

侍操釋名



例言

本編引用諸名詞。取材於青年會體育幹事會所操之術語。此外更有所附益。蓋自著手至今。已一載有餘矣。此種術語。大抵導源於德國。而欲譯成華文。又不得不搜集中國已有之資料。因爲徧求華文書籍之言體操者。擇取其應用之名詞焉。次之則博訪中國體育家所沿用之名詞。上海體育專修科齊君耀庭。陸軍體育教練官鄧君少松。南京巡警廳長高君文彬。江蘇孤兒院體操教員徐君東均爲余助。至翻劬斗等名詞。則由上海劉君坤華授余者。余所得諸術語。由上海青年會體育幹事郝君伯陽。上海女青年會體育幹事陳英梅女士爲之編列成次。又經中國各地體育幹事。詳加討論修改。天津張君伯苓及諸名人。均賜評語。繙譯之事。則我師與南京徐君海籌及余任之。徐君於諸術語。悉心考校。助余繙譯。此編及器械用法。余尤感之。終則由胡君玉峯范君子美爲之訂正焉。

編譯既竟。有數事足述者。一則是編所用名詞。與中國各處行用者不同。所短在是。而所長殆亦在是也。茲將選用專名所依之準則。略言之如左。

(一) 選定名詞。須有系統。每部動作。有根本上相同之點。當用一種互相關連之名詞。其意義齟齬者。不適用也。必使人一見名詞。即知其動作之彼此相關。

(二) 名詞須能表明此動作屬於何種。或詳說之。或舉要解明之。

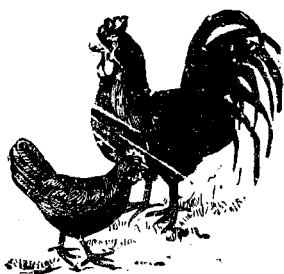
(三) 名詞須求簡短得宜。尤貴準確。有時字雖稍多。取口述之便利。不妨用之。緣文字之例。明晰較簡短爲要。雖用多字。不避繁也。

(四) 有等名詞。須合於命令之口氣。蓋教練者發令。須使在場之人。咸得聽聞。

(五) 名詞必擇其已經行用者。然有美善之名詞。廢置不用。以與其餘諸名詞。不適合故也。



例言



印

體操釋名

卷一 柔輦體操

第一章 通用名

第一節 柔輦體操。眩

啞鈴。棍。球。竿。木棒。等數

第二節 人體各部之

肢分四部分。甲。上臂。

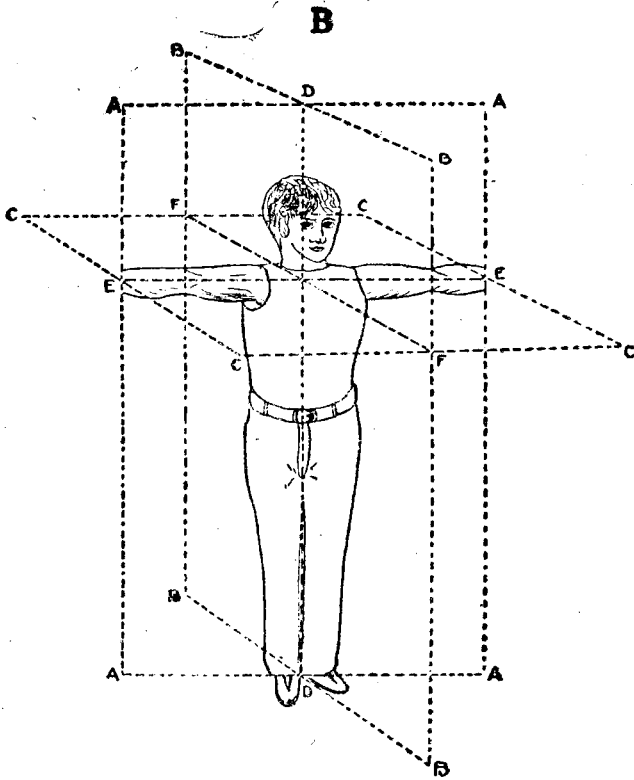
部分。甲。大腿。乙。小

第三節 軸（閱B圖）

一。脊軸（豎軸）乃與

二。橫軸與循肩而劃

三。胸背軸（前後軸）

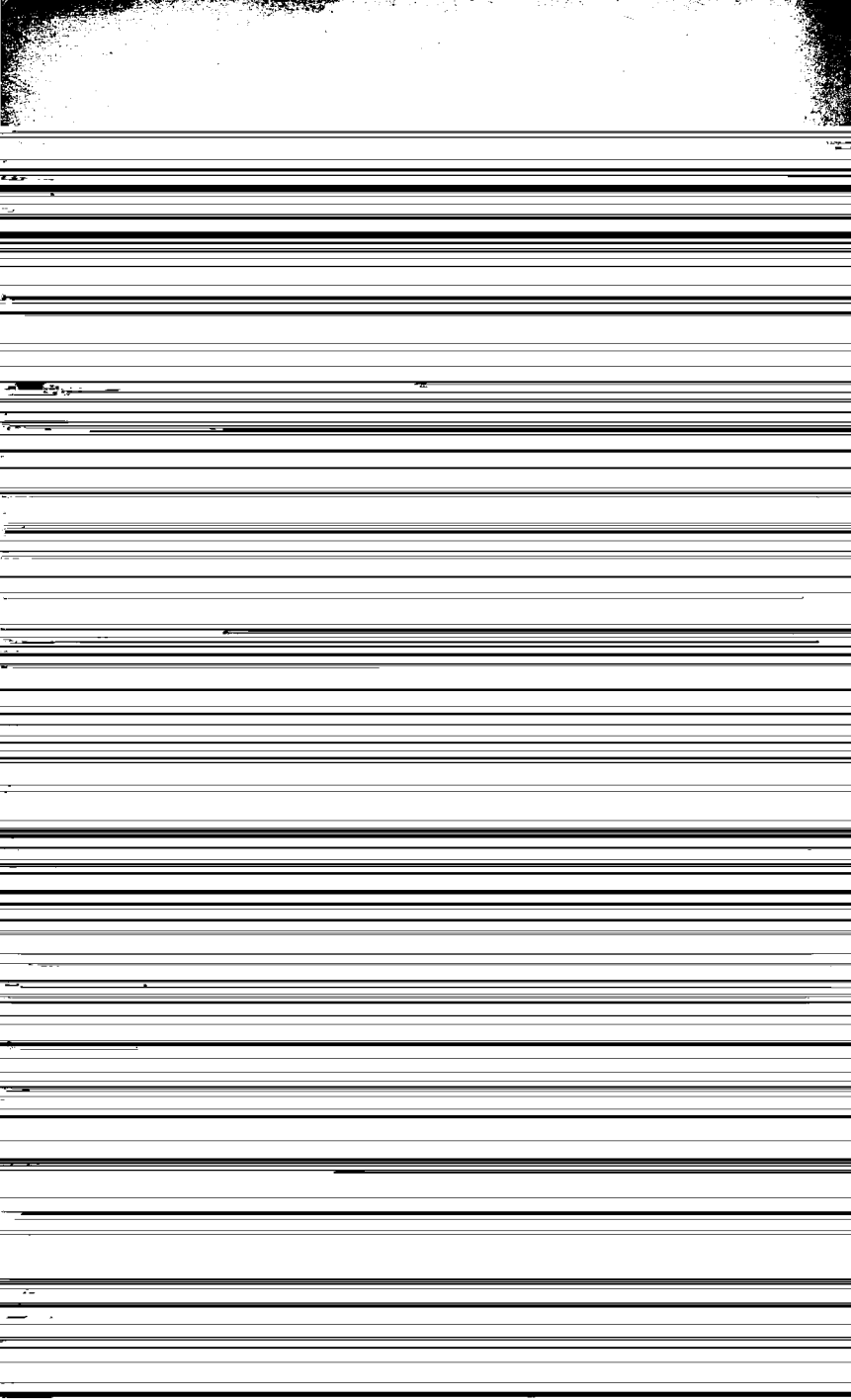


第四節 平面 均成直角

(閱 B 圖) 區分三類如下

一、左右豎平面 包含脊面與橫軸

二、胸背豎平面 包含胸背軸與脊背軸



六、轉。人體各部分從原部位轉向內或外名曰轉。

七、伸。甲從屈還原。乙從屈縮部位（閱A四十六圖）向前與向上

或向左右伸直名曰伸。

八、迴圓。全體繞胸背軸與橫軸迴轉一週名曰迴圓。大半器械體操

與翻筋斗用之。

第二章 方向

第一節 繞圓與迴圓及轉之方向。因在何軸與何平面上而決定。

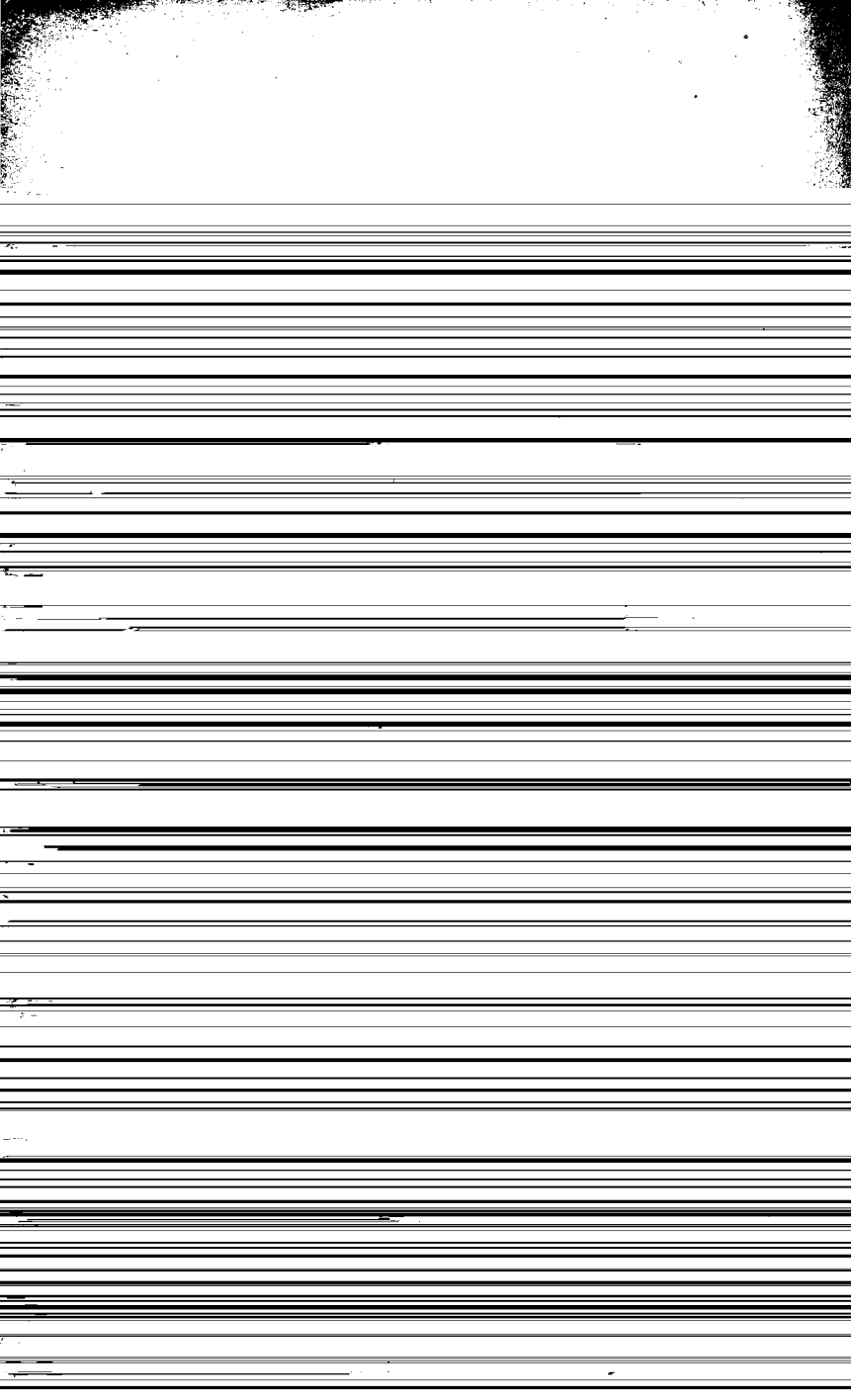
一、從橫平面繞過脊軸方向。例如置鐘於地上。順時鍼之方向旋轉。名

曰向右轉與向右繞圓。反是者名曰向左轉與向左繞圓。

二、從左右豎平面繞過胸背軸之方向。例如鐘懸於前壁上。順時鍼之

方向旋轉名曰向右轉與向右繞圓。及向右迴圓。反是者名曰向左

轉與向左繞圓及向左迴圓。



諸動作定方向之法。設如人立於指南之中央。面向北。一、向北運動。名曰前方。二、向南運動。名曰後方。三、向東運動。名曰右方。四、向西運動。名曰左方。五、向東北運動。名曰右前斜方。六、向西北運動。名曰左前斜方。七、向東南運動。名曰右後斜方。八、向西南運動。名曰左後斜方。

第三章 部位

第一節 上體與下肢部位

一、立正。雙踵相併。雙臂順雙腿之方向下垂。胸向前上挺。頷（頰）向後縮。臀微向後。（此部位可簡括之曰：頭頂極力向上伸，全體重量蹲於足尖上。）（圖A1）

甲、啞鈴之立正部位與徒手同。（圖A2）

乙、棍及球竿之立正部位。雙臂與肩平行。手掌向後。握置於雙腿之



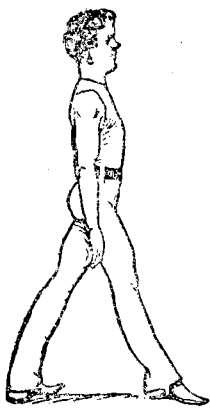


Fig. a 5

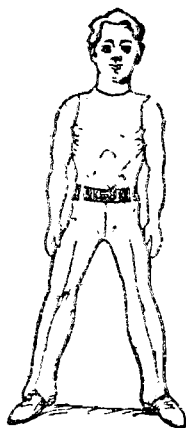


Fig a b

(圖
A7
a.b.c.)

體操釋名

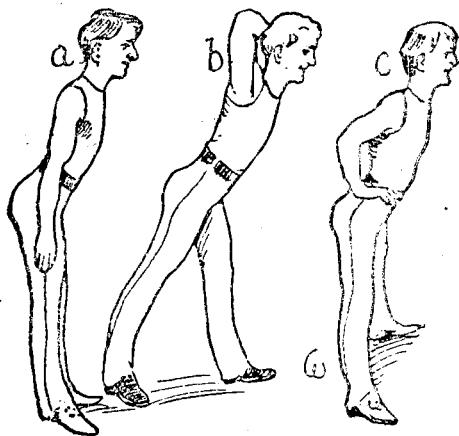


Fig a 7



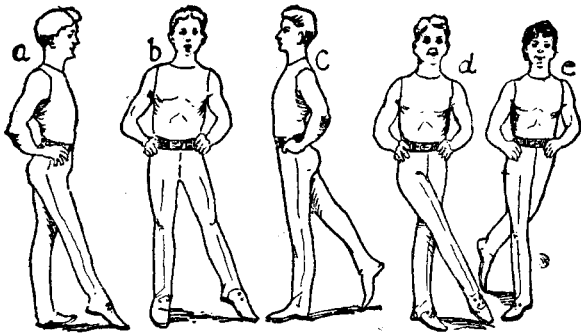
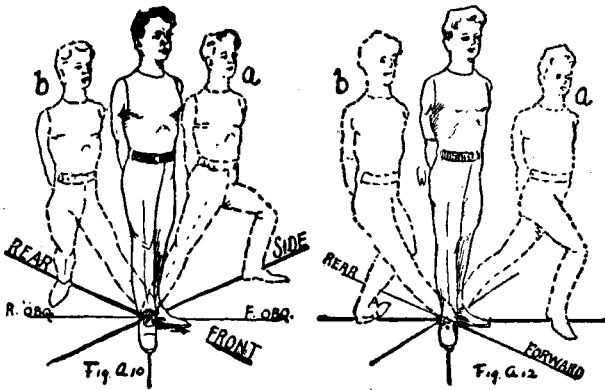


Fig.A9.



