

舉

岐著

陳

維

承



西

法

者 作 書 本



像 肖 生 先 岐 宏 章

528.977

579

2

自序

古者，保氏教國子以六藝，一曰五禮、二曰六樂、三曰五射、四曰五御、五曰六書、六曰九數、考之史乘，亦多以力取士，如管子相齊之連鄉法，而舉其有拳勇首肱之力者，晉書成帝本紀「咸和八年，令諸郡舉力人，能舉千五百斤者，」唐代之武舉制，以翹關負重為應試之項目，宋代之武學，明清之武科，莫不以刀弓石為試力之方法，是雖舉重為我國歷史之悠久，傳播之普遍矣，楚霸王力能舉鼎，岳鵬舉能挽弓三百石，至今尤為社會人士之美談也，今世科學昌明，機械發達，飛機之駕駛，車艦之運行，非有膂力者不能勝任，則舉重之練習尚矣。

為發揚我國固有之體育，使學者便於學習及領悟起見，特將舉重器之製造及普通而適用之舉重方法，加以說明，以作學習者之遵循，而供研究者之參攷，文字力求簡明，并附以插圖，有志之士，幸垂覽焉。

中華民國三十五年十月無錫韋宏岐於重慶

54935

目錄

第一章 準備運動法

第一節 準備運動

第二章 舉重之設備

第一節 場地

第二節 鐵舉重器

第三節 石舉重器

第三章 基本舉重法

第一節 雙手推法

第一式 推舉

第二式 挺舉

第三式 抓舉

第四式 鞭舉

目錄

第二節 單手舉法

第一式 單手推舉

第二式 單手抓舉

第四章 技巧舉法

第一節 衝輪舉法

第一式 左（右）衝右（左）推舉

第二式 左右衝舉

第三式 轉身衝舉

第二節 其他舉法

第一式 單手車輪舉

第二式 左右衝輪舉

第三式 單橫肘彈舉

第四式 雙橫肘彈舉

第五式 背後輪轉

附轉載舉重規則

舉重練習法

韋宏歧著

第一章 準備運動法

第一節 準備運動

在舉重之前，須有一種緩和運動，促使全身發暖，俾肌肉關節神經等俱有行動之準備，尤宜定心靜氣，不可慌亂，并須衡量舉重器之輕重，自力與重量，以自與七十之比較為宜，過量則有損傷身體之危險，慎之慎之。

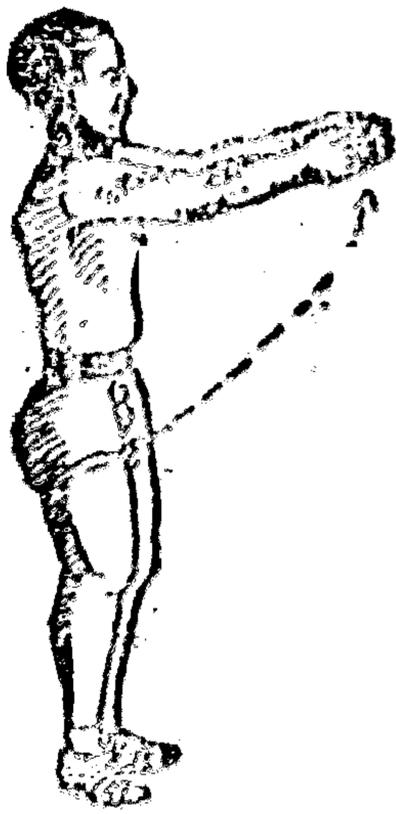
一注意：每部運動須繼續作三次，即每部共作十二動。



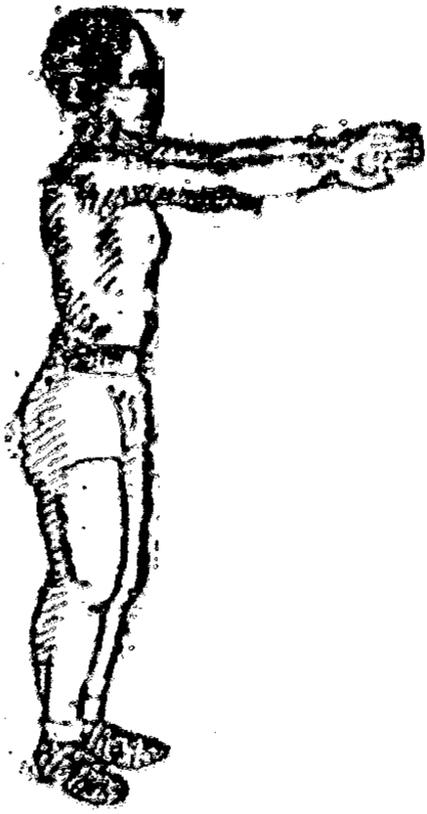
預備姿勢：兩臂下垂，兩腿併



一、臂部運動

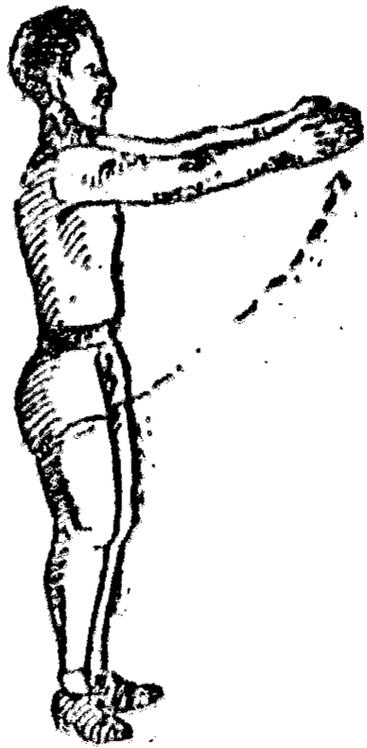


1. 由預備姿勢，兩臂向前平舉，掌心相對。



2. 兩掌心由內向下向外轉，掌心向外。





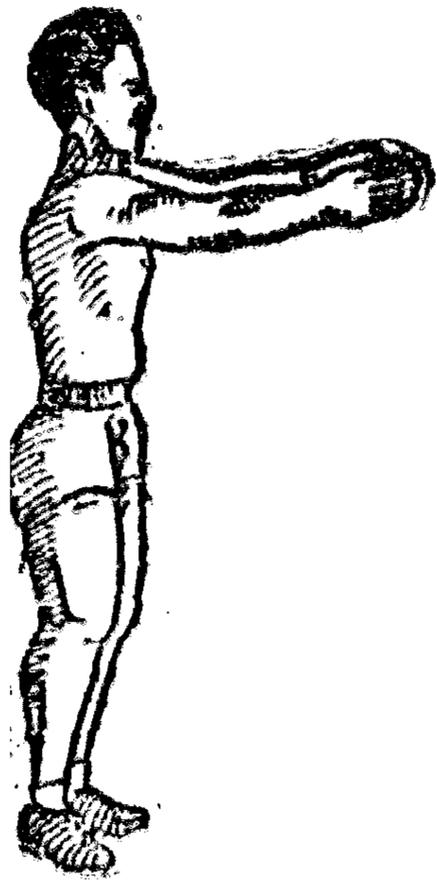
1. 由預備姿勢，兩臂向前平舉，掌心相對。

二、腕部運動

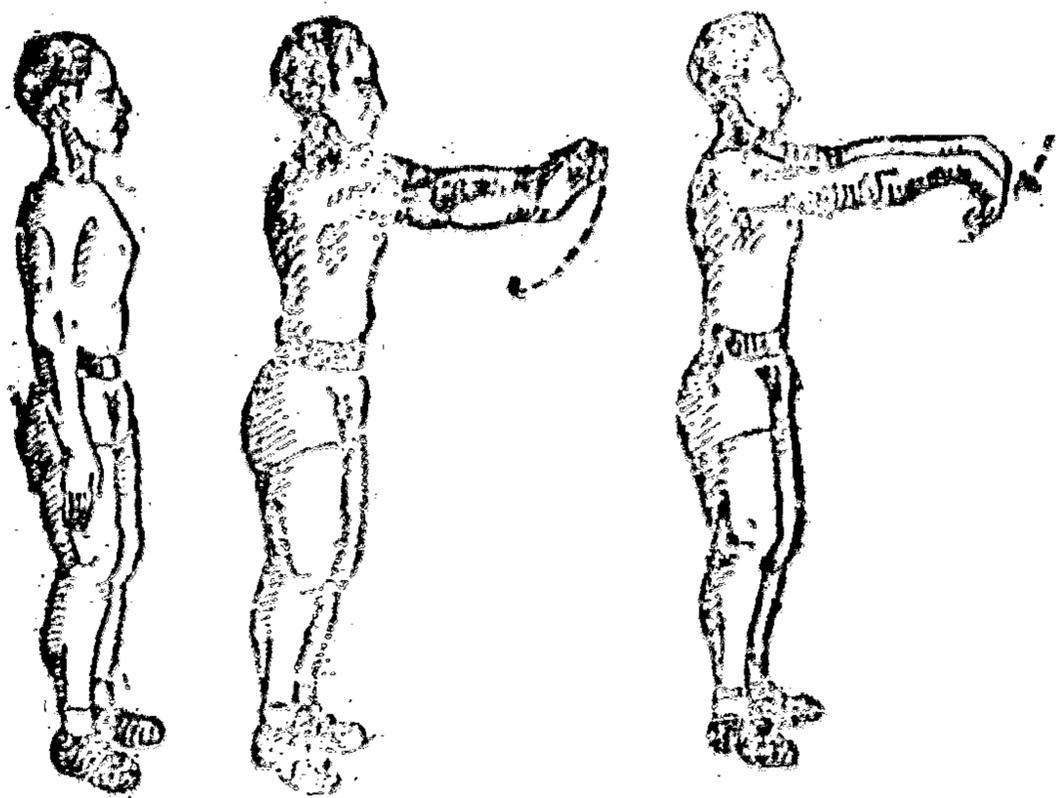
要領：臂部肌肉放鬆，轉動須快。



4. 兩臂下垂，還原成預備姿勢。



3. 兩掌心由外向內轉，恢復（1）動姿勢。



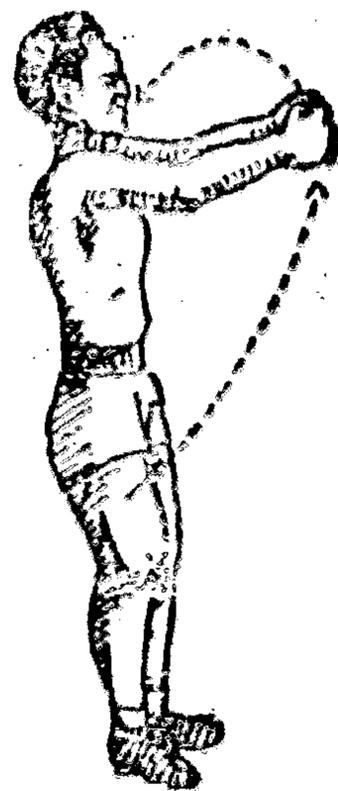
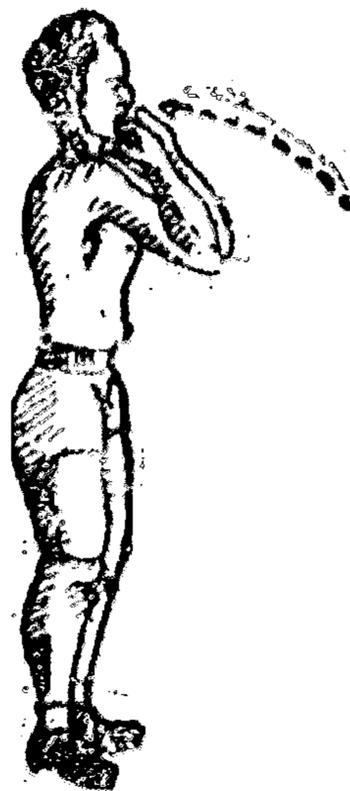
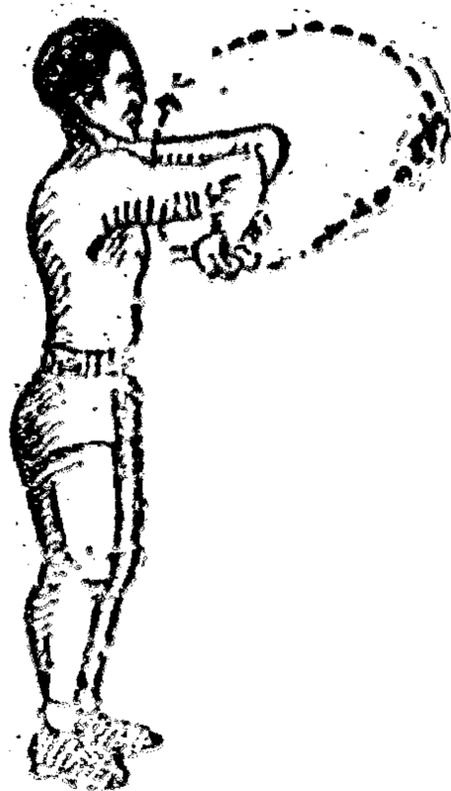
2. 五指合攏，向下成鉤形。

