

3412
124

農村體育運動通俗基礎之九



技巧运动

何繼韓編著

人民体育出版社

統一書號：T7015·364

技巧運動

何繼韓 著

人民體育出版社出版

北京崇文門外體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 23,000字 印張 1 $\frac{20}{32}$

1957年2月第1版
1957年2月第1次印刷
印數 1—17,000

定 價 [5] 0.15元

編輯人的話

廣大的農村都合作化了，社員們都要求搞體育活動。

今春，我們編了一本“農村青年體育手冊”，是給廣大的青年農民看的，里面所講的問題，是非常簡單的，使他們讀后，由不會進行體育活動到懂一點點，能夠搞起體育活動來。農村體育運動通俗叢書，雖然也是講的體育運動的好處，運動技術，準備場地和用具，舉辦競賽的事情等等。可是它分編為十幾本書，內容比較豐富。它對剛學會一點運動技術但各方面還不高明的人，在提高一步上，是有很大的幫助的。

讀者讀過這本書，有什麼意見，可以來信告訴我們，好作修改。



开 頭 的 話

技巧运动就是我們平常所說的翻跟斗、打車輪。練的時候，地上要鋪上軟墊子，所以过去有人叫它“墊上运动”。

技巧运动是我國当前推行的运动項目之一，在我國劳动人民中也是很受欢迎的。特別是戲劇和雜技里技巧运动的技術有很高的水平。这项运动發展到現在，比过去更加完善，里边包括团身、滚动、滾翻、手翻、倒立、桥形、劈腿和双人动作等。經常練習技巧运动的人，身体很柔軟、結实、灵活、有勁。

技巧运动开展起來很方便，不用很大的場子，复雜的設備，只要一个墊子就可以。如果沒有墊子，把稻草或麥秸鋪在平地上，或在松軟的地里都可以練習。



目 錄

一、練習技巧运动应注意的一些問題.....	1
二、团身練習.....	3
三、滾动練習.....	3
四、滾翻練習.....	6
五、屈伸練習（弧形練習）.....	17
六、手 翻.....	20
七、倒立、桥形、劈腿.....	27
八、双人練習.....	38
九、联合动作举例.....	43



一、練習技巧運動

應注意的一些問題

1. 有些人在初學技巧運動的時候，總想一下就學會較難和較多的動作，這樣做一點好處也沒有。因為沒有簡單動作的基礎，也就不能掌握較難的動作。剛開始練習的人，往往身體還沒有得到相當的鍛煉，如果開始就學習較困難的動作，身體也容易受傷。另外，沒有基礎，學難的動作很不容易會，這樣也就沒有興趣，容易失掉信心。所以必須先從容易的學起，然後一步一步地再學難的和複雜的動作。只有這樣進步才會很快。

2. 無論學哪一個動作都要首先了解這個動作的方法和要點，學起來進步才快。練習時最好約幾個同伴在一起，互相幫助。在做以前首先要仔細想好要點和方法，做完以後再請別人幫助指出錯誤和缺點，這樣就能使缺點愈來愈少，動作可以很快地學會。

3. 在學習的過程中，往往會碰到一些動作很難學會。這時候決不可過於著急，不妨先放下這個動作，另學別的動作。隔三五天甚至於一兩星期再回頭來練習，往往就會成功。因為動作做錯了，越重複，以後就越難改。

4. 每次練習時最好選擇兩三個性質不同和做法不同的動作來配合著練習，這樣不但可以使身體得到較全面的鍛煉而且容易引起興趣。例如在一次練習中，可以選擇一個頭手倒立，一個團身後滾翻，一個側手翻等。

5. 每次練習時，必須做準備活動和整理活動。在每次練習以前，先要走或跑一会，再做做體操，使身體各部分活動開再開始正式的練習。經過這段準備活動再做動作就會感到靈活，又可防止扭傷脖子、腰、腳腕和手腕。準備活動的時間大約十到十五分鐘只要身體發熱微微出汗就可以停止。

