

單杠

中國技術叢物

[中級技術讀物]

单 杠

錢志開
王金生

章全榮 編著

人民體育出版社

统一书号：7015·1013

(中级技术读物)

錢忠閣、王金生、章余榮 編著

人民体育出版社出版 (北京體育學院)

(北京市書刊出版業營業許可證出：第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

787×1092 1/32 35千字 印张1.26

1950年12月第1版

1950年12月第1次印刷

印数：1 11,000册

定价「9」0.22元

封面设计：庄素瑛

出版者的話

短短几年，几十个运动項目相繼开展，象球类、田径、体操、游泳等运动尤其广泛。在“鼓足干劲，力爭上游，多快好省地建設社会主义”总路綫的指导下，出現了波瀾壯闊的1958年体育大跃进的局面，体育运动参加者已达亿人左右。

在广大体育爱好者中間，有两千余万劳卫制証章获得者，有成千上万的工厂、学校、机关、农村等基层单位的运动队，他們都想提高技术，坚持鍛炼。特别是国家体委頒布了“运动员等級制”以后，爭取做个等級运动员，成了他們共同的心愿。

要想成为等級运动员，必須按照科学的方法进行鍛炼，不断提高运动技巧。那么，在这里我們考虑到这样的問題：如何帮助大家首先提高到三級和二級运动员的水平；在各地缺乏教練員的情况下，如果有一套相应的技术書籍作为大家自学和参考該是十分必要的。这就是我們編輯出版这套中級技术讀物的着眼点。

这套讀物一經出版，也許对某些教練員的教練工作有些帮助，对那些体育学校和青少年业余体育学校的教学和訓練亦将有所裨益。

AAI 18/02

目 录

一、练习中应注意事项	1
二、如何编排自选动作	5
三、握杠的方法	7
四、保护和保护用具	8
五、单杠的练习方法	11
(一) 上法	11
(二) 转体动作	25
(三) 回环动作	32
(四) 下法	43
附：单杠自选动作图解 (图58)	55

