

「勞衛」制鍛鍊方

擲標棍

王士林著



中國青年出版社

書號 83 文數 32 50 開本 11 千字 36 定價頁

標 槍

著 者 王 上 林
編 者 新 體 育 社

青年·開明聯合組織

出版者 中國青年出版社
北京西總布胡同甲50號

發行者 中國圖書發行公司

印刷者 青年印刷廠

印數 1—10,000

一九五三年六月第一版

每冊定價 700 元

一九五三年六月第一次印刷

編者的話

爲了適應日益廣泛開展的羣衆性體育運動的需要，我們編輯了「勞衛」制鍛鍊方法小叢書。這套小叢書共二十八種。主要內容是「勞衛」制各項運動的基本練習方法。並包括各項運動的價值、「勞衛」制各級標準、動作要領、保護方法、練習前的準備運動、練習後的整理運動以及各項輔助運動。

這套小叢書，我們儘量作到淺顯通俗，用插圖解說動作，好使廣大的參加體育鍛鍊的讀者從中得到技術上的直接指導，能夠自學，同時也可作爲體育工作者和各單位業餘體育幹部進行體育指導工作的參考。

由於人力和經驗不夠，這套叢書的缺點恐所難免，希望讀者多多提供意見，以便修正。

擲標槍的價值

擲標槍可以鍛鍊上肢及腰、胸、腹、背等各部肌肉的力量，增強投擲的能力和人體的靈巧性。

要想練好擲標槍，必須手臂的力量和全身各部的動作協調，所以需要按照正確方法練習。

「準備勞動與保衛祖國」 體育制度擲標槍的標準

項 目	女 子		男 子	
	第一組預備級 十四歲到 十五歲	第二組第一級 十六歲到 二十三歲	第一組預備級 十五歲到 十七歲	第二組第一級 十八歲到 二十八歲
擲標槍		十八公尺		三十公尺
				三十公尺

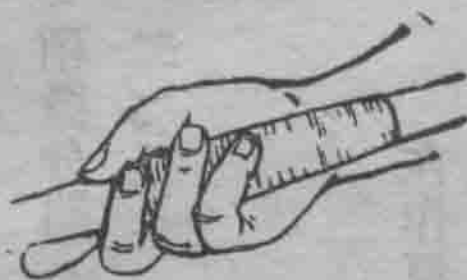
怎樣練習擲標槍

一 基本練習

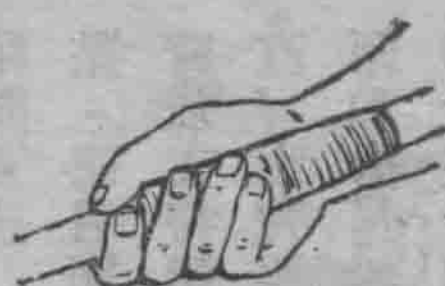
初學擲標槍的人，應先練習原地擲法，在練習過程中要多作徒手體操、短跑和跳躍等運動，使肩、肘、腰、膝等關節和臂、腿、胸、腹各部位肌肉堅強、靈活，這樣可以打下擲標槍的良好基礎。