十

立小腿於
 地上雙踵
 落地。上體
 向前勿屈。
 (圖 A11)
 十、前交箭步
 與後交箭
 步。一足
 從胸背豎
 平面斜交
 向他足之
 前方或後

方箭步名
十一前交足

向他足之

(圖)

A12

十二臥撐

甲俯臥撐

若下臂

乙仰臥撐

有時變

丙側臥撐

撐有時

丁跪撐

體操釋

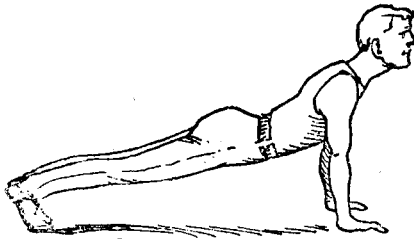


Fig. Q. 13

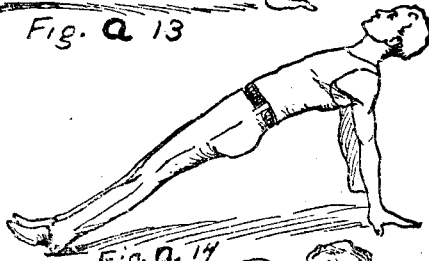


Fig. Q. 14

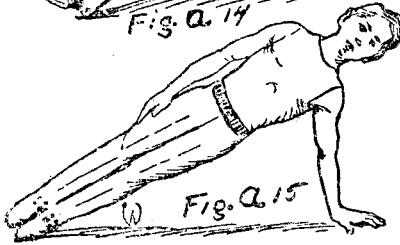


Fig. Q. 15

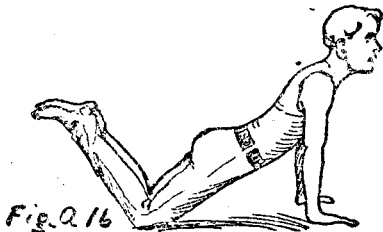


Fig. Q. 16

十三、蹲(全) 體直。踵微起。膝微外展。蹲體向下。名曰全蹲(圖 A18)

十四、半蹲 踵落地。體半蹲向下。餘與全蹲同名曰半蹲(圖 A17)

強



於

十五



前斜平面者。名曰前斜平舉部位。丁舉向後斜平面者。名曰後斜平舉部位。

前平舉與前斜平舉均雙掌相對。左右平舉與後斜平舉均手掌向

下(圖)

A₂₀
(ab)

二、上舉部位。雙臂從脊軸上舉過頂。手掌相對。名曰上舉部位。(圖)

三、抱頭。雙手指互插。雙掌互抱後腦上。雙肘極力向後運。頰向後縮。名曰抱頭(圖)

A₂₁
A₂₂

四、托頭。與抱頭同。惟雙手指各相併合。托後腦上。名曰托頭。

五、抱頸。與抱頭同。惟雙掌互抱頸項上。名曰抱頸(圖)

A₂₃

六、托頸。與托頭同。惟雙手托頸項上。名曰托頸。

七、叉腰。拇指向後。四指併合於前。雙掌互叉腰上(圖)

A₂₄



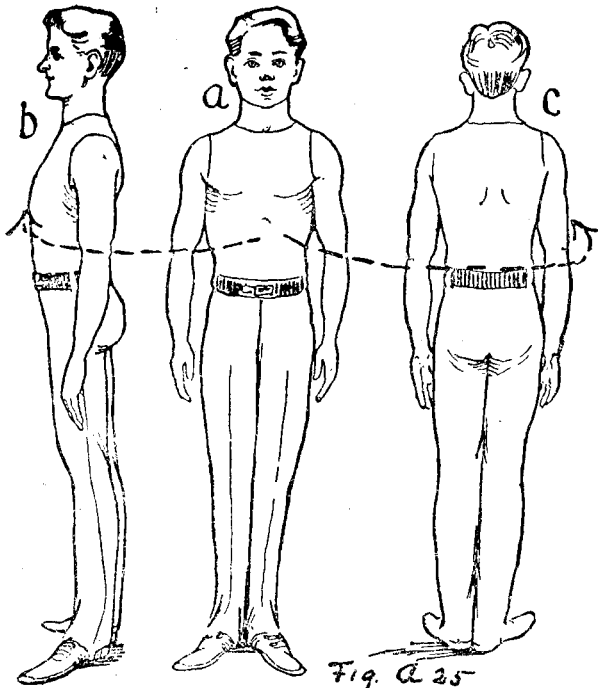


Fig. A 25

從脊軸、向○右○（左）轉。例如鐘置於地平面上。順時鍼之方向旋轉。名曰向○右○轉。反是名曰向○左○轉。若體倒立時。仍如上例。其轉度區分爲四種。即四分之一向○右○（左）轉。及四分之二向○右○

(左)轉。四分之三。四分之

二、迴圓。人體從橫軸。或胸

甲、從橫軸上迴圓者。例如

向前迴圓。反是即名曰

乙、從胸背軸上迴圓者。例

曰向右迴圓。反是即名

三、屈。脊梁直。上體向前俯。

圖

四、彎。脊梁彎。上體彎向前。

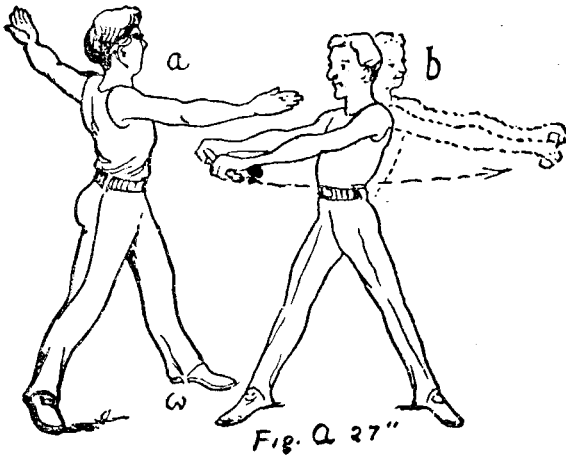
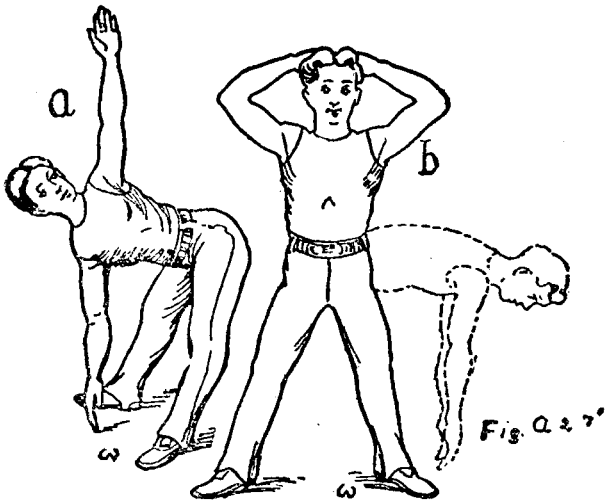
屈與彎之方向與箭步同。

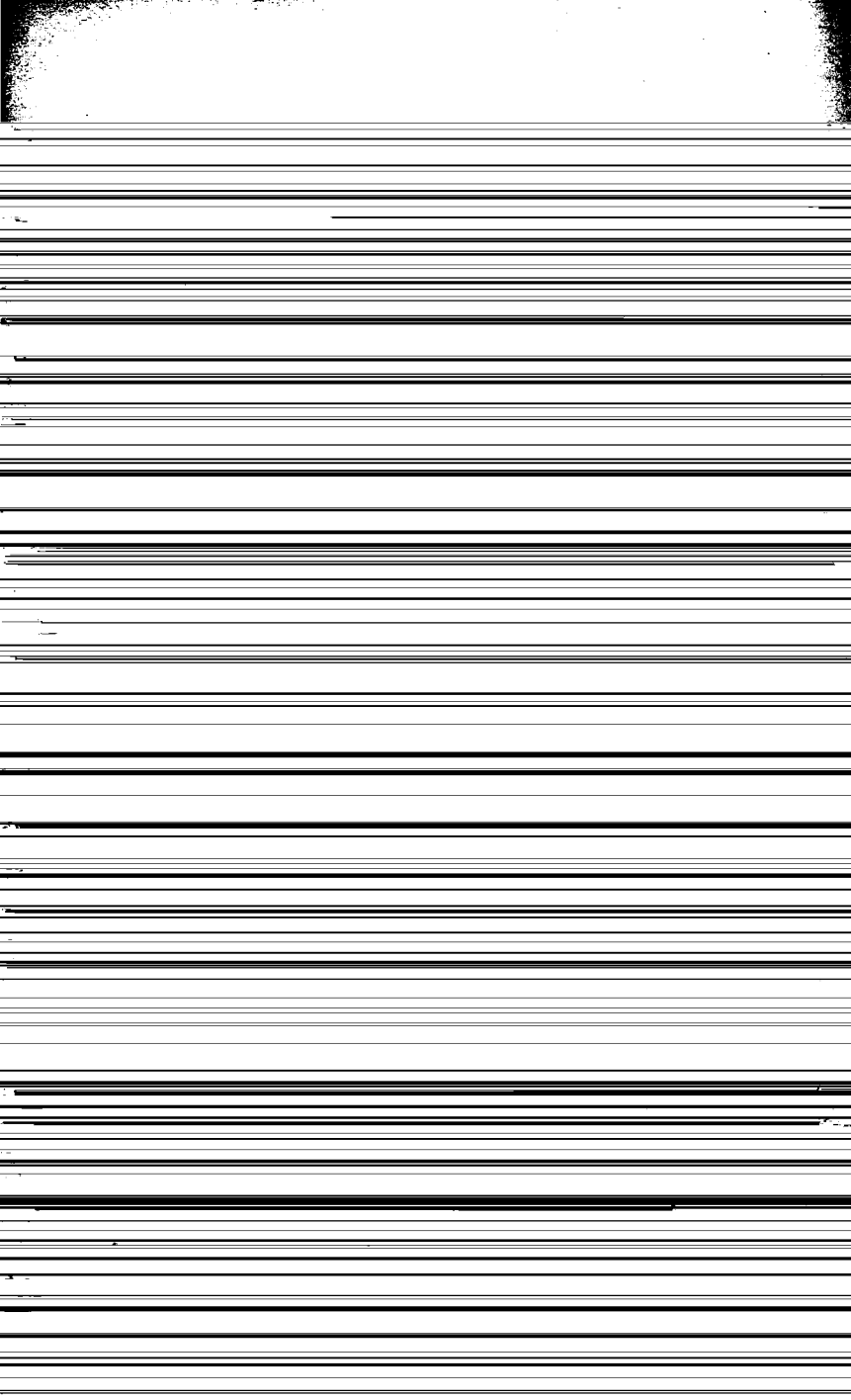
五、轉。足與臂勿動。惟上體

屈彎轉三者有時可互相

體操釋名

體操釋名





頭縮向後(圖 A_{29g})

第三節 上肢動作

一、臂繞大圓

甲、從橫軸向胸背豎平面繞大

圓方向向前向後與迴圓時

同(圖 A₃₀)

乙、從胸背軸向左右豎平面繞

大圓方向向左右(圖 A₃₁)

二、轉臂 縱臂之長軸轉 一、

全臂轉 二、下臂轉方向即

如雙臂在脊軸與胸背軸時

名曰向左轉向右轉(意即

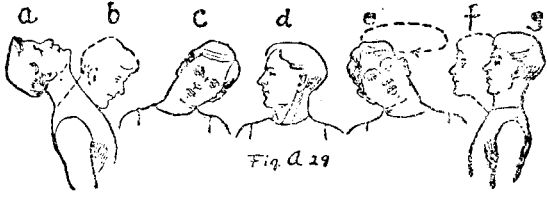


Fig. A 29

雙臂同時轉。右臂

向左。左臂向右。可

名曰向內。反是名

曰向外。雙臂在

橫軸時名曰向前

轉向後轉(圖 A₃₂)

三、屈 肘節屈名曰

屈。下臂腕節屈名

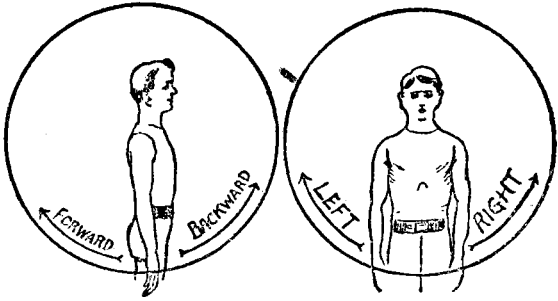
曰屈。手指節屈名

曰屈指

甲、上臂向下伸部

位。下臂屈 A 前屈

體操釋名



字樣即係此動作。

丙上臂向前平舉部位下臂屈

A 向前平屈

B 向前上屈 (圖 A35)

丁雙臂向上舉部位下臂屈

A 向後屈

B 過頂屈 (圖 A36)

戊屈手 (圖 A37)

己屈指 (圖 A38)



Fig. A32

四臂之動作雙臂從肩節運動及繞圓至二分之一。

四分之一或八分之一。

甲向上之動作

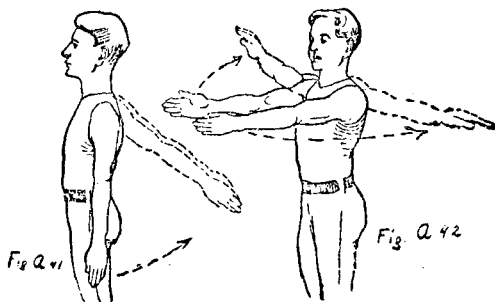
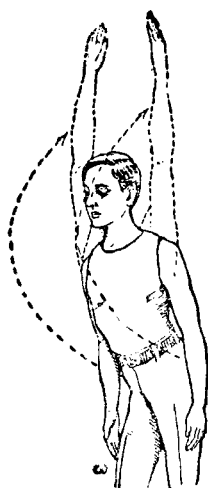
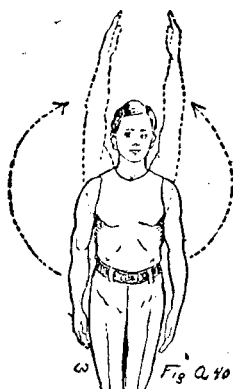
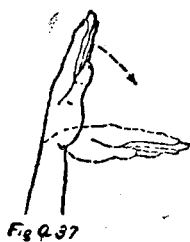
A 臂向前平舉 雙臂從下伸部位至向前平舉之部位 $\frac{1}{4}$

B 臂向左右平舉 雙臂從下伸部位至向左右平舉之部位 $\frac{1}{4}$

C 臂向前上舉 雙臂從下伸部位經過前平舉部位至向上舉之 $\frac{1}{2}$

部位 (A39)

體操釋名



D 臂向左右上舉。雙臂從下伸部位經過左右平舉部位。至向

上舉之部位(圖^{A40}) 一、二

乙、向。下。之。動。作。

A 臂向前下垂。與向前上舉相反。

B 向左右下垂。與向左右上舉相反。

C 臂向前平放。從向上舉部位放至向前平舉之部位。

D 臂向左右平放。從向上舉部位放至向左右平舉之部位。

丙、向。後。之。動。作。

A 臂向後舉。雙臂從下伸部位向後舉如(圖^{A41})

B 臂向左右平展。雙臂從向前平舉部位展開。至向左右平舉

之部位(圖^{A42})

C 臂向後斜平張。雙臂從左右平舉部位平張。至後斜方之姿

丁、向、前、之、動、作、勢。

A 臂向前平闔。雙臂從左右平舉部位平闔。至向前平舉之部

位(圖) A43a

B 臂向前平斜交。雙臂從左右平舉部位。至胸前平斜交。(圖

五、聳、肩、繞、臂、任、向、何、方、高、聳、髀、骨、繞、圓、方、向、向、前、向、後、(圖) A43b

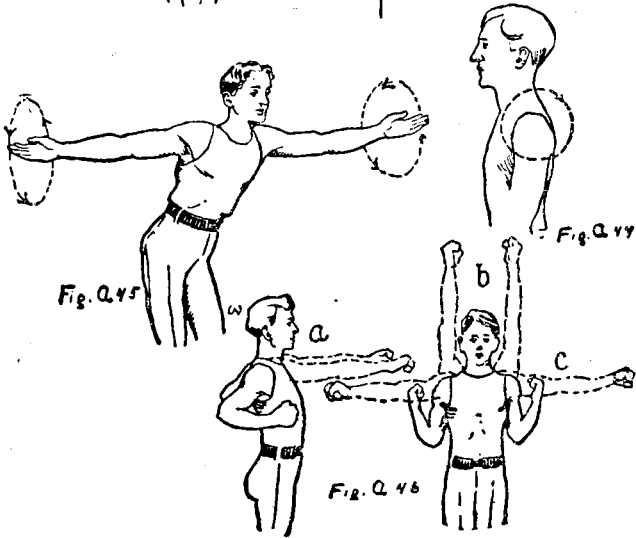
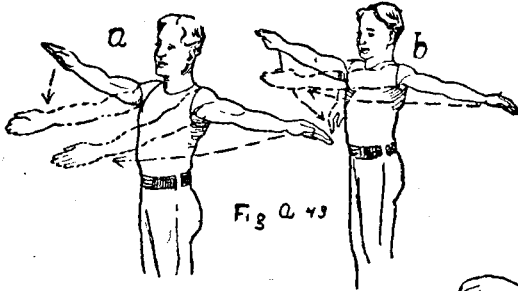
六、臂、繞、小、圓、雙、臂、從、肩、節、任、於、何、軸、及、何、方、向、繞、成、大、圓、或、小、圓、(