在練習的結束時，為了使身體從激烈的活動中逐漸恢復平靜，使緊張的肌肉逐漸放鬆，不要馬上停下來休息。要慢慢走一走、慢慢跑一跑和做一些不用力的徒手體操，遊戲等。

6. 飯前半小時飯後一小時不能做激烈的和用力很大的動作。免得身體受傷。

7. 在天氣過冷或者刮風時，應特別注意安全。因為天冷身體的靈活性要受很大影響，最容易發生扭傷挫傷事故。所以最好移到空屋子裡去做。

8. 每次練習以前要仔細檢查墊子和場地有無高低不平的情況，免得發生意外傷害。

9. 女子練習的注意事項：

① 在懷孕和月經期間要停止練習。

② 女子不應做用力過大、長時間的靜止用力動作。如屈臂、屈體手倒立等。

③ 女子可以先選做較容易的前後滾翻，不用力的肩肘、肩臂、頭手倒立，雙人的靜止姿勢，經過橋形的手翻，側手翻及橋形、劈腿等動作。

④ 女子練習的時間不要過長，最多不能超過一小時，並要特別注意保護與幫助。

二、团身练习

(一) 坐撑成团身(圖一)

预备的时候,先在地上坐好,接着上体向后倒,并且把腿屈起来使膝盖紧贴胸部,两手抱住小腿。向后倒的时候,头不要向后扬,以便使身体缩成一团,使背弓成一圆形(圖一的2)。做完一次以后,把身体伸开还原成两手扶地的坐撑姿势,又连接做第二次。

(二) 仰卧成团身(圖二)



圖 一

圖 二

预备的时候仰面躺着,然后上体向上抬起,并把腿很快地弯屈起来,使膝盖靠紧胸部,两手抱住小腿。象上面的动作一样做好团身的动作以后就把身体伸开,还原成仰卧姿势。然后再连接做第二次。

三、滚动练习

(一) 蹲撑做前后滚动(圖三)

预备的时候,先蹲下成两手扶地的蹲撑姿势。然后身体向后倒两手向后摆使臀部、背部依次着地而后滚动。滚到肩和头



圖 三

部着地时，兩手在肩后撑地（圖三的2）。接着再向前滚，这时兩手要很快地抱住小腿，以便还原成预备时的

蹲撑姿势。

（二）由坐撑姿势做前后滚动（圖四）

这个动作除了由坐撑（圖四的1）预备姿势开始以外，其他动作的方法和要点都和前面的蹲撑向后滚动相同。

（三）由跪立向前滚动（圖五）

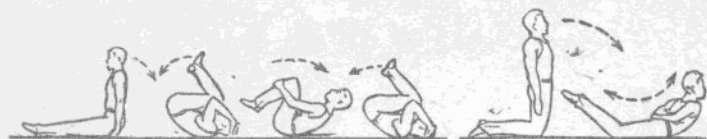


圖 四

圖 五

预备的时候，兩膝跪在地上，上体保持正直（圖五的1）。开始向前滚动时，身体先尽量向后屈成弓形，头向后仰，然后身体向前倒，依次地以大腿、腹部、胸部先后着地滚动。向前滚动时，要尽量保持身体向后弯屈的姿势。滚到胸部着地时，要自然地再向后滚。开始向前滚动时，兩手可以側平举 也可以交叉地扶在背后。

容易犯的毛病：身体沒有尽量向后屈，头沒有向后仰，不能很圆滑地向前滚动。

保护和帮助：保护人跪或蹲在練習人的側面，用手托住腹部帮助慢慢地倒下，以免脸部触地。

（四）头手倒立向后滚动（圖六）

先做好头手倒立以后（圖六的1），兩手就开始用力推地，

同时把头抬起，使胸、腹、大腿依次着地轉成俯撑(圖六的3)。

兩手推地头部抬起时，兩肩要向前探出，使体重前移，并尽量挺胸和挺腹，使身体尽量向后屈成弓形，使兩腿慢慢落下。

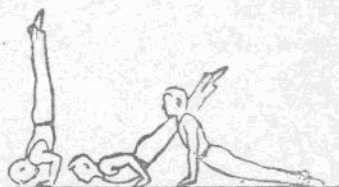


圖 六

容易犯的毛病：向后倒时肩沒有向前探，身体沒有向后屈，兩腿落下太快很重地打在地上。

保护和帮助：保护人單腿跪在練習人的側面，一手托肩，一手托住靠膝盖的大腿，帮助使兩腿慢慢地落下。

(五) 手倒立向后滚动(圖七)