3. 兩手向上抬，掌心向前，手指併攏。

4. 兩臂下垂，還原成預備姿勢。

要領：腕關節放鬆，兩手上下擺動須快。

三、肘部運動



1. 由預備姿勢，兩臂前平舉，兩手握拳，拳心相對。

2. 兩上臂轉向上曲，拳心向肩，上臂與肩成斜行。

3. 兩拳轉由胸前向前伸直，拳背相對。

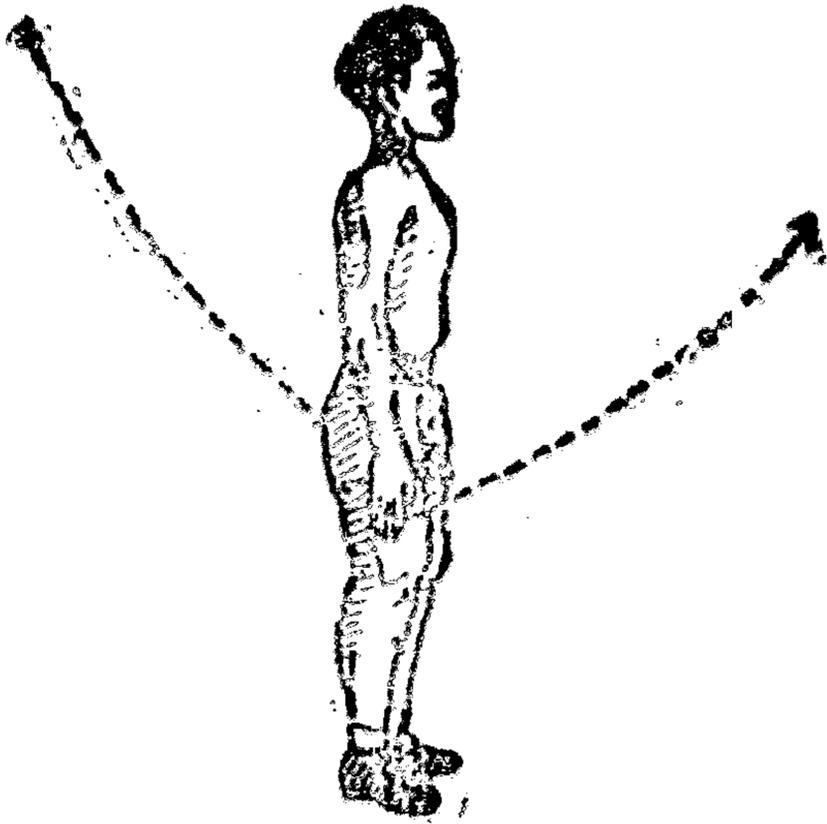


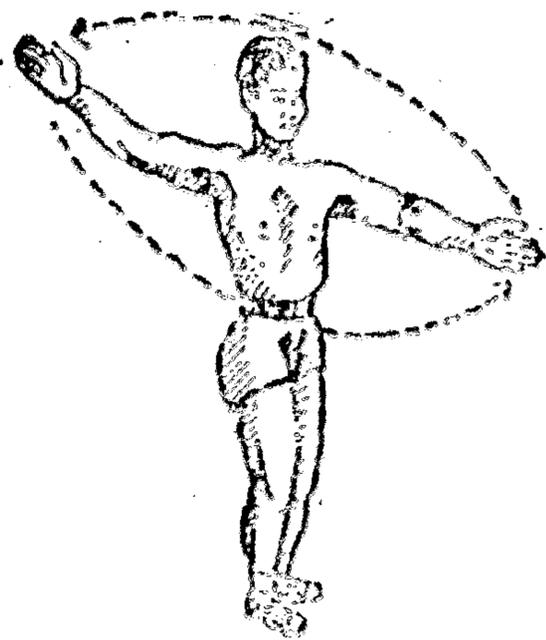
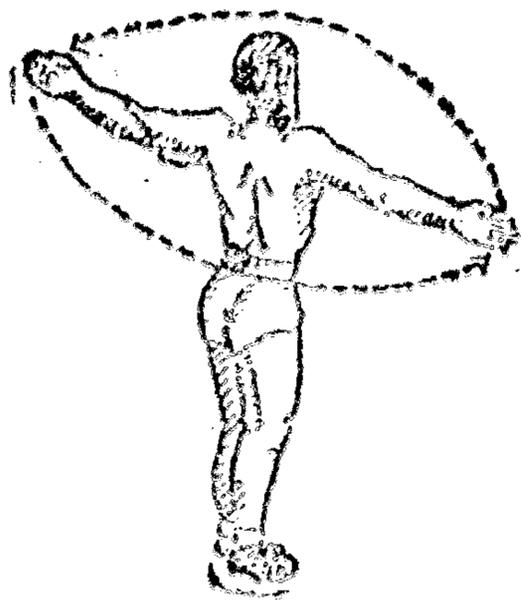
4. 兩臂下垂，還原成預備姿勢。

要領：肩肘部關節放鬆，（3）動兩拳應盡力向下轉由胸口前伸出，然後臂平舉。

四、肩部運動

1. 由預備姿勢，右臂向前平舉，左臂後平舉（同時），後臂略高於肩。





2. 右臂向上向後旋轉成後平舉，同時左臂由下向上
旋轉成前平舉。

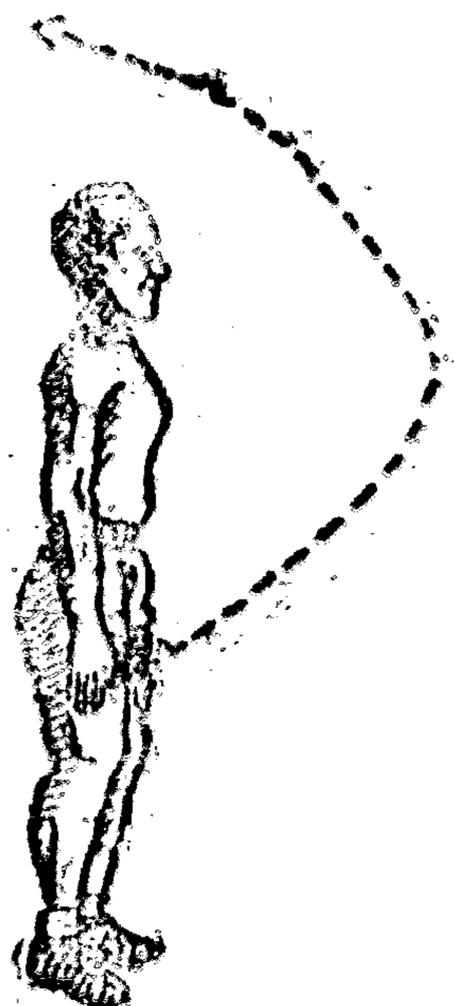
3. 左臂向上向後旋轉成後平舉，同時右臂由後下向右上
旋轉成右前平舉。



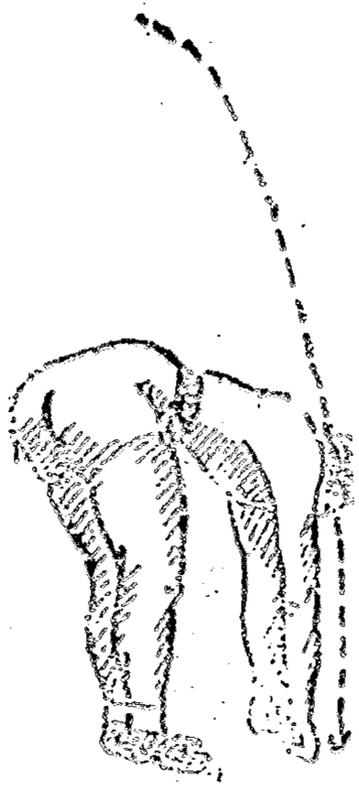
4. 兩臂下垂，還原成預備姿勢。

要領：肩腰部關節放鬆，兩臂旋轉時應保持旋轉圓度，勿使兩臂左右偏斜。

五、腹背運動



1. 由預備姿勢，兩臂向上舉，掌心向上。



2. 兩臂由上向下，握拳觸地，兩腿勿屈。



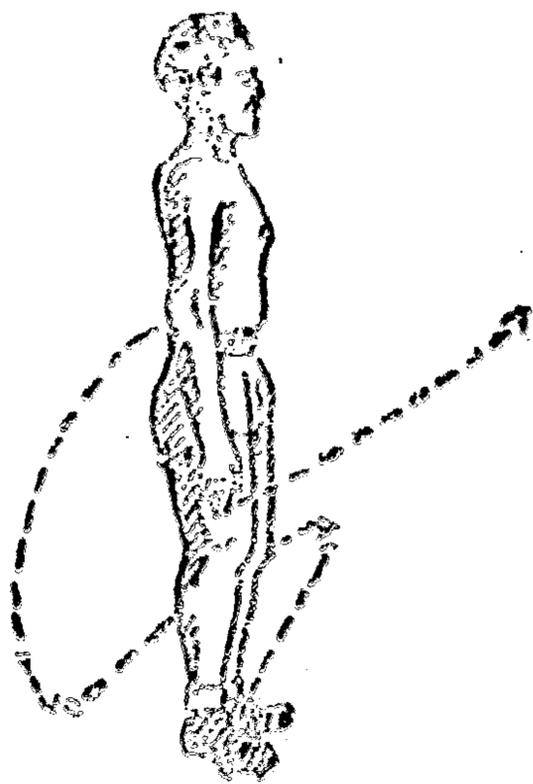
3. 兩臂由下向上滑，抬頭挺胸，掌心向上。



4. 兩臂下垂，還原成預備姿勢。

要領：臂上舉時，應極力向後振，掌觸地時，膝肘應保持垂直形，腹背肌肉放鬆。

六、腿膝運動



1. 由預備姿勢，兩腿向下蹲，兩臂前平舉，拳心相對。



2. 挺身起立，兩臂下垂。



3. 兩臂向前平舉，同時兩腿向下蹲，兩膝併攏。



4. 挺身起立，兩臂下垂

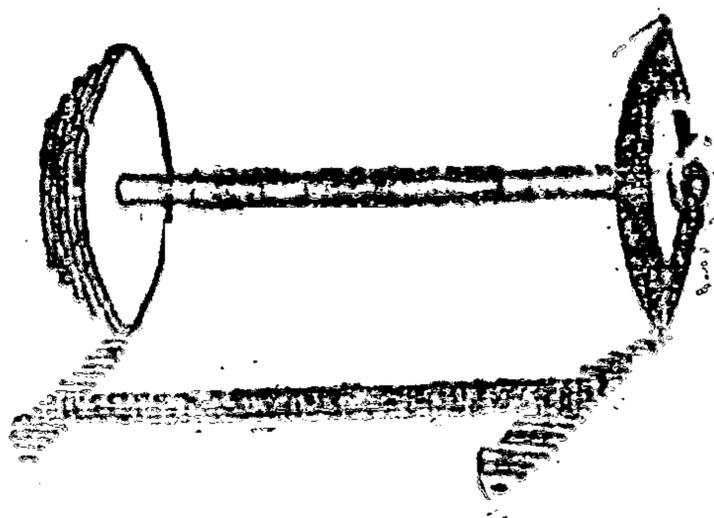
要領：上身盡量向下蹲，足跟勿離地，兩膝勿分開。

第二章 舉重之設備

第一節 場地

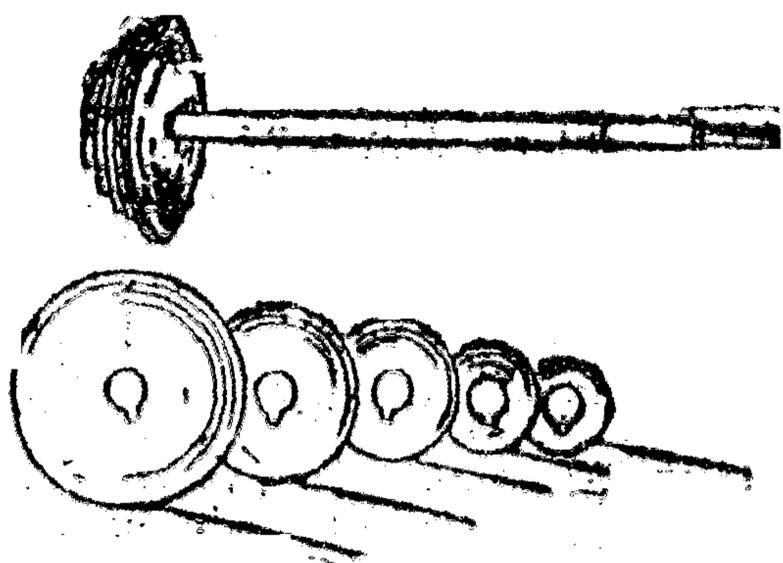
舉重所用之場地，以黃土與細沙土合成之鬆軟平地為宜，絕對禁止在泥地及磚地上練習，因舉重最易破壞平坦之地面，如利用地板時，則須於地板上鋪以寬大較厚之木板，以資保護。

第二節 鐵舉重器



鐵舉重器之製法：先製一長為六尺二寸粗為（直徑）一寸六分之圓形鐵槓，鐵槓之兩端六寸處各製鐵耳一枚，鐵槓之兩端各製以二分闊三分深之凹口（鐵耳外端）。再以鐵製成兩個活結，每個活結上，各製鐵旋釘一只，以作旋緊槓之兩端

凹口用。鐵活結之直徑亦為一寸六分，計，鐵槓與活結之重量為三十公斤，再製成圓形鐵片五對，最大者每片二十公斤，次者十五公斤，再次者十公斤，五公斤，二



公斤等，鐵片之中央製以圓形之孔，直徑為一寸六分強，

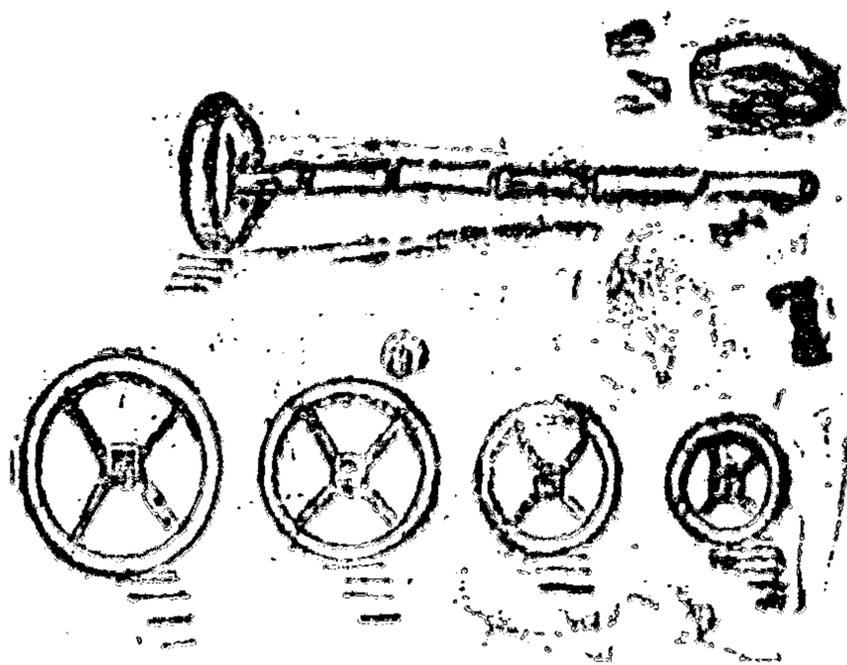
於圓孔內製以寬二分弱高三分弱之凸塊，將圓形鐵片，由

槓之兩端穿入，再以鐵活結繫住。用鐵旋釘旋緊。

〔附註〕各體育用品公司，均有出售。故不詳其繁屑

製法。

第三節 石舉重器



石舉重器之製法：用堅實之石，製成圓形之石片（古錢

式），其重量則以習者體力之大小而定，最重者每對爲

三百公斤，最輕者三十公斤，石片每對可分甲乙兩片，

於甲片之中央，製以一寸六分見方之方孔，乙片之中央

，製以一寸四分見方之方孔，用以穿槓，再用堅實之竹

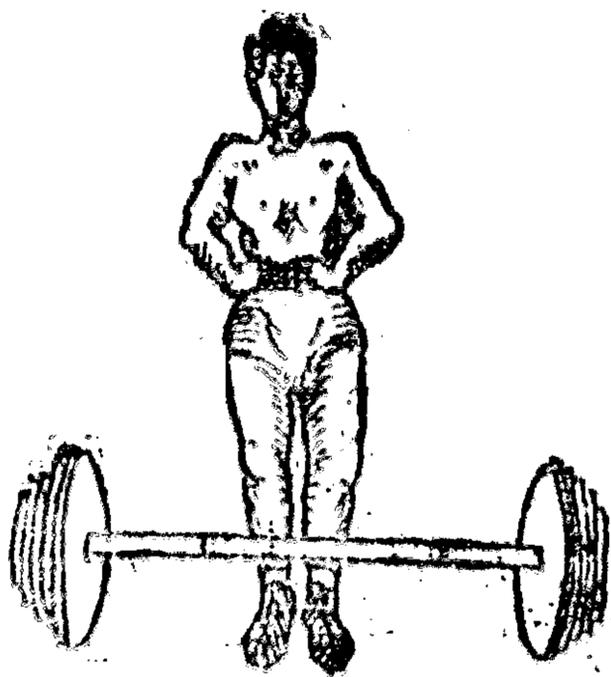
槓，長約六尺五寸，中間之粗度，約爲直徑一寸五分，將甲片穿於槓上，竹槓較粗之一端穿大的孔，四角用木枕塞緊，勿使移動。