圖) A45

七、伸、臂

甲、臂、前、伸。雙臂從上臂後舉。下臂前屈之部位。伸至向前平舉之

部位(圖) A46a



乙[◎]臂[◎]伸[◎]下[◎]
 雙[◎]臂[◎]從[◎]上[◎]
 臂[◎]舉[◎]後[◎]
 臂[◎]前[◎]
 屈[◎]之[◎]
 部[◎]向[◎]
 至[◎]伸[◎]
 之[◎]部



之姿勢。或器械上時。大腿舉至向上之方向。即名曰上舉。

五大腿下垂。大腿從前舉。或後舉之部位。下垂至原部位。

六大腿後舉。舉大腿向後。小腿與足伸直。(圖 A₄₈)

七大腿向左(右)舉。舉左(右)腿向左(右)。(圖 A₄₉)

八大腿下垂。大腿從向左(右)舉之部位。下垂至原部位。(圖 A₅₀)

九大腿交舉。右(左)腿從併腿部位。舉向左(右)方。與左(右)腿相

交。名曰大腿交舉。(圖 A₅₀左)

十轉大腿。緣腿之長軸轉。方向有向左向右二項。(圖 A₅₁)

十一大腿繞圓。大腿從髌節。任向何方繞小圓。方向有向右向左二

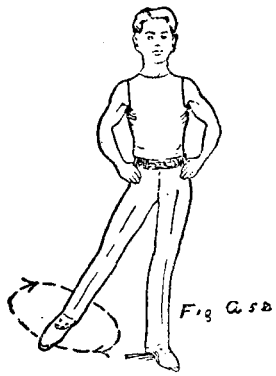
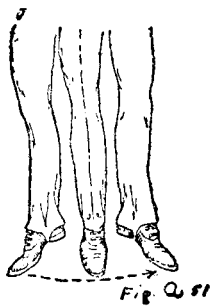
項。(圖 A₅₂)

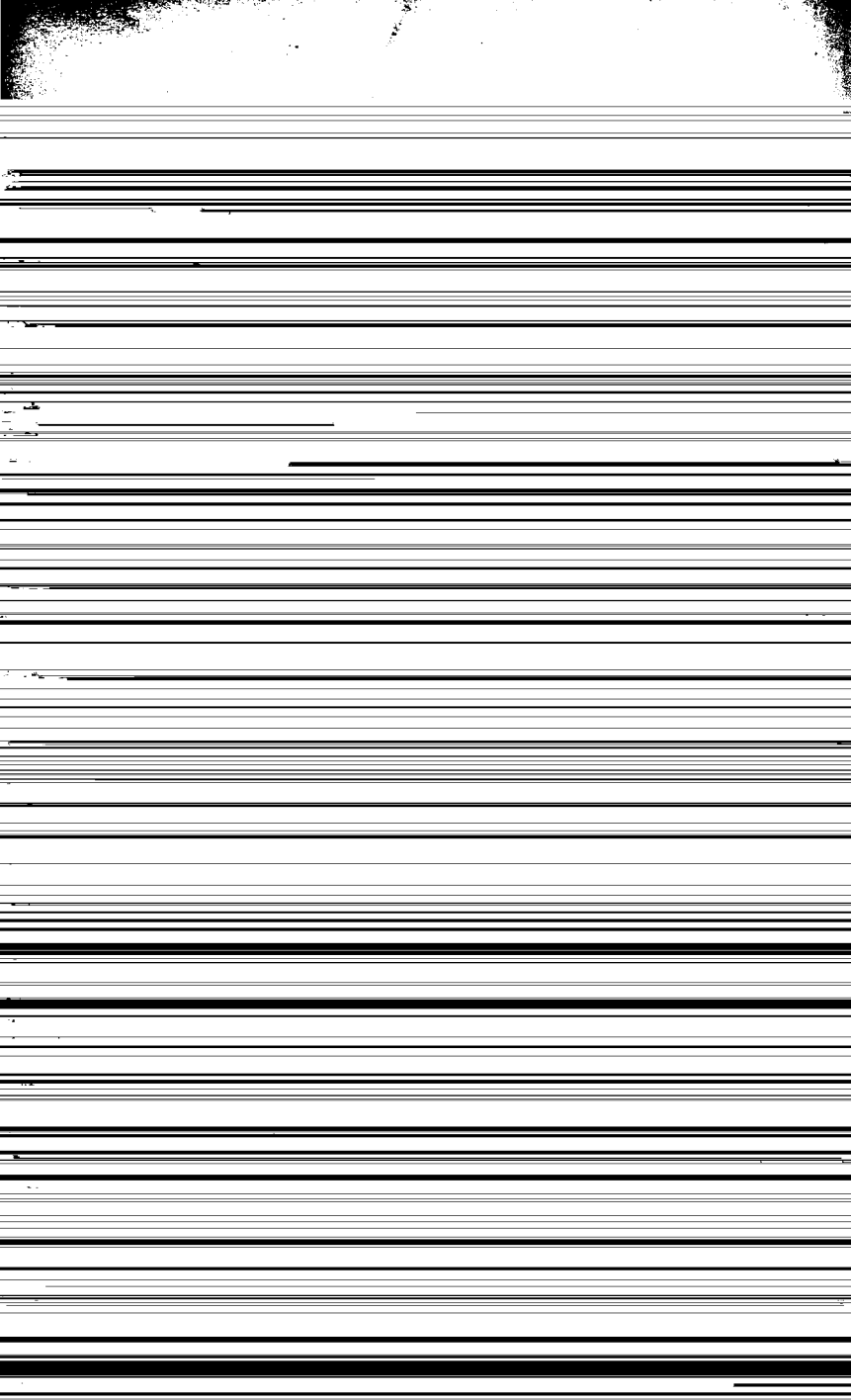
十二屈小腿。大腿勿動。小腿從膝節屈。(圖 A₅₃)

注凡大腿前舉或上舉。同時屈小腿之動作。可名曰膝前舉與上舉。



體操釋名





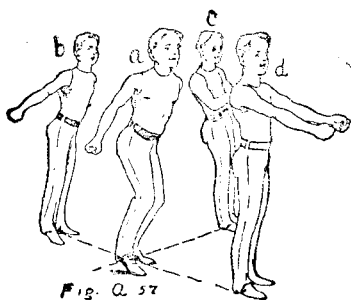


FIG. Q. 57

二十二、定[⊙]位[⊙]跑[⊙]
腿之方向

雙足在立定之地位作跑之姿勢。有時可任意變換

- 二十、單足跳。以何足跳。即以何足落地。方向有高與遠二項。(圖A61)
- 二十一、跑。雙足快速交換向前跑。其要素即一足離地在他足落地以前。

- 己、前後交叉跳。雙腿向前向後互相交叉
- 戊、前後出立跳。雙腿向前向後互跳。至出立之部位隨時還原。(圖A6)

第五章 口令

用口令之法有二。一、部位動作之提明。二、開始動作之指示。

體操釋名

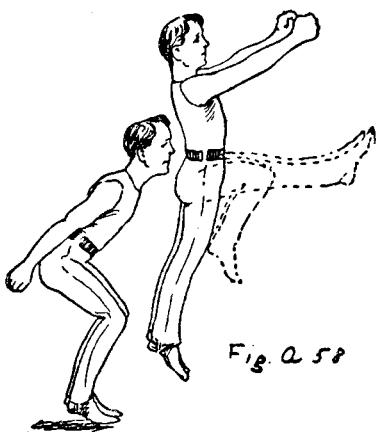


Fig. Q 58

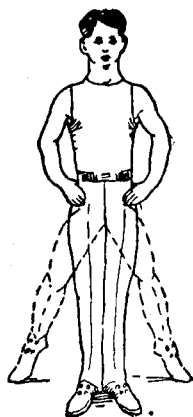


Fig. Q 59



Fig. Q 60

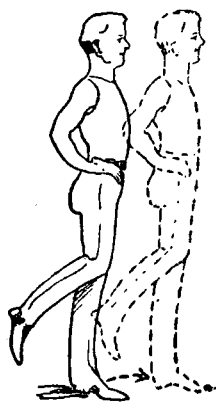


Fig. Q 61

體操釋名

第一節 口令可區

一、預令。欲使生

指明名曰預令。

注出預令之聲

二、停頓。出預令

所示之動作名

注停頓時間之

三、動令。表示生

注出動令之聲

第二節 口令有二

其一、反復之練習。

節段分明。

動作動令宜短。僅示以開始之意已足。例如預令『雙臂向左右平舉、左足向左箭步』動令起。

其二、一番之練習。每一番之動作。卽以其口令之動字爲動令。預令指明身體之何部分向何方。行何動作。例如預令『雙臂向前上舉』動令『舉』。又如預令『雙臂向左右下垂』動令『垂』。

若初步之訓練時。生徒或不甚明瞭。口令之意味。教師可用通俗之語說明。務使生徒易於領會。

體操釋名



卷二 器械體操

定義 本卷所論之器械。非爲啞鈴、棍、木棒、球竿等活動的器械。乃論器械之一端或兩端。固定於物體上。人懸體於器械上。以操練各種之運動。

第一章 通用名目

第一節 器械體操各部位動作之名稱。柔軟體操中所訂定者。於此亦可適用。第因器械之關係。有時加以特別之名稱。

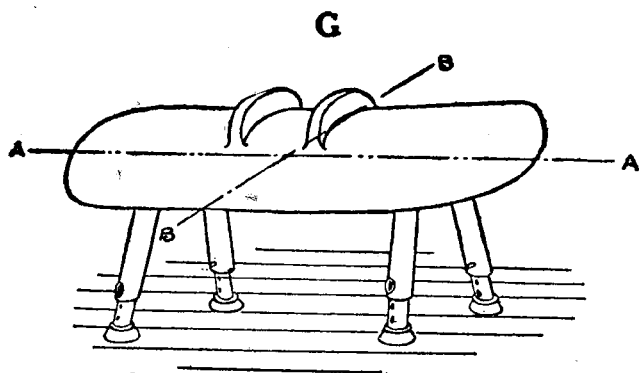
第二節 各種器械之軸。有二。一長軸。一短軸。

長軸與器械之長度附合。短軸與長軸成直角。並與地平線相平行。（閱

附錄圖 G）

第三節 器械各部分之名稱。除有特別之規定外。均視運動員所立之地位而定。

一人若立於木馬、橫杠、及跳越器之橫面。則此方名曰近方。（人所立



之一方。彼方名曰遠方。○（人所欲到
之一方。人到器械之遠方後。無論向
何方。行何運動。均以原立之一方爲近
方。○

二、人若立於雙杠、木馬、橫杠、及跳越器之
縱面。則此端名曰近端。○（人所立之一
端。彼端名曰遠端。○（人所欲到之一
端。人到器械之遠端後。無論向何方
行何運動。均以原立之一端爲近端。○

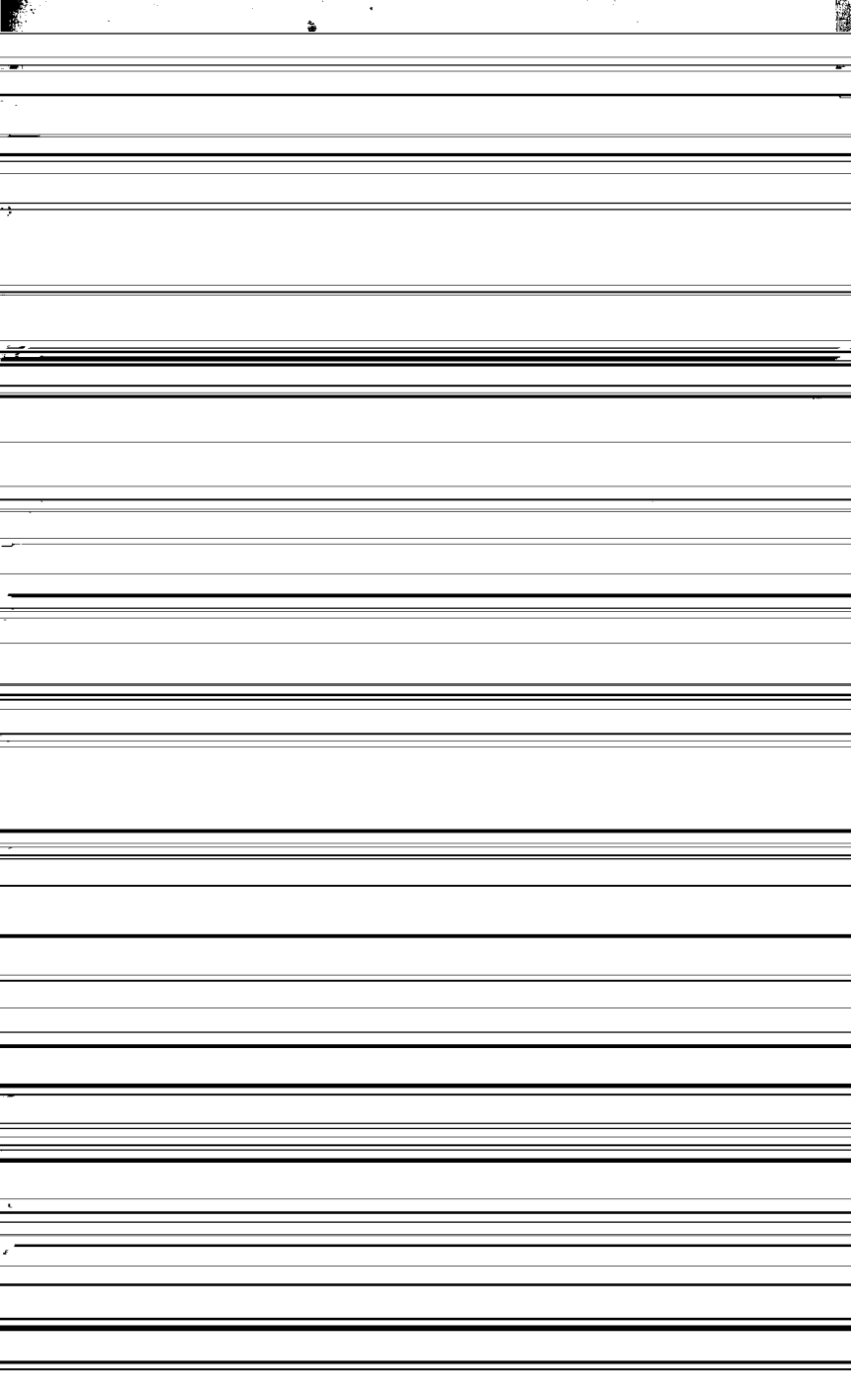
三、人若立於雙杠之橫面運動。則此杠（
人所立近之一杠。名曰近杠。○彼杠（
對面之一杠。名曰遠杠。○人到遠杠之

後。無論向何方。行何運動。均以原立之一杠爲近杠。

四、人若於雙杠之一端或中部運動。胸背軸與雙杠平行。則緣右臂之一杠。名曰右杠。緣左臂之一杠。名曰左杠。至若人於雙杠上行轉向運動之時。左右杠之部分。又依人左右臂之方向而定。

五、人若於雙杠中部運動。橫軸與雙杠平行。則前方之一杠。名曰前杠。後方之一杠。即名曰後杠。

六、人若立於木馬之橫面運動。則此方名曰近方。彼方名曰遠方。緣左臂之鞍橋。名曰頸鞍橋。緣右臂之鞍橋。名曰臀鞍橋。兩鞍橋之中部。名曰鞍背。從頸鞍橋至左端。名曰頸。從臀鞍橋至右端。名曰臀。至若人於木馬之縱面運動時。則緣左臂之一方。名曰左方。右臂之一方。名曰右方。近端名臀。遠端名頸。木馬若橫於運動員之前面。名曰橫馬。若臀向運動員時。即名曰縱馬。