一、練習中注意事項

(一) 練習前的準備

1. 思想上要做好充分的準備，每次練習必須按自己已訂好的練習計劃進行。

2. 如遇有身體不舒服或病癒不久的情況，不要勉強練習。

3. 練習前須作服裝檢查。看看服裝、鞋子是否適宜，衣袋內是否有小刀、鋼筆，服裝上的金屬成品等是否都拿下，以免傷害身體，妨礙練習。

4. 練習前應用浮石將手上的老茧磨掉或用刀片把老茧修平。護掌要牢固，皮面要緊貼掌心。

5. 仔細檢查單杠的鐵鏈、支柱等是否牢固，墊子是否舖平（尤其銜接處要緊密、平整），沙坑是否鬆軟耙平和有無碳酸鎂等。

6. 準備活動要做得充分，使全身發暖為止。特別是肩關節、腰部和踝關節要多活動，然後再練習。

(二) 練習時要注意些什麼問題

1. 練習時要保持充足的體力，飽滿的精神。如果情緒過于激動或特別消沉時不要很快的練習。

2. 練習前，要清楚地了解每個動作的全部過程、方法和要領。

3. 練習時必須膽大心細，信心百倍地去完成動作，中途千

万不能犹豫，以免发生危险。学习新动作的时间，要安排在准备活动以后，否则，动作不能很好地完成，而且容易发生危险。

4. 一定要循序渐进地练习，先学习简单容易的动作，再选择难学的动作，并且每次练习时都要把动作的姿势做正确。

5. 练习时，至少要有三人以上。这样可以互相保护与帮助，纠正错误，更快地掌握动作，保证安全。

6. 新动作必须先先在低杠或中等高度的杠上学习。这样不仅便于保护和帮助，而且能增强练习的信心，较快地体会动作要领，较快地掌握动作技巧。

7. 练习中不要过多地帮助，基本上掌握了动作后，就应该转入保护。运动员最好一开始学习单杠就学会自我保护的方法。这样在练习中万一失手跌下时，可以避免危险。

8. 练习时间不宜过长，当手掌感觉发热发痛时，就应停止练习。否则，会撕裂皮肤或磨出血泡影响下次练习。

(三) 练习后要做什么事

1. 练习后除要做一般的整理活动，如慢跑、轻松的徒手体操外，肩关节、腰部要专门加做放松练习（最好互相按摩）。

2. 两手先用肥皂在冷水中洗干净后，在热水中再洗，然后擦上少量碘酒。这样可以减轻手掌疼痛，容易恢复。

3. 如果皮肤或肌肉有擦破的地方，要立即擦上红汞或碘酒，不要接触冷水。如手掌起血泡，不要马上刺破，过几小时之后再用消过毒的针把血泡刺破，将血水挤出就可以了。

4. 练习后，最好简单地小结一下，以便帮助改进技术。

提高成績。

(四) 怎样安排練習

1. 要提高專項運動的技術水平就要有身體全面發展的基礎。對等級較低的體操運動員來說，身體全面訓練更加重要。如果在初學時打下了身體全面訓練的基礎，以後提高專項技術更為有利。有些運動員急於求成，恨不得三五天就把所有的動作都掌握了，而很少甚至根本不做其他運動項目的活動，這是非常錯誤的。結果不但達不到自己的願望，進步不快反而會對體操感到厭倦。身體全面訓練不夠的運動員雖然單個動作較熟練，但在比賽中往往感到體力、耐久力不夠，不能順利地完成整套動作而遭失敗。

所以體操運動員在平時還應適當地安排一些田徑（短跑、跳遠、跳高）、舉重（推舉）、游泳、跳水等項目來練習。在體操項目中也必須重視六項全能的練習，不能忽視那一項，尤其是自己差的項目，更應該多下工夫。

2. 體操的練習一般每周四次就夠了，其中可拿出一次作為補充項目的練習，即根據個人具體情況練習較差項目和較差的單個動作。另外，一星期內可安排一次或兩次時間做全面訓練。

在每次體操練習後，最好做一些體力練習（如跑步、舉重，推起倒立等）和柔軟性練習（如劈腿、踢腿、橋形等）。

此外，早操時間做一般身體活動就可以了，如果在冬季可練習越野跑。

3. 每次練習的項目一般最少要有三項。安排項目時，應將支撐項目和懸垂項目隔開。即第一次單杠、鞍馬、自由體操，第二次是雙杠、吊環、跳躍，輪換進行。如果單杠較

差，可多排几次，但最好隔天练习，使手掌得到适当休息。

4. 参加比赛前一阶段练习，要尽可能加大运动量，增加练习密度。即每次练习要安排六项全能，最少也要四个项目；并要求每项都以完成整套动作为主。

5. 接近比赛的几天要减小运动量，练习时应以修改与纠正个别动作和联合动作的缺点为主。

6. 比赛前一、两天，要充分休息，保存体力，准备参加比赛。

(五) 比赛中应注意的事项

1. 准备好比赛用的运动服、体操鞋、护掌(要作检查)，镁粉最好自己带去，以免因比赛会准备的镁粉不适用，影响自己完成动作。

2. 比赛前半小时就应到场做准备活动，在全组活动后，再个别活动几分钟。准备活动要适宜，过多过久的活动会产生疲劳，影响比赛成绩；活动得太少也会产生兴奋性不高，做动作不灵活。

3. 比赛开始前试用器械的练习主要是达到熟悉器械的目的，要避免活动过多和做整套的动作，以免浪费体力，到正式比赛时容易失败。

4. 比赛时要信心百倍地去完成动作，要有克服困难坚持到底的坚强意志，始终保持清醒头脑和良好的情绪。

5. 平时没有把握的或把握性不大的动作，不要勉强去完成，这样对比赛成绩和身体健康都没有好处。

二、如何編排自选动作

一級以上的体操运动员参加比赛或測驗时，除要完成六个項目的規定动作外，还必须完成六个項目的自选动作。自选动作的好坏对运动员的成績有很大关系，所以体操运动员不但要非常熟練地完成动作，而且要懂得自选动作的編排原則和方法，才能使成績不断提高。这种知識每个运动员在初学时就应该熟悉。