（附註）應用堅實而有彈性之木槓，兩頭製方形，以代竹槓。

第三章 基本舉重法

第一節 雙手舉法

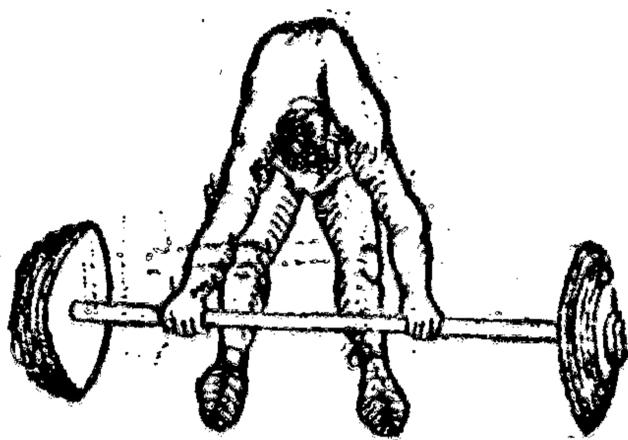
第一式 推舉



動作一：將舉重器平放地上，於舉重器後，叉腰站

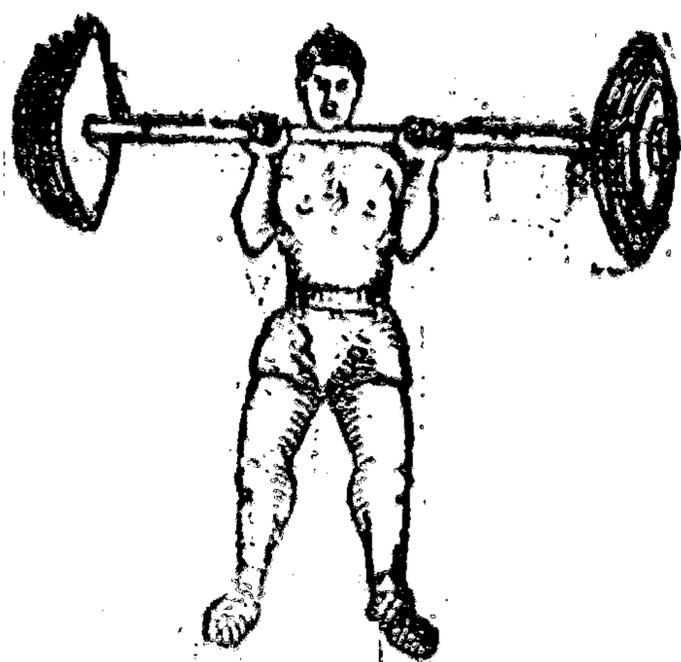
立。

要領：各部肌肉放鬆，呼吸及神經，均保持正常。



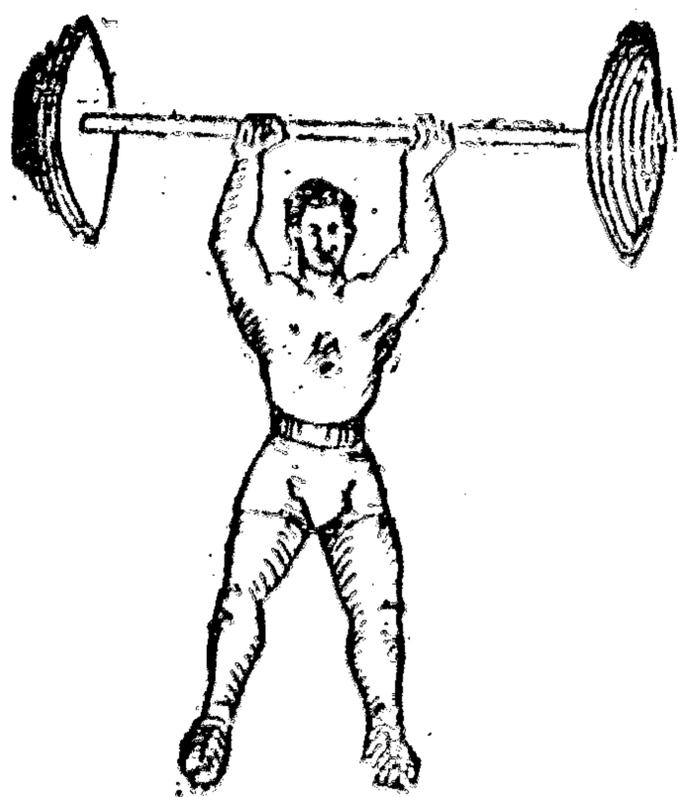
動作二：由動作一姿勢，上身向前彎曲，兩膝微曲，兩手握杠，拳背向外，兩手之距離約與肩寬相等，將舉重器提起離地後，仍放原地，以測其重心及重量。