體操釋名

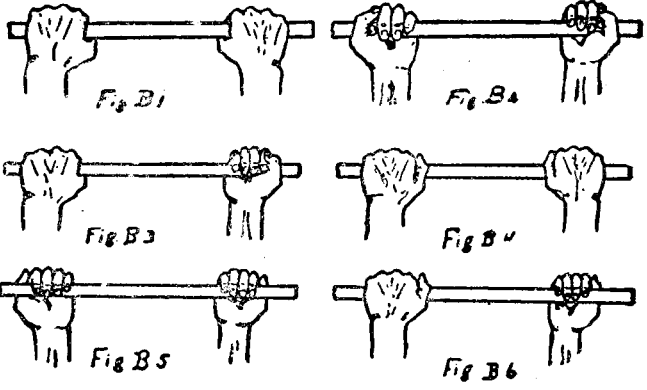


Fig B7

第二節

握之部位

六、仰部位。人之脊軸。將與器械之長軸平行。背臀向器械之方向。名曰仰部位。

一、於正懸垂之部位。

閱第五節懸垂)

甲、正握。雙掌向前。

拇指相對向下。餘四

指併合向上。握杠於

掌中。名曰正握。(圖

B1)

乙、反握。手掌向後。餘與正握同。(圖B2)

丙、正反握。一手正握。一手反握。名曰正反握。(圖B3)

丁、正鉤握。手掌向前。五指併合鉤握。名曰正鉤握。(圖B4)

戊、反鉤握。手掌向後。五指併合鉤握。名曰反鉤握。(圖B5)

己、正反鉤握。一手正握。一手反鉤握。名曰正反鉤握。(圖B6)

庚、開臂握。雙臂左右展開。雙手握杠。名曰開臂握。(圖B7)有時於

此部位上。冠以正、反、鉤等字樣。即表示與諸部位連合之意。例如

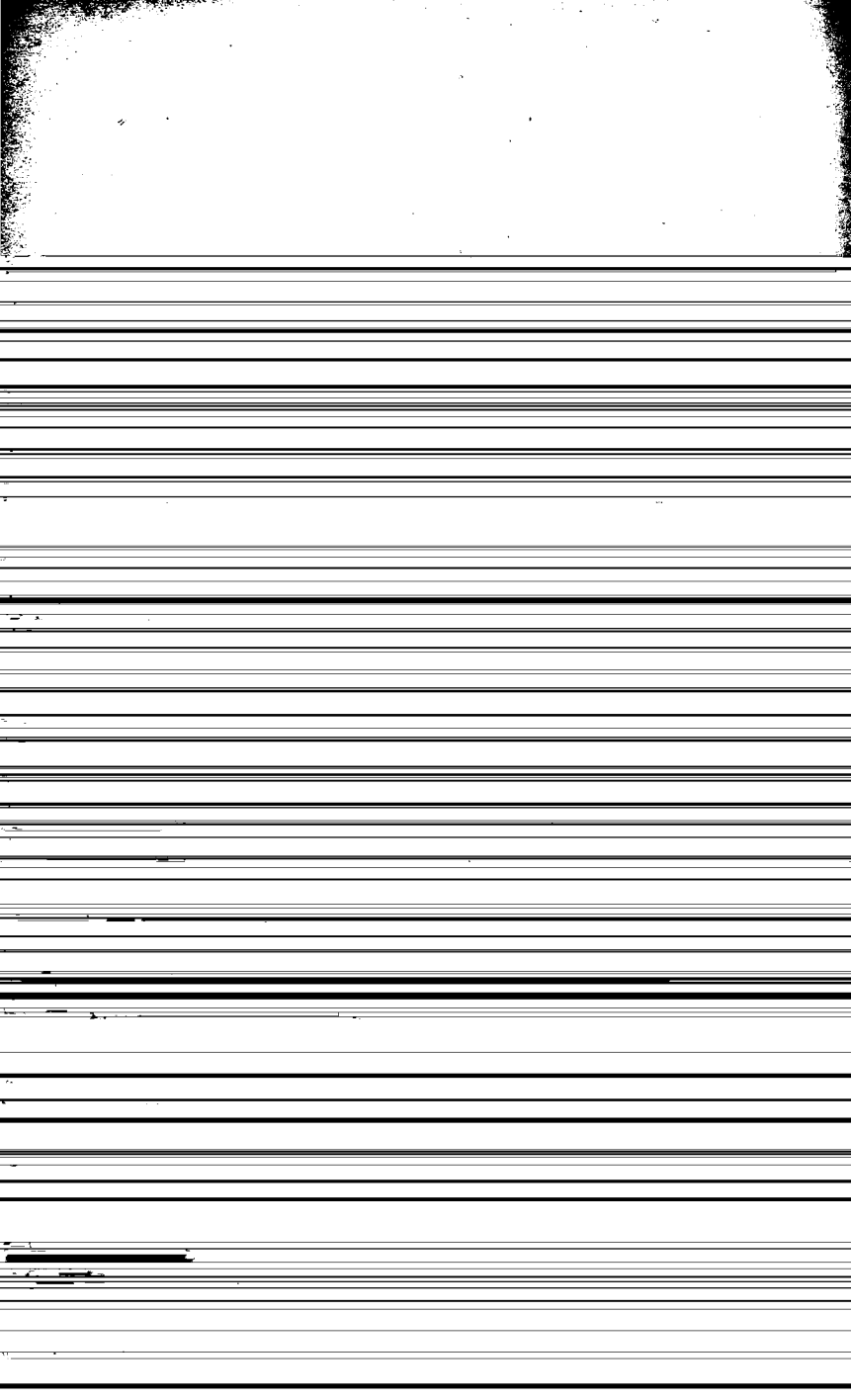
(正、反、鉤、開臂握)是。

辛、併臂握。雙臂併合。雙手緊接握杠。名曰併臂握。(圖B8)有時於

此部位上。冠以正、反、鉤等字樣。即表示與諸部位連合之意。例如

(正、反、併臂握)是。

壬、叉臂握。雙臂交叉握杠。名曰叉臂握。有時於此部位上。冠以正



手掌相對。一手握在前。一手握在後。(圖 B₁₀)

乙、反握。在雙杠及雙梯邊。雙梯級時。雙手背向內相對。握法與前

同在單杠及單梯邊。單梯級與雙杠之一杠時。雙手背相對。一手

握在前。一手握在後。(圖 B₁₁)

丙、正反握。一手正握。一手反握。名曰正反握。(圖 B₁₂)

丁、正鈎握。反鈎握。二部位之要領。與正握反握同。惟五指併合鈎

握器械

三、於撐部位

在前正撐與後正撐之部位。

甲、於橫木馬上。

(A) 正握。雙手相對握鞍橋上。(圖 B₁₃)

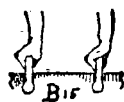
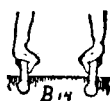
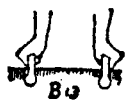
(B) 反握。雙手背相對握鞍橋上。(圖 B₁₄)

乙、於橫(單)杠上

(C) 正反握 一手正握鞍橋 一手反握鞍橋 (圖 B15)

(A) 正握 與在正懸垂時同 (圖 B16)

(B) 反握 與在正懸垂時同 (圖 B17)



(C) 正反握 一手正握 一手反握 (圖 B18)

注 (自圖 B13 至圖 B18 均係正視圖)

丙、於雙杠上

(A) 在側部位 握法與橫木馬上同。

體操釋名

NOTE.— Figs. B13

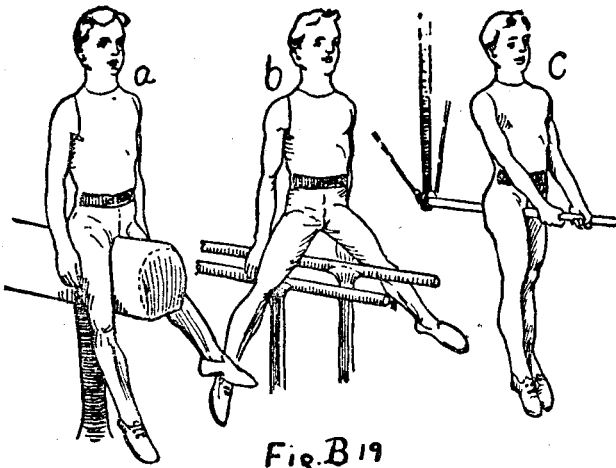


Fig. B 19

(B) 在正部位 握法與橫

四十六

第三節 坐部位 倚體重於臀及
腿上。手握器械與否均可名曰坐部
位。

一、側騎坐 人體於側之部位。騎

坐於器械上。體重在雙腿之內
方。若提明一杠。即係單杠。否則

係雙杠。後做此 (圖)

二、正騎坐 人體於正之部位。騎

坐於器械上。體重在前腿之後
方。後腿之前方。若未提明一杠。

即係雙杠後做此 (圖)

Bzoab:

甲、左正騎坐。左腿在前方而騎坐。

乙、右正騎坐。右腿在前方而騎坐。

三、正坐。人體於正之部位。雙腿同向微舉。以臀及腿之後方。坐於器

械上 (圖)

Bzarab

於雙杠上。

甲、雙腿向杠之外方坐。名曰外正坐。

乙、雙腿向杠之內方坐。名曰內正坐。

四、側坐。人體於側之部位。雙腿同向微舉。以一腿及全臀坐於器械

上。此部位區分爲二。甲、雙腿併伸。坐於器械。乙、一腿伸一小腿屈。坐

於器械。

於雙杠上如下。

體操釋名

四十七

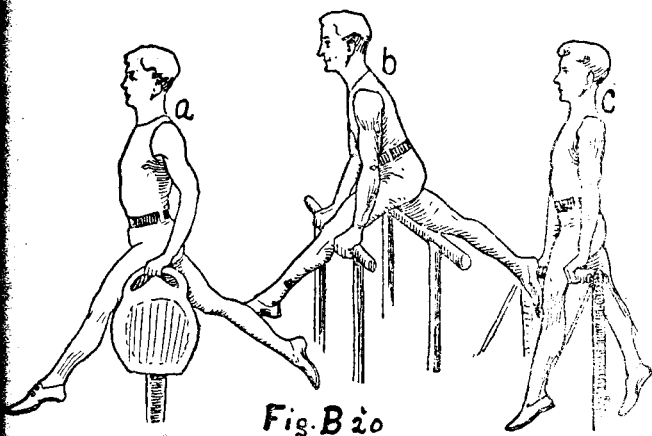


Fig. B 20

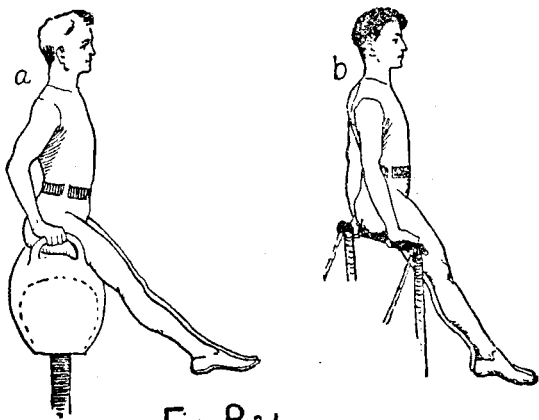


Fig. B 21

體操釋名

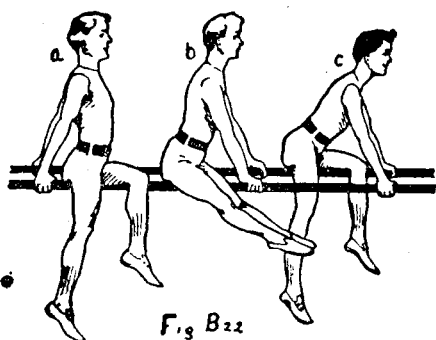


Fig B22

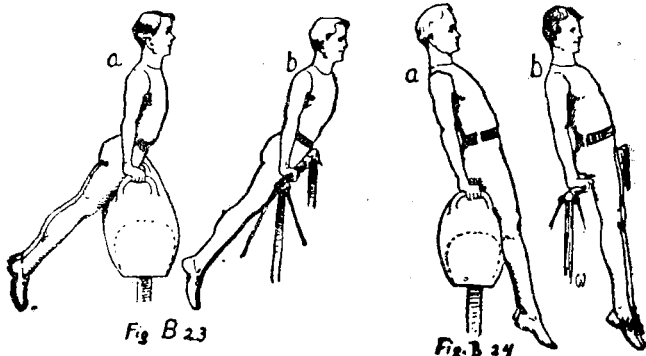


Fig B23

Fig. B 24

四十九

第四節 撐部位
 體重多半倚於
 手上向肘上豎體
 之重心在肩以下

坐(圖 B22c)

之內方側

雙腿向杠

乙、內側坐

坐(圖 B22ab)

之方外側

雙腿向杠

甲、外側坐

一、前正撐。人體於正部位。直背以雙手及雙腿之前方。撐體重於器

械上。(圖 B24ab)

二、後正撐。與前正撐同。惟以雙手及雙腿之後方。撐體重於器械上。

(圖 B24ab)

三、騎撐。騎撐有正有側。撐體重於手上。雙腿之內方。微附於器械。

甲側騎撐

人體於側部位。(圖 B25abc)

乙正騎撐

人體於正部位。(圖 B26ab)

四、騰身撐。以上各撐之部位。若腿弗黏器械。均可為騰身撐。(圖 B27abc)

五、平面騰身撐。有平面騰身。前正撐及平面騰身。中側撐之二種體

與地面平行。(圖 B28)

六、中側撐。右手握右杠。左手握左杠。撐體於雙杠之中側。(圖 B29)

七、屈肘撐。無論於何撐之部位。若能充分屈肘。即名屈肘撐。甲前



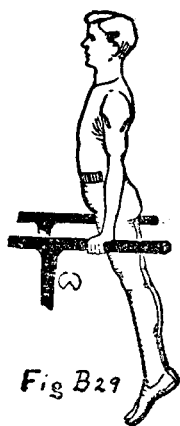


Fig B29

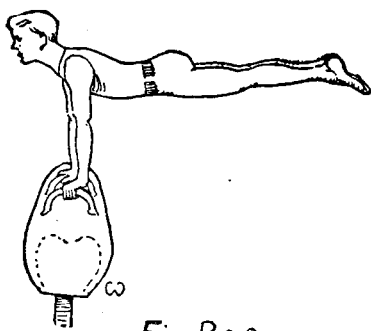
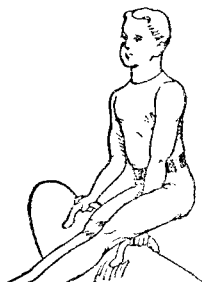
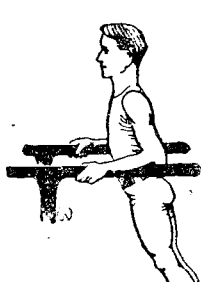
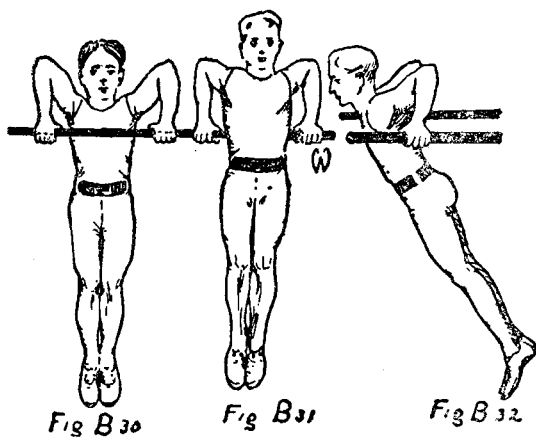


Fig B28

- 九、腿夾撐。雙腿前舉。一臂夾於雙腿中。一臂從腿之外方撐體重於器械上。(圖 B₃₄)
- 十、蹲撐。於全蹲部位。雙手握器械。撐體重於手與足上。(圖 B₃₅)
- 十一、臥撐。以手與膝或足撐體作臥狀於器械上。甲、俯臥撐。(圖 B_{36.1b})
- 乙、仰臥撐。(圖 B_{37ab})
- 丙、側臥撐。(圖 B₃₃)
- 丁、跪撐。(圖 B₃₉)
- 十二、仰握足撐。仰體。雙手握橫木。足撐於地上。
- 十三、俯握足撐。俯體。雙手握橫木。足撐於地上。

體操釋名



撐於地上。

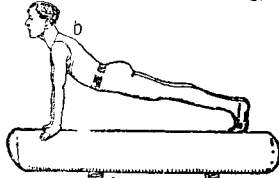
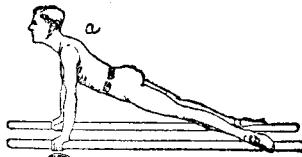