自选动作的編排，是一項复杂細致而具有創造性的重要工作。編排工作本身是一种艺术，也是战术的布署。在选择和編排自选动作时，必須根据量力的原則，以实事求是的精神来正确估計自己的能力尽量發揮个人的特点，避免單純追求动作的难度，才能使整套动作順利完成。

如果一套单杠动作的結構不好，沒有轉体动作，只用后的回环动作来組成，同时也沒有新的創造性的动作，不但評分不高，而且会給人留下一个不好的印象。

在編排自选动作的实际工作中，除了教練員的指导外，还应该多多吸取同伴的意見和优秀运动员們的长处；做必要的修改和补充，使其更加完善。

在編排自选动作时还必须注意下列几点：

1. 符合体操規則的要求，特別是在动作結構方面要細致地研究。一套自选动作在技术方面要求做到正确、完美；在动作形式和内容方面要求新穎、生动、活泼；对动作之間的結合要求紧凑、連貫。此外，一套自选动作还应符合体操运动员的个人特点和訓練程度。

动作的数量和难度，不能低于体操規則的要求，最好能

高于規則規定的要求。動作的主要難度應安排在一套動作的中間。上法和下法要顯得更美觀，連接得更好。

運動員在平時須詳細閱讀當年的體操規則，掌握規則的精神和要求。這樣能直接幫助你編好自選動作，提高動作技術。

2. 根據各個項目的性質和要求來編排自選動作。例如：

(1) 單杠必須由擺動動作構成的。一套自選動作的內容應包括上法、擺越、轉體和下法，不許有靜止動作。

(2) 一套單杠自選動作應包括單手和雙手的脫手動作。如向前大回環轉體接向後大回環，直角騰越轉體 180° 成懸垂等。

(3) 整套動作中的簡單容易動作應該用來連接有難度的動作。如屈伸上後擺至手倒立，同時肩向後轉體 180° 成反握接向前大回環。

(4) 回環動作應廣泛採用不同形式和方向來做。如向前、向後的大回環和屈體立撐的回環等。

3. 根據個人特點來選擇和編排自選動作。

在選擇和編排自選動作時，應很好地估計體操運動員的特長、身體素質和意志品質方面的特點，以及一般技術的訓練水平。例如：力量很大的人，就應適當增加用力的動作；勇敢、果斷、頑強的人，可以選擇難度較高的轉體等動作。

4. 有關選擇和編排自選動作的幾點意見：

(1) 要以規定動作為基礎，來選擇一些結構與規定動作類似的單個動作，這樣學起來比較容易。如單杠的規定動作“向後空翻下”，可以發展成為“向後空翻屈體下”或加轉體下。

(2) 自選動作的下法應該特別重視，要求難度高而有把

握完成。最好能同时学习一两个下的动作，作为比赛时的后备动作。

(3) 二級运动员在学习規定动作的同时，可以适当地增加几个一級运动员的規定动作，以提高学习情緒，縮短一級运动员动作的学习時間；一級运动员的自选动作，尽可能多选择一些健将級的規定动作来練習，以縮短健将級动作的学习時間。

(4) 学习自选动作要頑强和有耐性，要象学习規定动作一样，不要随便放棄不易学会的动作。否則会延长自选动作的学习時間，也影响技术的提高。

三、握杠的方法

握杠是練習单杠的第一步，尤其初学者更應該注意掌握各种正确的握杠方法。如果握杠方法不正确，在練習中常常会撕破手掌和大拇指內側的皮肤，或发生脫手的危險。

正确的握杠方法，是大拇指与其余四指相对将杠握在掌心。握杠后的大拇指要与食指和中指的第一节紧紧連接，这样容易握牢，又不会握杠过紧而磨破手掌。

在做动作时，握杠的力量要放在掌內指根上，不要放在手指上，这样不会脫手。两手握杠的距离一般以与自己的肩同寬为宜，但做一些較难的动作如轉体、穿腿等，两手握杠的距离要根据动作的性質和需要适当寬些或窄些。

