

基本健身操

馬 沙 編



國光圖書公司印行

前 言

健身活動的範圍十分廣泛，各種活動項目，都有其共同的而又獨特的價值。

徒手體操是最富健身價值的基本活動項目。因為它具有促進身體健康和不受任何條件限制的價值與優點。

徒手體操，是利用大肌肉的活動，使全身均衡發展，來促進內臟器官的發達，以增進身體的健康，和充沛的精力。它還可以通過各種適當的動作，來矯正不良的姿勢和彌補身體上某一部份的缺陷。

幾乎每一種健身活動都要具備一些必需的條件，但徒手體操却簡便易行，不受任何限制。例如：不需設備和消耗，不受經濟條件的限制；不需寬濶的場地，不受客觀環境的限制；室內外均可進行，不受氣候限制；體力較差的人，可選操緩和經便的動作，不受年齡、性別和體質的限制。

徒手體操有許多派別，例為瑞典式、丹麥式、德國式、美國式……等等，不一而足。誠然，各派別的體操都有它們一定的價值和優點，但它們的形成，有其各各不同的歷史背景和環境需要等等因素，因此我們要吸取各派別的長處，結合我們東方民族的特性，創作出適合於我們的體操。本書就是我們對於這個課題的一個賞試。

我們所整理出來的這套徒手體操，既可作為學校集體操的一個最理想的項目，復可作為個人的健身運動項目。朋友，當你一早醒來，即將開始一天忙碌的學習和工作的時

候，做一次徒手體操，會使你精神更加充沛，身體充滿活力，對於你的學習和工作，有莫大的幫助。如果能夠持之以恆，每天都能做一次徒手體操，那末，你將永遠朝氣蓬勃，精力旺盛！

目 錄

前 言	1
第一章 關於徒手體操的術語的解釋	1
一、人體各部名稱	1
二、方向的名稱	1
三、基本動作名稱	3
四、基本部位名稱	4
第二章 徒手體操圖解	9

第一章 關於徒手體操的術語的解釋

一、人體各部名稱

(A) 上肢——上臂、下臂、肘、腕、手、拳、指。

(B) 下肢——大腿、小腿、股、膝、踝、踵、足。

(C) 軀幹——頭、頸、胸、背、腰、腹、臀。

二、方向的名稱

(A) 軸 迴旋、繞環等動作，通常都用「軸」來說明它的標準。軸的指向有三：

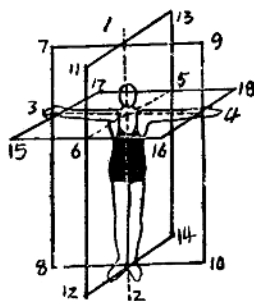
①上下軸 與脊柱平行，而與地面垂直。如轉體轉頭的動作，用此軸為標準（圖一之1.2）。

②左右軸 與兩肩連成的直線平行，而與上下軸垂直。如前後彎體的動作，用此軸為標準（圖一之3.4）。

③前後軸 與體前體後連成的直線平行，而與上下，左右兩軸垂直。如左右彎體的動作，用此軸為標準（圖一之5.6）。

(B) 平面 知道了以軸為標準之外，究竟在那一面做動作，也得說明一下：

①左右平面 是上下軸與左



圖一

右軸構成的垂直平面（圖一之7.8.9.10）。

②前後平面 是上下軸與前後軸構成的垂直平面（圖一之11.12.13.14）。

③水平面 是前後軸與左右軸構成的平面（圖一之 15. 16.17.18）。

（C）方向

轉體、迴環、繞環等動作的方向，是以軸和平面的方向爲定。

①在水平面上繞上下軸的方向，以時鐘面向上爲標準，順着時鐘轉的方向旋轉，稱爲「順轉」「右轉」「右繞」「右環繞」。相反的爲「逆轉」「左轉」「左繞」「左繞環」。

②在左右平面上繞前後軸的方向，以時鐘面對人爲標準，順着時針轉的方向旋轉，稱爲「順轉」「右轉」「右繞」「右環繞」。相反的爲「逆轉」「左轉」「左繞」「左繞環」。

③在前後平面上繞左右軸的方向，以時鐘懸於左側牆上爲標準，順着時針轉的方向旋轉，稱爲「順轉」「前轉」或「向前迴環」「向前繞環」。相反的爲「逆轉」「後轉」或「向後迴環」「向後繞環」。

