

双杠

吳 玉 崑編著



人民体育出版社

双杠

吳 玉 崑 編 著

人 民 体 育 出 版 社

内 容 提 要

这本书是作者根据自己的一些经验和体会写的，第一部分是双槓的动作分类、部位名称和练习的要点，第二部分是双槓的练习方法，最后还附有苏联体操运动员的双槓自选动作图解，这本书对初学的人和体操运动员都有很大帮助。

双 槓

吳玉崑編著

*

人民教育出版社出版
北京崇文門外太陽宮

(北京)書刊出版業營業許可證出字第0

京崇文印刷厂

新華書店

*

787×1092 1/32 100千字 印張：5 8/32

1956年9月第1版

1956年9月第1次印刷

印 數：1-23,000

總印量：7015,282

定 价 (7)：0.48元

目 錄

前言.....	1
練習中的一些要点.....	2
双槓动作的分类.....	6
部位名称.....	7
上法.....	16
下法.....	57
槓中动作.....	97
苏联体操运动员双槓自选动作.....	147

前 言

本書主要是給初学双槓的人和一般体操運動員作为自学时的参考。同时也可帮助体操教师理解双槓运动基本动作的一些細節。

本書所用術語，主要根据苏联阿·特·布雷金主編的体操一書，动作名称采用簡称，以便記憶。动作基本上分为上法、下法和槓中动作三类。每一类里的动作再按性質和难易程度適当地加以排列。为了便于領会动作要領，每个动作都附有連續圖解，順序一律由左向右。为了叙述清楚起見，轉体、擺腿等动作以及保护方法，僅按一个方向寫出。在实际运用时，可按習慣向另一方向作动作，或進行保护。

每个动作除叙述要領外，並指出容易犯的毛病，以便教学时注意糾正。練習器械体操时，应特別重視安全問題，所以在每一动作后面，都介紹了保护和帮助方法。

書的最后附有苏联体操運動員們的双槓自选动作圖解，可供学习和編排自选动作时的参考。

本書編寫的方式和内容难免有很多缺点，希望讀者多提意見，以便改正。

吳 玉 崑

練習中的一些要點

一般的練習程序應先從簡易的單獨動作開始，如各種混合懸垂和混合支撐及單純懸垂和單純支撐的互相變換的動作。然後練習一些靈敏性的動作，如各種簡單的上法和容易的擺振跳下動作，以及比較用力的動作。經過一個時期有了一定的鍛煉基礎，然後再進一步練習靈敏和力量相結合的逐漸複雜的動作。

在每一個階段上，都可以把已學會的動作聯合起來編為成套的動作來練習。這樣才能鞏固單獨動作和增加力量，提高肌肉與神經的協調能力。但動作的數量和難度要逐漸地增加。

在學習一個新動作之前，一定先要弄清楚動作的類別、結構和要領，有了清楚的概念再來進行練習，就容易成功。

學習動作要注意方法。個別動作應採用整體學習法，就是一個動作由開始姿勢到結束連貫地學習，這可以幫助了解動作的結構和掌握動作的完整性。

複雜和困難的動作，雖然也有部分動作可以採用分解學習法（先掌握動作的各個部分，而後聯合這些獨立部分而成為完整的動作），但須在分解動作學習後，再把这些動作聯合起來構成完整的動作，同時還要避免破壞動作的緊密聯繫性。為了收到更好的效果，最好多利用輔助運動（徒手的動

作，或在器械上做類似的，比較簡單的动作）。

整套动作的學習（如勞衛制中的器械體操，運動員等級制中的體操，或體操比賽的規定動作，以及自選的整套動作），應先學好基本的單獨動作，然後把這些動作轉為簡短的聯合動作來練習，最後把各段連接起來成為整套動作。

練體操時，必須隨時注意身體姿勢的正確和優美，最好在一開始就養成注意良好姿勢的習慣。良好姿勢，主要是身體自然挺直，兩臂伸直，胸部微挺，頭部正直，肩不要聳起，兩腿要經常并攏，特別要注意膝關節和踝關節的伸直。

單個動作要力求做得正確熟練，然後在聯合動作或整套動作中才能順利地連接起來。

普通的動作，應該學會左右兩側都能練習，使身體的力量和技巧得到均勻的發展，這對進一步提高技術是有幫助的。

練習時，發生的錯誤和缺點，要在下一次努力求改正，免得養成錯誤習慣，改正困難。每次練習之後，要立即回想一下剛才做動作時的身體感覺，並注意听取教員或同學的意見，找出產生錯誤的主要原因，以便改進。

