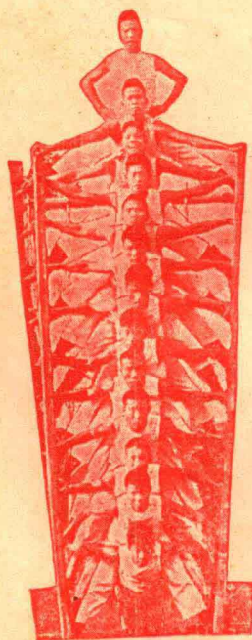


西湖風景疊羅漢

王懷琪著



商務印書館出版

書 用 育 體 校 學 小 中

徒 手 疊 羅 漢

是書爲克羅

密氏原著王

懷琪譯書中

插圖五十餘

幅每圖均有

說明初版業

已出書

一冊五角

行 發 館 書 印 務 商

元(1343)

Pyramid Building

Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國十二年六月初版

◻(西湖風景疊羅漢一冊)

(每冊定價大洋貳角伍分)

(外埠酌加運費匯費)

編纂者 王 懷 琪

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路
商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市
商務印書館

分售處 商務印書分館
北京天津保定奉天吉林龍江
濟南太原開封鄭州西安南京
杭州蘭谿安慶蕪湖南昌漢口

長沙常德衡州成都重慶瀘縣
福州廣州潮州香港梧州雲南
貴陽 張家口 新嘉坡

此書有著作權翻印必究

楊校長序

我國體育。三代以降。不講久矣。自海通來。與歐美人相接觸。驚其體魄雄偉。於是乃漸講求強健身體之法。學校成立。增設體操一科。顧初時尚不知注重。教者學者。以爲是不過備一科目而已。近年以來。經種種實驗。始知體魄精神。交相爲用。且體魄不良者。無論智德美三育如何銳進。終覺根基不固。而運用困難。所謂健全之精神。宿於健全之身體。一言盡之矣。文洵自承乏省立第十師範學校。重以此道提倡學子。爰聘吳縣體育專家王君懷琪主任體育。其指導之周至。設施之完密。卓收成效。令學子忘其盡日操作之勞。而益遂精神之樂。君又以教練成果著爲疊羅漢一書。取象吾省西湖名勝。一一比附精確。集中如城站車影。岳皇墓。浙軍凱旋碑。六和塔諸作。尤見繪影繪聲。學技之道。貴在深造。深造則錯綜變化。無不如意。於斯集見之矣。著者並於演技方法。種種加

以說明。藉便學習。其有裨益於體育界者。當非淺鮮。文洵嘉興有成。並亟慫慂付印。公諸同好。亦猶是提倡學子之意也夫。

中華民國十一年十一月楊文洵識於浙江省立第十師範學校

自序

西湖爲天下名勝之區。疊羅漢爲教育遊戲中最有價值之運動。羅漢者神通廣大。爲法力無邊之佛。五百尊羅漢。愚者迷信崇拜。意其能祐人登康健壽域。達極樂觀境。實則人造泥羅漢。何嘗有祐人能力。康健與極樂均基於一己之身心。故欲求其康健與極樂。當求之於一己之身心。Pyramid Building (派蘭密爾特、別爾亭) 疊羅漢運動。確能造成金剛不壞之體。練成鐵打羅漢之身。效益宏大。在意大利地中海邊諸國。早著盛名。彼邦人士咸稱是項運動謂『勇士的工作』。誠包含智德體美羣五育之一種運動方法也。吾國向無此種練習專書。余譯歐美『徒手疊羅漢』及『器械疊羅漢』二書。不禁心羨技癢。爰徵象西湖景緻。撰得疊羅漢二十種。歷在本校二次開會表演。頗獲來賓之讚許。而學生道德訓練。亦賴以增進不鮮。蓋從事此種運動者。其體魄之壯健。互