彎體、舉腿、箭步、出立等方向分：

①前（後）方向。

②左（右）方向。

③左斜前（後）方向。

④右斜前（後）方向。

三、基本動作名稱

- (A) 舉——由低的部位，向高的部位舉起。如由直立的部位，做兩臂前平舉的動作。
- (B) 垂——由高的部位，下降到底的部位。如由兩臂前上舉的部位，做兩臂下垂的動作。
- (C) 屈——關節的一部，與其他一部成角度的彎屈（屈體也包括在內）。如由直立的部位，做兩臂前上屈的動作，或做上體前屈的動作，或做屈膝下振的動作。
- (D) 伸——由屈的部位伸直。如由兩臂側屈的部位，做兩臂前平伸的動作。
- (E) 展——上肢或下肢離開前後平面的運動。如由兩臂前平舉的部位，做兩臂側平展同時手掌向上的動作。
- (F) 闔——上下肢由展的部位做還原的動作。如由兩臂側平舉的部位，做兩臂前平闔的動作。
- (G) 擊——用拳向任何一方打出。
- (H) 拍——兩手或兩足的拍擊。
- (I) 推——用手向任何一方推動。
- (J) 拉——用手做由上向下，或由前向後等拖拉。
- (K) 振——上下肢、軀幹向任何方向作彈簧式的振動。如屈膝振。
- (L) 擺——上下肢向任何方向作擺動。
- (M) 彎——頭、軀幹向任何方向作弓形的彎屈。如上體

前彎，上體左右彎。

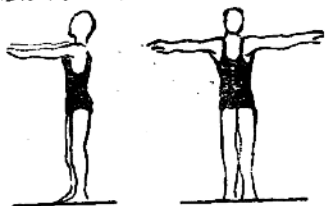
- (N) 轉——以上下軸爲中心，向左右轉動。如直立，上體左轉。
- (O) 繞環——頭、手、足、上體，利用部份的末端爲支點，向任何方向做圓的運動的繞環。如前繞、後繞、順轉繞、內繞、外繞等。
- (P) 立——分直立、開立、出立、及由蹲、坐、臥、跪的部位立起。
- (Q) 踢——下肢向任何方向踢出。如左足前上踢，左側踢等。
- (R) 提——上肢或下肢做上提的動作。如提左腿。
- (S) 跳——單足或雙足向任何方向做各種跳躍。
- (T) 跑——用各種方式，做跑步的動作。如跑步、跑跳步、定位跑、快跑、慢跑等。
- (U) 箭步——由直立的部位，一腿屈膝，向任何方向踏出，至大腿與地面平行，小腿與地面垂直爲止。如前箭步、側箭步。
- (V) 蹲——分半蹲、全蹲、分腿蹲等。
- (W) 坐——有下坐、坐起等。
- (X) 臥——有仰臥、俯臥、側臥等。
- (Y) 跪——單膝或雙膝下跪。
- (Z) 撐——用單手或雙手撐地，以支撐全身或一部份的重量。

四、基本部位名稱

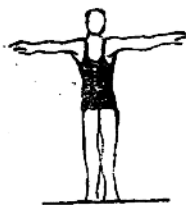
徒手體操的基本部位很多，但平時用到的並不需要很繁

複，基本上可分為五十二個，以圖示如下：

A 上肢



圖二 前正舉



圖三 側平舉



圖四 上舉



圖五 前上斜舉



圖六 側上斜舉



圖七 前下斜舉



圖八 後舉



圖九 側上半舉



圖十 前上半舉



圖十一 胸前平屈



圖十二 疊臂屈



圖十三 胸前交臂



圖十四 前屈



圖十五 前上屈



圖十六 側屈



圖十七 側上屈



圖十八
單臂過頂屈



圖十九
雙臂過頂屈



圖二十 腰旁屈



圖二十一
腹前交叉



圖二十二 叉腰



圖二十三 抱膝



圖二十四 抱頸



圖二十五
腹前組指



圖二十六
組指上托



圖二十七 背後握

B 下肢



圖二十八 直立



圖二十九 開立



圖三十 前出立



圖三十一
前箭步



圖三十二
反箭步



圖三十三
側箭步



圖三十四
斜體箭步



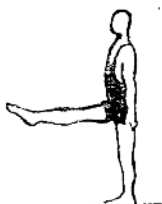
圖三十五
提膝



圖三十六
全蹲



圖三十七
半蹲



圖三十八
前平舉



圖三十九
前下斜舉



圖四十 側下斜舉

C 跪、撐、臥



圖四十一
蹲撐



圖四十二
跪撐



圖四十三
雙膝跪



圖四十四 俯撐



圖四十五 仰撐



圖四十六
屈膝仰撐



圖四十七 單臂側撐



圖四十八
單膝跪



圖四十九
分腿直坐



圖五十 單膝側坐



圖五十一
跪坐



圖五十二 仰臥



圖五十三 俯臥

第二章 徒手體操圖解

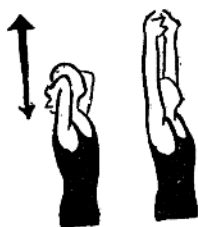
由于參加徒手體操鍛煉的人有體質、年齡、性別等等的不同，所以我們就根據循序漸進的原則，使動作由和緩到急速，運動量從小到大，把徒手體操分為十六段：