應該正確估計自己的力量，在身體訓練尚未達到一定水平的情況下，不能過早地練習高級動作。不然的話技術上不易成功，而且容易引起傷害事故。

學習比較困難的動作時，應在剛做好準備活動之後，體力最好的時候來進行。如果已經感到有點疲乏，不宜去練協同性要求很高的動作。

比較困難的動作，不是一下子就可以學會的，老是練習

一个动作就会使局部的肌肉很快疲劳。因此，做了五六遍还没有学会的话，就应当停止这个动作的练习，而换一些其他动作(最好是另一种性质的)来练习。

学习比较复杂和困难的新动作时，最好在有经验的指导和保护下来进行。如果没有指导和教员，也可以邀请几个技术水平差不多的同伴一起练习，这就可以互相保护帮助和纠正错误。

保护和帮助应随着技术的进步而逐渐减少，老是依赖帮助来完成动作，就会延长掌握动作技巧的时间。

体操运动员必须学会自我保护的方法，才能在动作未完成的时候，避免跌落和受伤。一般的方法是：(1)重心没有离开器械而发生动作失败时，要设法用臂挂或用手抓住横杠，勿使身体跌下，同时要踮屈身体以便减轻下落的重量。(2)身体重心越出器械时，要迅速转成两脚着地的姿势。站立不稳时，可顺着身体的动作团身滚动，非不得已时，决不用手撑地。

做简易动作时，可由一个人用徒手保护。做跳下动作可由两个人来保护。在做较高级的两手同时松杠之类的动作时，最好用特制的保护带(和腰带的样子差不多)。最简便的办法是用两条各长五市尺的结实布带，或稍粗的纱绳，先将一头结住另一条的中段，然后围在练习人的腰部，再把另一条绳头结到另一条的中段，要刚好束紧在腰部，留出两头在腰部的两侧，保护的二人用手握住两边绳头就可进行保护。

一般的动作，都应该先在较低的器械上来练习，这样便于保护，练起来不害怕，又可节省体力。

倒立等動作，應先在倒立架或低雙槓上練習純熟後，方可到高槓上去練習。

高級動作，須在比較標準的（可以調節高低寬窄，牢固而有彈性的）雙槓上來練習，才能利用橫槓的彈性更好地發揮身體的靈活性。

雙槓的寬度是根據不同的身體條件和訓練水平而調整的，一般的寬度不應小於自己的小臂（包括伸直的手掌）的長度，技術較好的運動員，最好習慣使用較寬的雙槓。

單獨選擇一項器械來練習，不能較全面地發展力量、靈敏性、耐久力和速度。雙槓動作雖多，但多數是支撐擺動，因此，最好和吊環、單槓等懸垂性質的器械配合起來練習，也可以和跳馬、技巧運動配合起來。這樣從事多種器械的練習，才能充分發展各種體質，從而把體操技術提到最高水平。

初學人每周可練習二或三次，每次時間60—90分鐘，也可以根據具體情況酌量增減練習時間，但每次練習至少應有兩種體操項目。

双槓动作的分类

双槓运动的动作形式虽多，但歸納起來不外下列三大类。

(一)靜止动作：包括各种單純懸垂、混合懸垂与支撐动作，其中除了較难的各种倒立和水平支撐动作之外，大部分是很簡單的动作。这些簡單动作大部分是作为基本的預备部位和初学时基本訓練的动作。靜止动作着重在姿勢的正確与优美。

(二)用力动作：是懸垂与支撐互相变换的动作。通常是由靜止姿勢开始轉到另一种靜止姿勢結束，並以慢的速度來進行，主要是靠肌肉的強力屈伸來完成动作。这对于訓練肌肉和韌帶的力量与堅韌性有很大帮助。由一种姿勢轉到另一种姿勢时，身体要保持平衡，合理地調節各肌肉群的收縮和伸張程度，並且要把动作和呼吸時間也要協調一致起來。

(三)擺振动作：这一类动作在双槓运动中是最多和最主要的。擺振动作常是結合着其他动作來做的。擺振結合跳下动作比較容易，但和轉体、滾翻、回环、擺腿等动作結合起來就非常复雜了。若和用力动作結合起來做时，这就須要体操運動員的肌肉和韌帶有很好的鍛煉。凡是这些結合其他动作來做的擺振动作，都要善于在擺振过程中精確地控制身体的平衡，適时和準確地使用力量。