在練習中手腕及时轉动很重要，可以帮助順利完成动作，防止脫手事故。例如：正握悬垂做大摆动的动作，前摆时尽可能屈腕而不轉动，后摆时摆过杠的垂直面以后就順勢

向前轉腕。这种适时的轉动对于上法和回环动作特別重要，所以必須經常注意它。

在練習中一般最常用的握杠方法有正握、正反握、反握和交叉握等。

1. 正握：两手的大拇指相对，掌心朝前（图 1）。

2. 反握：两手的大拇指向外，掌心朝后（图 2）。

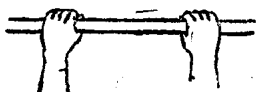


图 1

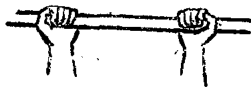


图 2

3. 正反握：一手正握一手反握（图 3）。

4. 交叉握：一臂放在另一臂上面的握法（图 4）。

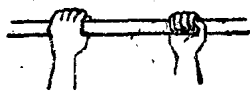


图 3



图 4

四、保护和保护用具

（一）保护与自我保护

保护在練習中有很重要的意义，尤其在学习新动作时显得更加重要。它不仅保证了練習的安全，而且又帮助了运动员掌握动作。因此，进行保护时必须注意下列几点：

1. 保护者应清楚地了解运动员的性格、习惯（特别是做动作的方向），充分估計动作中容易产生的錯誤和可能发生的危險，然后才能作出有效的保护方法。

2. 自始至終應該聚精會神地細心觀察動作的變化，隨時做好準備，不要麻痺大意，盡量避免發生危險時手忙腳亂。

3. 保護者應在不妨礙運動員做動作的原則下選擇有利的最合適的位置進行保護。

在練習中要避免發生危險，除加強保護外，必要時應採用自我防護的方法來防止動作失敗後可能發生的危險。

自我防護的運用，主要是在運動失敗後，自己及時做出脫離危險的動作，使身體處於安全。例如：做向後大回環時，由於踢腿過早或沒有翻腕而造成動作失敗時，就可以順回擺做轉腕、屈臂、屈體或先鬆一手轉體跳下。在做下法中，由於動作不正確而失敗時，應及時做滾翻、團身等動作，切勿用手撐或將臂置於身下，以防傷害。

(二) 保護用具

1. 護掌：練習單杠應採用牛皮制的護掌，如果沒有牛皮的話，也可用帆布來代替，其制法是一樣的。護掌的大小和形式，根據各人的需要和習慣來選定，一般有兩種：一種是

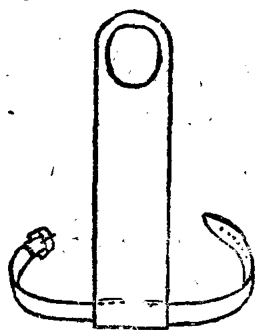


圖 5

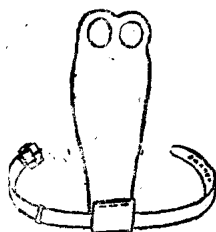


圖 6

长形，上端有一个圆洞（图5）；另一种是上宽下窄，上端有两个圆洞（图6）。制作时可用厚约0.3厘米，宽3厘米（两个圆洞的上端宽4至5厘米），长约15厘米左右的牛皮一条，将上端按手指粗细剪一个（或两个）圆洞，下端折转来用麻线缝好；另制一根宽1.4厘米长25厘米象表带形的薄皮小带穿上，即可使用（图5图6）。