要領：向上提時，僅以兩臂上曲。



動作三：由動作二姿勢，兩手握杠，猛向上提，上身隨之起立，兩手至胸前時，猛向上翻腕，同時上身向下蹲，使杠與胸平，再將兩腿立直。

要領：翻腕時須注意舉重器之平衡，及預防其下壓，呼吸宜保持正常。



動作四：由動作三姿勢，兩手握杠，徐徐向上推舉

，然後將兩臂伸直。

要領：向上推時呼吸自然，上身微向後仰，目視

兩手，兩腿勿彎，足跟勿離地。

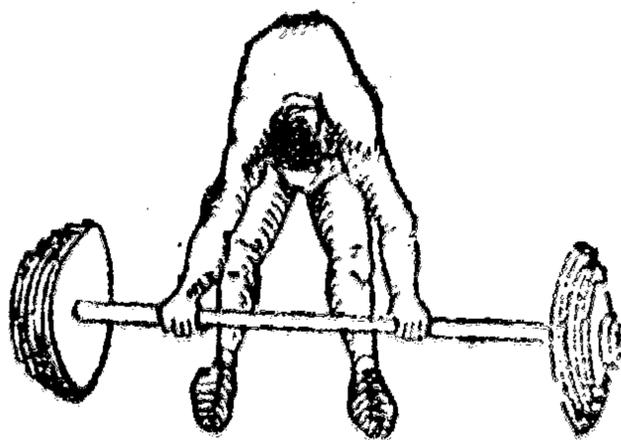


動作五：由動作四姿勢，兩手握杠，徐徐下降至胸

前。

「附註」可繼續向上推舉三次。

要領：兩肘下垂，呼吸自然

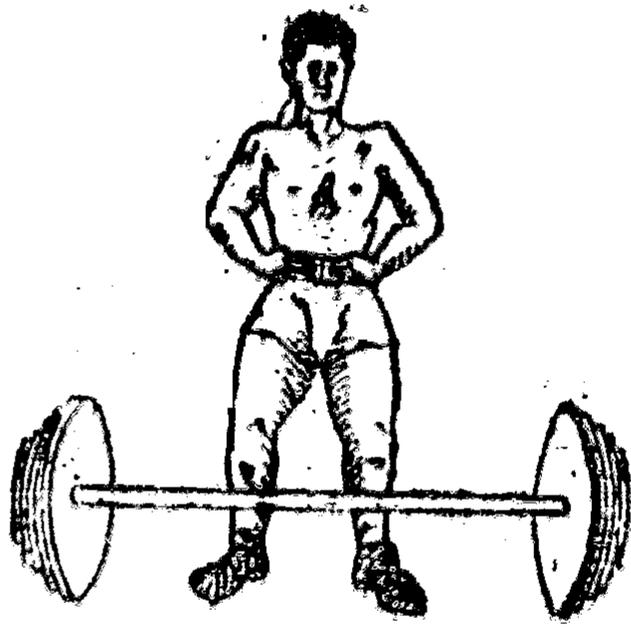


動作六：由動作五姿勢，兩手握杠，兩腕向前下翻，

上身隨之前彎，將舉重器放於地上。

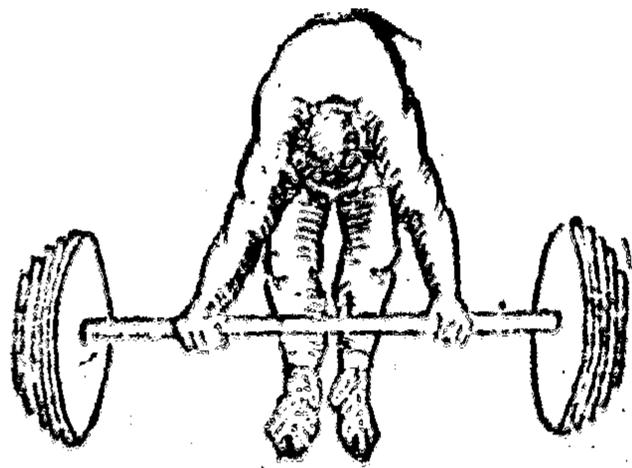
要領：翻腕時動作宜快，放地宜輕。

第二式 挺舉



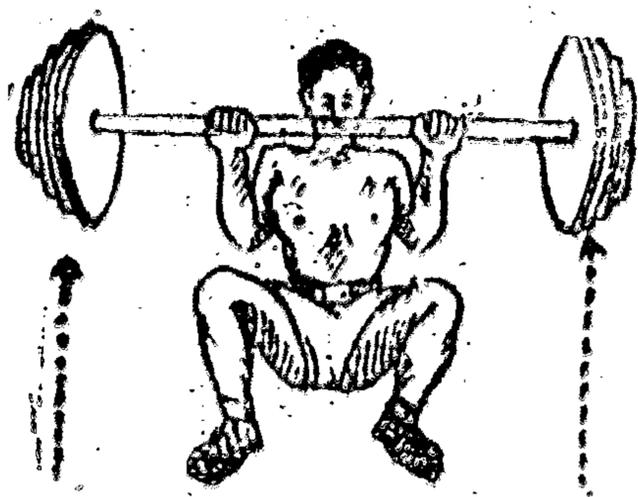
動作一：於舉重器後，兩手叉腰，立。

要領：各部肌肉放鬆，呼吸及約經均保持正常。



動作二：由動作一姿勢，上身向前彎曲，兩膝微屈，兩手握杠，拳背向外，兩手之距離，約與肩寬相等，將舉重器提起離地後，仍放原地，以測其重量。

要領：向上提時，僅以兩臂上曲。



動作三：由動作二姿勢，兩手握杠，並向上翻，使停

於胸前，繼之猛向下蹲，使臀部接近足跟。

要領：兩足勿動，臀部勿著地。



動作四：由動作三姿勢，兩腿立直。

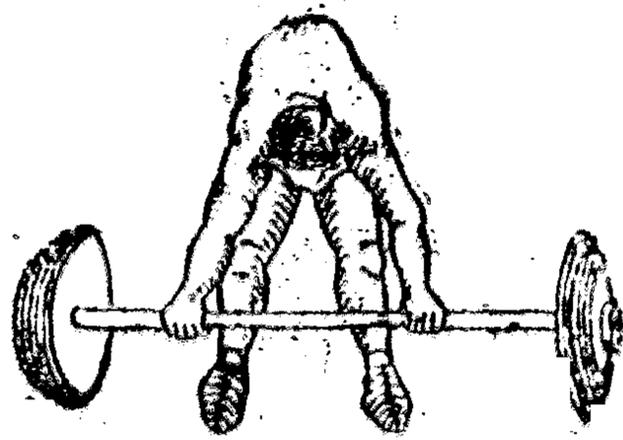
要領：挺胸直膈，上身微向後仰。



動作五：由動作四姿勢，兩手握杠向上猛舉（總

舉三次）同時兩膝微曲。

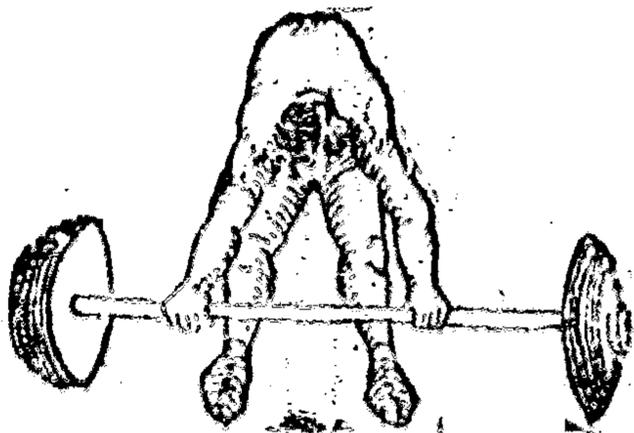
要領：上挺動作應迅速，脚跟可微躍起。



動作六：由動作五姿勢，兩手握杠，徐徐下降至胸

前。

要領：兩肘下垂，兩膝伸直，肌肉放鬆。

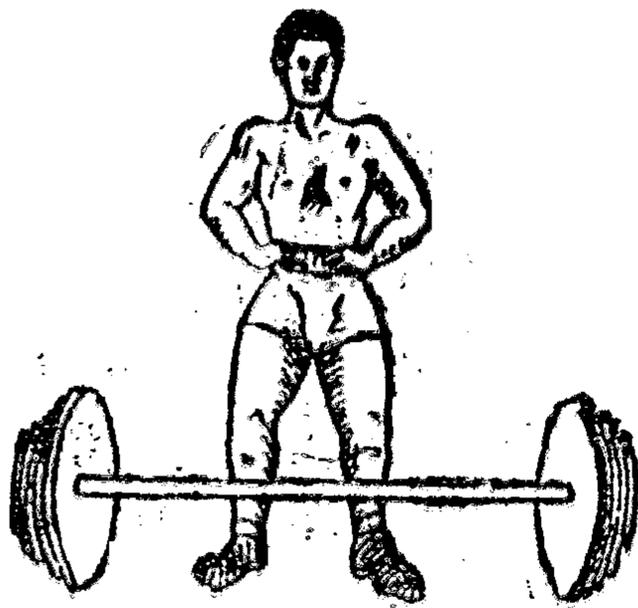


動作七：由動作六姿勢，兩手握杠，兩腕向前下翻，

上身隨之下俯，將舉重器放在原地。

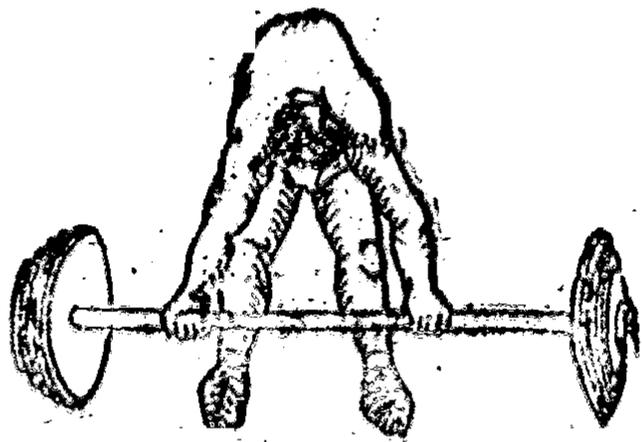
要領：翻腕時，動作宜快，放地宜輕。

第三式 抓舉



動作一：立於舉重器後，兩手叉腰。

要領：肌肉放鬆，態度自然。



動作二：由動作一姿勢，上身向前彎曲，兩膝微屈，

兩手握杠將舉重器提起離地，仍放原地，以

測其重量。

要領：向上提時，僅以臂上曲。



動作三：由動作二姿勢，兩手握杠猛由地上抓起，至杠身過頭頂時，隨即將手腕扭轉向上，至兩臂完全挺直為止，同時兩足跳起成箭步，然後腿部再完全挺直。

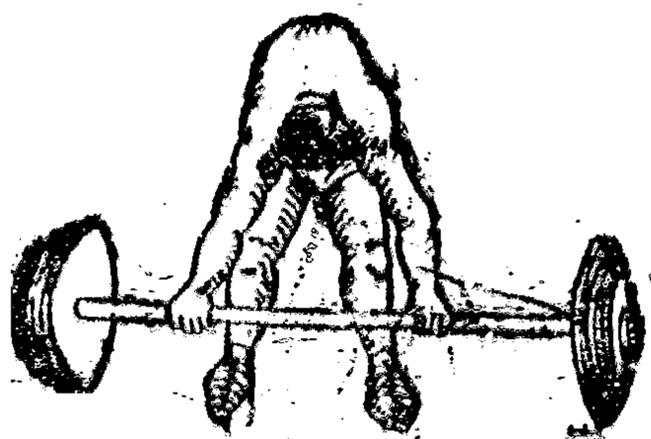
要領：杠身沿身體向上時，動作應連續不斷而無絲毫之停滯。



動作四：由動作三姿勢，兩手握杠，徐徐下降，停於

胸前。

要領：兩肘下垂，肌肉放鬆。

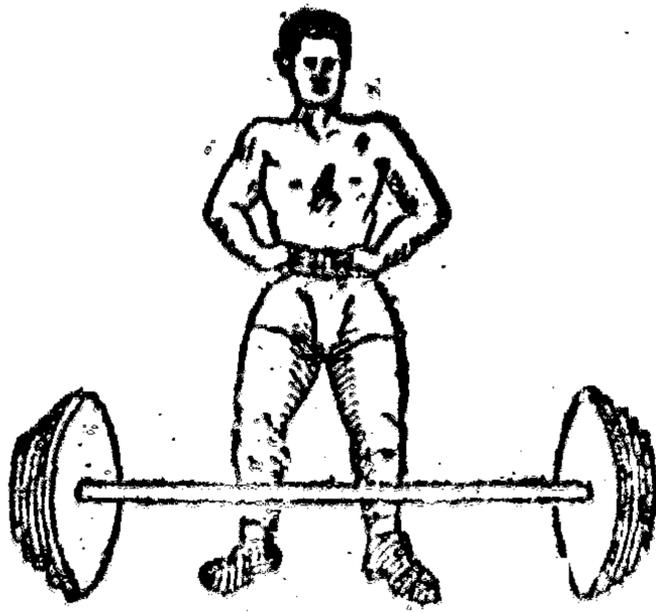


動作五：由動作四姿勢，兩手握杠，向前下翻，上身

下俯，放於地上。

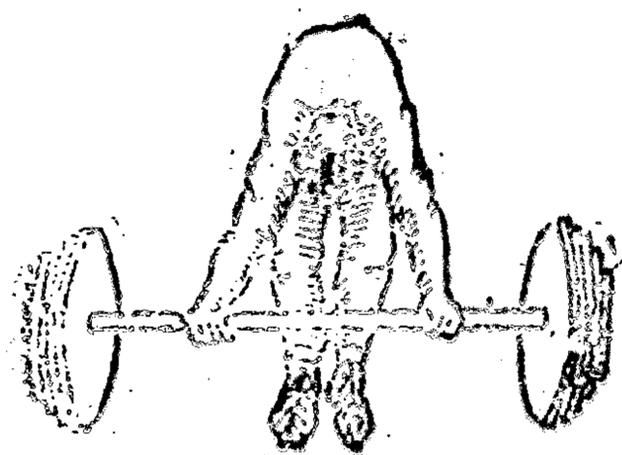
要領：腰部放鬆，放地宜緩。

第四式 舉



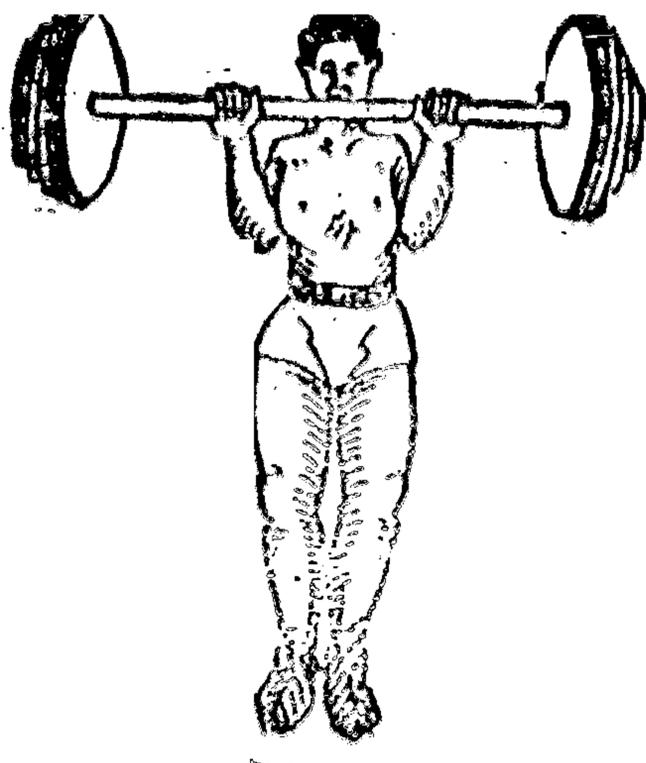
動作一：立於舉重器後，兩手叉腰。

要領：肌肉放鬆，態度自然。



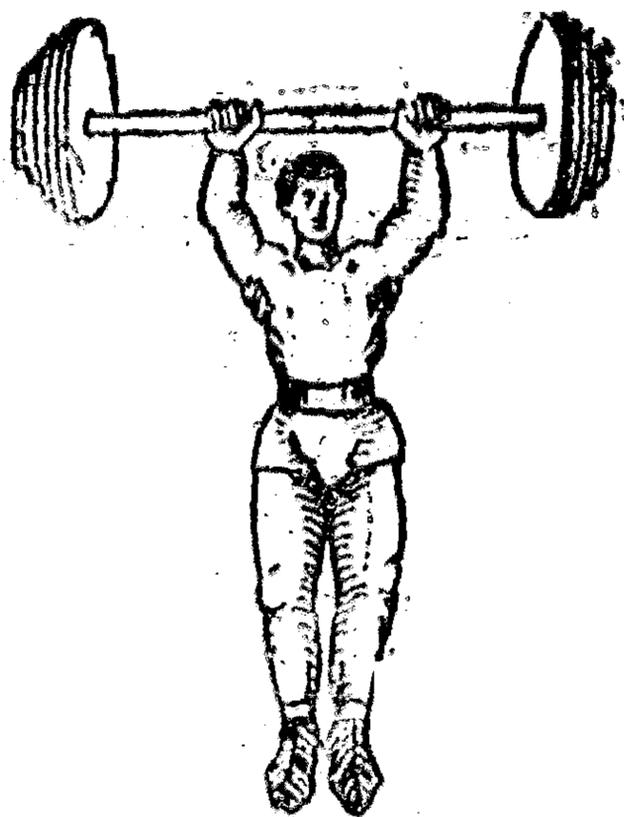
動作二：由動作一姿勢，兩手握杠，兩腿併攏，提起
舉重器後再放下。

要領：保持兩膝勿曲。



動作三：由動作二姿勢，用力向上翻腕，將舉重器停於胸前。

要領：翻腕時用力不可太猛，以防向後仰跌。

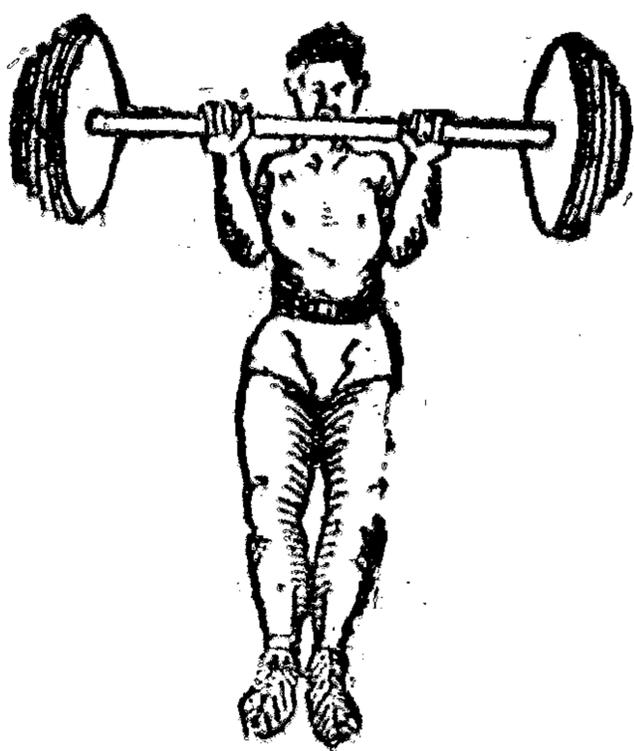


動作四：而動作三姿勢，兩手握杠徐徐向上推舉，至

兩臂伸直為止。

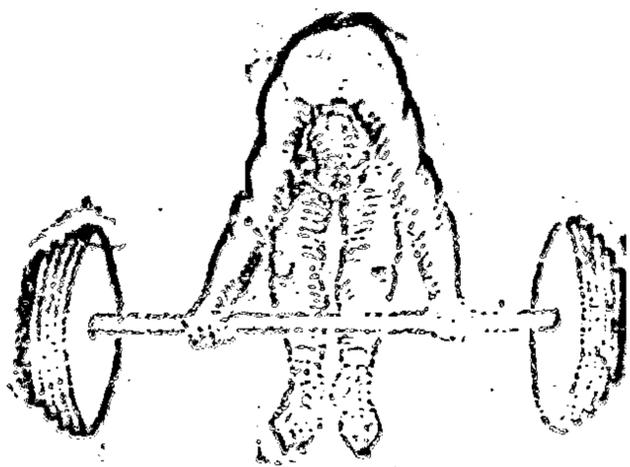
要領：身體保持正直，兩膝勿曲，足跟勿離地。可

連續推舉三次。



動作五：由動作四姿勢，兩臂漸漸下降，至舉重器停於胸前為止。

要領：呼吸自然，兩腿勿搖動。



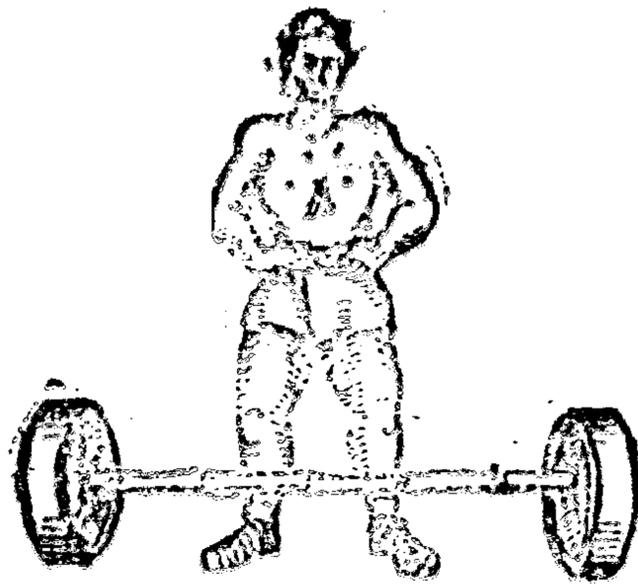
動作六：由動作五姿勢，兩腕向下翻，上身下俯，將

舉重器放於地上。

要領：兩膝勿曲，放地宜輕。

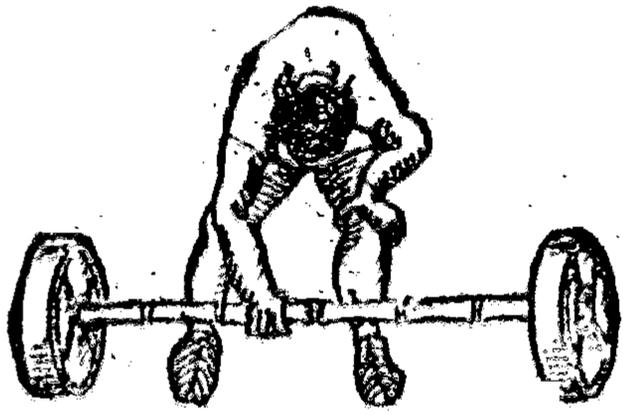
