

英百沈 農經朱
編 主

庫 文 學 小 新
集 一 第



科 育 體 級 年 六

動 運 巧 機 種 幾

庚 王 者 著 編

行 發 館 書 印 務 商

編主英百沈 農經朱

庫 文 學 小 新

動 運 巧 機 種 幾

究必印翻有所權版

(32240·7)

中華民國三十六年十月文庫本第一版

定價國幣壹元肆角

印刷地點外另加運費

編 著 者

王

庚

發 行 人

朱

經

農

上海河南中路

印 刷 所

印 商 務 刷 印 書 廠 館

發 行 所

務 各 地 印 書 館

目次

總說	一
一 彎體行走	三
二 翻筋斗	五
三 向後滾翻	一二
四 打翻操(又名打風車)	一七
五 身體空中旋轉	一九
六 蟹式與狗式行走	二〇
七 巧取手帕	二二
八 穿手杖	二三
九 跳躍技術	二五
一〇 倒立	二七
一一 單足跳	二八

一二 猴跳	三二
一三 推小車	三四
一四 背上翻筋斗	三六
一五 蜈蚣行走	三八
一六 象式行走	四一
一七 背對背提起運動	四三
一八 臂翻身	四五
一九 背上騰越跳	四七
二〇 擡轎子	五四
二一 單槓上騰越跳高	五六
二二 背負競走	五九

幾種機巧運動

總說

機巧運動，是很有價值的一種運動。旁的運動，往往需要很講究的設備；像打網球，先要預備一塊很平的場地，要裝上網，還要有好的拍子，和外國貨的網球；機巧運動則不然，無論草地，健身房，乾草堆，地板上，甚至下雪時的雪堆上，都可以做；人數也不必規定；一個人可以做，多數人也可以做，常做機巧運動的人，還可養成種種美德：像機敏，合作，增長氣力，耐勞習慣，勇敢，動作靈

敏等；所以是很有提倡的價值的！並且這種運動，是我國固有的運動方法，像「翻筋斗」、「打翻操」等，各地通行，在我國到處可見；兒童們練習，可說再好沒有。因此作者就把平常最普通最有興趣的幾種方法，編成這本小冊子，很希望小朋友們去試一試！

一 彎體行走

一、用具 無。

二、預備 身體直立，如第一圖甲。

三、方法 上體徐徐向前彎，兩手着

地，此時臂與腿須十分挺直。（參閱第一圖乙）手與足中間的距離，愈短愈好；然後向前行走。走的時候，動作愈慢愈好；因太快必不能保持四肢挺直的姿勢，且中間距離必長，那便毫無興趣了。

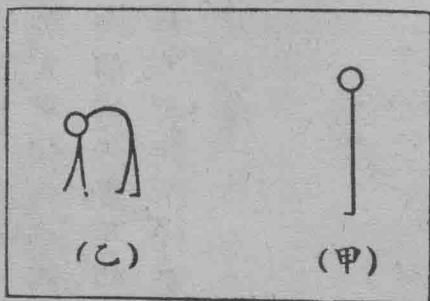


圖 一 第

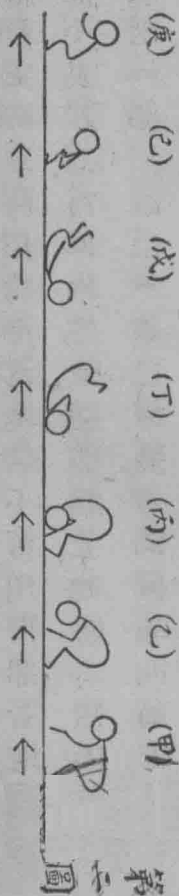
四、備註 做這個動作之前，必先做慢跑步一二分鐘，使肌肉溫暖，筋骨舒暢，否則難免肌肉酸痛。初學的人，要使兩手觸地，四肢挺直不屈，亦不容易，故宜時常做上體向前彎的動作，使下肢的韌帶彈力增長，那麼做起來便毫不費力了。本動作行走時的方法，是右手與右足向前一步，再左手左足向前一步，並不是右手與左足同時向前的。

二 翻筋斗

一、用具 草墊一二個，如若沒有，可在草地上去做。

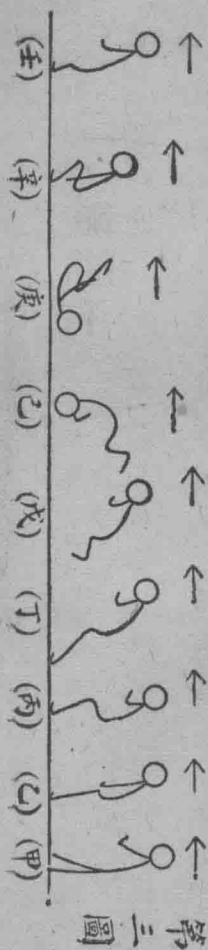
二、預備 兩足併攏，全蹲，兩手在兩足旁撐地。

三、方法 參閱第二圖，在預備姿勢的時候，（第二圖甲）兩足用力一蹬，（第二圖乙）腿略伸直，同時兩臂屈，頭向前屈，



上體翻過，翻過時用背部落地，切不可用臀部着地，因臀部先落地，便不易起立。背部落地後，隨即起立，此時身體仍須保持蹲下的姿勢。（第二圖己）如已做熟，可繼續的向前翻滾，至十數次之多，頗為美觀，且有興趣。

上面這個方法，是翻筋斗的基本動作，如已做得十分熟練，便可照第三圖的方法去做。這個方法也與第二圖相同，不過在翻過時，必須使身體騰空，臂頭背向稍遠方落地，（請注意第三



