



# 高低杠

楊紹虞編

人民体育出版社

# 高 低 槓

楊 紹 虞 編

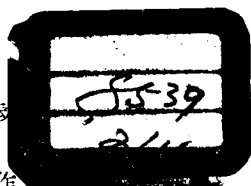
人 民 体 育 出 版 社

一九五七年·北京

## 內 容 提 要

本書用清楚的圖解，指出了高低槓的各种基本動作，以及手的握法、各种預備姿勢的部位、名稱。

此外，对各种動作的做法，要領和保護方法都作了詳細的說明，對我國目前開展這項運動有很大的參考價值。



統一書號：7015·32

高 低 槓  
楊 紹 虞 編

人 民 体 育 出 版 社 出 版

北京崇文門外體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

北京崇文印刷廠印刷

新 華 書 店 發 行

787×1092 1/32 59千字

1954年10月第1版

1957年1月第3次印刷

印數：18,001—27,000

定 价 ( 7 ) : 0.26 元

## 序 言

新中國成立以後，由於黨、政府和毛主席對人民健康的深切關懷，對體育運動大力的倡導，使體育運動隨着經濟建設的發展，也蓬勃的發展起來。

1953年，蘇聯體育代表團，應中華全國體育總會的邀請，來我國做體操表演，在短短的一箇月中，給予廣大的人民和大多數的體育工作者一個現實的、生動的、有力的啓發，並將開展體操運動的先進經驗，無私地介紹給我們，使我們在今後的工作中有了—定的遵循。當時，體育總會曾組織有學習隊，跟隨學習。由於他們的熱心指導，我們都得到了很大的收穫。所以本人根據在學習中所見所聞及參考‘蘇聯女子體操’一書編寫了這本‘高低雙槓’供獻給廣大的體操愛好者與體育工作者作為教學的參考材料，因為編者經驗不足，其中難免有不正確的地方，希望讀者多多提供意見，以備修正。

楊紹虞 1954年1月15日於南京

15139/20

## 例 言

一、高低雙槓運動，在我國還是比較新穎的項目，但是它的動作，多是由低單槓與雙槓動作中蛻化而來，其中個別動作或繁難動作的詳細要領，均有專書講述；故於編寫時，僅在作法中擇要地說明重要的地方，一般注意事項或要領則未詳載；

二、人與器械發生關係後的部位名稱，多以單、雙槓部位名稱爲根據，爲了更明顯起見，有時加註高、低槓等字樣；

三、關於握法，除在做法中另有說明外，多是平行鉤握；

四、簡易動作或平衡動作，爲了節省文字，有的未寫預備部位或保護法；

五、低槓上的動作，有許多也可以拿在高槓上使用；

六、側面動作插圖中的畫面上，有兩個‘。’符號，係代表高、低槓的意思。

---

更正：因本書封面的書名「高低槓」  
和內文中的「高低雙槓」名詞  
不統一，所以凡書中遇有「高低  
雙槓」的字樣，一律改爲  
「高低槓」，特此更正。

編 者

# 目 錄

序 言

例 言

|     |                  |    |
|-----|------------------|----|
| 第一章 | 高低雙槓規格與部位名稱····· | 1  |
| 第二章 | 上槓動作·····        | 5  |
| 第三章 | 低槓上的動作·····      | 21 |
| 第四章 | 使用兩槓的聯合動作·····   | 35 |
| 第五章 | 下槓動作·····        | 63 |

# 第一章 高低雙槓規格與部位名稱

## 一 規 格

- 一、高槓高 2 公尺 30 公分；
- 二、低槓高 1 公尺 50 公分；
- 三、兩槓內側距離 42—46 公分；
- 四、槓的橫斷面爲卵圓形：
  - 1. 長徑 5.5 公分；
  - 2. 短徑 4.5 公分。