Fig B36

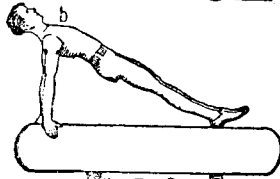
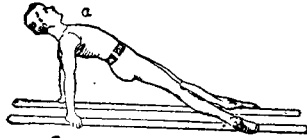


Fig B37

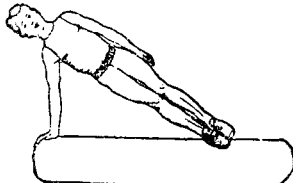


Fig B38

第五節

懸垂位懸垂之要點在屈曲身體之一部分。鈎握或掛於器

體操釋名

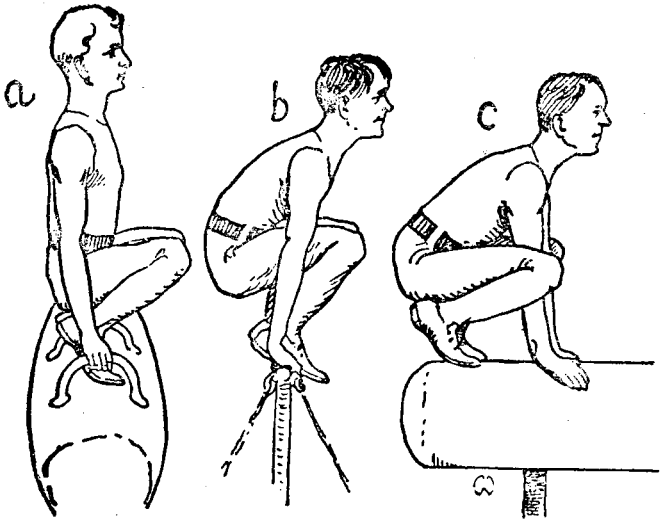


Fig. B 35

械上重心在鈎握器械
體屈曲之一部分以下

一於正部位

甲正懸垂 雙臂

正握懸垂 (圖

乙叉臂懸垂 雙

叉其餘與正懸

(圖 B9)

丙屈肘懸垂 無

種懸垂若雙肘

即名曰屈肘懸

圖 B40)

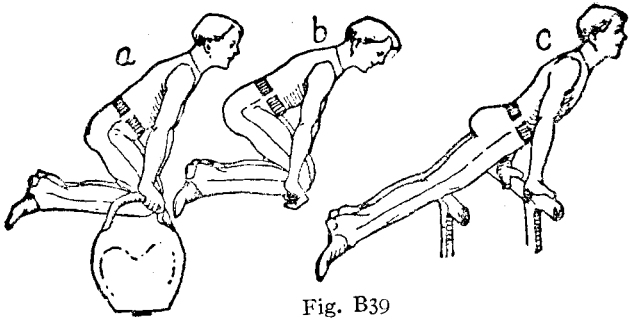


Fig. B39

丁、弓身懸垂。雙腿向前上舉。至足尖附於器械。體彎如弓。名曰弓身懸垂。(圖

戊、倒身懸垂。從弓身懸垂。伸腿向上。與體成垂直綫。大腿之前方。附於器械。

(圖 B41)

己、反臂懸垂。下肢與體。穿過雙臂中。作

迴圓式。體降落。臂反懸於器械。名曰反

臂懸垂。如(圖 B43)

庚、倒身後懸垂。雙腿上伸。穿過雙臂中

至大腿之後方。附於器械。(圖 B44)

若腿平放至與地平行時。則名曰平腿。

體操釋名

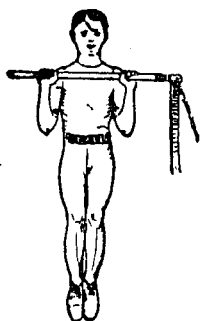


Fig B 40

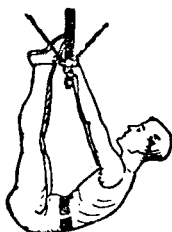


Fig B 41



Fig B 42

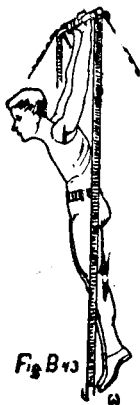


Fig B 43



B 44

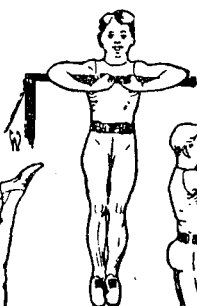


Fig B 45



Fig B 46



Fig B 47

五十七

若側時。杠在後時。杠在垂。後。倒。不字。加上雙字。加上單字。懸。身。

加字則係在吊環上。

辛、掛臂懸垂。掛上臂於器械。體重支於上臂上。雙手握杠與否。無

關重要。

(A) (前) 掛臂懸垂。杠橫當於人之胸前方。如(圖 B₁₅ B₁₆)

(B) 後掛臂懸垂。杠橫當於人之背後方。如(圖 B₁₇)

壬、掛肘懸垂。以雙肘掛於器械上而懸垂。支體重於雙肘上。

(A) 向上掛肘懸垂。上臂向前斜上舉。下臂向後屈。支體重於

雙肘。(圖 B₁₈)

(B) 向後掛肘懸垂。下臂屈向前。其餘與後掛臂懸垂同。(圖

B₁₉)

(C) 向前掛肘懸垂。上臂向前斜上舉。下臂向內轉向下屈。

此部位多半係用單臂。有時可用之以上平臺。

體操釋名



Fig B 47

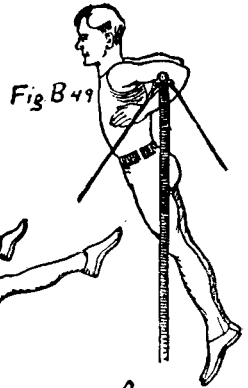
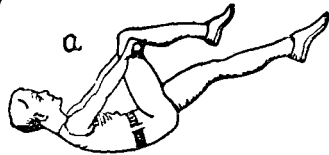
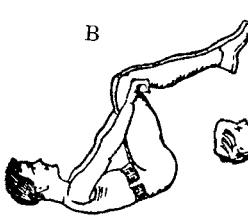


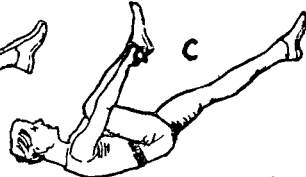
Fig B 49



a

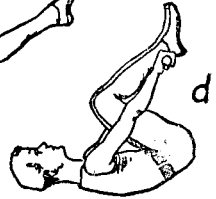


B



c

Fig B 50



d

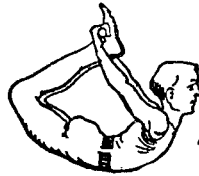


Fig B 51

五十九

癸、雙、點、
 懸、垂、
 以、手、與、
 足、或、手、
 與、踵、或、
 手、與、膝、
 懸、體、重、
 於、杠、上、
 有、時、可、
 變、通、用、
 雙、手、一、
 踵、與、一、



Fig. B54



Fig. B53



Fig. B52

足及一膝。或用雙手雙踵與雙足及雙膝。均可。

(A) 向前。面向器械。(I) 手膝單懸垂。

(圖 B50a) (2) 手膝雙懸垂。(圖 B50b)

(3) 手踵單懸垂。(圖 B50c) (4) 手踵雙懸

垂。(圖 B50d)

(B) 向後。背向器械。手足雙向後懸垂。

圖 B51

金掛膝懸垂。掛膝節於杠上。區分為單掛膝。

懸垂雙掛膝懸垂。(圖 B52)

木掛足懸垂。屈足掛於杠上。區分為單掛足。

懸垂雙掛足懸垂。(圖 B53)

水掛踵懸垂

掛踵於杠上。區分爲單掛踵懸垂雙掛

B54

二、於側部位

無論何側懸垂。用何握法。即名何握側懸

甲、側懸垂

雙臂平行直伸 (圖 B10 11-12)

乙、叉臂側懸垂

雙臂交叉 (圖 B55)

丙、屈肘側懸垂

雙屈肘 (圖 B56)

丁、弓身側懸垂

雙腿上舉至足。近於器械。如 (圖 B57)

戊、倒身側懸垂

從弓身懸垂。伸腿向上。與體成垂直

中部 (圖 B58)

己、反臂側懸垂

下肢與體。從前向上。後迴圓。至體降

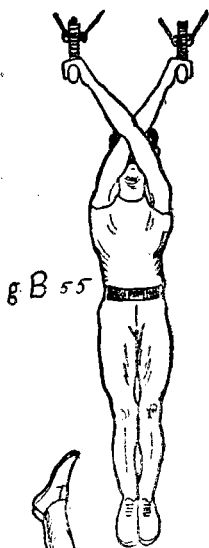
垂之部位 (圖 B59)

庚、掛臂側懸垂

有向前向後二種。若未提明向後。即

體操釋名

體操釋名



g B 55

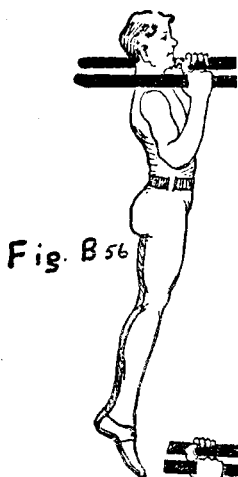


Fig. B 56

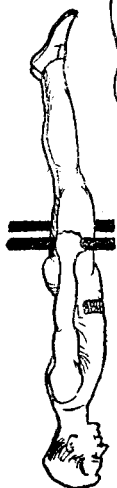


Fig. B 58

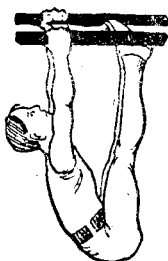


Fig. B 57

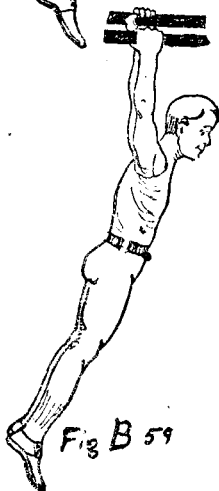


Fig. B 59

掛於上臂上。雙手握杠與否均可。(向前圖 B60)(向後圖 B51)

辛、雙倚點側懸垂。



Fig. B61

此部位有俯有仰。有單有雙。以手與足或手與踵及手與膝。雙倚點俯側懸垂。係用手與足仰側懸垂。係用手與踵。或手與膝。例如手踵(單雙)仰側懸垂(圖 B52)又如手膝(單雙)仰側懸垂。若僅言仰側懸垂。即係用手與踵。未提單雙。即知係雙手足俯側懸垂(圖 B63)

第六節 器械之雜技部位。

甲、單手倒立。

一、肩倒立。有單肩倒立。雙肩倒立。二種。下肢與上體垂直。倒立一肩或雙肩於器械上。(圖 B54 ab)

二、倒立。下肢與上體垂直。倒立於器械上。

乙、雙手倒立(圖 B55)

丙、屈肘倒立(圖 B56)

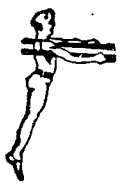
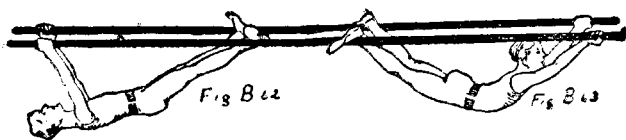


Fig. B60

體操釋名



三、平肘倒立。下肢與上體成垂直。以下臂立於器械上。

(圖 B₆₇) 若僅用單臂即提明單之字樣。

四、平身懸垂。上體與下肢伸平。以手懸垂於器械上。

甲、平身仰懸垂。胸仰向上。(圖 B₆₈)

乙、平身俯懸垂。胸俯向下。(圖 B₆₉)

丙、平身側懸垂。此部位以一臂從背後或腹前上伸

握杠體之一脅向上。若右脅向上。即以左臂握杠懸

垂。(圖 B₇₁)

五、平腿懸垂。雙腿向前平舉。以臂懸垂。(圖 B₇₀)

六、肘撐平身。上體與下肢伸平。以雙肘或單肘撐於器

械上。支體重於肘。(圖 B₇₂)