二 原地擲槍法

原地擲槍法，主要是練習正確的擲槍姿勢和動作的協調。原地擲槍法可分為握槍、預備姿勢和擲槍動作三部分，現以用右手擲槍為例說明如下：



圖二



圖一

(一) 握槍

握槍的方法約有五種。現在只把最常用的兩種握法介紹如下：

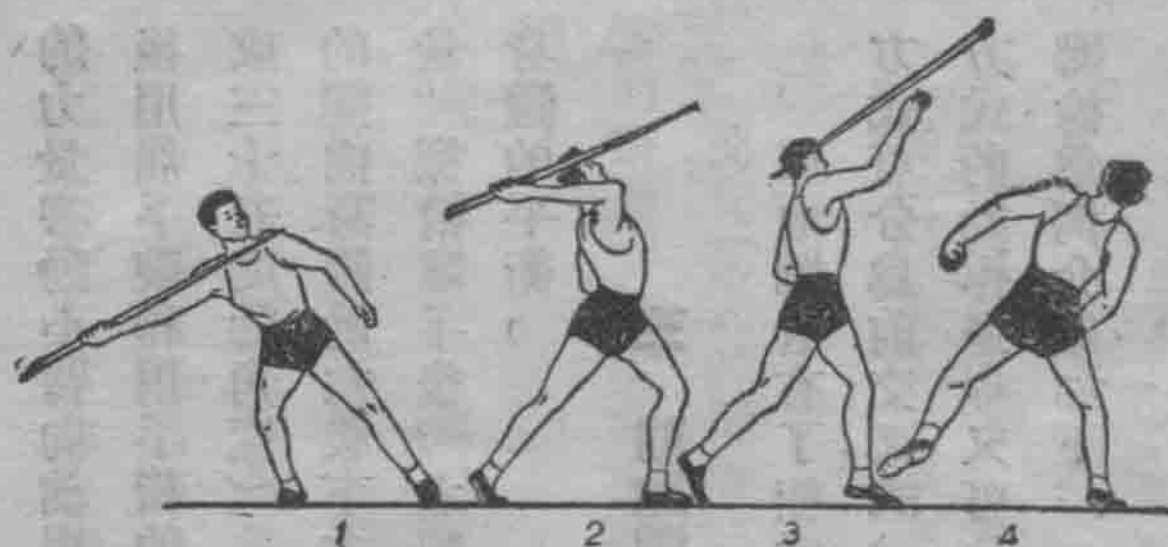
第一種握法：把標槍桿上纏繩的地方，放在手掌的凹處，並貼着姆指手掌肌肉的旁邊，用食指和姆指握在標槍纏繩處的後端（食指繞着繩圈後端，姆指伸開並貼着標擲內緣），其他三指（中指、無名指、小指）順着食指自然輕鬆地捲握在繩圈上。握槍時，手指和手掌不要緊貼着繩圈或握得太緊，因為這樣容易使臂部肌肉緊張影響投擲的力量（如圖一）。

第二種握法：用中指和姆指握在標槍纏繩處的後端（中指繞着繩圈的後端，姆指伸開靠近中指指尖貼着標槍），

食指微屈，在下面貼着槍桿，無名指和小指輕鬆地捲握在繩圈上（和中指稍微分開一點）。握槍不可太緊，以免臂部的肌肉緊張，用不上力（如圖二）。

（二）預備姿勢

在作原地擲槍前，首先應按照上面所說的任何一種握槍方法握好標槍，然後身體左側向着投擲方向站立，兩腳左右分開。分開的距離應比肩稍微寬些，但右脚尖要向右偏斜一點，左腳輕放在右腳的左邊並稍退後一點（使兩腳不在一條直綫上），左脚尖約對着投擲的方向，右膝要自然的彎屈支持體重，身體向右方傾斜約三十五度。右手握槍向身體後斜下方伸直，右臂要儘量放鬆右肩要比左肩稍低一些。標槍的尖頭應靠近頭部，槍頭和槍尾要成一條直綫並對着擲槍的方向，不要左右偏斜，左臂自然地彎屈放在身體的前面，或自然地伸向擲槍的方向，以便維持身體的平衡。胸



圖三

部和腹部應自然地微向內收縮，以增加擲槍時挺胸的力量。

(三) 擲槍動作 (如圖三)

由預備動作開始作擲槍動作時，首先右腳用力蹬地，使右腿伸展，緊接着腰部、腹部和上體從右方迅速地轉向左前方，使身體重心上昇，體重從右腿向左腿移動。同時右手的手掌向上轉動，使手心向上，右臂的肘關節稍微彎屈把標槍提起，並注意槍頭、槍尾與投擲方向要成一直線，使標槍靠近身體，但不要接觸身體。這時手在肘部後方，急速用力向前擺動右臂將標槍擲出。向前擺動右臂時，主要是肘部

的力量帶動小臂向前用力擺動。擲出時，腹部立刻收縮，使上體前彎。最後用屈手腕和用手指的力量把標槍從右肩上方擲出（標槍離手時約和地面成三十五度的角度）。當右臂擲槍時，左臂應隨着右腿的伸直動作，迅速的擺向身體的左後下方，這樣可以幫助身體迅速地轉動和增加擲槍的力量。標槍離手後，右腿應順勢向前跨一步，同時身體向左後方轉動以維持身體的平衡。