附註：

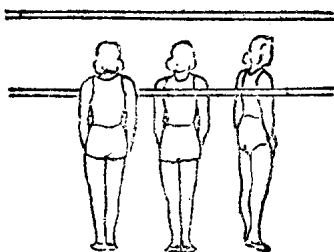
在教學中，可以根據需要酌量降低。

## 二 方向名稱

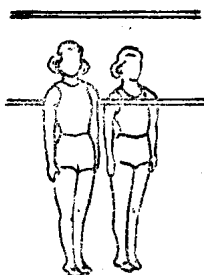
- 一、正——人的肩寬與槓平行，爲正；
- 二、側——人的肩寬與槓垂直，爲側；
- 三、前——人在正的方向，胸近槓的部位，爲前；
- 四、後——人在正的方向，背近槓的部位，爲後；
- 五、左——運動者身體的左側；
- 六、右——運動者身體的右側。

## 三 基本部位名稱及動作名詞

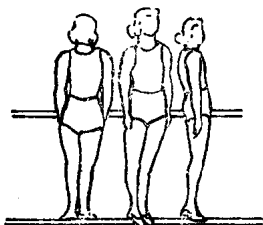
下列部位名稱及動作名詞，多爲本書所有動作中應用者；其命名係根據人體與器械所發生的關係，按照人體、方向、器械部位和動作而定的。



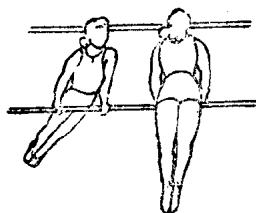
中側立  
背(面)對低  
(高)橫，中  
正立。  
面對低橫，  
前正立。  
(立於高橫  
一面，則稱  
面對高橫，  
前正立。)



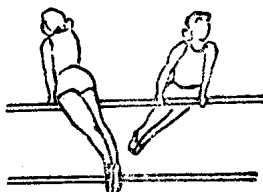
面對低橫，  
中正立。  
背對低橫，  
後正立。  
(立於高橫  
一面，則稱  
背對高橫，  
後立正)