助性之富厚。必較勝於常人也。

中華民國十一年暮秋思梅王懷琪序於鹿城師範學校

凡例

一是書所載疊羅漢有二十種。均經浙江省立第十師範學校辛酉秋季學藝會、壬戌春季運動會實驗。徵象西湖景緻撰成。故定名西湖風景疊羅漢。

一是書每種疊羅漢教授法與組織法。均有詳細註明。若依序而行。毫無困難之處。

一是書疊羅漢分徒手、雙槓、跳箱、木棍、雙梯四類。

一是書各種疊羅漢。與譯本中並不雷同。坊間向無此種書籍。

一是書疊羅漢組織。較諸譯本略爲複雜。故宜以『徒手疊羅漢』方法先爲基礎練習。然後再擇本書方法變通應用。

一是書出版志願。深望海內同志。將吾國各地風景古蹟。撰編爲新疊羅漢。日後彙集數百種。成中華風景疊羅漢。加註西文。公諸彼邦。證吾東亞亦有『

西湖風景疊羅漢

凡例

勇士的工作。』同志努力。謀成斯舉。余當附驥尾焉。

□雙楨類□

第十二種

斷橋殘雪

三十三

第十三種

孤峯獨秀

三十五

第十四種

靈隱寺

三十七

□跳箱類□

第十五種

蘇堤春曉

四十

□木棍類□

第十六種

六橋名勝

四十五

□雙梯類□

第十七種

雷峯夕照

四十七

第十八種

烟霞洞

四十八

第十九種

六和塔

五十二

第二十種

忠烈祠門

五十五

浙軍凱旋紀念碑

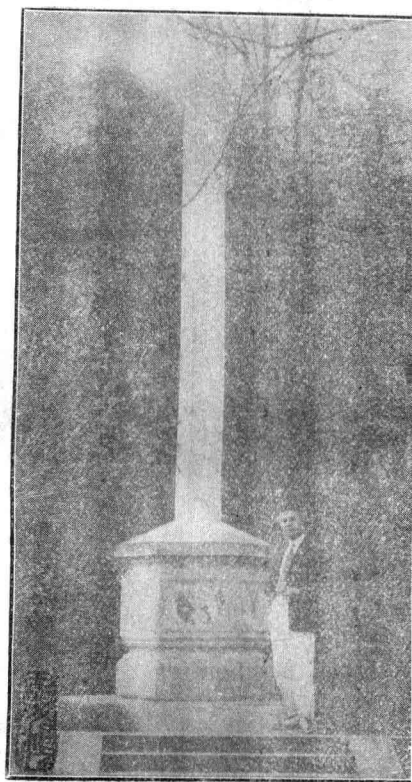
恩銘于辛酉年春偕白門

師苑三軍級生旅行西湖

遊公園立于碑前攝此

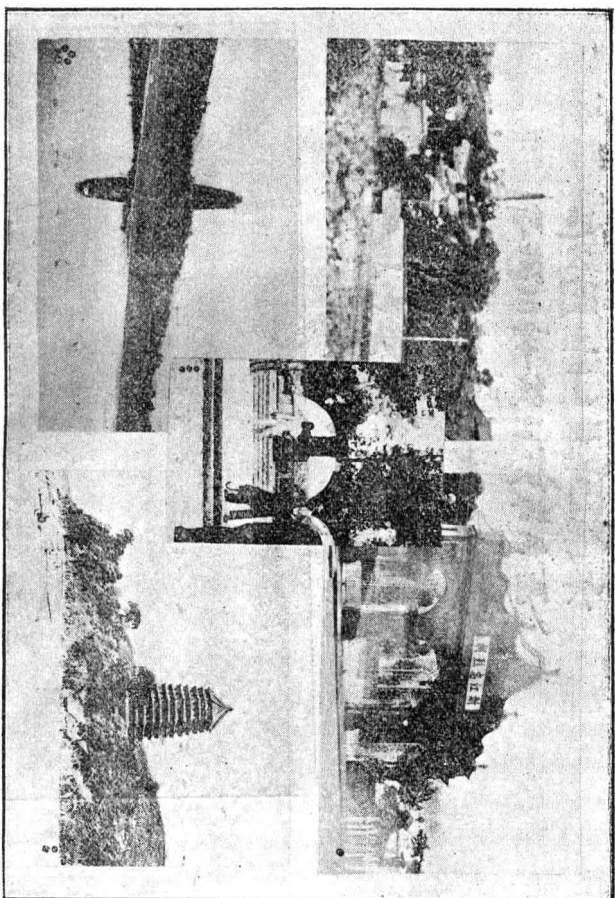
一影留作紀念

王耀琪



：寶叔遠眺

：雷峯夕照

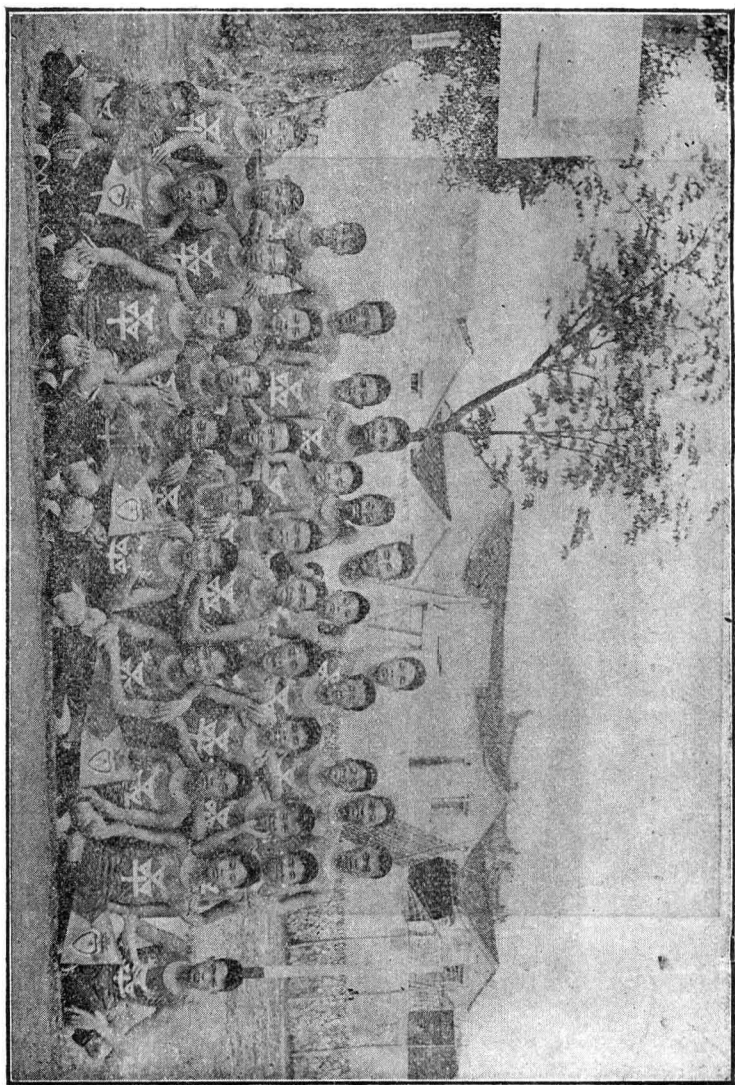


• 忠烈祠門

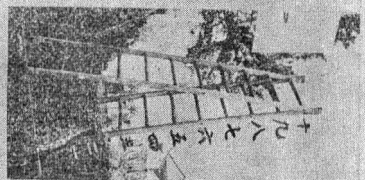
：六和塔

：岳王墓