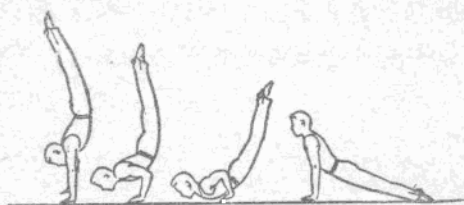


圖 七

做好手倒立的姿势以后(圖七的1)，兩臂就立刻开始弯曲，同时肩向前探，慢慢地使胸部先触地，接着腹部、大腿依次着地轉成俯撑(圖七的4)。

滚动的基本要点和头手倒立向后滚动相同。但要注意慢慢地屈臂，一边屈一边向前探肩。

保护和帮助：和头手倒立向后滚动的保护和帮助方法相同。

(六) 手倒立向后滚动成跪立(圖八)

大部分动作与手倒立向后滚动相同。但是在身体下落向后

滾到大腿和腹部着地时，兩手应用力推地向上擺，同时头要尽量向后仰，帮助上体很快地向上抬起轉成跪立的姿势（圖八的6）。

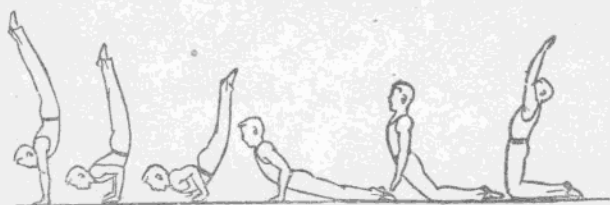


圖 八

容易犯的毛病：滾動到大腿和腹部着地时沒有用力推地，使上体很难抬起。

保护和帮助：做手倒立落下时保护人一手托練習人的肩，一手托大腿，帮助使身体慢慢落下。接着再托胸部帮助成跪立。

四、滾翻練習

（一）前滾翻（圖九）



圖 九

预备的时候先蹲下用兩手扶地（圖九的1），然后兩臂开

始弯屈，把身体重心往前移，接着两脚踏地，并很快地低头，以后脑、背部、臀部依次着地向前滚翻。当背部刚触地的时候，两手马上抱住小腿，使胸部靠近大腿，背部成圆形，这样就很容易转成蹲立的姿势（图九的5）。站起后可接连做第二次滚翻。

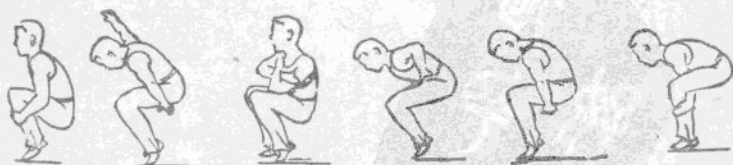
容易犯的毛病：两手用力不均匀，使滚的方向不正，或身体团得不紧不容易成蹲立。

保护和帮助：保护人蹲在练习人的侧方，用手压后脑帮助低头，然后托臀部帮助起立。

（二）不用手撑的前滚翻

下面几种前滚翻的动作要点，与上一个滚翻动作基本上是相同的。但是做起来的时候要特别注意及时低头和尽量保持团身的姿势，并且开始时蹬地的力量要大一些。

1. 抱腿前滚翻（图十）
2. 两臂侧平举的前滚翻（图十一）
3. 两臂胸前交叉的前滚翻（图十二）
4. 两手叉腰的前滚翻（图十三）
5. 两手抱大腿的前滚翻（图十四）
6. 两手自内向外抱小腿的前滚翻（图十五）



图十 图十一 图十二 图十三 图十四 图十五

（三）抱腿跨步前滚翻（图十六）

预备时，身体直立，右腿举起，并用两手抱住右小腿（图

十六的2)。接着身体前倒，向前迈一大步，低头向前滚翻。



圖 十六

上体前倒和迈步以后，用右脚支撑体重，左脚蹬地后要立刻弯屈，使脚跟尽量靠近臀部，以便滚翻后起立。在滚翻当中，要保持低头和团身的姿势，同时右腿一直要完全伸直，起立后再放开两手。