第二節 單手舉法

第一式 單手推舉



動作一：於舉重器後，叉腰站立。

要領：肌肉放鬆，態度自然。



動作二：以右（左）手握杠，微提離地，仍放原地，以

測其重量。

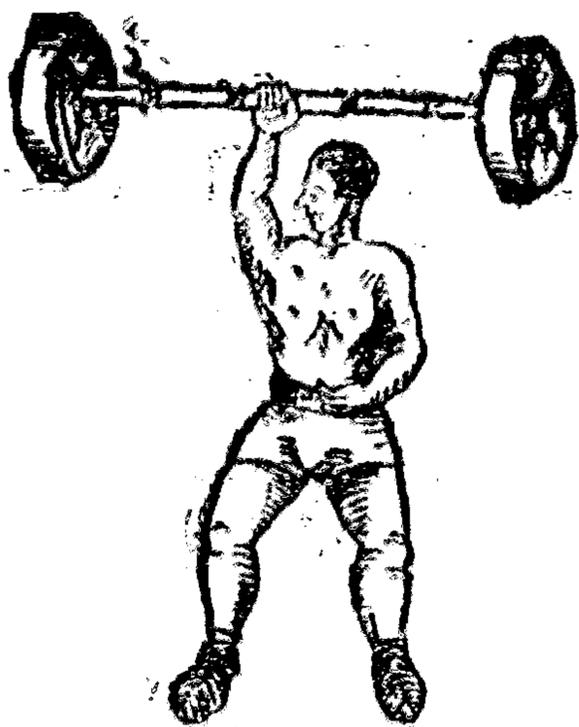
要領：上提時臂微曲。



動作三：由動作二姿勢，右（左）手握杠，猛力上提至胸前時，猛翻腕向上，同時上身微向下蹲，兩膝微曲，杠與肩平。

要領：上提時上身隨向右（左）傾，呼吸自然，握杠宜握於杠之中心，以取得其平衡。

舉重練習法



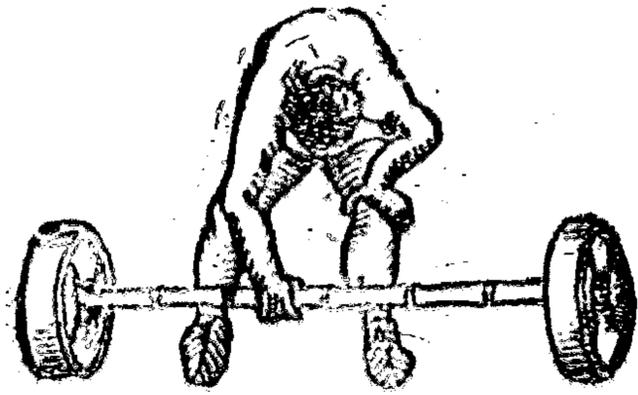
動作四：由動作三姿勢，右（左）手握杠，徐徐上舉，臂部伸直。

要領：向上推時上身微向右（左）傾，同時微向下蹲。



動作五：由動作四姿勢，右（左）手握杠徐徐下降，
至與肩平，

要領：屈肘時須顧及器之平衡。

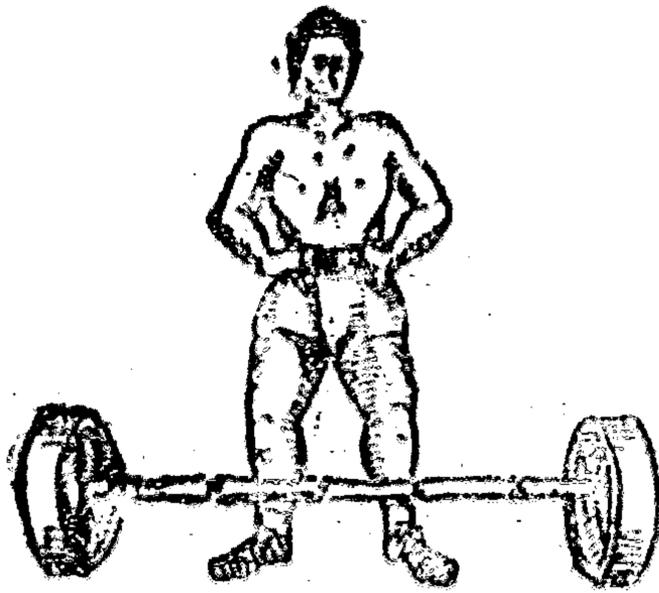


動作六：由動作五姿勢，右（左）手握杠，向前下翻

腕，上身隨之下俯，放舉重器於地。

要領：腰部放鬆，足步站穩，放地宜輕。

第二式 單手抓舉



動作一：立於舉重器後，兩手叉腰。

要領：肌肉放鬆，態度自然。



動作二，由動作一姿勢，以右（左）手握杠，微提離地

仍放原地，以測其重量。

要領：上提時，臂微曲。



動作三：由動作二姿勢，右（左）手握杠，猛向上舉

，臂伸直，體微蹲，膝稍曲。

要領：向上抓舉時，中間切勿停留，直至臂向上伸
直為止，上身微向後仰，足勿離地。



動作四：由動作三姿勢，右（左）手握杠山上經胸前

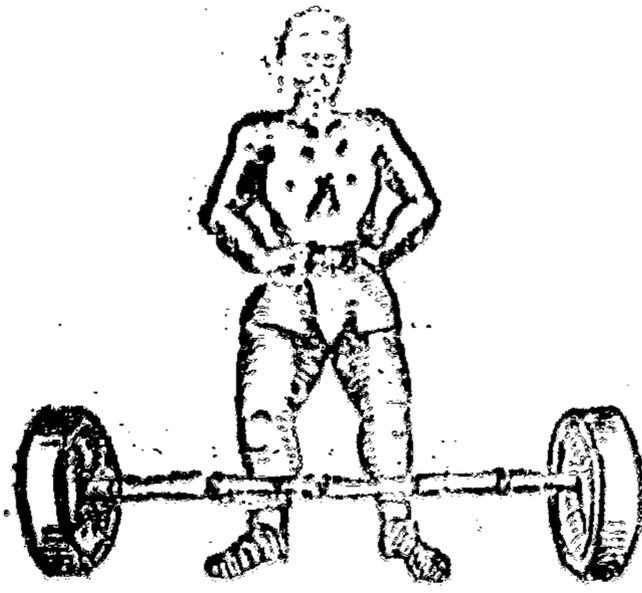
（中間絕不停留）放在地上。

要領：肌肉放鬆，在放下時，身向前俯，不可太急，以防前衝跌。

第四章 技巧舉法

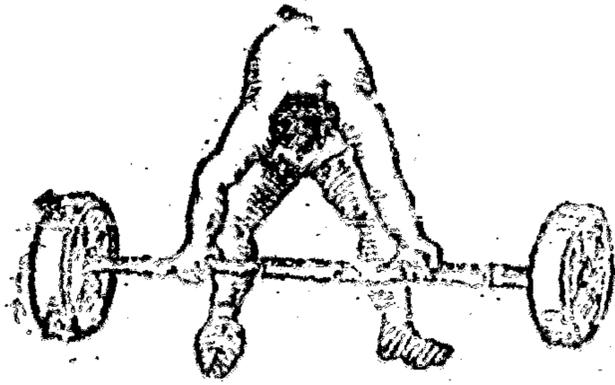
第一節 衝輪舉法

第一式 左（右）衝右（左）擺舉



動作一：立於舉重器後，兩手叉腰

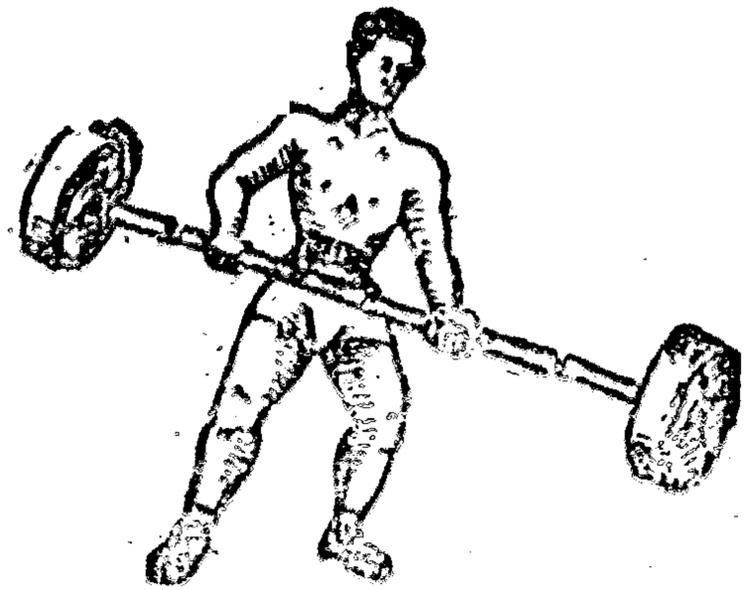
要領：肌肉放鬆，態度自然。



動作二：左手反把，右手正把握杠，將舉重器提起後

，仍放原地。

要領：試提時勿用猛力。



動作二：由動作一姿勢，提起舉重器時，成箭步，左

手稍放低，右手提高，以便向左上衝起。

要領：左手應握於距左端石片二尺之處，右手則宜

握於距右端石片尺許處。



動作四：由動作三姿勢，兩手握杠，猛向左上衝起，

使左臂向上伸直，使杠於身體之左側立直

要領：向左上衝時左手前衝，後手力推，挺胸挺腰

，呼吸自然。



舉重練習法

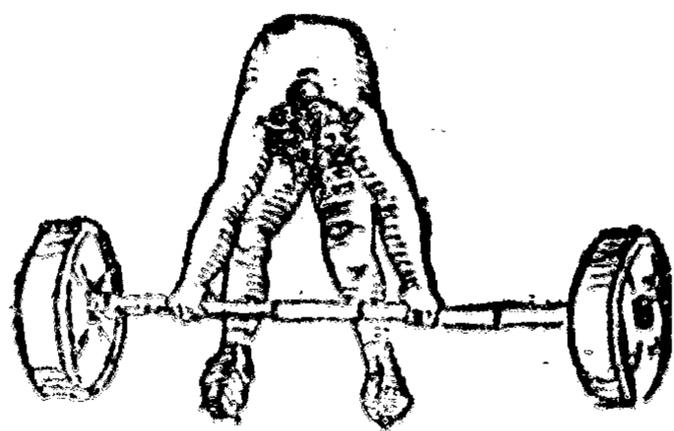
動作五：由第四動姿勢，左手向上挺直，右手即向

上翻，將舉重器右端向右上方擺起，右臂亦

即伸直。

要領：向左衝起即刻右擺，動作須快體重隨之右移

，兩腿伸直。

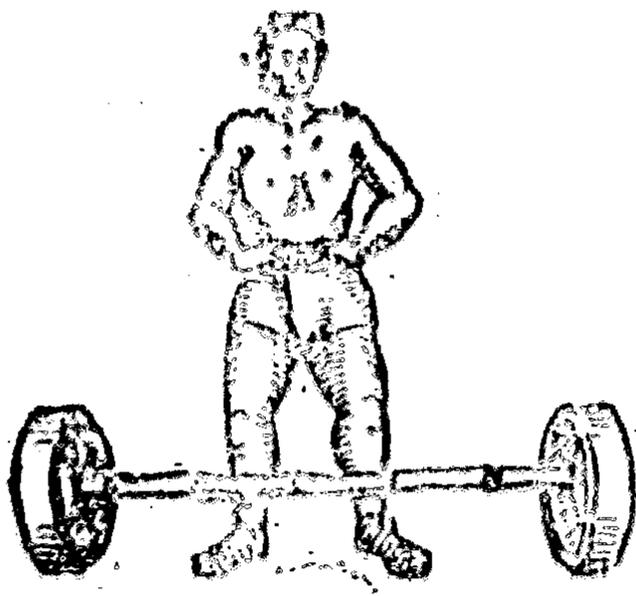


動作六：由動作五姿勢，右手向右下抽，左手隨之向

下，上身下俯，放器於地。

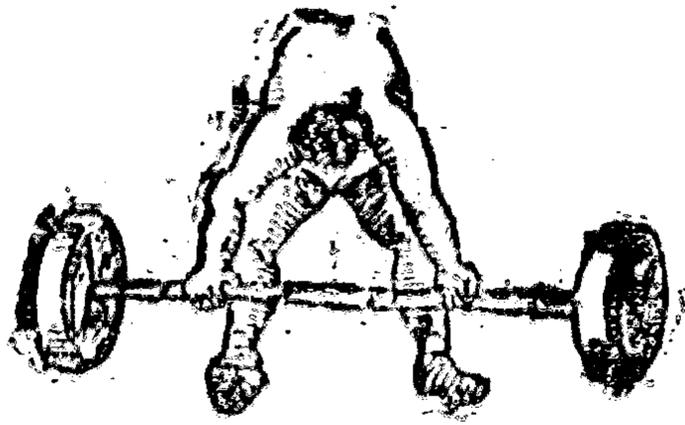
要領：動作宜謹慎，放地宜輕。

第二式 左右街舉



動作一：立於舉重器後，兩手及腰。

要領：態度自然，肌肉放鬆。



動作二：左手反把，右手正把，雙足將舉重器提起，

右手稍放低，左手提高，以便向左上衝起。

要領：左手應握於左端距石片二尺處，右手應握於

右端距石片尺許處。



動作三：由動作二姿勢，向右上方衝起，右臂向斜上方伸直，左臂向下方挺直，使舉重器停於右側。

要領：上衝時，右手向右上方提拉上衝，左手力推，舉重器勿觸地，動作須快。



動作四：由動作三姿勢，左手向左面衝起，右手即順

勢推進，使舉重器衝直，然後左右連續擺動

三四次

要領：左右衝擺時，成爲左右箭步，隨其轉動。



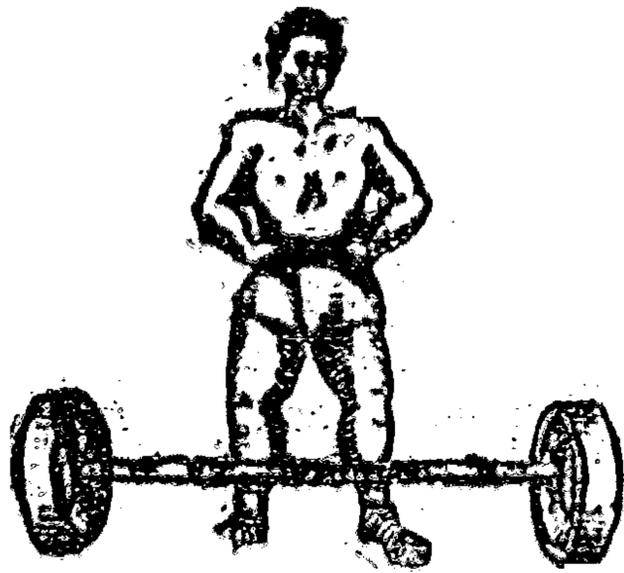
動作五：由動作四姿勢，兩臂向下抽回，上身下俯，
放器於地。

要領：腰部放鬆，放地宜輕。

舉重練習法

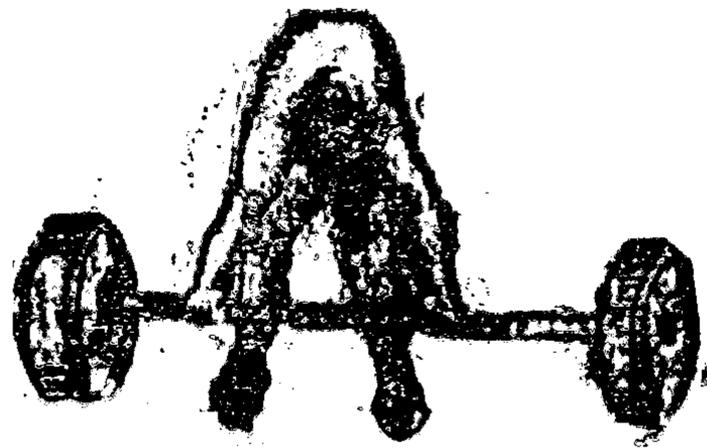
六〇

第三式 轉身衝舉



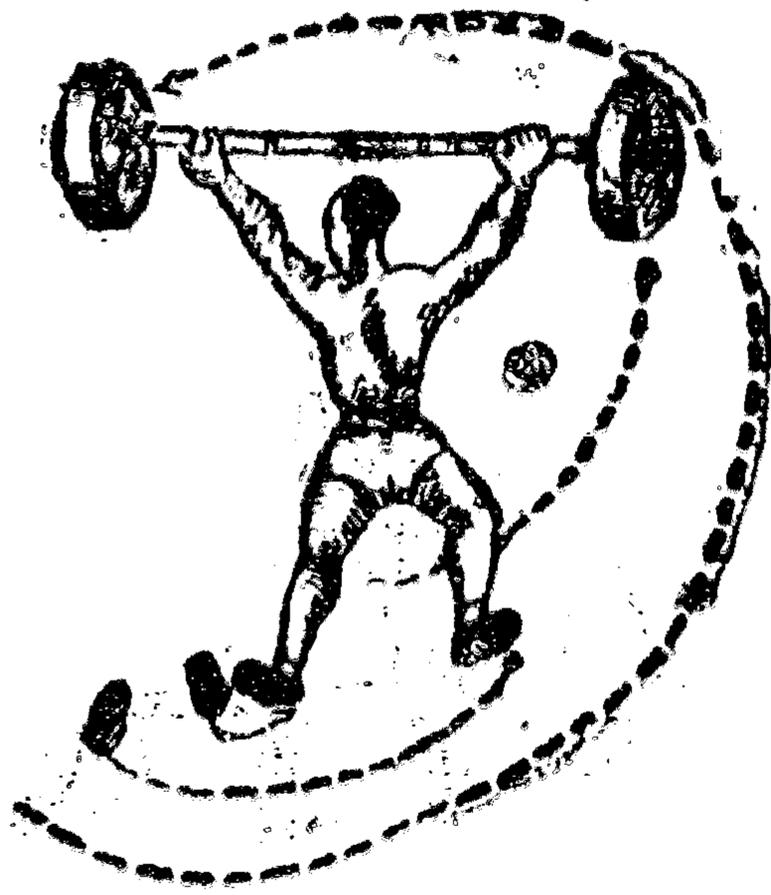
動作一：立於舉重器後，兩手叉腰。

要領：態度自然，肌肉放鬆。



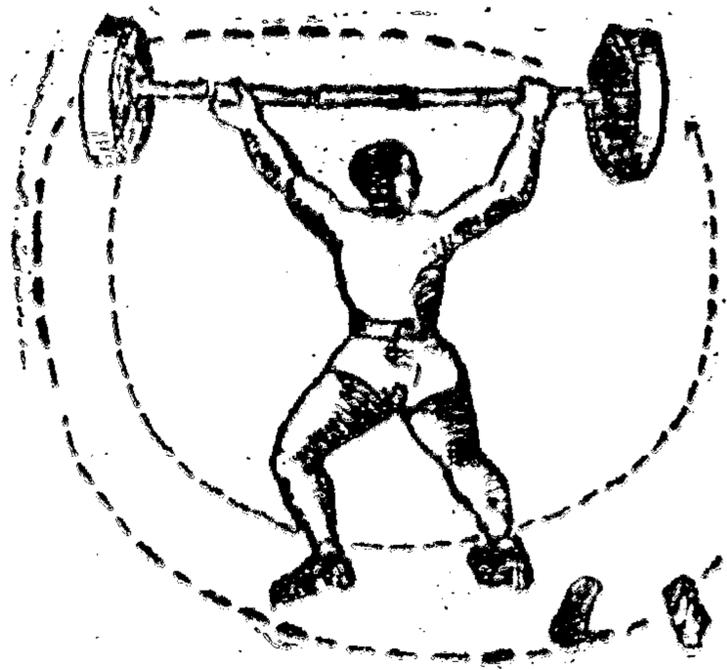
動作二：由動作一姿勢，左足向左方橫上一小步，提起舉重器，左手放低，右手提高，以即向左方衝起之準備。

