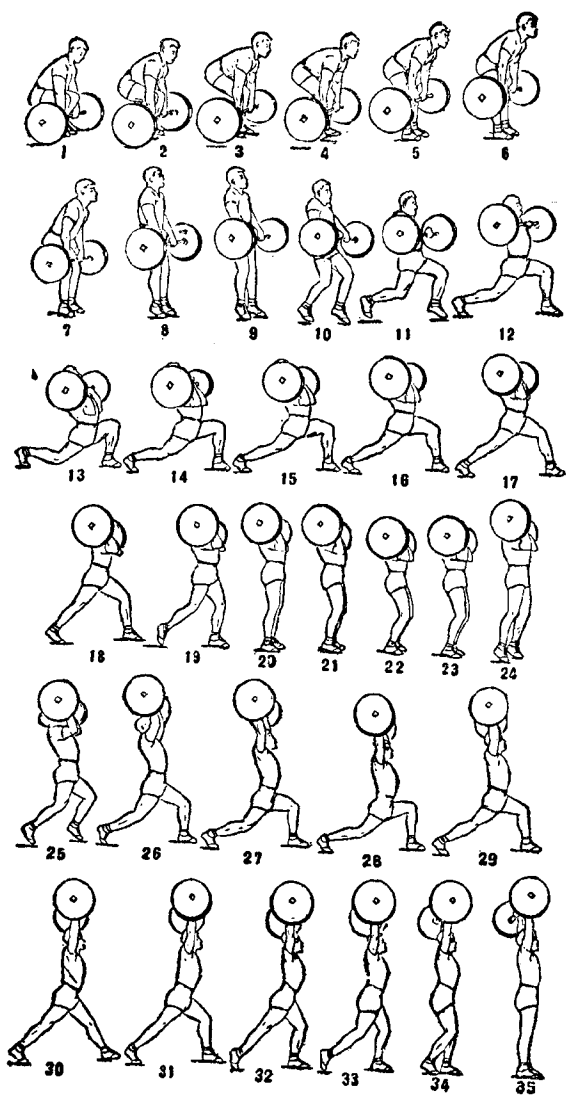


图 二十六

呼吸方法：上挺以前做一次呼吸，吸气后閉气把石担提到胸前。上挺前做一次短呼吸，吸气后閉气挺起石担。放下时呼气。

注意事項：上挺时上身不要太向后仰，下蹲的也不能太低。因为挺举的重量較大，从头上放石担到胸前时，更要注意稍微屈膝，以便减少石担的冲力。

五、花 样 举 法

花样举法有很多，練習的时候自己也可以編一些。现在介紹 3 种：

(一) 双握肘：站立和握杠的方法都和推举的一样。把石担提到胸部时，两手放开，立刻握拳，两臂在胸前屈肘，用两个大臂接住石担，同时两腿稍屈。然后两臂稍下降，再用力向上抛起石担，两腿也同时伸直。石担抛到头上时，两臂向上伸直，两手接住（如图二十七）。放下石担的方法和推举的一样。

同样的方法，也可以做单握肘。不过只用一只手握横杠的中間向上提，并用这只胳膊的大臂和手腕接、抛石担，抛起后，在头上也用这只手接住。另一只手可以叉腰（如图二十八），其余的动作都和双握肘的一样。

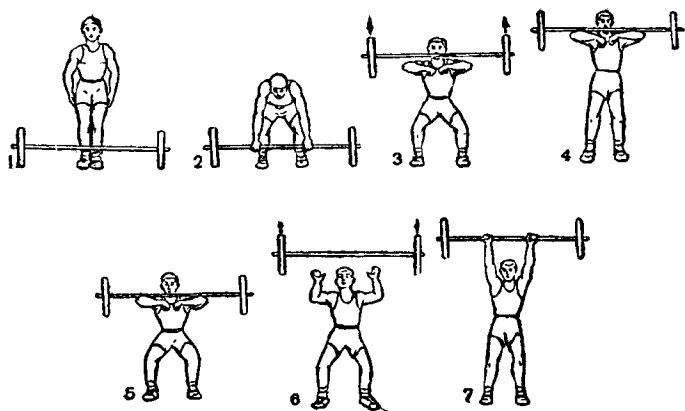


图 二十七

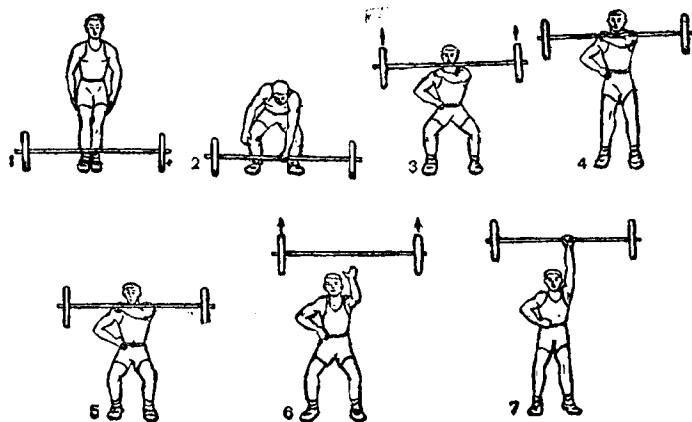


图 二十八

注意事項：要握著橫杠的中間，向上拋的高度要適當，方向要正確，舉的重量不要太大。

（二）擺舉：站立的方法和推舉一樣，用反正握法（見圖五）握杠，兩手的距離比肩寬一些。兩手提起石担以後，右臂彎屈，左臂伸直，把石担斜著提在身前。接著把石担猛向左上方擺舉，同時身體向左轉，左腿屈膝，右腿蹬直。然後右手用力向上推舉石担，同時身體再向左轉，右腳向前跨一大步，落地後先屈膝，然後左腳蹬地並向右上半步，伸直兩腿（如圖二十九）。等兩臂伸直以後，再慢慢地放下石担。

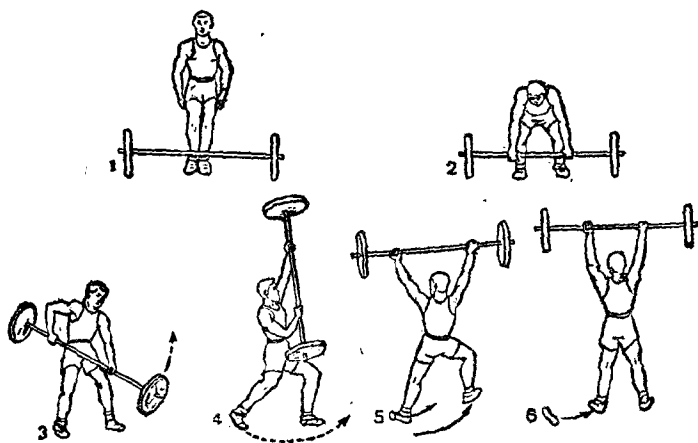


圖 二十九

注意事項：向左上方擺舉、身體左轉、屈左腿和蹬右腿要同時做，右腳向前跨步後，落地点要在左腳前面，但不要太遠。