第三章 動作



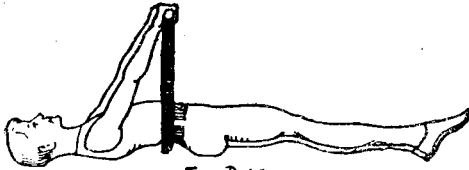


Fig. B 68

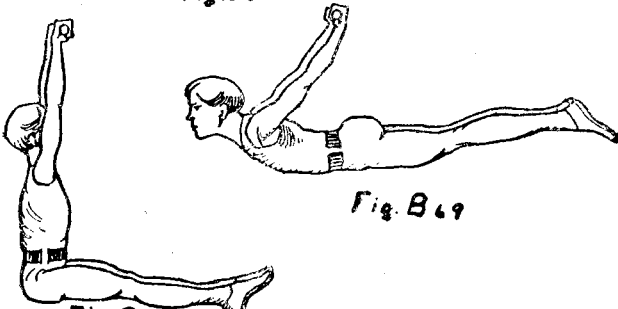


Fig. B 69

Fig. B 70

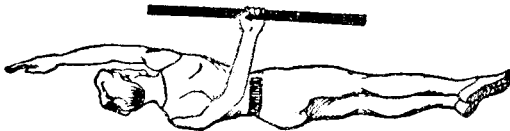


Fig. B 71

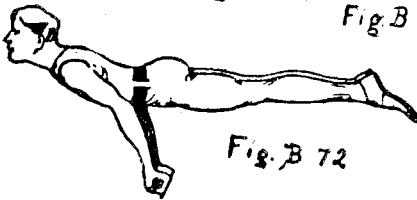


Fig. B 72

作。行振之動

一、向。前。

振。身

振。身

前。腹。向

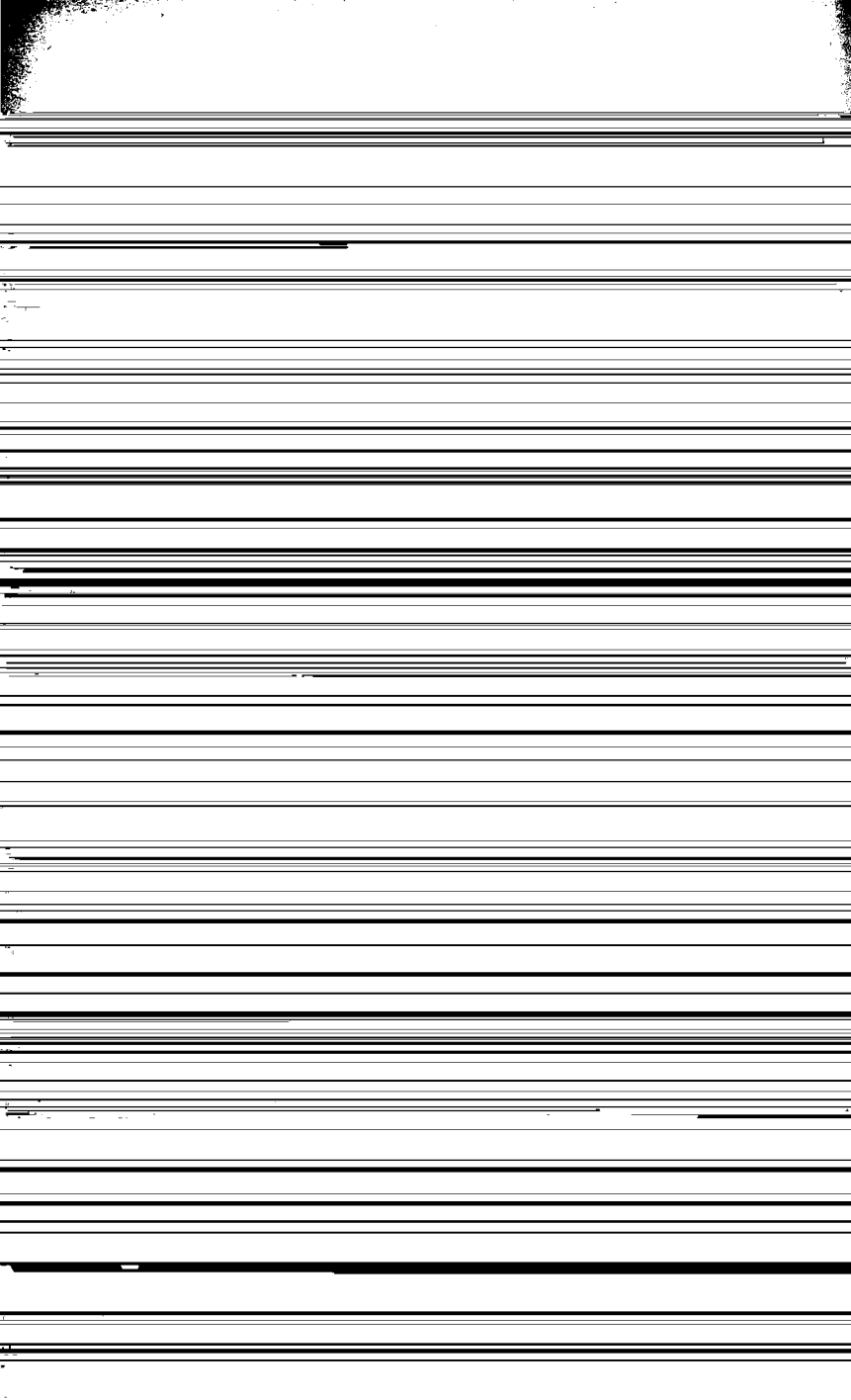
前。腹。向

圖。上。箭。B73

二、向。後。

振。身

振。身



體操釋名

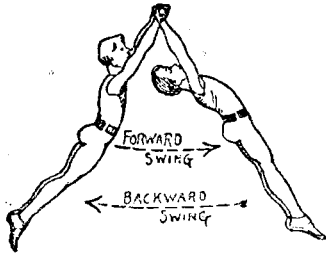


Fig. 873

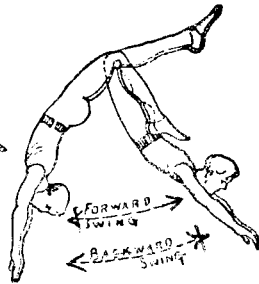


Fig. 874

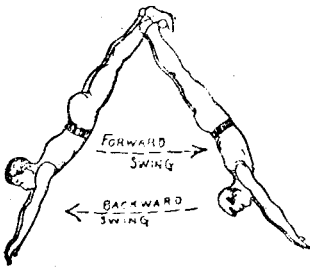


Fig. 875

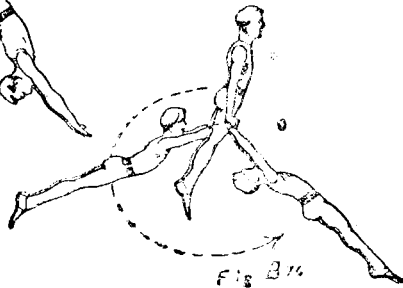


Fig. 876

六十八

六、弓身振。從前正撐部位。落體向後。直臂舉腿向上。至足近杠之部位。振於雙杠與低橫杠上。或從前正撐與中側撐及立之部位。均可行弓身振之動作。但

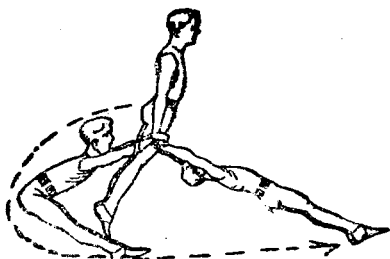


Fig B77

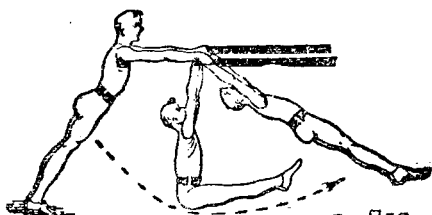


Fig. B78

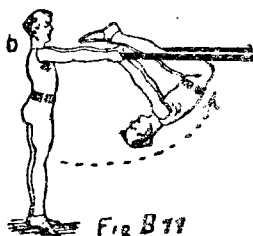
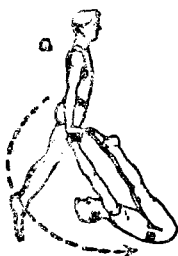


Fig B79

於立之部
位時身體
須略跳高
爲要 (圖
B79 ab)
七短振
甲於高橫
杠上
(A) 從
高橫
杠前
正撐

部位。短振落於地上。動作法。與弓身振同。但振至最前方時。極力伸腿。與體成直線。即放手落於地上。(圖 BB₁abcd)

注。凡落下時。當以足尖落地。同時腿微蹲。向下。名曰短振。

(B) 從高橫杠前正撐。落體向下。至弓身振之最前方。極力伸腿。與體成直線時。即復振向後。名曰短振。復向後振。乙於低杠上。

(A) 從前正撐。短振向前落下。與高橫杠時之(A)同。

(B) 從立部位微跳。或跳至騰身撐部位。即短振向前落下。與

(A) 同 (圖 B₃₁abcd)

八 蹬足上。從懸垂部位。或振舉腿向上。極力蹬足上。至正撐之部位。名曰蹬足上。

此動作之區分如下。

體操釋名

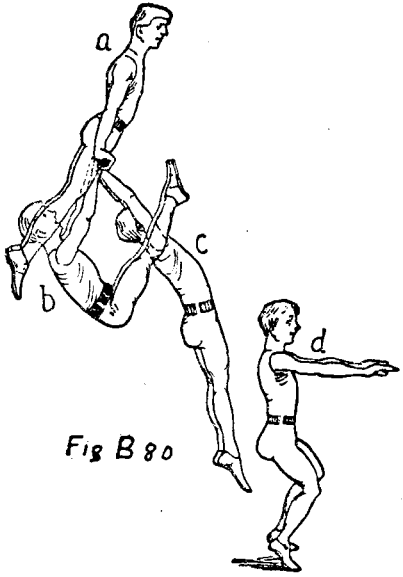


Fig B 80



甲、於高橫杠上。

(A) 向前。

(1) 蹬足上。此為尋常動作。於直臂挺身向前振。將復向後。

即舉腿至足近杠。重心從杠向後經過時。極力蹬足向前上。

至正撐之部位。(圖 B₂)

(2) 弓身蹬足上。從前正撐部位。振至弓身振之前方。即行

蹬足上之動作。動法與(1)同名。曰弓身蹬足上。(圖 B₃)

(3) 急勢蹬足上。從懸垂或立(立時微從後方跳起)之

部位。跳上杠時。微舉雙腿。即極力蹬足上。至前正撐之部位。

(圖 B₄)

(4) 靜勢蹬足上。從懸垂部位舉腿至足近杠時。然後蹬足

上。至前正撐之部位。此動作不取振勢。故名曰靜勢蹬足上。



(圖 B35)

(5) 掛肘上。從向前掛肘懸垂之部位。取急勢蹬足上之姿勢。右臂向右轉。左臂向左轉。至平肘撐之部位。於平臺上亦可行之。

(B) 向後

(1) 反身蹬足上。向前振至最前方。雙腿上舉。從雙臂中穿過。至倒身舉腿時。(腿與身成直角)復振向前。值重心從杠向前經過。即速蹬足向後。同時極力挺身上。至後正撐之

部位(圖 B36)

此動作從手踵懸垂。或平腿倒身後懸垂之部位。取振勢行之亦可。

(2) 急勢反身蹬足上。立跳上杠。即極力舉腿。從雙臂中穿

體操釋名

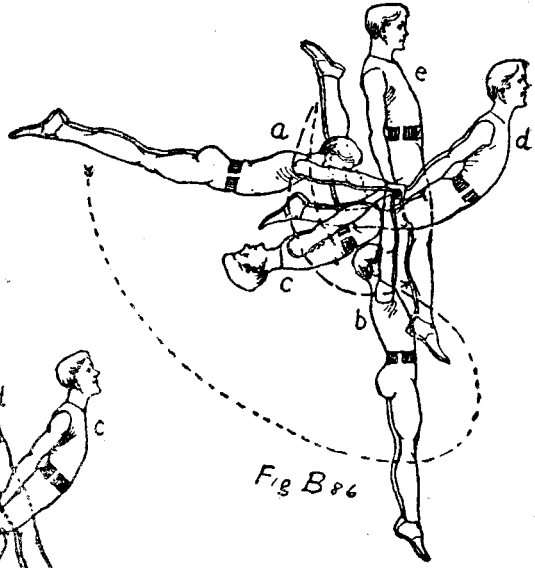


Fig B86

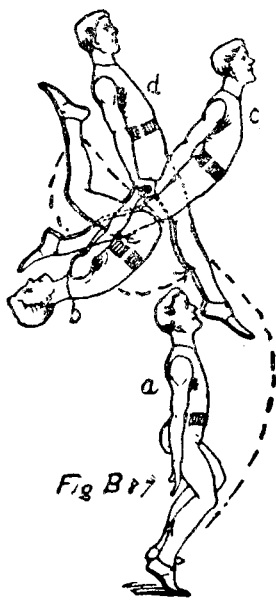


Fig B87

七十五

過向後上方。動量即促身向後。其餘與反身蹬足上同。(圖

B37)

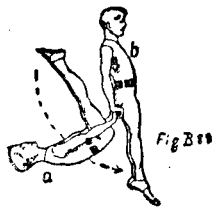
(3) 靜勢反身蹬足上。從平腿倒身後懸垂。勿取振勢。即蹬

足上至後正撐之部位。(圖

B38)

乙於低橫杠上

(A) 向前



(1) 蹬足上。從立跳姿勢。舉腿向上。前振

至足近杠時。再振向後。即蹬足上至前正

撐之部位。(圖

B39)

此動作亦可於前正撐之部位。舉腿向後。即長振向前。復振

向後時。蹬足上於杠上。
(2) 弓身蹬足上。與高橫杠同。

體操釋名

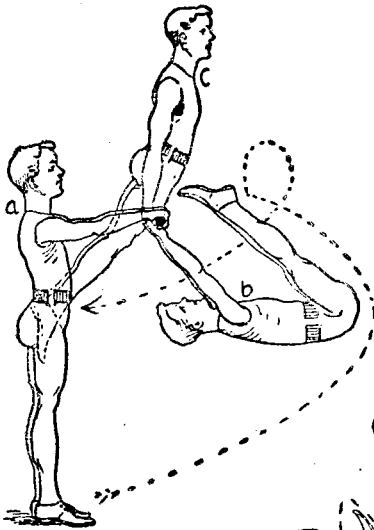


Fig. B 89

(B) 向後

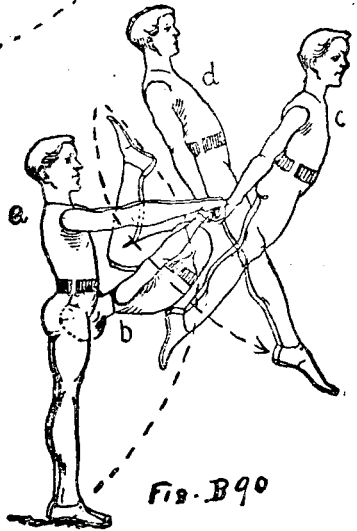


Fig. B 90

七十七

(1) 反身蹬足上。此動作先長振向前。餘與高橫杠同。

(2) 急勢反身蹬足上。從立姿即時舉腿倒身。穿過雙臂。向

後上方。餘與高橫杠同。(圖 B₉₀)

(3) 靜勢反身蹬足上。與高橫杠同。

丙、於雙杠上

(A) 掛臂蹬足上。從前掛臂懸垂部位。振向前即舉腿向上。即

時足向前上蹬。至中側撐之部位。(圖 B₉₁)

(B) 掛臂下落蹬足上。從掛臂下落之姿勢。蹬足上至中側撐

之部位。(圖 B₉₂)

(C) 弓身蹬足上。從中側撐之部位。落體向後。同時舉腿向上。

至弓身振之姿勢。即蹬足上。仍還至中側撐之部位。

(D) 急勢掛臂蹬足上。從前掛臂懸垂之部位。振直體至最前

體操釋名

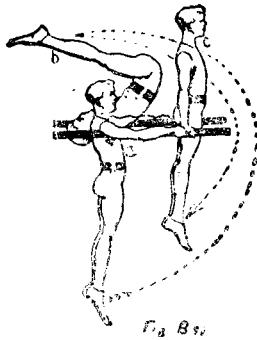


Fig B91

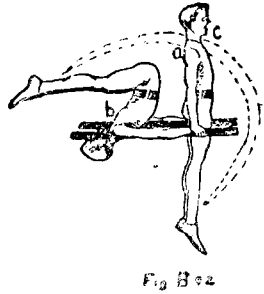


Fig B92

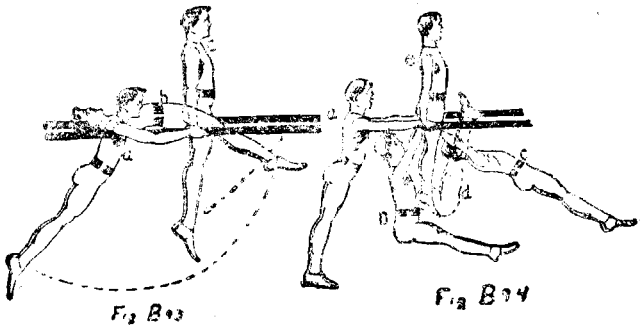


Fig B93

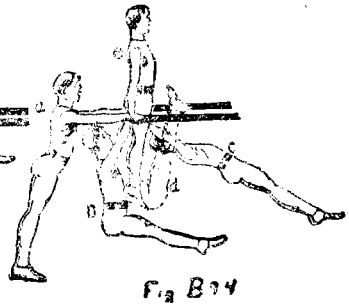


Fig B94

七十九

方。即時挺
 胸。蹬足向
 下。上至中
 側。撐之部
 位。(圖
 B93)
 (○)(長振)
 蹬足上
 從立姿長
 振或短振
 至最前方
 即時蹬足
 上至中側

撐之部位。動作與在低橫杠同。(圖_{B94})

九、振身上。儘力振體向後。至體重心從器械向後經過時。即上至前

正撐之部位。

甲、於高橫杠上。從向後振之姿勢。上至前正撐之部位。(圖_{B95})動

作。從正懸垂之部位。

(A) 屈臂引體至屈肘懸垂之部位。

(B) 舉腿向上。同時直臂至弓身懸垂之部位。

(C) 雙足極力向前上。踏雙臂立促體直於前方。

(D) 乘身體還振向後。重心將經過器械時。即上至前正撐之部

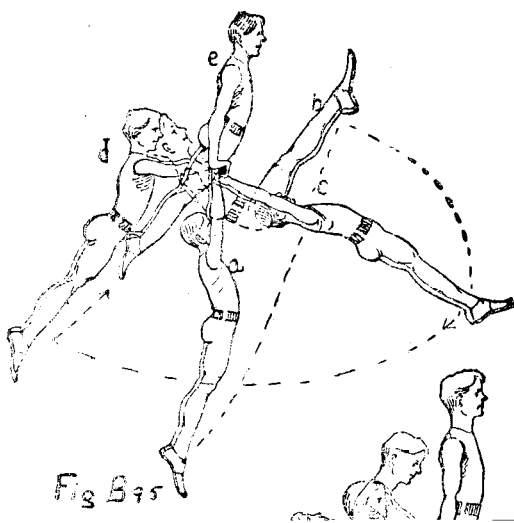
位。

乙、於雙杠上。從前掛臂懸垂之部位。儘力振向後。上至中側撐之

部位。(圖_{B96})

丙、於吊環上。動作與在高橫杠同。但體向前振至最前方。或向後

體操釋名



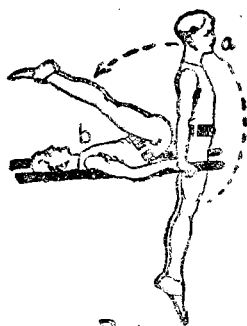


Fig. B98

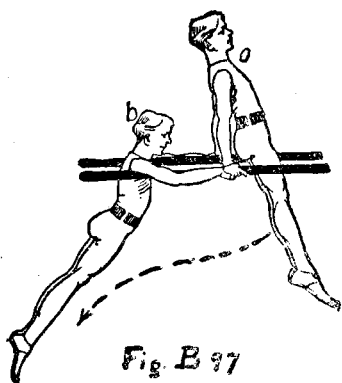


Fig. B97

振至最後方均可行之。

十、掛臂下落於雙杠上從中側撐之

部位下落至前掛臂之部位。

甲、從向後振至最後方即直體下落

於掛臂之部位(圖_{B97})

乙、從向前振至最前方即舉腿向上

體落至弓身掛臂下落之部位名

曰弓身掛臂下落如(圖_{B98})