要領：左手應擡於距左腳石片二尺處，右手應擡於距右腳石片尺許處。



動作三：由動作二姿勢，兩手握杠，猛向左上衝起！
右足隨之上前作箭步，右端之石片隨足上步
時向上舉起，兩臂隨之挺直。

要領：向上衝時，須維持身體平衡，左掌向左上方
衝，右手向左上方推。



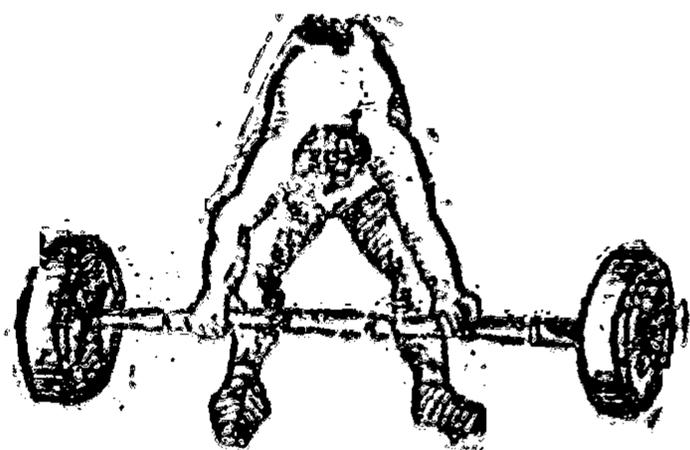
動作四：由動作三姿勢，兩手握杠，右手由上同右後下方輪下（右端石片在下，左端石片向上）右足隨之後退一步，成反面姿勢，使舉重器隨右足轉而右上方衝起（右端石片隨右手先向上衝）同時左足再上一步（左端石片隨左步向上衝）兩臂挺直。

要領：轉轉時手握緊，臂挺直，使舉重器在一直線上，上下輪轉，勿使舉重器有偏斜，以致有觸地之虞，足步應在一直線上進退。



動作五；由動作四姿勢，左足向後退一步，左手將舉重器（左端石片）向左後方降下，右臂仍向上挺直，然後左手由下向左上方將舉重器攜起，成兩臂向上挺舉姿勢。

要領：左手攜起時左手應用拉力，右臂應盡力向上挺直，身體保持端正。

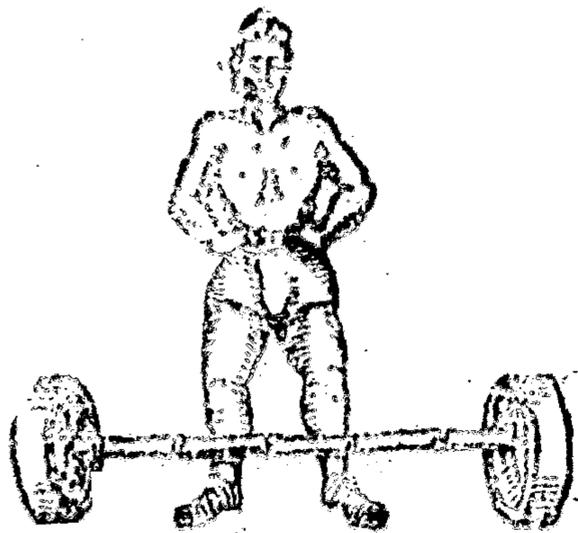


動作六：由動作五姿勢，曲肘將舉重器停於胸前，再放於地。

要領：肌肉放鬆，放地宜輕。

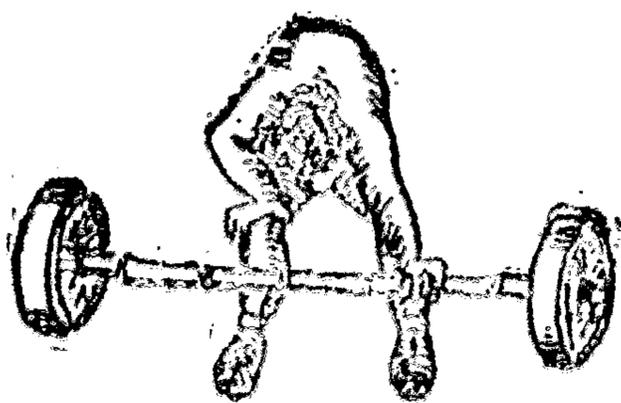
第二節 其他舉法

第一式 單點車輪舉



動作一：立於舉重器後，兩手叉腰。

要領：態度自然，肌肉放鬆。



動作二：左手握在距左端石片尺許處之杠上，右手握

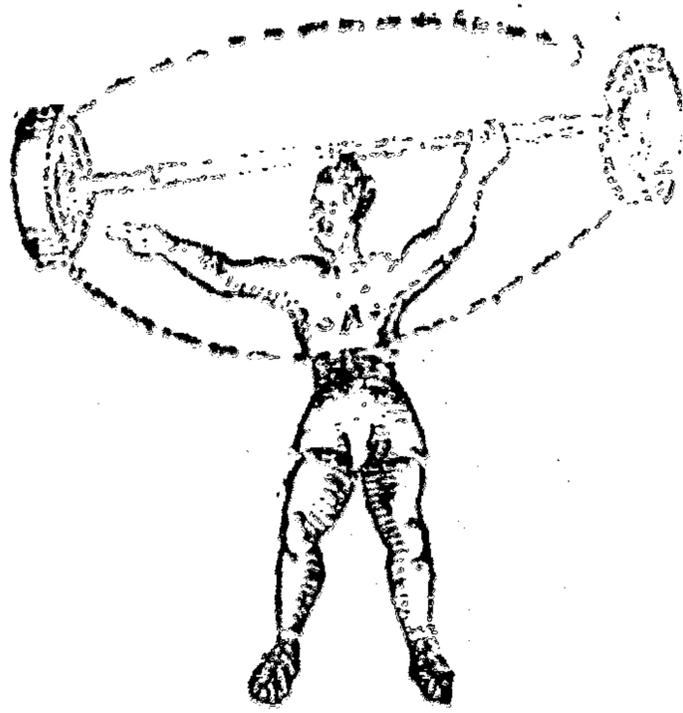
於右膝上，腿微曲。

要領：腰部放鬆，左手宜握於杠之左端。



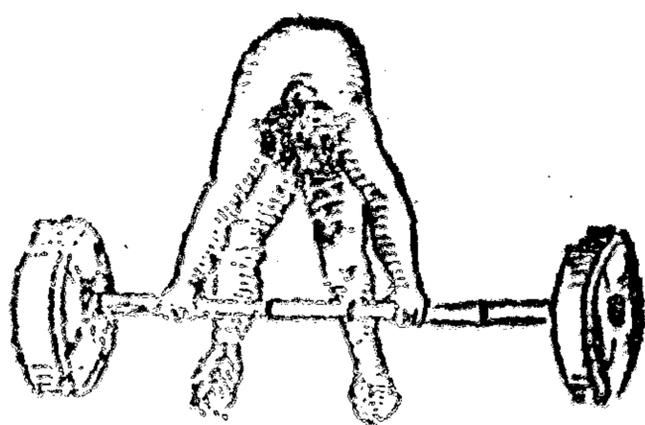
動作三：由動作二姿勢，左手握杠，右手背，扶於杠
之下面，左手在上端，右手在下。

要領：左手用力提，稍向後拉，右手向右後挑。



動作四：由動作三姿勢，左手盡力向上提，右手向上挑起，將舉重器舉起後，右手放開，兩指向前指，左臂獨舉支持舉重器重量，上身即向左旋後轉，兩足小步隨之旋轉，舉重器即在頭上隨身體旋轉動作須快。

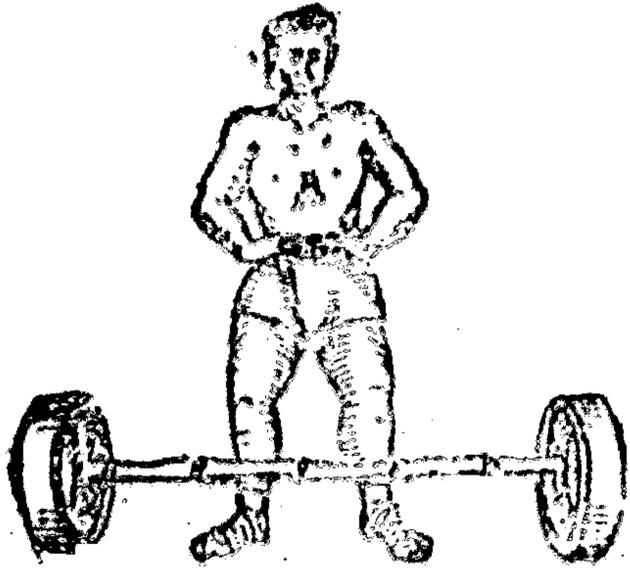
要領：舉起後左臂肩方挺直，並稍向後拉，身體稍向後仰，視線應緊隨右端石片轉移。



動作五：由動作四姿勢，旋轉由速而慢，左臂下垂至
腰間，以右手接住舉重器之右端，同時兩腿
下曲，放器於地。

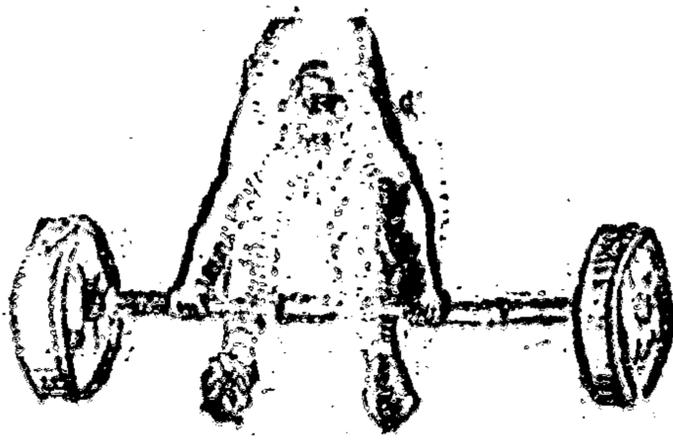
要領：左臂下降時，應隨其旋轉之勢，然後以右手
接住。

第二式 左右衝輪舉



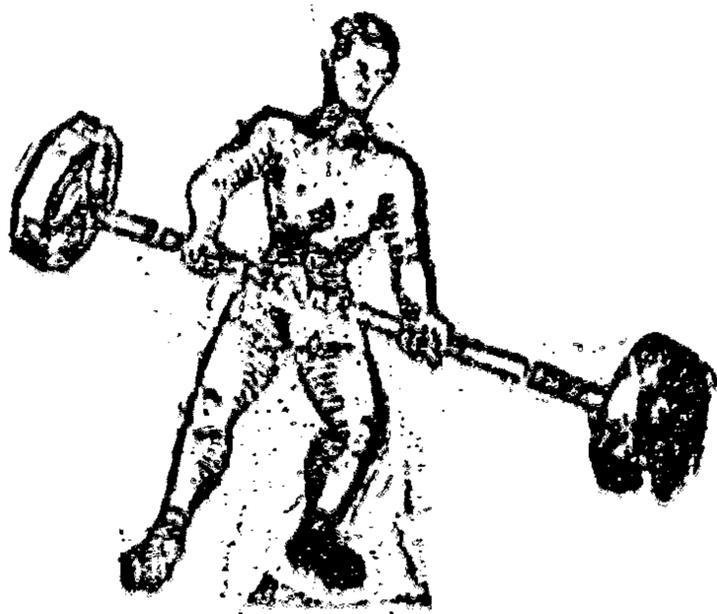
動作一：立於舉重器後，兩手叉腰。

要領：態度自然，肌肉放鬆。



動作二：左手反把，右手正把握杠，將舉重器提起後，仍放原地，以測重量。

要領：試提時勿用猛力。



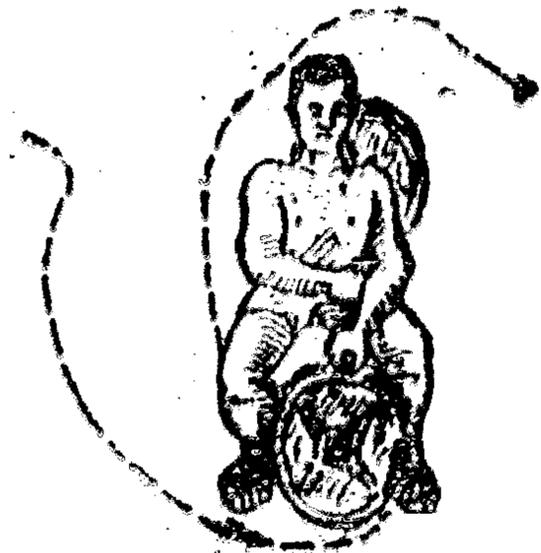
動作三：由動作二姿勢，左足向左成箭步，提超舉重器時，左手放低，右手提高，以作向左上方衝起之準備。