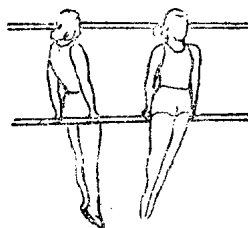
低橫上側立  
背對高橫，  
低橫上正立  
面對高橫，  
低橫上正立



面對高橫，  
低橫上前正  
撐。  
背對高橫，  
低橫上前正  
撐。

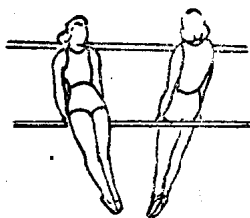


面對低橫，  
高橫上前正  
撐。  
背對低橫，  
高橫上前正  
撐。

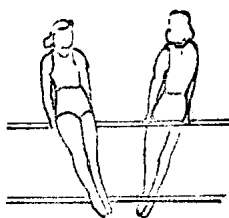


背對高橫，  
低橫上背後  
正撐。  
面對高橫，  
低橫上背後  
正撐。

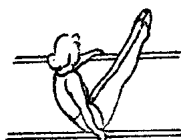




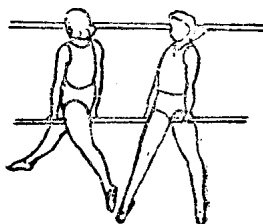
面對高槓，  
槓上正坐。  
背對高槓，  
槓上正坐。  
低



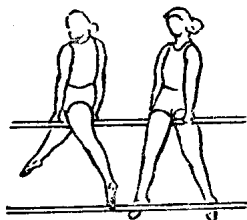
背對低槓，  
槓上正坐。  
面對低槓，  
槓上正坐。  
高



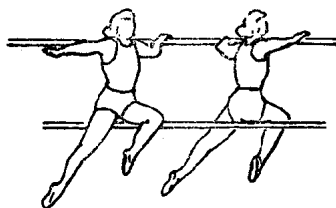
弓身  
(屈體)  
側坐



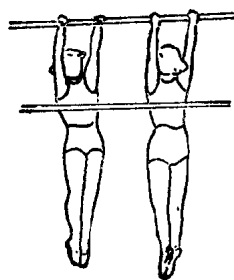
背對高槓，  
槓上正騎撐。  
面對高槓，  
槓上正騎撐。  
低



面對低槓，  
槓上正騎撐。  
背對低槓，  
槓上正騎撐。  
高槓



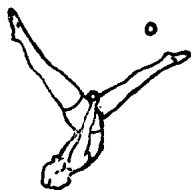
低槓上內側坐。  
低槓上外側坐。



背對低槓，高槓  
上正握懸垂。  
面對低槓，高槓  
上正握懸垂。  
註：（反握、反  
正握均可）



面對低槓，高槓  
上掛腿懸垂。



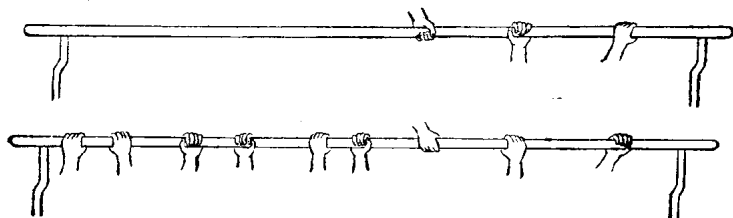
面對高槓，低槓  
上分腿騎槓倒身  
懸垂。



背對低槓，高槓  
上，倒身懸垂。

註：在高、低槓上可以任意變換方位。

#### 四 握槓的方法和名稱



正握

反握

反正握

正握

正握

反握

## 第二章 上槓動作

### 一 跳上成正撐

一、預備部位：面對低槓前正立。

二、做法：

1. 由預備部位，兩手正握低槓，足尖併攏；
2. 兩腿半蹲，足踵提起；
3. 兩手用力壓槓，起跳，使身體上升至低槓上成正撐姿勢（如圖 1）。

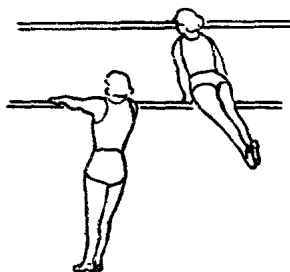


圖 1

三、保護法：保護人立於做者後側方，以兩手扶其腰部，俟起跳後，藉勢助其上昇，待撐穩後，再行鬆手。

附註：若做者身體矮小，可以用助跳板助跑起跳。

### 二 引體向上成在低槓上的仰臥懸垂

一、預備部位：面對低槓，在高槓上正握懸垂。

二、做法：

1. 由預備部位，用力屈肘引身向上，同時兩腿分開伸直上舉，接近高槓；
2. 藉身體輕微向前擺動力量，體關節和兩臂伸直，將兩腿由槓間向前穿過，置臀部於槓上，同時挺胸抬頭，使上體後屈，至低槓上成仰臥懸垂（如圖 2）。