第二節 迴圓 人體緣器械之中心軸

迴繞成一圓方向有向前向後二項

一大迴圓

甲、於高橫杠上 四肢與體成直綫

迴繞成一大圓（圖₁₃₉）

乙。屈肘大迴圓。上杠時屈肘。漸伸直雙臂。迴繞成一大圓。

二（小）迴圓。從立或跳上杠。任於何撐之部位。直臂與體平。

之前方或後方近杠。迴繞小圓。此動作。高杠低杠均可行之。

甲。向後。從立或跳或前正撐之部位。向後迴繞成一圓。

乙。向前。從前正撐或後正撐之部位。向前迴繞成一圓。

三。騰身迴圓。與小迴圓同。惟體及腿均離杠。迴繞成一圓。

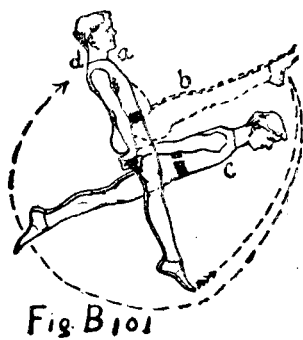
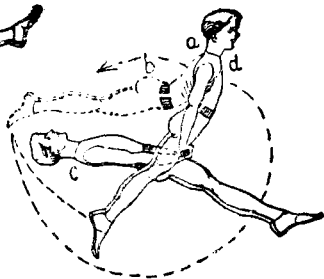
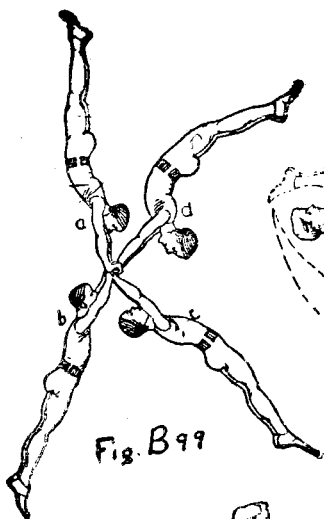
四。手膝迴圓。從手膝懸垂之部位。任以單手膝與雙手膝。或

膝及雙手單膝。或雙手握杠於腿之外方。及雙腿附杠於手。

均可迴繞成一圓（圖₁₁₀₃）

五。手臀迴圓。

甲。於正坐或正騎坐之部位。雙手握杠。迴繞成一圓。腿舉與



(圖 Br. 4)

乙、於側坐或側騎坐之部位。雙手握杠。迴繞成一圓。腿舉與否均可。

方向有向右向左二項。

Fig 102

六、膝鈎迴圓。以單(雙)膝鈎杠。向後迴繞成一圓。(

(圖 B105)

七、手與足心迴圓。以單(雙)手握杠。與單(雙)足心

附杠迴繞成一圓。(圖 B106)

八、手與足背迴圓。以單(雙)手握杠。與單(雙)足背

鈎杠向前迴繞成一圓。(圖 B107)

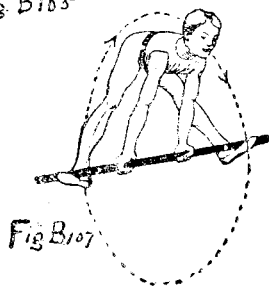
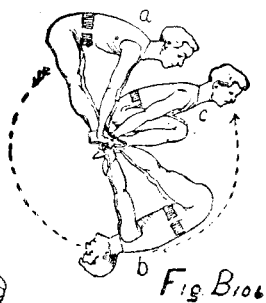
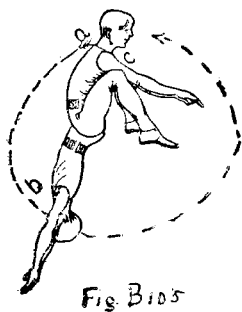
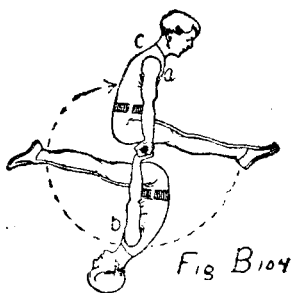
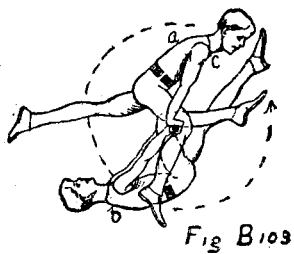
九、手踵迴圓。以單(雙)手握杠與單(雙)踵附杠。向前或向後迴繞

成一圓。

十、掛臂迴圓。於單杠(在前掛臂懸垂部位)或雙杠。(在中側掛臂



體操釋名



可。懸垂部位。從掛臂之部位。向前或向後迴繞成一圓。手握杠否均可。(圖 B108)



Fig. B109



Fig. B108

時。即極力翻體向前於空際迴繞成一圓。落於地上。(圖 B110)

乙。向後脫手前迴繞成一圓。體振至後方最上之姿勢。

於地上。(圖 B110)

甲。向前脫手後迴繞成一圓。人體振至前方最上之姿勢。即脫手挺胸向後於空際迴繞成一圓。落於地上。

十二。脫手迴繞成一圓。從振之姿勢。振至最前方或最後方。即脫手於空際迴繞成一圓。落於地上。

十一。下臂迴繞成一圓。於單杠上。從平肘撐之部位。舉大腿。屈小腿。手握於大腿後方與膝相近之部分。迴繞成一圓。(圖 B109)

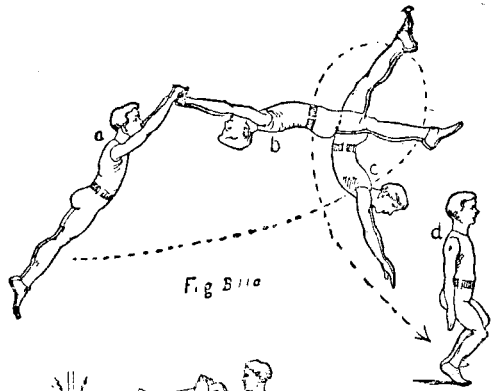


Fig B 110

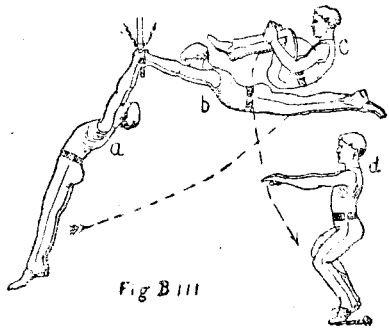


Fig B 111

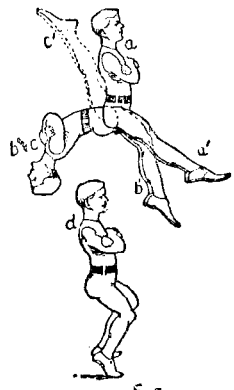


Fig 112

丙、急勢
 脫手
 後迴
 圓
 從懸
 垂部
 位勿
 取振
 勢舉
 腿向
 上
 屈小

腿與舌均可。即極力脫手挺胸向後迴繞成一圓。落於地上。

十三、臂旋轉

甲、由反臂懸垂。即旋轉雙臂至正懸垂。

乙、由正懸垂。即旋轉雙臂至反臂懸垂。

十四、臂旋轉迴圓

甲、向前。由正懸垂。旋轉雙臂至反臂懸垂。即向前迴一圓至正懸

垂。

乙、向後。由正懸垂。向後迴一圓至反臂懸垂。即旋轉雙臂至正懸

垂。

十五、下

甲、從懸垂或各撐之部位。落下於地上。

乙、從正坐之部位。挺胸極力彎體向後迴繞成一圓。以足尖落下於

地上。手握舌均可名曰向後反身下（圖_{B112}）

從正坐部位亦可行倒翻騰空翻之動作。

丙、從前正撐之部位極力彎體向前作半迴圓即伸腿挺胸於空際

迴繞成一圓以足尖落下於地上（圖_{B111}）名曰向前反身下

丁、膝鈎下從膝鈎懸垂之部位極力挺胸同時舉腿向後落下於

地上（圖_{B52}）

戊、足鈎下從足鈎懸垂之部位彎體向前同時雙腿向前踢即直

體作半迴圓向前落下於地上（圖_{B53}）

以上迴圓及足鈎膝鈎與握各動作有時可變換連合之。

第三節 腿繞圓 此動作略詳於柔輦體操中但器械體操之繞圓動

作係以髀節爲中心軸從器械之一方繞至他方方向分向左向右二項

例如鐘置於地平面上順時鍼之方向繞名曰向右繞圓反是名曰向左

繞圓

一、繞半圓 以單(雙)腿從器械之一方繞至他方。名曰繞

二、繞全圓 以單(雙)腿從器械之近方繞過遠方。回至近

圓名曰繞全圓(圖 B.114)

三、單腿繞圓 以一腿繞半圓或全圓。他腿不離原位。

四、雙腿繞圓 以雙腿相併繞半圓或全圓(圖 B.115)

五、佯勢 此動作佯為繞半圓狀。以增補他動作之動量。例

馬或杠上。雙手握鞍橋或杠。欲向右繞全圓。即先以右腿

繞半圓勢。乘勢回繞向右。立即行向右全繞圓之動作。名曰

甲右腿佯勢。若不冠他字於上。即係右腿向左行佯勢。

乙向前佯勢。腿向面之同方行佯勢。名曰向前佯勢(圖

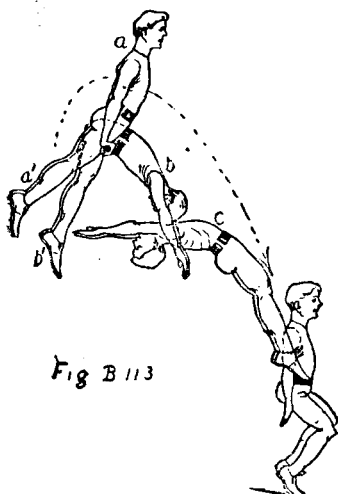


Fig B 113

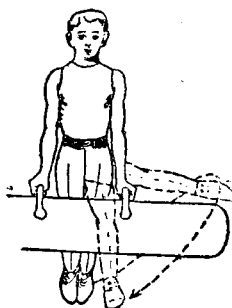


Fig B 114

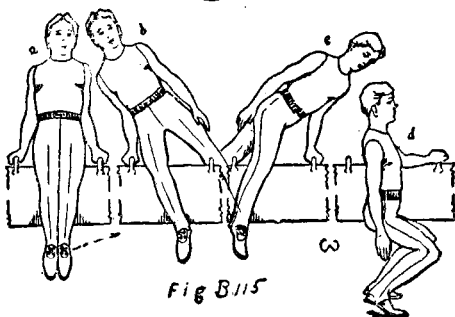


Fig B 115

丙、向後勢
 向後勢與
 向前勢
 相反
 名曰
 向後勢
 如
 一
 圖
 雙腿
 丁、向
 右

六、^①剪絞繞圖^② (左) 佯勢^③ 雙腿相併。向^④右(左)行佯勢之動作。(圖^⑤ B121c)

人體於器械上從側騎坐之部位。雙腿同時交互向前

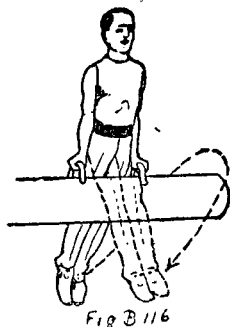


Fig B116

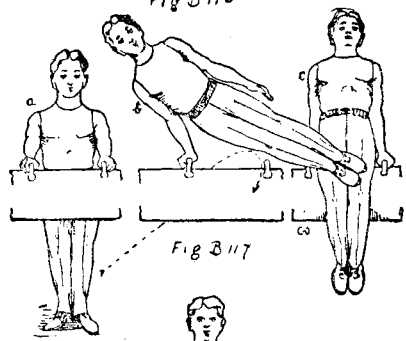


Fig B117

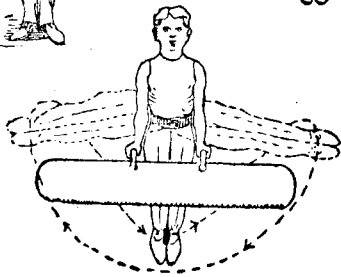


Fig B118

方後方舉。至轉體四分之一。或二分之一。繞半圓及正騎坐之部位。

體操釋名

名曰剪絞繞圓。
甲向前剪絞繞圓。

於器械上向前振至最前方時。雙腿剪絞繞半圓。名曰向前剪絞繞圓。(圖 B.122)

乙向後剪絞繞圓。於器械上向後振至最

後方時。雙腿剪絞繞半圓。名曰向後剪絞

繞圓。(圖 B.123)

丙正面剪絞繞圓。於木馬上從正騎坐或

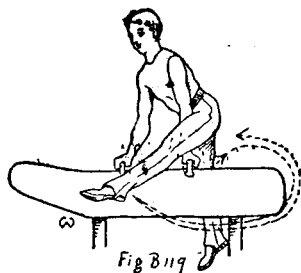
正騎撐之部位。向右(左)振至最遠方。雙

腿剪絞繞半圓。在上之一腿向前時。即名

向前在上之一腿向後時。即名向後。

若自向右剪絞繞半圓起。至向左剪絞繞半圓止。則名曰連續正

面剪絞繞圓。(圖 B.124)