要領：左手宜握於距左端石片二尺處，右手宜握於距右端石片尺許處。



動作四：由動作三姿勢，猛向左上方衝起，使舉重器
立於左側，左臂向上挺直，右臂微曲，成左
箭步姿勢。

要領：向上衝時，左手前衝，右手後推。



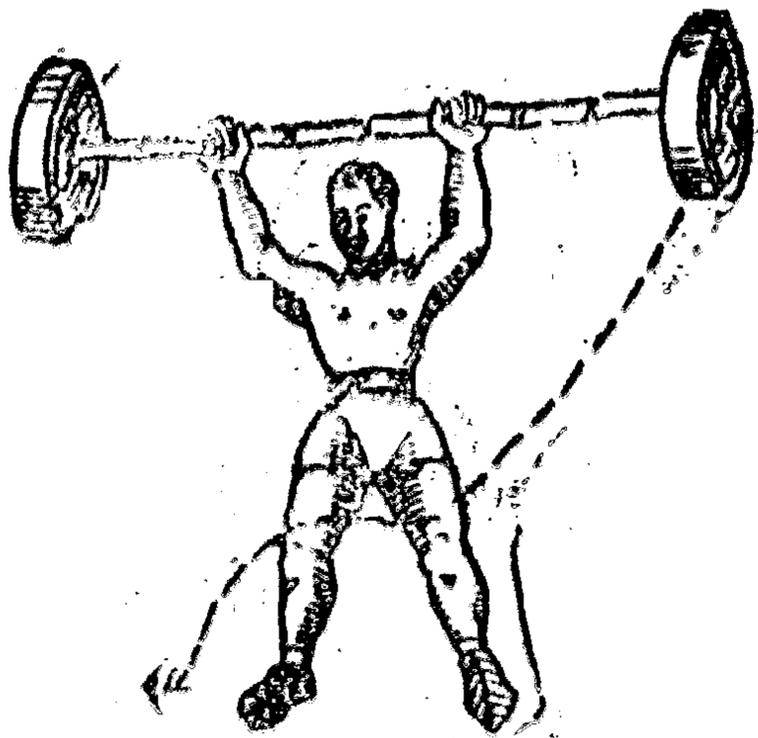
動作五：由動作四姿勢，將舉重器之下端（即右端石片）沿左肋向後方伸出，而將上端之石片向正前方降落，至杠與腰成水平線為止，同時兩腿下曲。

要領：舉重器沿左肋後出時，左手應用力拉緊，右臂用力夾緊，其前面石片稍低，後面石片稍高。



動作六：由動作五姿勢，將舉重器之前端（即左端石片）向左上方拉起，同時兩腿伸直，仍使舉重器立於左身旁，然後右手向右上方擺起在右上方，成向上挺舉姿勢。

附註：左手應用力由下向上拉，右手用力向上挺住。



動作七：由動作六姿勢，右手向上挺起，左手向前下

方降落。

要領：右臂應極力伸直，左臂向前轉移。



動作八：由動作七姿勢，將舉重器之下端（即左端石片）沿右肋後方伸出，同時右手將右端石片由上向正前方降落，至與腰成水平綫為止，兩腿下彎。

要領：右手用力拉緊，左臂緊握及緊靠身體。



舉重練習法

動作九：由動作八姿勢將舉重器向右上方拉起，同時

兩腿伸直，仍使舉重器立於右身側，然後左手再將左端石片擺舉至左上方，成兩臂向上挺舉姿勢。

要領：右手應用力由下向上拉，然後向上挺住。

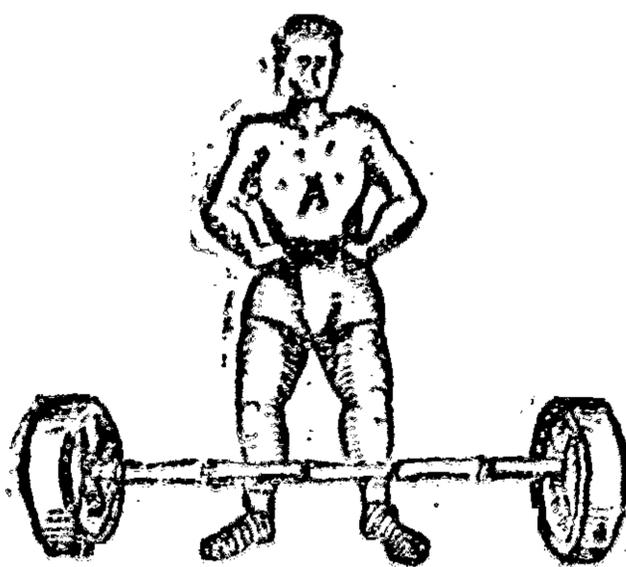
舉重練習法



動作十：由動作九姿勢，曲肘將舉重器降下經胸前放於地上。

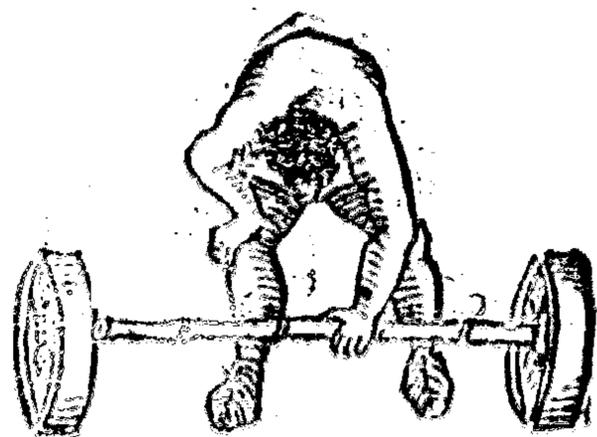
要領：肌肉放鬆，放地宜輕。

第一二式 單橫肘彈舉



動作一：立於舉重器後，兩手叉腰

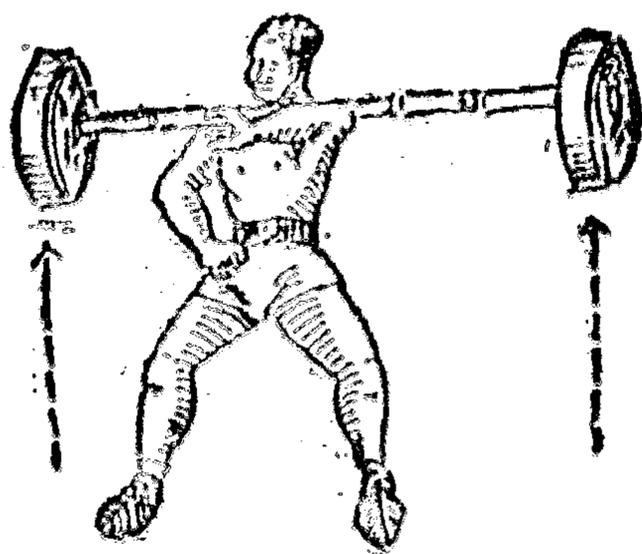
要：傾：態度自然，肌肉放鬆。



動作三：以左（右）手握杠，將舉重器提離地後，再

放地上。

要領：手握處應在槓之最中間。



動作三：左（右）手握槓，用力向上擲起，同時左（

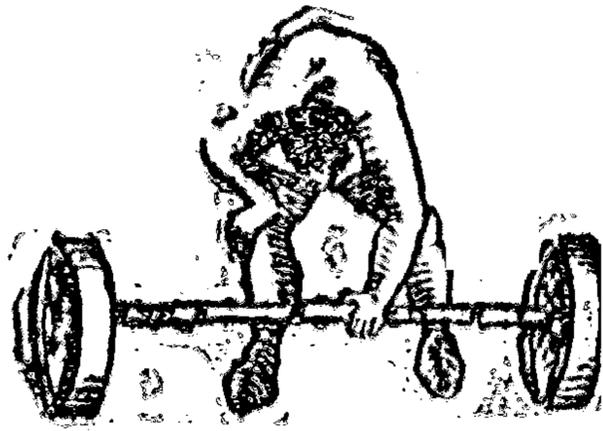
右）手握拳肘尖向前成橫角形，以便舉重器
落於左（右）肘上，兩腿微曲。

要領：向上擲時，挺胸抬頭，接槓時臂先向下微沉
再向上接承，以減少其壓力。



動作四：由動作三姿勢，兩腿微曲，同時以肘臂猛將舉重器向上彈起，兩腿隨之立直，然後左（右）臂向上伸起，以左（右）手接握舉重器。

要領：向上彈起時，挺胸抬頭，接槓時手微向下縮，再迎上接住，且須迎握槓之最中間，以免失去重心。

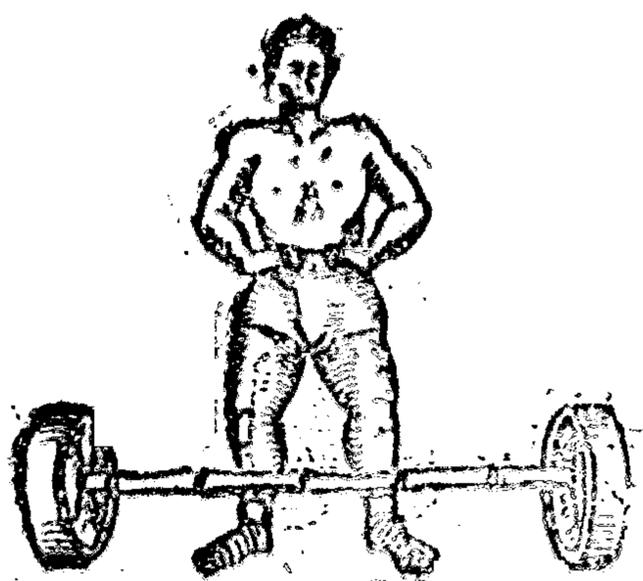


舉重練習法

動作五：由動作四姿勢，左手輕放舉重器於地。

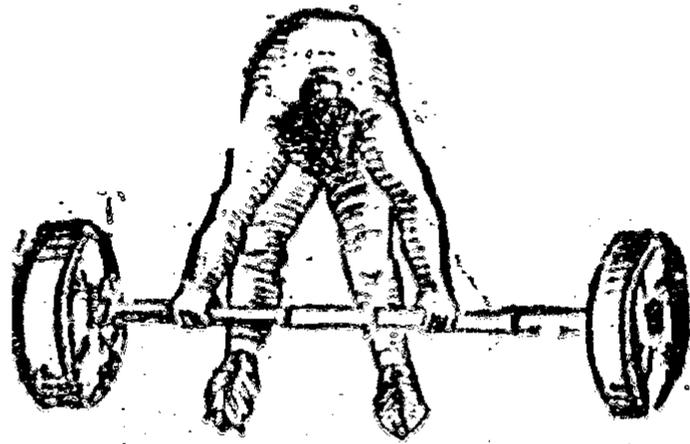
要領：腰部放鬆，呼吸自然。

第四式 雙橫肘彈舉



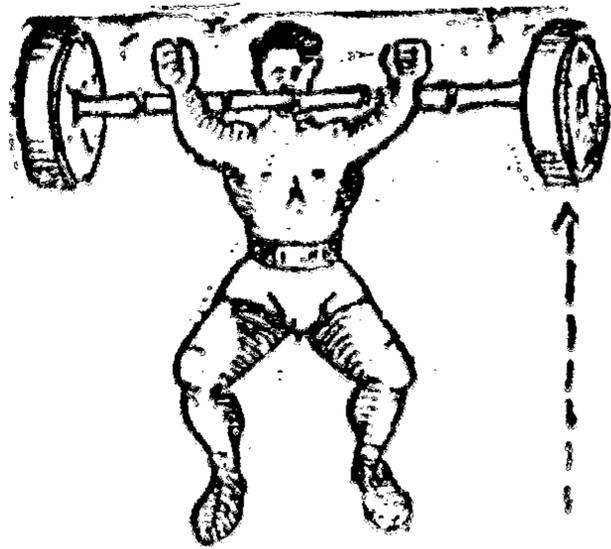
動作一：立於舉重器後，兩手叉腰。

要領：態度自然，肌肉放鬆。



動作二：兩手提起舉重器，稍離地面，仍放地上。

要領：提時兩膝微曲。



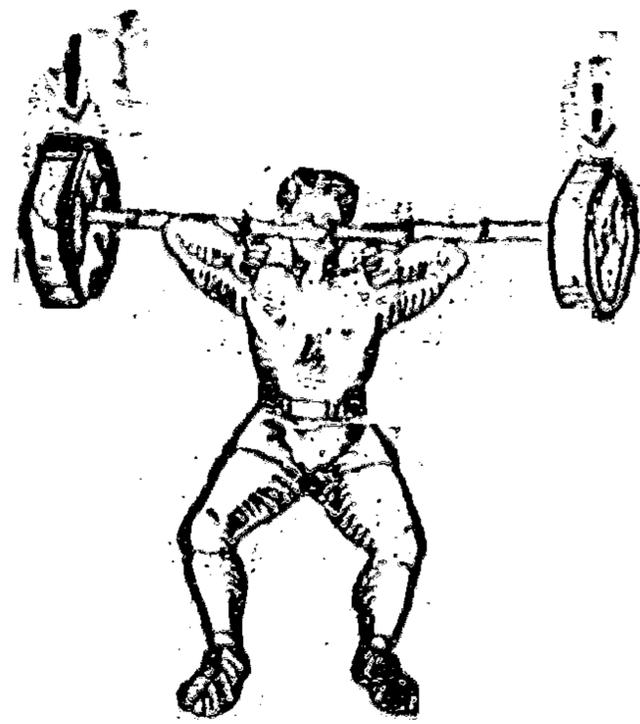
動作三：兩手握槓，用力向上將舉重器擲起，同時兩手握拳兩臂向前平伸，迎使舉重器落於兩臂之上，兩腿微曲。

要領：擲起與迎接舉重器之時間須恰當，接舉重器時兩臂稍向下沉，即向上用力迎接。



動作四：由動作三姿勢，兩腿稍曲，兩臂稍向下降，即向上猛彈起舉重器，兩腿隨之立直，以兩手接握舉重器，再向上挺直。

要領：彈起時應利用腰肩腿各部之助力，接杠時應注意身體重心，維持平衡。



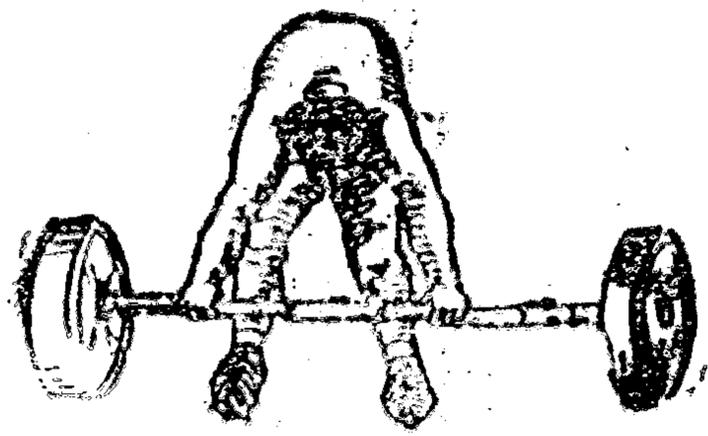
動作五：由動作四姿勢，舉重器下落時，兩臂彎曲，以兩前臂迎接舉重器，兩肘尖向左右分開，兩腿微曲。