三 助跑擲槍

原地擲槍有了相當的基礎後，就可練習助跑的擲槍方法。助跑擲槍的方式可分為前交叉式、跳躍式（單足式）和後交叉式三種方式。每種擲槍方式的動作過程又可分為握槍、攜槍、助跑、擲槍四個動作。現以用右手擲槍為例介紹如下：

(一)前交叉式

甲·握槍

握槍的方法與原地擲槍的握槍法相同。

乙·攜槍（如圖四）

前交叉式的攜槍法，是在助跑出發前把標槍舉在右肩前上方，肘部自然的彎屈，槍尖稍向前低，這樣在助跑時比較方便，容易得到較快的助跑速度。

丙·助跑

助跑是在擲槍前跑一段距離，使擲槍的動作有更大的力量。

助跑的距離應按練習的程度和速度的大小來分別。如在較短的助跑距離內



圖四

能發揮投擲能力，就可以不用較長的助跑距離。初學時，助跑的距離不應太長，以免在擲槍時，因助跑太快或跑不準步點，影響投擲動作。一般初學的人，可用十到十五公尺的助跑距離，等這段助跑有了相當基礎後，再改用二十公尺到三十公尺的助跑距離。

助跑步點測量法（如圖五）：爲了準確和迅速地跑在投擲綫前擲槍，

六—十公尺

九—十公尺五十公分

六—七公尺五十公分

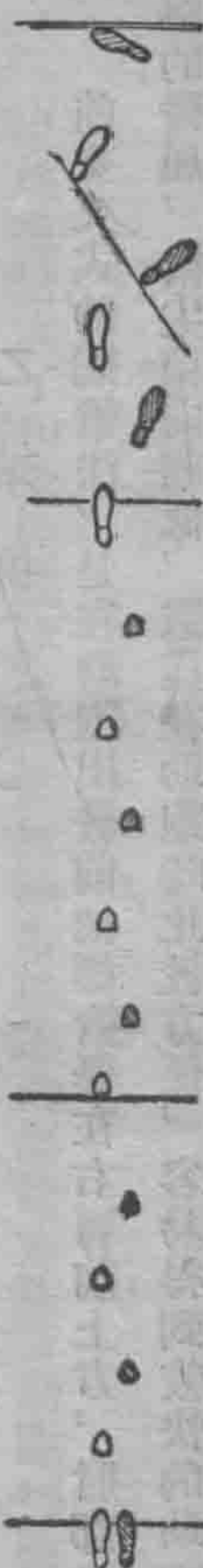


圖 五

第一標記

第二標記

使助跑速度的力量能用到擲槍的動作上去，就應該在平時練習的時候，把步點測量好。現在把一般常用的助跑步點測量法舉例說明如下：

測量的時候，從投擲綫向前量六到十公尺的距離，作第一標記，這一



圖六

段距離跑五步，也就是最後投擲的五步。然後從這個標記，再向前量九到十公尺五十公分的距離，作第二標記，這一段在助跑時跑六步。最後再從第二標記，向前量六到七公尺五十公分的距離，作為出發點，這一段在助跑時跑五步。

助跑的跑法：助跑開始前，先面向擲槍的方向，兩腳併立在出發點前，或把左脚自然的向後分開一點，使身體稍向前面傾斜，然後左脚開始向前跑出。在助跑過程中握槍的手臂應自然地上下擺動（如圖六），跑到每個標記處，都應該用左腳踏在標記上。整個的助跑距離應輕鬆自然，逐漸增加跑的速度，不可緊張或跑得過快。因為助跑速度雖對擲槍有幫助，但跑得太快，就會影響擲槍的動作。

初練習助跑時，常須把標記向前或向後來回地移動多次才能跑得準確

合適。

丁·擲槍動作（如圖七）

在準備擲槍的動作過程中，要經過連續五步的動作。在這五步當中，動作要作得迅速、自然，並使手和腳的動作能很好地配合，才能發揮助跑和擲槍的力量。現將這五步擲槍動作說明如下：