2. 腕套：一般用的腕套都是用棉布缝成的圆套，也有内



用粗线，外面包缝棉布的。腕套的大小可根据各人手腕大小来决定。一般用的腕套可用宽约15厘米左右，长70—80厘米的棉布一条，缝成直径为15厘米的圆形（图7）。

图 7

使用时先将套分别横置于单杠上，两套相距比肩稍宽。做向后大回环时，两手分别由杠后的套内向前穿过，再向内转，两手在两套的中间正握单杠（图8）。

做向前大回环则由杠前的套内向后穿过，并向外转，两手分别在套外反握单杠（图9）。

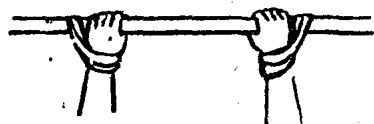


图 8

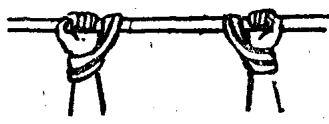


图 9

3. 滑车保护带：保护带可用厚0.5厘米，宽3.5—5厘米，长80—90厘米的皮革或帆布做成一腰带，并在带的两侧各安一个小铁环（由安有铁箍的一端向内量至18厘米处一个，再向内量至40厘米处一个）即成。然后再将两个滑车牢固的装置于高5—6米的梁架上。两个滑车一个是单轮，另一个是

双輪。两个滑車之間相距3米，距单杠为2米或2.10米。然后用两根麻繩，一端装上絞輪鏈，接連在保护帶的鉄环上，另一端穿过滑輪，使两条繩子都垂于双滑輪的一側，以便由保护者掌握（图10）。

运动员練習下法和上法动作时，先将保护带束于腰間。当他上杠后，保护者逐漸將繩子收起，若发现动作錯誤或失敗时，迅速拉紧繩子，使运动员悬空，再慢慢放下。如果动作正确，就可將繩子順勢滑下。

以上是一般常用的几种用具，运用时应結合具体情况。此外，还可根据需耍，設置其他保护用具来帮助練習。

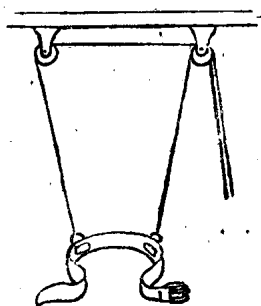


图 10

五、单杠的練習方法

(一) 上法

上法是由悬垂轉入支撐部位的动作。单杠的上法分为用力的和摆动两类，但用力的动作在单杠中很少采用，摆动的动作是最主要的。

在单杠練習中摆动是最基本的动作，它是正确完成单个动作和整套动作的主要因素。所以运动员在練習单杠之前总要練習正确的摆动，并以此作为正式練習前的准备。

有些初学的人往往急于学动作，而忽略基本的摆动練習，这是不对的。因为摆动掌握不好，对学习从摆动开始来

完成的动作（如：后摆上接直角摆越，同时轉体成悬垂等动作）就显得很困难。

摆动有以下几种方法，练习时可根据运动员的习惯来选择。

1. 屈臂起摆

由悬垂开始，从屈臂引体，腿向前上方举起，然后轉为摆动。引体动作要迅速有力，上体后倒的同时要收腹举腿，使两腿顺着杠子向前上方举起，并用力向前上方伸出。向前上方伸开髋关节时，两臂用力提拉，使整个身体随着上体急速后倒的力量向前方抛出（图11）。

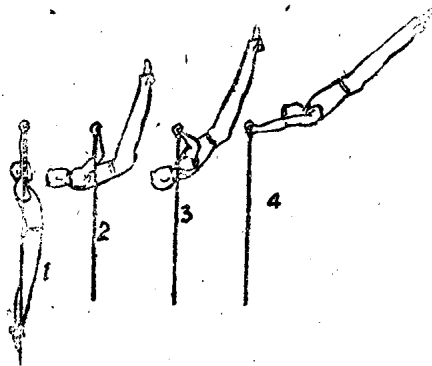


图 11

保护与帮助:

当练习者收腹举腿时，保护者站在杠下一手托肩，一手托臀部帮助向前上方振出。

2. 直臂起摆

由悬垂开始，腿先向后小摆，接着迅速上举轉为摆动（图12）。