要領：接杠時，兩臂可稍向下沉再向上迎，以減少壓力。



動作六：由動作五姿勢，兩肘微向下降，再向上將舉
 重器彈起，同時兩手接握舉起，然後兩腿挺
 直。

要領：彈起時應用兩肘之彈力，接杠時兩臂微曲。

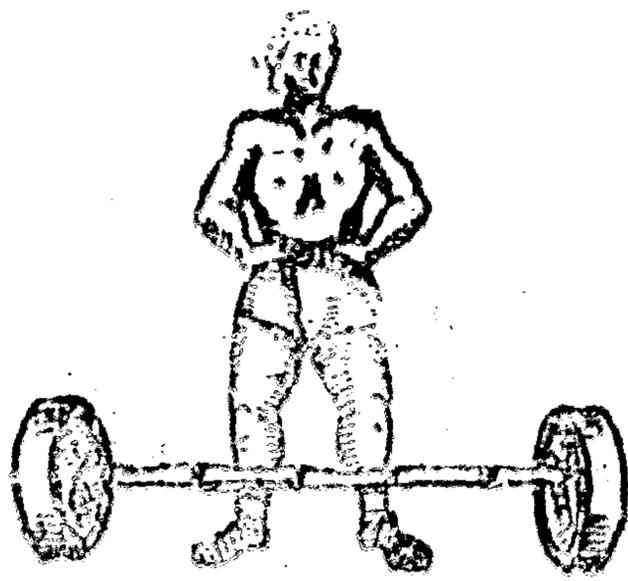


動作七：由動作六姿勢，兩肘下垂，將舉重器降至胸

前，再放地上。

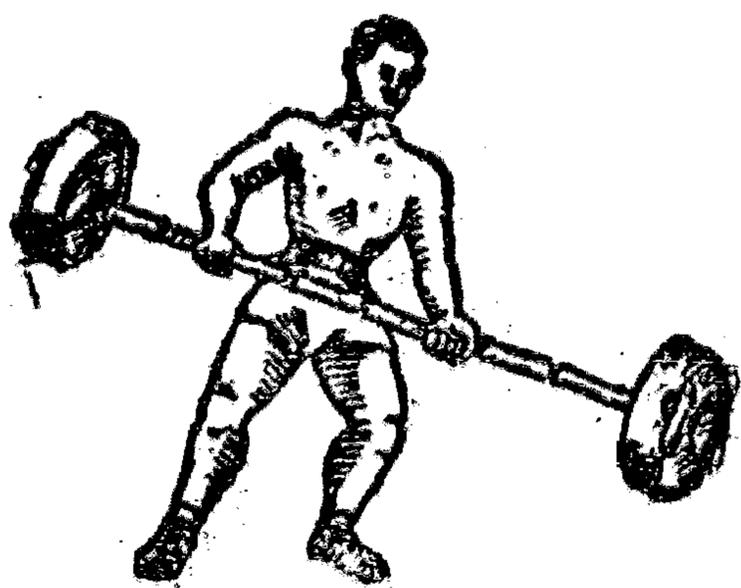
要領：肌肉放鬆，放地宜輕。

第五式 背後輪轉



動作一：立於舉重器後，兩手叉腰。

要領：態度自然，肌肉放鬆。



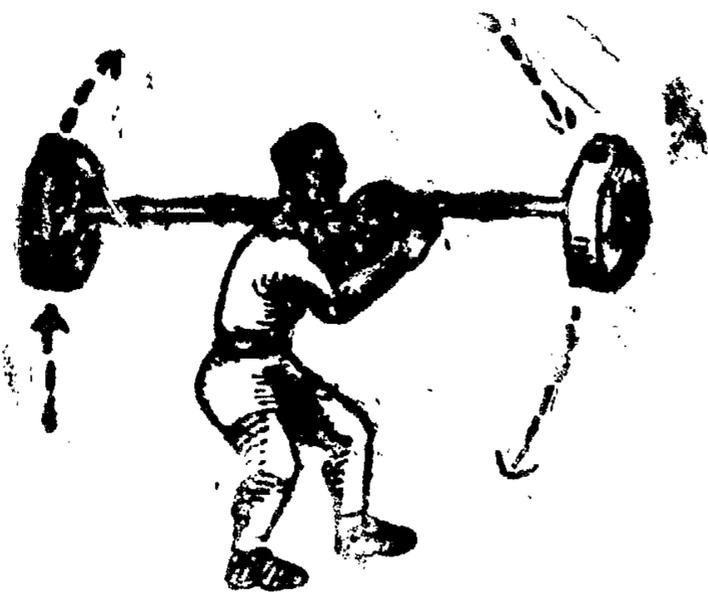
動作二：左手反把，右手正把握杠，提起舉重器，左手放低，右手提高。

要領：左手宜握於距左端石片二尺處，右手宜握於距右端石片尺許處。



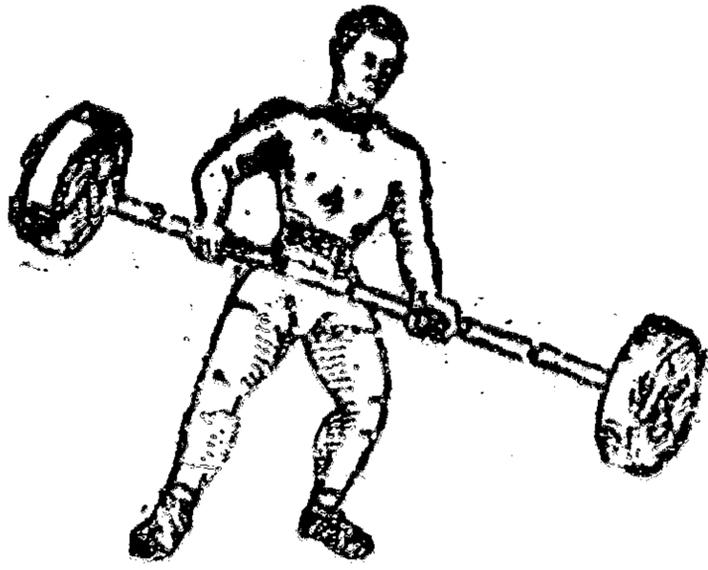
動作三：由動作二姿勢，將舉重器先向左前方衝起，然後左手盡力向後擲起，使舉重器下端（即右端石片）翻上高過頭頂，向左耳方衝，使舉重器之杠落於左肩背上。（緊接動作四）

要領：向後上方擲時，右手向後上方拉送，左手向後方推送，胸微縮，背部隆起，以使舉重杠落下。



動作四：由動作四姿勢，兩手於左肩前接握舉重器之
杠，即向胸前方拉，又繼續動作三之姿勢，
如此繼續不斷的輪轉。

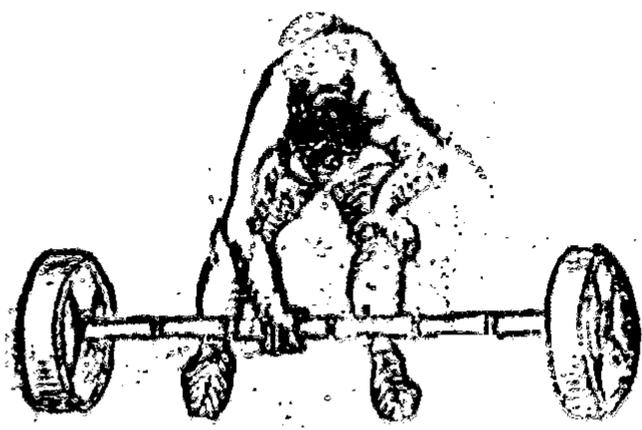
要領：輪轉時應注意石片之碰傷腳踵，兩手之接握
均須鬆緊得宜及配合時間性。



舉重練習法

動作五：由動作四姿勢，恢復動作一姿勢。

要領：注意左右手握杠之高低。



動作六：由動作五姿勢，將舉重器放於地上。

要領：肌肉放鬆，呼吸自然。

附轉載舉重規則

第一章 試舉方式

第一條

舉重比賽，有三種不同之方式，其名稱及做法如下：

第一種 雙手推舉

(第一動) 鐵担橫放賽員前方地上，賽員用雙手握担軸，以簡單而清晰之動作，將鉄担提舉至與肩部相齊，從停止於胸上成全屈之手臂上。賽員在提起鉄担時，得用箭步，並得將雙腿屈伸姿勢；但在鉄担舉在停支之部位時，必須將在前之一足收回，使雙足並行，站立在一橫線上，兩足左右相距不得過四十公分。

(第二動) 第一動完成後，應保持二秒鐘之靜止，然後將担徐徐向上高舉，絕對不准借勢而用急促之動作；至雙臂伸直為止。舉至此部位後，應再靜止二秒鐘。在

此時間內，賽員之腿臂兩部必須挺直。且在整個動作中，賽員頭部與身體始終保持在一垂直線上。

(要點) 第一動完畢後，担軸必須觸及胸部；且在裁判員未拍手發信號前，不得開始作第二動。

如賽員不能將担軸停止於胸部者，應於試舉前向裁判員聲明。此等賽員，其担軸上舉之起點，應以鎖骨與胸骨相接點為標準。

(犯規動作) 在上舉及靜止時，如賽員之頭部或身體不在一垂直線上者，身體或腿部之扭轉者，足部移動（如起踵等）者，腿步有絲毫之彎曲者，上舉時雙臂肩力不均者，均為犯規。

第二種 雙手抓舉

(動作) 鐵担橫放賽員之前方地上。賽員用雙手握担軸，以簡單而清晰之動作，將鐵担由地上抓起，至担軸過頭頂時，隨即將手腕扭轉向上，至兩臂完全挺直為止。賽員在抓舉時，得用箭步或雙腿下屈式。

担軸沿身體向上時，動作應連續不斷而無絲毫之停頓。此動作除足部外，其他部份不得觸及地面。鐵担舉起後，應保持二秒鐘之靜止，臂腿均須挺直，雙足並應立在一橫線上，兩足左右相距不得過四十分。握担軸時，兩手間之距離無規定，惟抓舉時，雙手不得移動或沿担軸而滑動。

(要點) 此動作之基本原則，即在全部動作爲一不可分析之整個單純動作。在手腕未扭轉向上時，動作不得遲緩；手腕之扭轉向上，應在担軸已過頭頂之後。雙臂挺直後，賽員應即將腿部伸直。

第三種 雙手挺舉

(動作) 鐵担橫放賽員之前方地上。賽員用雙手握担軸，以簡單而清晰之動作，將鐵担由地上提舉至與肩部相齊，使停支於胸上或全屈之手臂上。

在賽員提舉鐵担時，得用箭步，或將雙腿屈伸作勢。在担軸未舉至與肩部相齊時，担軸不得觸及胸部。

上述之動作完成後，須將在前之一足收回，使雙足並立在一橫線上。然後屈雙腿，繼即用急促之挺腿伸臂動作，將鈔担上舉，至臂腿完全挺直為止。舉至此部位後，應保持二秒鐘之靜止，雙足並立，左右相距不得過四十公分；急促向上挺舉之動作，不得有第二次。

(犯規動作) 膝部撐地者，担軸未舉至與肩部相齊時觸及胸部或身體之任何部份者，均為犯規。

第二章 比賽通則

第二條

不論在提舉，提舉及挺舉時，身體之急性扭轉，與腿部之動作，不加限制；但腿部之伸直動作，必須敏捷。

第三條

握担軸時，用大姆指鈎握；如以四指併攏搭住大姆指末節之方法，為規則所許可。

第三章 試舉次數

第四條 每一賽員，在每種規定之項目中，試舉三次。（但非每種重量）

第五條 每次試舉重量之增加，不得小於五公斤；惟在末次試舉時，重量之增加，得爲二·五公斤。故雖未滿規定之試舉次數時，而即加二·五公斤者，應認爲末次試舉。

第六條 每次試舉，其所舉之重量，不得較前一次所舉者爲輕。

第四章 試舉規則

第七條 每種試舉，在四公尺見方（即十六平方公尺）木板築成之方場內舉行

第八條 在試舉時，賽員踏出方場，即作一次試舉失敗。

第九條 每一賽員，在每種項目試舉時，得自行決定開始試舉之適宜重量。

第十條 賽員對於重量一項，須自己審填決定，因一經試舉後，不得再行減輕。

第十一條 賽員試舉失敗者，裁判員應予至多三分鐘之休息，各再行試舉。在索

完畢一種試舉前，鐵担不得撥出圍場，但增加担之重量時，不在此例。

第五章 成績相等

第十二條

在同等級中二人所舉之重量成績相等者，則以體重較輕之一人為優勝。

「註」試舉時，須絕對遵照國際舉重協會所訂之規則。賽員將雙手伸直握担軸，高舉於頭頂之上，兩足須平行，得裁判員命令後，方得將担下放。裁判員必待鐵担放落地上，始行商得其他裁判員之同意，宣判試舉之「有效」或「無效」。

第六章 過磅

第十三條

在各項開始比賽前兩小時，應舉行過磅。如賽員過磅後，發現應列之等級，與本人註冊之等級不符合者，該賽員只得參加過磅時應列等級內之比賽，且須視該級中該單位有無空額而定。

第七章 鐵擔之構造

第十四條

鐵担之構造，爲一單獨之金屬圓軸，兩端裝以金屬圓盤而成，担軸兩面離地之距離，不得過二一·一公分；其最大之鐵盤，直徑不得過四十五公分；担軸之直徑，須爲二·八公分。

第十五條

鐵担之重量，須以二·五公斤爲計算單位。凡用雙手試舉之鐵担圓盤，至少應重三十公斤。

第八章 試舉計算

第十六條

各種未完成之試舉，若已有顯著之動作，或担軸提起之高度已過膝節者，均應作爲一次試舉論。

第九章 罰則

第十七條

賽員倘有不正當之行為或高聲抗辯者，應予以一次警告。在二次警告後，故態復萌者，應取消其比賽資格。倘賽員有侮辱性質之行為發現時，當立爲取消其比賽資格。

第十章 裁判員

第十八條

比賽應有裁判員三人，其中一人為裁判長，主管通知運動員開始試舉及試舉終了之信號。

在運動員將鐵担放落地後，裁判員即根據預定商議的記號。用燈光或其他顏色宣決。白色指「有效」，紅色指「失敗」。

第十一章 體重分級

第十九條

賽員體重之分級，應照下列標準，分成五級：

- (一) 輕量級 六十公斤（一三二磅）及六十公斤以下。
- (二) 次輕級 六十公斤以上至六七·五公斤（一四八磅）
- (三) 中量級 六七·五公斤以上至七十五公斤（一六五磅）
- (四) 次重級 七十五公斤以上至八二·五公斤（一八一磅）
- (五) 重量級 八二·五公斤以上





本書敘述現時中國各黨各派活動狀況，將各黨各派之歷史，組織，黨綱，宣言，政見，及主要負責人姓名等，均爲極詳細之寫實，計有國民黨，共產黨，民主同盟黨，青年黨，國家社會黨，中國民族解放委員會，職教派與民主建國會，救國會，鄉村建設派，中國民主黨，中國國民黨自由黨，中國共和黨，中國民主促進會，中國農民自由黨等。現已五版，加入新黨派甚多，熟料紙本，每本定價壹仟元。

紅手冊

外國人常譏笑中國人無組織，殊不知上層組織爲黨，下層組織爲幫，是以看了黨的人，不可不看幫！故本社另有一「幫」一書之編輯。

本書係敘述紅幫漢留之歷史，組織，系統，內外規則，盤海底，開山設堂，隱語，手式，茶碗陣，行路過蛇，旗幟等。並將開山堂圖，漢留所發之憑證，茶碗陣，旗幟等，均照像印上，可作各社會各社員之參考。故無論已在幫，將入幫，不在幫的先生們，均應人手一冊，以明內幕，現已四版，熟料紙本，每本定價壹千二百元。

總經售：重慶中山一路九十六號說文社門市部

中華民國三十五年十月初版

舉重練習法

定價 元

著作兼發行者 章 宏 岐

重慶中山一路一〇六號

校閱者 張 世 正

印刷兼總經售 說文社出版部

重慶中山一路九十六號

經售者 全國各大書店

版權所有 翻印必究