助跑時，跑到第一標記處，應用左腳踏在標記上，接着右腳向前跑，在這第一步動作中，要把標槍由肩上稍微舉起一點，並開始把標槍向後伸出，同時身體稍向右轉。右腳落地左腳再向前跑第二步時，身體繼續向右轉，同時把標槍繼續向右後方伸出。左腳落地後，右腳前跑（第三步）時，右腳橫着向前跨出（交叉步）身體繼續向右轉，同時把標槍繼續向後伸並往下落。使身體側向擲槍的方向（這一步要比前兩步短一些）。右腳落地後，左腳向前作最後一步跑進時，左腳要向左前方跨一大步（這一步要比前三步大一些），這時右臂要自然地完全向後伸開，右膝稍微彎屈，身體

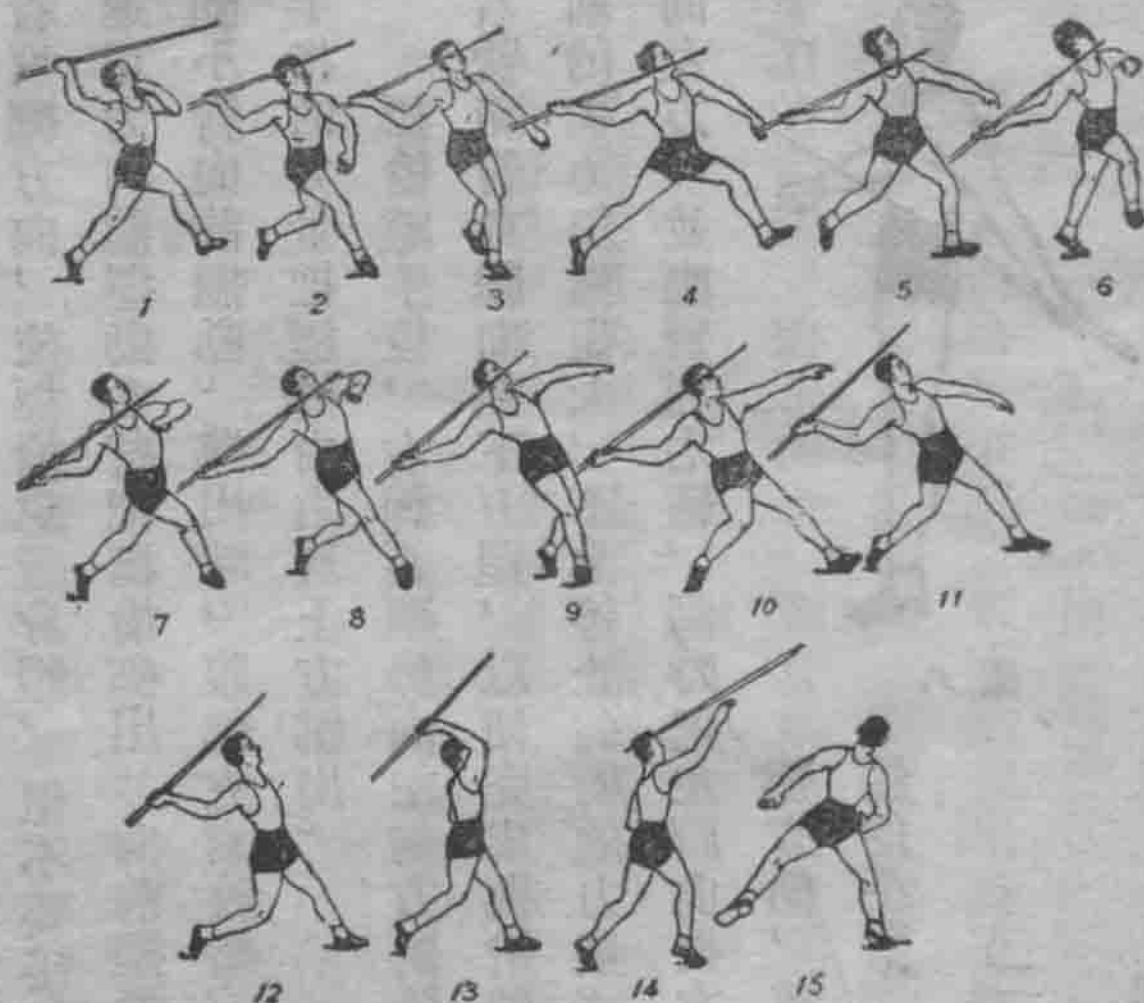


圖 七

向後傾斜三十五到四十度的角度，左臂自然地擺到身體的前面，這時就開始擲槍的動作。擲槍的動作，首先是右腳用力蹬地，使右腿伸展緊接着腰部、腹部和上體從右方迅速轉向左前上方，使身體重心上昇，體重從右腿向左腿上移動。同時右手的手掌向上轉動，使手心向上，右臂的肘關節稍微彎屈把槍提起（注意槍頭對