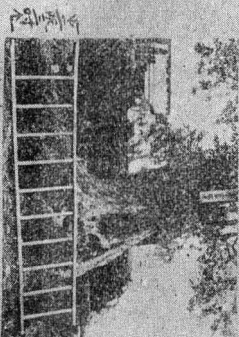
員動運漢羅疊園書勵校學範師十第立省江浙



雙
梯

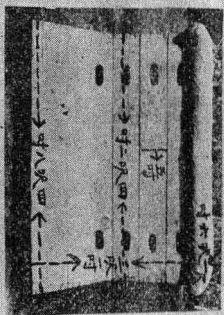


盤
梯

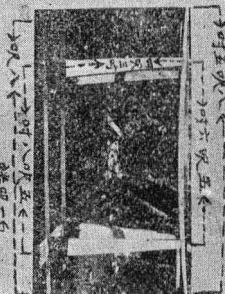


王氏秋思樓

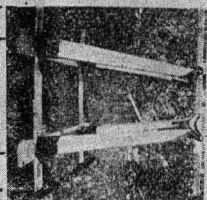
踏
箱



雙
櫃



(橫)



(縱)

● 西湖風景疊羅漢 ●

目次

浙軍凱旋紀念碑前之思梅小影

西湖風景照片五幀

(一) 忠烈祠門

(二) 六和塔

(三) 岳王墓

(四) 寶叔遠眺

(五) 雷峯夕照

浙江省立第十師範學校勵志團疊羅漢運動員攝影

器械製造尺寸圖

教授疊羅漢摘要

□ 徒手類 □

疊羅漢列隊形式

半鈎新月

第一種

城站車影

六

第二種

烈士碑

八

第三種

曲院荷風(一)

十一

第四種

曲院荷風(二)

十三

第五種

飛來峯

十三

第六種

岳王墓

十五

第七種

浙軍凱旋碑

十八

第八種

三潭印月

二十一

第九種

雙峰插雲

二十二

第十種

玉皇山

二十六

第十一種

寶叔遠眺

二十八

● 教授疊羅漢摘要 ●

西湖風景 疊羅漢

王懷琪編

教授疊羅漢運動。必須審慎從事。選擇人才。視察運動員之能力。任以相當之職務。凡強壯而有力者爲底基。任以承重之職務。身輕有力者任以中層之職務。身體輕小活潑且有胆量者登居頂顛。

排定各人所居之地位。每授一種疊羅漢。應在教授之前。將各運動員排列一簡表。例如某某數人爲底基。應立在何處地位。某者爲中層。某登頂顛。由何人保護等。先時揭示。及演習時照表呼名就伍。再申說方法與保護法。始終謹慎。以防變生不測。

各項器具。教者須時加審查。見有朽壞發現。切勿因循。