部 位 名 称

一 双杠的名称和尺寸

双杠是两根横杠和四根支柱所构成的一种运动器械，因为它有兩根横杠，所以叫做双杠。有关双杠的名称，简述如下：

1. 横杠 横杠是平放在支柱上的木質長杠。新式的横杠里面有鋼条，这样可以有彈性而不易折断。

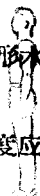
2. 支柱 支架着横杠的四根豎立的柱子叫支柱。支柱有木質和鉄質的兩種。

3. 底座 可以移动的双杠下面都有裝置支柱的長方形木質或鉄質的底座。

4. 杠長 横杠一般長 3 公尺 20 公分左右。标准的長度应为 3 公尺 50 公分。

5. 杠粗 横杠的圓木，應該是橢圓形，上下直徑为 5.5 公分，左右直徑为 4.5 公分。如果木內裝有鋼条的話，横杠还可以細一点。标准的横杠上下直徑应为 5 公分，左右直徑应为 4 公分。

6. 杠寬 兩横杠之間的寬度应根据需要的不同來隨意調整。一般初学用的可寬 37.5—43.5 公分。比賽用的标准寬度应为 44—50 公分。



7. 槓高 由地面到橫槓上邊的高度，通常分為三種：高槓應高160——170公分；中槓應高140——150公分；低槓應高120公分左右。

8. 槓端 支柱以外的橫槓部分，或橫槓的兩頭都叫槓端。

9. 槓中 支柱以內的橫槓部分。

10. 槓面 兩橫槓同樣高度的平面。

11. 槓上 槓面以上的部分。

12. 槓下 槓面以下的部分。

二 各種部位名稱

1. 近端與遠端：人體與雙槓成側的部位時，無論前側或後側部位，近身的一端為近端，較遠的一端為遠端（圖1）。

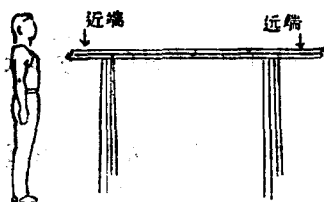


圖 1

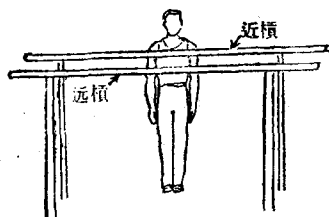


圖 2

2. 近槓與遠槓：人體與雙槓成正的部位時，無論在前或在後的部位，近身的那根橫槓為近槓，較遠的一槓為遠槓（圖2）。

3. 前槓與後槓：人在槓內成正立的部位時，面前的一槓為前槓，背後的一槓為後槓（圖3）。

4. 左槓與右槓：人在側立或中側立部位時，左方一槓為左槓，右方一槓為右槓（圖4）。

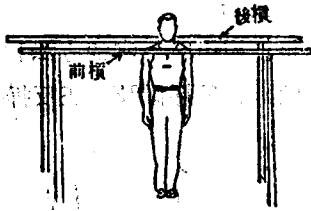


圖 3

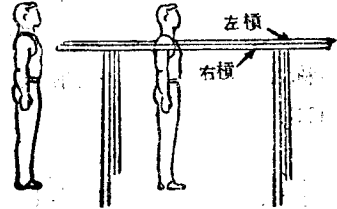


圖 4

5. 垂直綫：身體接觸雙槓后，支點上方和下方假設的垂直綫(圖5)。

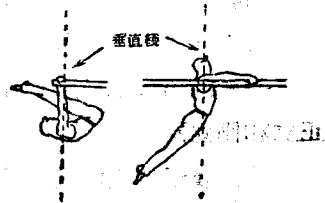


圖 5

6. 握槓的名称：

(1) 正握 掌心向內

(圖6)。

(2) 反握 掌心向外(雙槓中很少用反握)(圖7)。

(3) 正反握 一手正握，一手反握(圖8)。

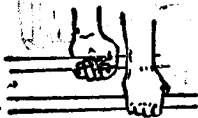


圖 6



圖 7



圖 8

(4) 自外握 人在側立部位，兩手由外向內握槓(圖9)。

(5) 自內握 人在側立部位，兩手由內向外握槓(圖10)。



圖 9

圖 10

(c) 勾握 五指并在一边的勾槓握法。

人在正的部位，兩手同握在一根橫槓上时，它的方法和名称，与單槓握法名称相同（正握圖11、反握圖12、正反握圖13）。



圖 11

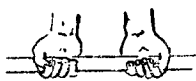


圖 12

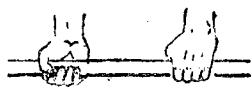


圖 13

7. 人在双槓旁的部位：

开始的預备部位和动作結束后的站立部位，基本上只有正立和側立兩種。

(1) 属于側立的(圖14)。

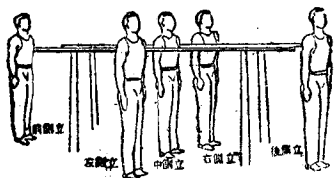


圖 14