着投擲方向，使標槍靠近身體，但不要接觸身體。這時手在肘部後方急速用力向前擺動右臂把標槍擲出。向前擺動右臂時，主要是肘部的力量帶動小臂向前擺動。擲出時，腹部立刻收縮，使上體前彎最後用屈手腕和用手指的力量把標槍由右肩上方擲出。

標槍離手後，右脚要順勢向左前方斜跳一步，同時身體向左側轉動，右臂隨着身體向左下方擺，以便完成擲槍的動作。因為槍離手後，身體向前的衝力仍然很大，不易停止前衝的力量。右脚前跳落地時，右腳尖要偏向左方，並應彎屈右膝，同時把左脚向後方抬起，這樣能使向前的衝力改

變方向，減少向前的衝力，並可以維持身體的平衡，以免觸着或越過投擲線。

（二）跳躍式（單腳跳）

甲．握槍



圖 八

握槍的方法與原地擲槍的握槍法相同。

乙·攜槍（如圖八）

跳躍式攜槍的方式，普通是採用肩下攜槍的方式（但也有用肩上攜槍的方式），就是當握好槍後，面向擲槍方向，右臂伸向下方，使標槍靠近身體的右側，槍頭向上，對着擲槍的方向。

丙·助跑

助跑的目的和距離，同前交叉式。

助跑的步點測量法（如圖九）：除了從投擲綫到第一標記改為量四到

四—五公尺

九—十公尺五十公分

六—七公尺五十公分



第一標記

第二標記

圖九

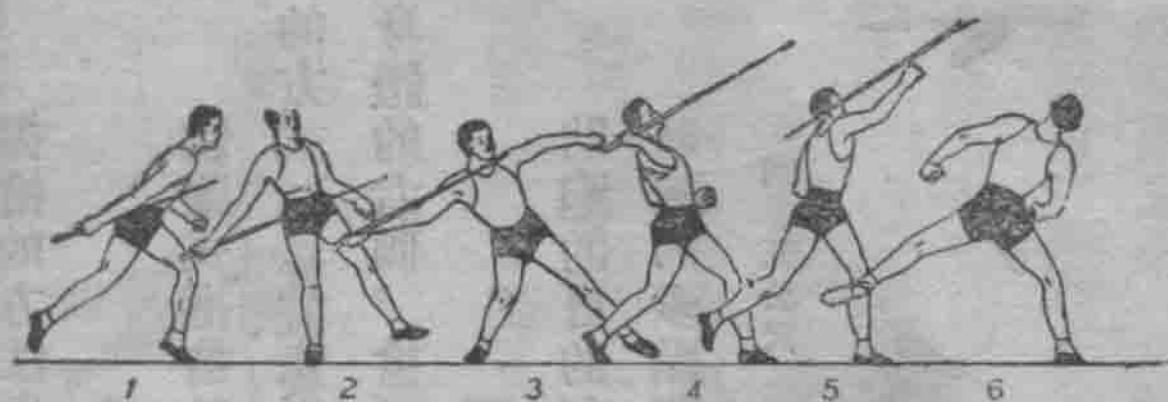


圖 十

五公尺外，其他都同前交叉式。

助跑的跑法：助跑開始前，先面向擲槍的方向，兩脚併立，或把右脚自然地向後分開一點，使身體稍向前傾，然後開始用右脚輕鬆自然地向前跑出，跑到每個標記處，都應該用右脚踏在標記上。整個助跑應輕鬆自然，逐漸增加跑的速度。但從第二標記到第一標記這一段的助跑速度可以比前交叉式慢一點，如果速度太快，單足跳的動作就會受到前衝力量過大的影響，在落地時不能很好地維持身體的平衡和作好擲槍的動作。

丁．擲槍動作（如圖十）

當跑到第一標記處，用右脚踏在第一標記上，同時用右脚向前作一單脚跳。作單脚跳動作時，不可往