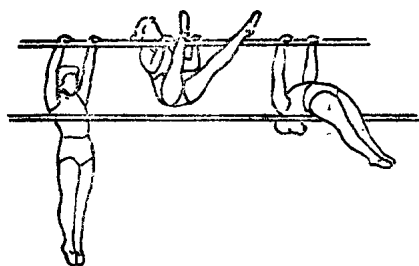


圖 2

三、保護法：保護人立於做者體側，一手扶其背部，一手握其大腿，助其引體向上；穿腿時兩手扶背，助其前伸，並防止身體驟然下落或脫手的危險。

### 三 掛臂舉腿成在低槓上弓身側坐

一、預備部位：中側立。

二、做法：

1. 左臂掛於低槓上，右手正握高槓；左足踵提起，右腿後斜舉；

2. 右腿用力向前上擺動，使左腿隨之上舉，藉勢髖關節彎屈，臀部向上抬起，右手用力上引，身體後仰；左臂支撐低槓，不使肩部下落；

3. 待臀部稍微高過低槓後，即向左外移動，將腰部穩置於低槓上面，然後換用左手握槓，

右手用力上拉，使上體隨勢起坐（如圖 3）。

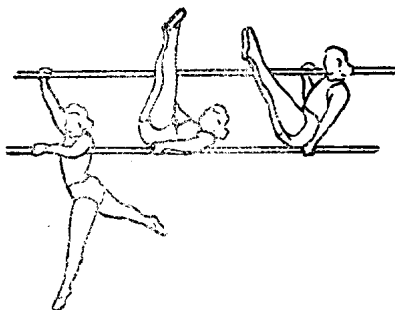


圖 3

三、保護法：保護人立於做者右側，以左、右手分托其肩和

臀部，趁其擺腿時助其上昇至低槓上坐穩。

#### 四 掛臂舉腿成在低槓上的外側坐

一、預備部位：右(左)手反握高槓，左(右)臂掛於低槓上站立懸垂。

二、做法：

1. 右(左)腿後擺，前擺，右(左)臂用力上引，同時上體後仰，兩腿上舉；

2. 臀部沿低槓左(右)外移，坐穩於槓上；

3. 右(左)腿擺過低槓，左(右)腿後伸成在低槓上的外側坐姿勢(如圖4)。

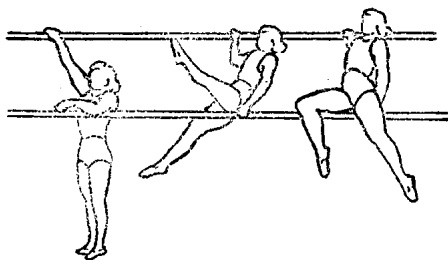


圖 4

三、保護法：保護人立於高槓下做者右(左)側方，左(右)手扶在背部，右(左)手托在臀部。

附註：由預備部位，也可改做內側坐。

#### 五 兩足蹬低槓後拉上至高槓上成正撐

一、預備部位：面對低槓，在高槓上正握懸垂。

二、做法：

1. 屈腿上舉，小腿前伸以足掌踏於低槓上，成手握高槓足撐低槓的蹲踞懸垂；

2. 兩脚用力蹬低槓，兩臂用力拉高槓，使身體昇至高槓上

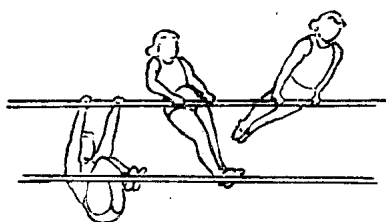


圖 5

成正撐姿勢(如圖 5)。

三、保護法：保護人立於做者左(右)側方，俟其兩足蹬槓時，以一隻手推送其臀部。

附註：做時，兩足分

開踏槓或一足踏槓均可。

## 六 捲 身 上

一、預備部位：面對低槓中正立。

二、做法：

1. 雙手正(反)握低槓，足尖併攏；

2. 兩腿前舉，同時身體

後仰，與腿成直角；

3. 兩臂上引，使大腿接近低槓，頭部抬起，上至正撐部位(如圖 6)。

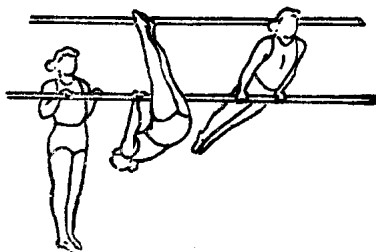


圖 6

三、保護法：保護人立於做者側方，一手扶肩，一

手托住臀部，助其舉腿與上體抬起成正撐。

附註：初學時，可以借助跳躍或單腿擺動力量舉腿。

## 七 跳上成背後正撐

一、預備部位：面對低槓前正立。

二、做法：

1. 兩臂正握低槓，足尖併攏；
2. 兩腿半蹲，兩臂用力下壓，跳起，同時雙手按撐低槓；
3. 當臀部上昇與槓齊平時，右手鬆槓，以左手支撐，向右轉體二分之一，右手再握槓成背後正撐姿勢（如圖 7）。