容易犯的毛病：滚翻速度过慢，左腿落地离臀部太远，不容易站起。

保护和帮助：在练习人滚翻快完了时，用手托他臀部，帮助起立。

(四) 单腿前滚翻 (圖十七)

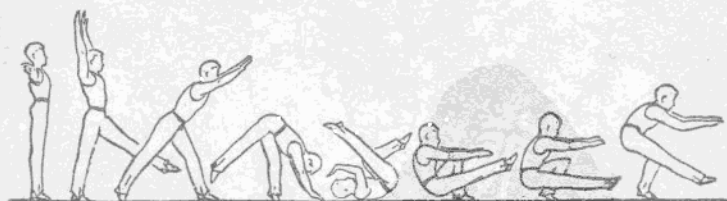


圖 十七

由站立两臂侧平举的预备姿势开始。左腿向前举起，同时两臂随着摆至前方平举，紧接着左腿向前跨出一步，身体向前倒下，使两手撑地，向前滚翻。刚一起立时，仍然用左脚站起，右腿伸直前平举。

开始的时候，左脚跨出的步子要大一些，左脚撑地，使上体尽量贴近左腿，背部成圆形，以便滚动。左脚离地后要立刻弯屈并靠近臀部，上体保持前倾，以便起立。

容易犯的毛病：保护和帮助都和前一动作基本上相同。

（五）分腿前滚翻（圖十八）



圖 十八

由站立的姿勢开始。先半蹲同时兩臂自然后摆（圖十八的1）。然后兩脚蹬地向前躍出（不要太高或太远）。在兩手触地后，立刻屈臂低头向前滾翻（圖十八的2、3）。

在兩脚蹬地躍出后，兩腿必須迅速向兩側分开，伸得越直，分得越寬越好。身体滾翻到脚跟剛触地时，兩手在大腿中間很快地向后推地，上体尽量前傾，同时低头，以便站起。

容易犯的毛病：滾翻时腿分得不寬或弯屈。兩手沒有用力推地或上体前傾不夠，不容易站起。

保护和帮助：保护人站在練習人的前側方，当練習人做滾翻动作时，用手托臀部帮助站起。

（六）头手倒立向前滾翻（圖十九）

先做好头手倒立以后（圖十九的1），兩手就把身体向上推起，身体随着前倒，并立刻低头以肩、背、臀部依次着地向前滾翻，成蹲立姿勢（圖十九的4）。

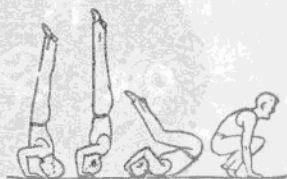


圖 十九

手可以抱小腿也可以不抱小腿。

容易犯的毛病：开始的时候手没有把身体推起，不能做好低头和团身的动作，以致有摔背的现象。

保护和帮助：保护人蹲在练习人的侧边，一手扶大腿，一手托肩，帮助两手把身体向上推起，并预防前倒太快。

（七）直腿前滚翻（圖二十）

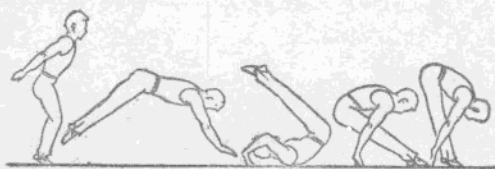


圖 二十

由站立的预备姿势开始，两臂自然后摆，同时半蹲（圖二十的1）。接着两脚触地，向前輕輕躍出。兩手触地后，立刻屈臂、低头向前滾翻。滾到肩部触地时，兩手要推地，并顺势移至大腿兩側靠近膝盖处用力推地，同时上体尽量前傾和低头，以便站起。