第三圖

圖戊己庚各圖）然後再照第二圖丁戊己庚各圖方法起立，做熟之後，也可繼續向前做。

上面的兩種方法都會做了，並且做得很熟很好了，那麼可以加以變化，而成各種有趣味的動作，茲擇其最易做者分述如左：

(一) 兩手持鼻部向前滾翻 翻的方法，與第二圖同，不過翻過時，兩手必須捏了鼻子。

(二) 右手持鼻左手向左平舉向前滾翻 翻法與第二圖同，但翻過時，右手必持鼻，左手必向左平舉。

(三) 左手持鼻右手向右平舉向前滾翻 方法與(二)相同，不過左右手換一個方向罷了。

(四) 兩手抱膝向前滾翻 翻法照第二圖，但翻過時，兩手須抱緊膝部，起立時亦不能放手。

(五) 兩手持耳向前滾翻 翻過時右手持右耳，左手持左耳。

(六) 兩手握足踵向前滾翻 一切方法與第二圖同，但翻過時兩手須握足踵。

(七) 兩手向左右平舉向前滾翻 翻過時兩手向左右平舉，其餘與第二圖方法同。

(八) 雙手抱臀向前滾翻 動作與第二圖同，惟翻過時雙手須抱住臀部。

(九) 雙手抱腿向前滾翻 翻過時雙手交叉於大腿下方，

其餘動作與第二圖同。

(十)兩手抱胸向前滾翻 翻過時右手在左臂腋下，左手在右臂腋下，兩臂成交叉形。

(十一)足交叉握趾向前滾翻 翻過時兩足須交叉，同時右手持左足趾，左手握右足趾，然後照第二圖方法滾翻。

(十二)兩臂由大腿內繞握外踝向前滾翻 預備翻時，膝先張開，兩臂由大腿內繞至小腿外握踝，然後照第二圖動作滾翻。

(十三)足開立兩臂左右平舉向前滾翻 翻過時兩足須分開約一呎，同時兩臂左右平舉。

(十四)單足向前滾翻 翻過時一足須提起，即翻過後仍

不能落地。

(十五) 兩臂向左右平舉，單足向前滾翻，方法同(十四)，但翻過時必須雙臂左右平舉。

(十六) 以上第(一)(二)(三)(五)四種方法，同時可照第三圖方法來做。

四、備註 做翻筋斗的機巧運動，有幾點宜特別加以注意，現在把他寫在下面：

(一) 向前滾翻時，必成直線，不可向左右彎曲。

(二) 向前滾翻時，頭部與足部的距離愈近，愈易翻過。

(三) 有許多人翻過後，身體不能直立，成仰臥的姿勢，這種姿勢頗不美觀，避免的方法，在翻過時身體須彎曲成一圓形，並

且要背部先着地，如此則翻過後身體自然直立。

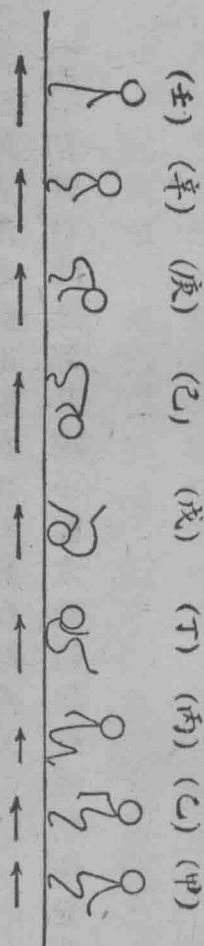
(四)初練習時，頭部落地，不能太重，以防頸部韌帶受傷。

三 向後滾翻

一、用具 草墊一二個，如沒有，則在草地上做亦可。

二、預備 蹲下，兩臂向前。（請參閱第四圖甲）

三、方法 照預備姿勢向後坐下。（第四圖丙丁）同時兩手在臀旁着地，兩腿上翹，使身體的運動量向後，向上，至滾到肩



第四圖

部時，雙臂上屈，頭向前屈，此時兩手用力一推，體即直立。（請參閱第四圖、丁、戊、己、庚、辛、壬各圖動作。）

這個方法練熟之後，和向前翻滾的方法一樣，可以變成許多有趣味的動作，茲分述數種如左：

（一）兩手抱胸向後滾翻 滾翻時兩手須抱胸。

（二）膝直向後滾翻 向後滾翻時，膝須挺直，不能稍有彎曲。（請參閱第五圖乙的動作。）

（三）從仰臥部位向後滾翻 預備時仰臥草地上，然後照法向後滾翻。

（四）雙手抱膝向後滾翻 向後滾翻時，兩手須抱膝。

（五）兩手握足踵向後滾翻。

滾翻。

(六) 雙手抱臀向後滾翻。

(七) 雙手抱腿向後滾翻。

(八) 足交叉握趾向後滾翻。

(九) 兩手由大腿內繞握外踝向後

(十) 兩臂向左右平舉向後滾翻。

(十一) 握趾向後滾翻。

(十二) 單足向後滾翻。

(十三) 兩臂左右平舉單足向後滾

翻。

(十四) 挺直向後滾翻 這種法子比較難些，就是在向後

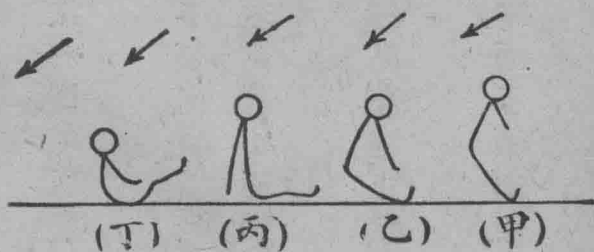


圖 五 第