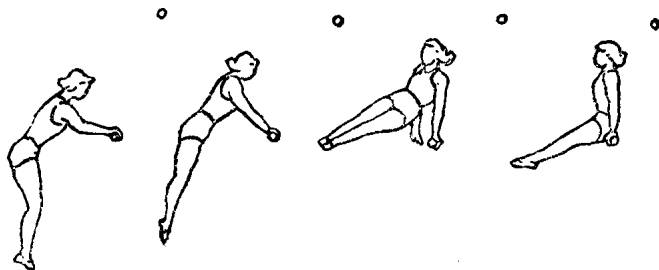


圖 7

三、保護法：保護人立於做者右側，待跳起後，即以兩手扶做者腰部，助其上昇及轉體。

## 八 分腿騰越上成背後正撐

一、預備部位：面對低槓正立。

二、做法：

1. 助跑，至助跳板，兩手握低槓起跳；
2. 藉跳板彈力躍起，兩手撐槓，體前屈，同時兩腿左右分開前舉；
3. 當臀部高過低槓後，上體即立直，兩手鬆槓，同時兩腿經槓上向前併攏，兩手換握在兩腿外，成背後正撐於低槓上的姿勢（如圖 8）。

三、保護法：保護人立於助跳板側方，待做者起跳後，迅速

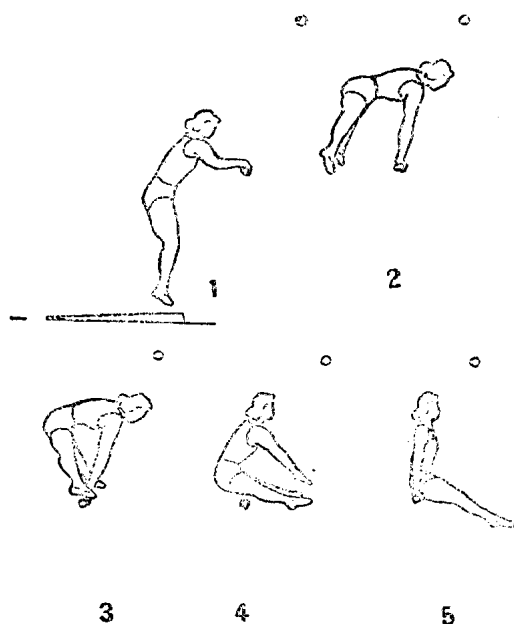


圖 8

以一手扶其腰部，另一手扶其腹部，助其上昇，俟兩腿越過低槓後，用手扶住其腹部，助其身體坐穩，然後再行鬆開。

## 九 併腿騰越上成背後正撐

一、預備部位：面部低槓正立。

二、做法：

1. 助跑，至助跳板，雙手握低槓起跳；

2. 藉跳板彈力躍起，兩腿彎屈；

3. 當足部接近低槓後，兩手即鬆槓，上體向上抬起，同時兩腿前伸，由兩臂間及槓上向前穿過，上體微後引，成背後正



撐的姿勢(如圖 9)。

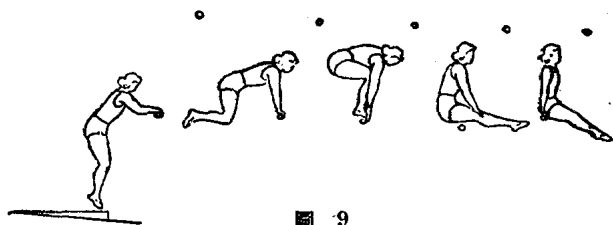


圖 9

三、保護法：

1. 和分腿騰越上相同；
2. 保護人立於槓中，在做者的側前方，以一手扶其前膊，防止向前跌下，一手扶其背部防其後倒。

附註：兩手也可以不鬆槓做。

## 十 側騰越上成背後正撐

一、預備部位：面對低槓正立。

二、做法：

1. 助跑，至助跳板，雙手握低槓起跳；
2. 藉跳板彈力躍起，同時兩腿向右(左)側擺起，右(左)手鬆槓，以左(右)手支撐；
3. 兩腿經槓上右側向前擺至背後正撐姿勢，右手重新握槓(如圖 10)。

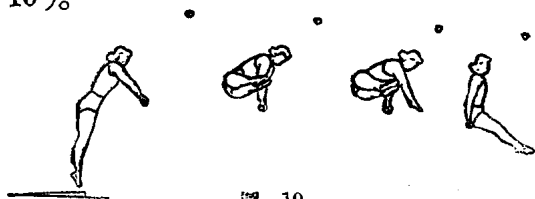


圖 10