第一段

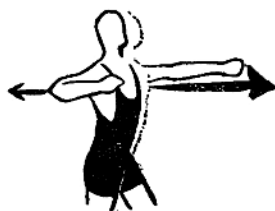
第 1 節

部位 直立，兩手交組握，抱頸。（圖五十四）

動作 （1）兩臂上伸，掌心向上，起踵，挺胸。（圖五十五）（2）還原。（3）兩臂上伸掌心向上，起踵，挺胸。（4）還原。



圖五十四 圖五十五



圖五十六

第 2 節

部位 左足前出立，兩臂握拳胸前平屈。

動作 兩臂用力交互前擊。（圖五十六）

第 3 節

部位 直立，兩臂側上斜舉。

(圖五十七)

動作 (1)全身放鬆下垂。(

圖五十八)(2)還原。



圖五十七



圖五十八



圖五十九

第 4 節

部位 直立。

動作 (1)左腿後伸，足尖點地，

屈右膝，兩臂前平舉，成前箭

步姿勢。(圖五十九)(2)還原。(3)右腿後伸，足尖點

地，屈左膝，兩臂前平舉，成前箭步姿勢。(4)還原。

第 5 節

部位 開立，兩臂握拳胸前平屈。

動作 (1)向前彎體，兩拳用力下

擊。(圖六十)(2)還原。



圖六十



圖六十一

第 6 節

部位 開立，左手叉腰，右手托頸。

動作 (1)上體左彎。(2)下振。(3)

再振。(4)還原。(5)上體右彎。

(6)下振。(7)再振。(8)還原。



圖六十二

第 7 節

部位 開立，上體右轉，臂前上斜屈，兩手交組握。

動作 (1) 臂用力左擺，上體趁勢左轉。(圖六十二)
(2) 擺還原。(3)(4) 接續再做。

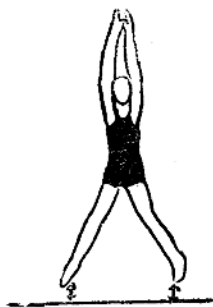
第 8 節

部位 開立，兩臂側平舉。

動作 上(1)上體左轉下彎，右手擊左足。(圖六十三)
(2) 還原。(3) 上體右下彎，左手擊右足。
(4) 還原。



圖六十三



圖六十四

第 9 節

部位 直立。

動作 (1) 兩足開立跳，兩臂側上舉，在頭頂拍掌。(圖六十四)
(2) 跳還原。

注意 該動作要輕鬆，活潑，漸漸加快。

第 二 段

第 1 節

部位 直立，右臂前上舉。

動作 (1)右臂下垂，左臂同時向上舉。
(2)左臂下垂，右臂上舉。(圖六十五)
(3)右臂下垂，左臂同時向上舉。
(4)左臂下垂，右臂上舉。

注意 該動作進行中，臂上舉時盡力拉長胸肌，下垂時要放鬆自然。



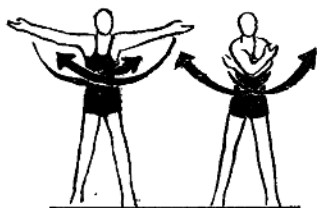
圖六十五

第 2 節

部位 開立，兩臂側平舉。

動作 (1)兩臂內下擺至胸前交疊。(圖六十六)
(2)擺還原。

注意 該動作進行中，兩臂要完全放鬆。



圖六十六

第 3 節

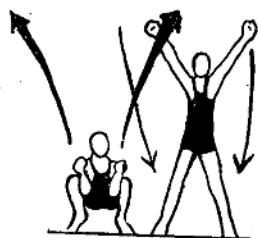
部位 左足出立，兩手叉腰。

動作 (1)屈前膝，起右踵，挺胸，成前箭步。(圖六十七)
(2)還原。(3)右足前出立，屈膝，兩手叉腰，起左踵，挺胸，成前箭步。(4)還原。



圖六十七

第 4 節



圖六十八 圖六十九

- 部位 開立，兩手握拳側上斜舉。
- 動作 (1)全蹲，臂前屈。(圖六十八)(2)起立，兩臂用力側上斜舉。(圖六十九)(3)全蹲，臂前屈。(4)起立，兩臂用力側上斜舉。

第 5 節

- 部位 開立，上體前彎，兩臂下垂。
- (圖七十)

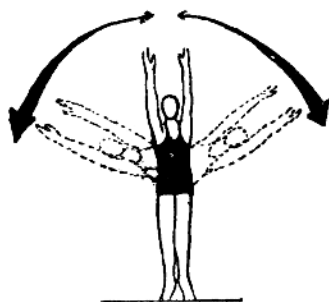
- 動作 (1)體上舉。(2)臂後振，挺胸，仰頭。(3)還原。(4)下振。

- 注意 該動作進行中。舉體後振時腰腹用力，前彎下振時完全放鬆。



圖七十

第 6 節



圖七十一

- 部位 直立，兩臂上舉。(圖七十一)
- 動作 上體左彎。(2)還原。(3)上體右彎。(4)還原。