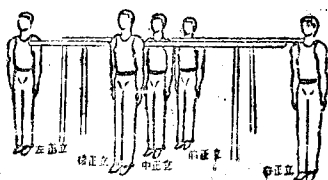


圖 15

(2) 属于正立的(圖15)。

8. 基本姿勢的名称：

(1) 懸垂部位名称

和双槓接触后，肩軸低于双槓槓面时，身体所成的姿勢，都叫懸垂。双槓的基本懸垂部位，分單獨懸垂和混合懸垂。單獨懸垂是只用兩手，混合懸垂是用手脚一同支持身体。

單獨懸垂：直角平腿懸垂(圖16)、屈臂懸垂(圖17)、直

体倒懸垂(圖18)、屈体懸垂(圖19)。

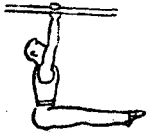


圖 16



圖 17



圖 18

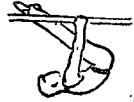


圖 19

混合懸垂：直臂站立懸垂(圖20)、屈臂站立懸垂(圖21)、正蹲立懸垂(圖22)、蹲立懸垂(圖23)、背后正蹲立懸垂(圖24)、仰臥懸垂(圖25)、正仰臥懸垂(圖26)、俯臥懸垂(圖27)、背后俯臥懸垂(圖28)、手脚仰懸垂(圖29)、手脚俯懸垂(圖30)、手脚正俯懸垂(圖31)、手脚正仰懸垂(圖32)、手膝正仰懸垂(圖33)、双手單膝正仰懸垂(圖34)。



圖 20



圖 21



圖 22



圖 23



圖 24

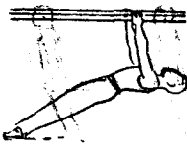


圖 25

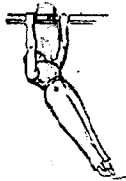


圖 26

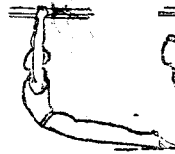


圖 27

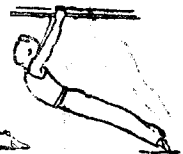


圖 28

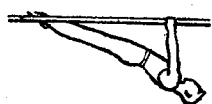


圖 29

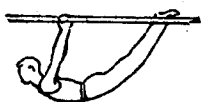


圖 30



圖 31



圖 32



圖 33

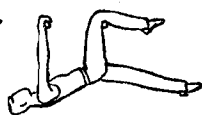


圖 34

(2) 支撐部位名称

在双槓上所做的各种姿势肩軸高于槓面时，都属于支撑。支撑有单独支撑和混合支撑两种。单独支撑是只用身体的某一部分作支撑(通常是用兩臂的各部分，如兩手或前膊)；混合支撑是除了兩手以外，还有身体的其他部分帮助支撑在双槓上。

单独支撑：前正撑(圖35)、后正撑(圖36)、側撑(在部位上分前、中、后三种)(圖37)、屈臂撑(圖38)、前膊撑(圖39)、挂臂撑(圖40)、后挂臂撑(圖41)、直角平腿撑(圖42)、水平撑(圖43)、側騎坐(圖44)、前膊倒立(圖45)、直臂倒立(圖46)。



圖 35



圖 36

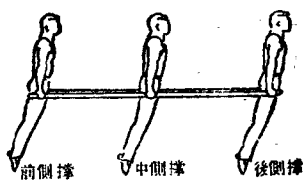


圖 37



圖 38



圖 39

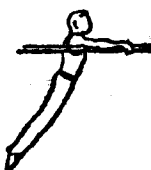


圖 40

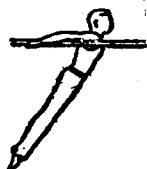


圖 41



圖 42



圖 43



圖 44



圖 45



圖 46

混合支撐：后正坐（圖47）、正騎坐（圖48）、正坐撐（圖49）、正騎后橫撐（圖50）、仰側騎坐（圖51）、俯側騎坐（圖52）、分腿內側坐（圖53）、分腿外側坐（圖54）、并腿外側坐（圖55）、正俯臥撐（圖56）、正仰臥撐（圖57）、俯臥撐（圖58）、仰臥撐（圖59）、左腿后上舉的右膝正跪撐（圖60）、單脚手后立撐和蹲撐（圖61）、單脚手前蹲撐（圖62）。



圖 47

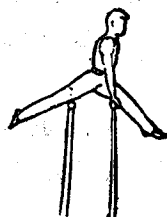


圖 48



圖 49



圖 50