这个动作开始时，不必跳得很高很远，但要稍微用力蹬地，以增加向前的速度。在滾翻到脚跟刚一着地时，兩手应很快地推地。

容易犯的毛病：滾翻时身体伸开，或起立时腿弯屈。

保护和帮助：保护人蹲在练习人的前侧方，当练习人做滾翻动作时，推地的臀部帮助起立。

（八）魚躍前滾翻（圖二十一）

由站立的预备姿势开始，兩臂自然地向后摆，使身体成半蹲姿势（圖二十一的1），緊接着向前上方跳起。当兩手撑地后，兩臂立刻弯屈，同时低头、团身向前滾翻。当背一触地的

时候，两手立刻抱住小腿，使身体团紧，这样容易转成蹲立姿势再起立。

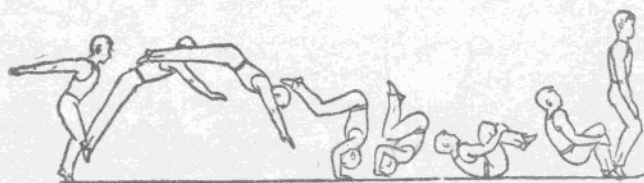


圖 二十一

練習時，要注意在躍出后兩手刚一撐地就要很快地做团身动作。初学时应多做輕微跳動的前滾翻，这对魚躍前滾翻很有帮助。这个动作練熟了，可以加助跑來做。

容易犯的毛病：只向前跳不向上跳，或者只向高跳不向前跳。团身的动作太慢，不容易做好滾翻的动作。

保护和帮助：保护人蹲在練習人的前側方。在練習人的兩手刚一触地时，就用手下压他的脖子，帮助低头，免得碰着头部。初学这个动作时，应注意把垫子鋪得厚一些，同时不要加助跑。

(九) 魚躍挺身的前滾翻 (圖二十二)

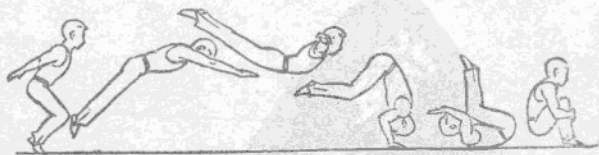


圖 二十二

这个动作的要点和不挺身的魚躍前滾翻大致相同。

由助跑开始，單脚跳一次，用兩脚同时落地，接着兩臂前擺兩脚蹬地向前上方跳起。在空中要很快地做挺胸、挺腹和兩臂側平举的动作。在做好这个挺身动作时，接着就尽快地把兩

手向前下方伸出去，这时身体也开始下落，到手撑地时就很快地低头，团身做前滚翻动作。这个动作要跳得高一些，身体在空中的时候长一些，好做挺身动作。

容易犯的毛病：挺身的动作慢，或者挺身以后团身的动作慢。

保护和帮助：与不挺身的鱼跃前滚翻相同。

（十）手倒立向前滚翻（圖二十三）

先做好手倒立的姿势以后（圖二十三的1），身体就开始向前倒，两臂也随着慢慢地弯屈，同时低头、团身向前滚翻。

做这个动作时，首先要使身体稍稍前倒，接着两臂慢慢地弯屈，但低头和团身的动作要快一些。

容易犯的毛病：开始的时候身体没有随着前倒，这样只有向下的力量没有向前的力量，不能很好地滚翻。

保护和帮助：保护人在练习人的旁边，一手握住上臂，一手扶腿，预防下落和前倒的力量太大时发生摔伤。

（十一）手倒立直腿前滚翻（圖二十四）

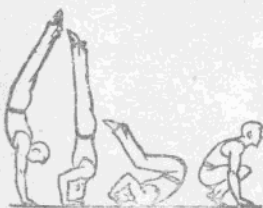


圖 二十三

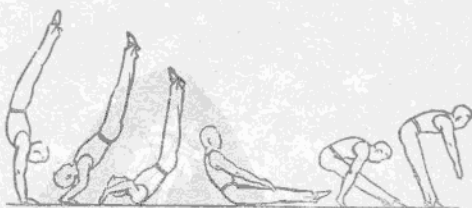


圖 二十四

先做好手倒立的姿势（圖二十四的1），接着就稍微低头、收腹，使身体几乎成伸直的样子向前倒。然后使肩、背、臀部依次着地，两腿保持伸直向前滚翻。

这个动作的后半段与直腿前滚翻完全相同。应该注意由于