七、旋轉繞圈

於器械上從何撐或何坐之部位起單腿繞半圓或全

體操釋名

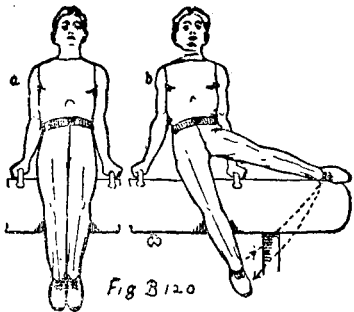


Fig B 120

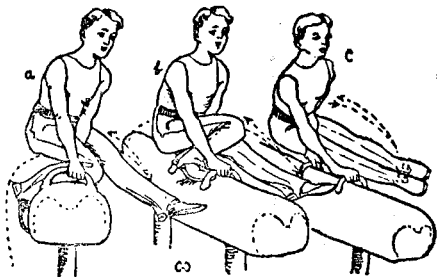


Fig B 121

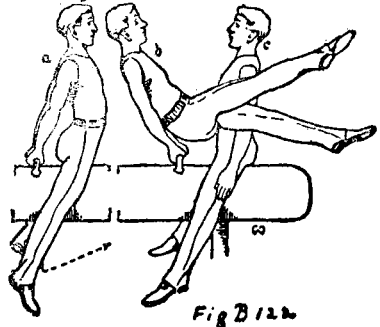


Fig B 122

體操釋名

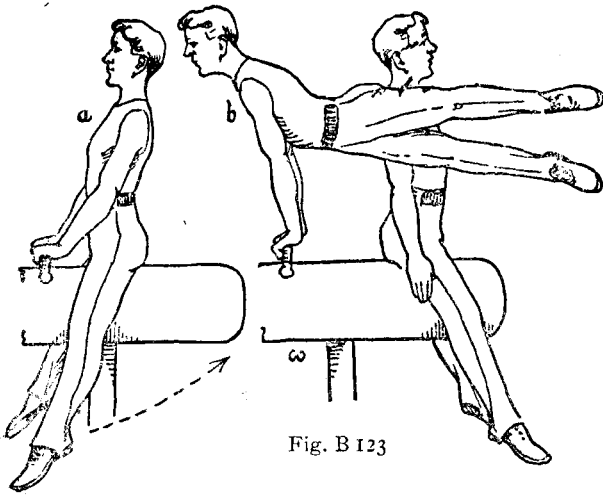


Fig. B 123

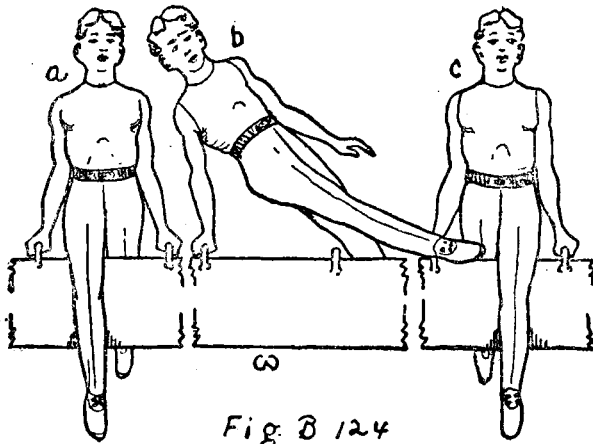
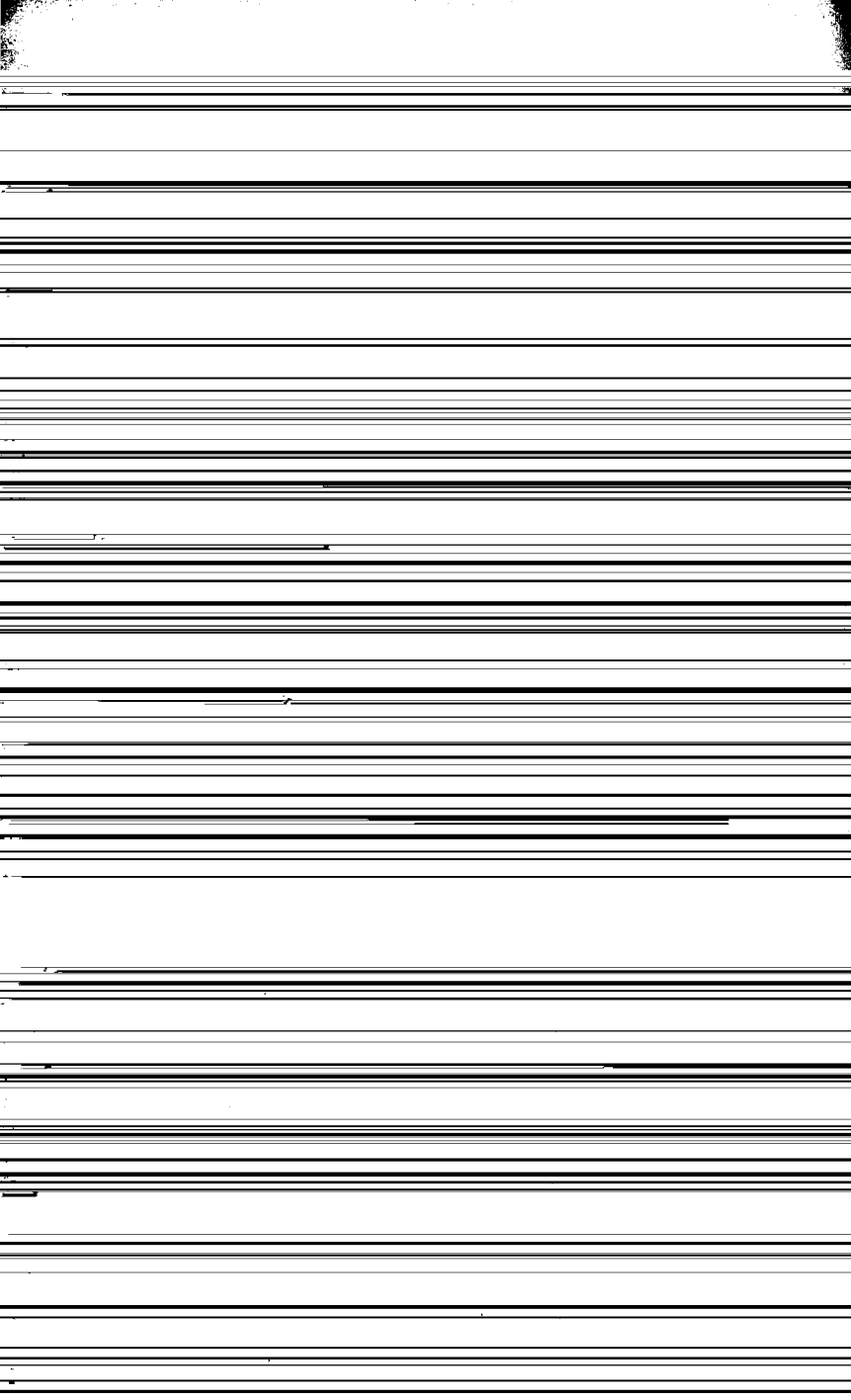


Fig. B 124



體操釋名

器械名曰正騰越。(圖)

Fig B 128

九十八

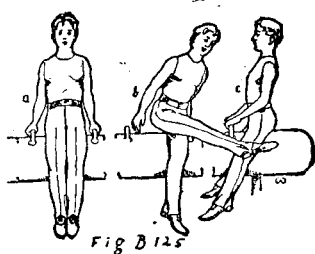


Fig B 125

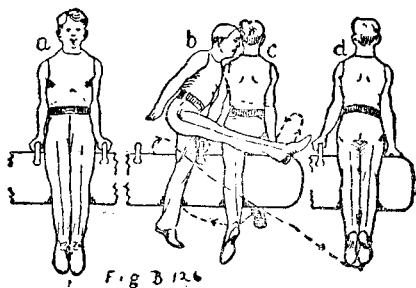


Fig B 126

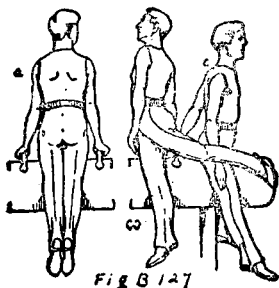
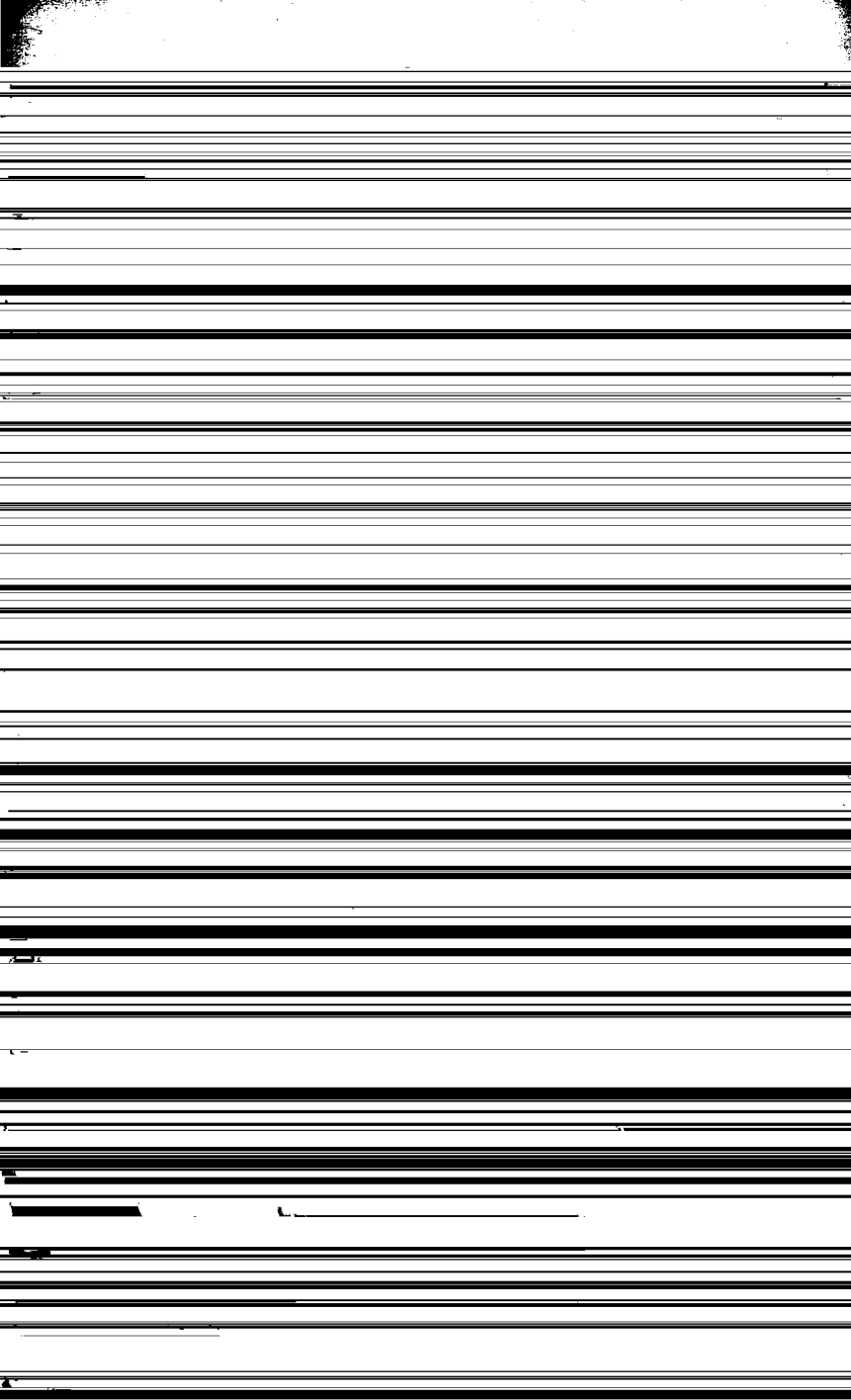


Fig B 127

二俯騰越

從立之部位併腿向右(左)騰越同時轉體四分之一胸



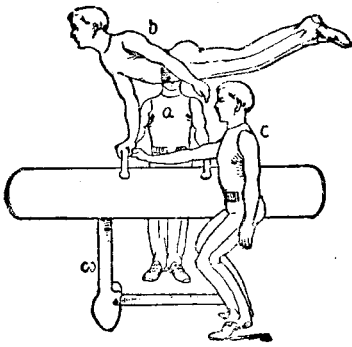


Fig B129

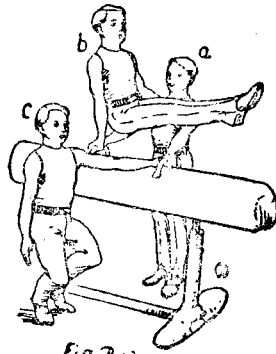


Fig B130

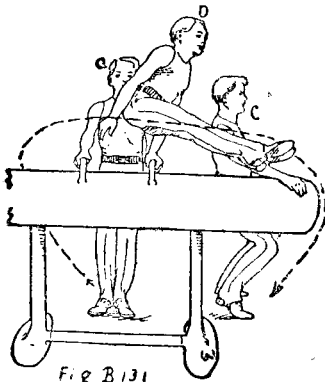


Fig B131

(B) 越。後騰而向臂中過雙腿穿位。握部後正
 (A) 從反握

體操釋名

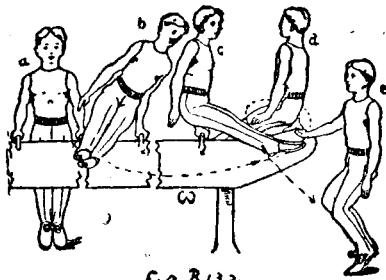


Fig 813a

五、挺身騰越。部位轉體二分之一。向後。喉
與蹲騰越同。惟大。

六、夾臂(蹲)

七、縱身騰。一側舉。

併舉雙

器械立

八、旋身騰。

體右(左

之一向

之一向

九、分腿騰越。雙腿向左右分開。

體操釋名

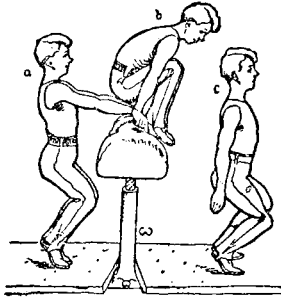


Fig B 133

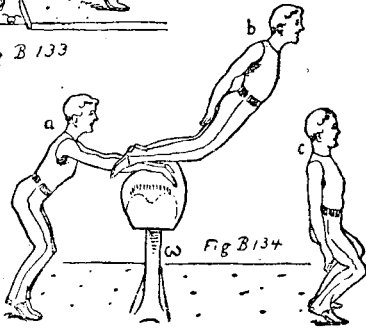


Fig B 134

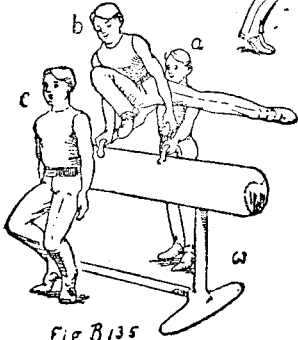
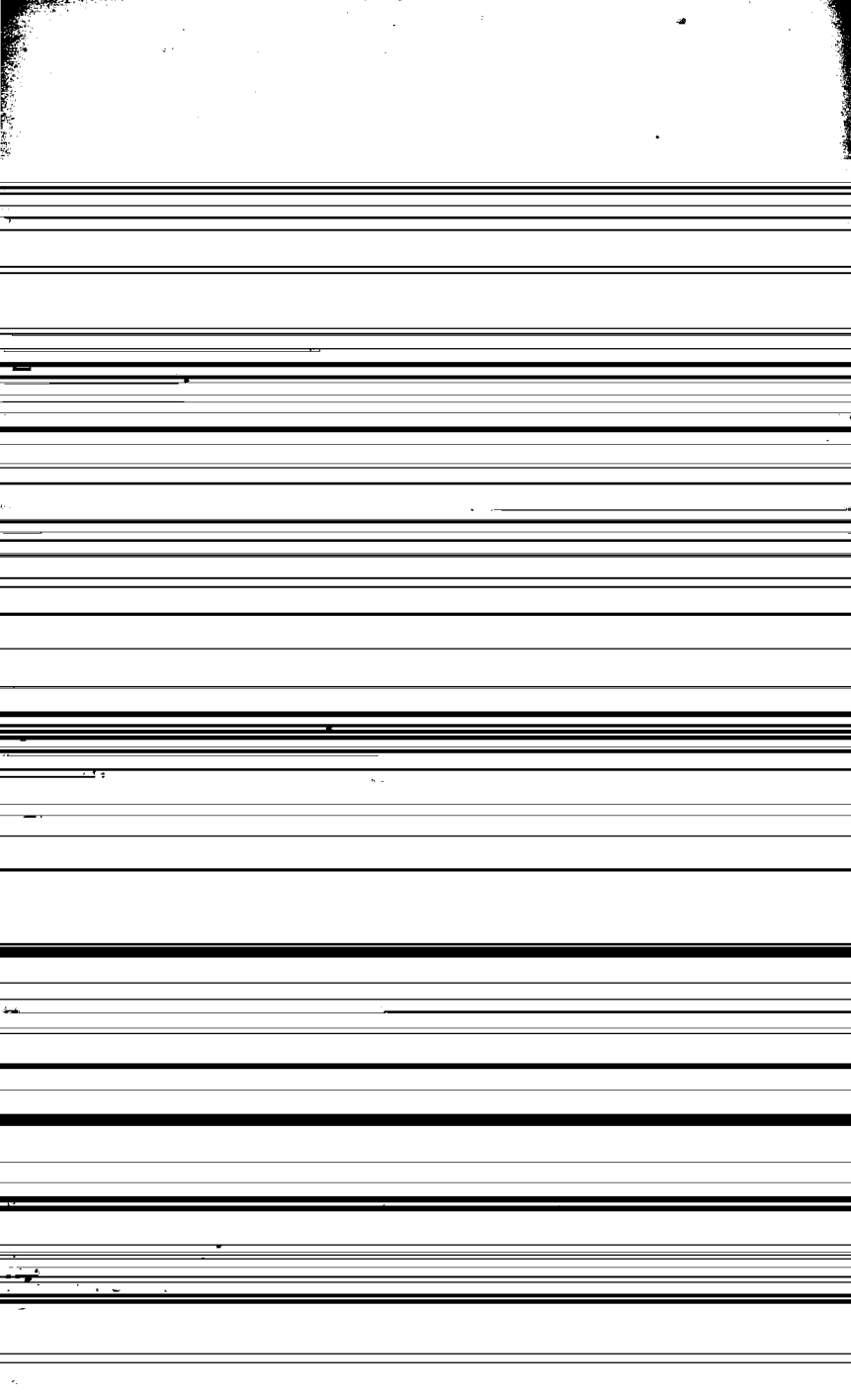


Fig B 135



體操釋名

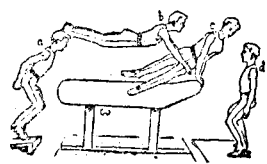
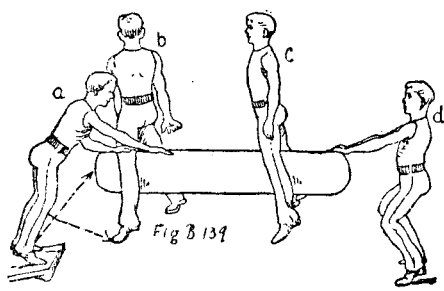
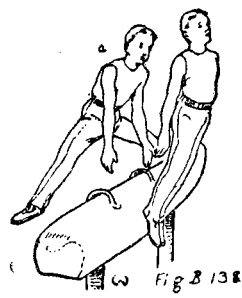
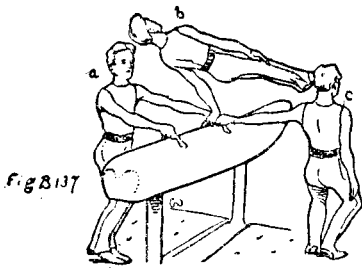
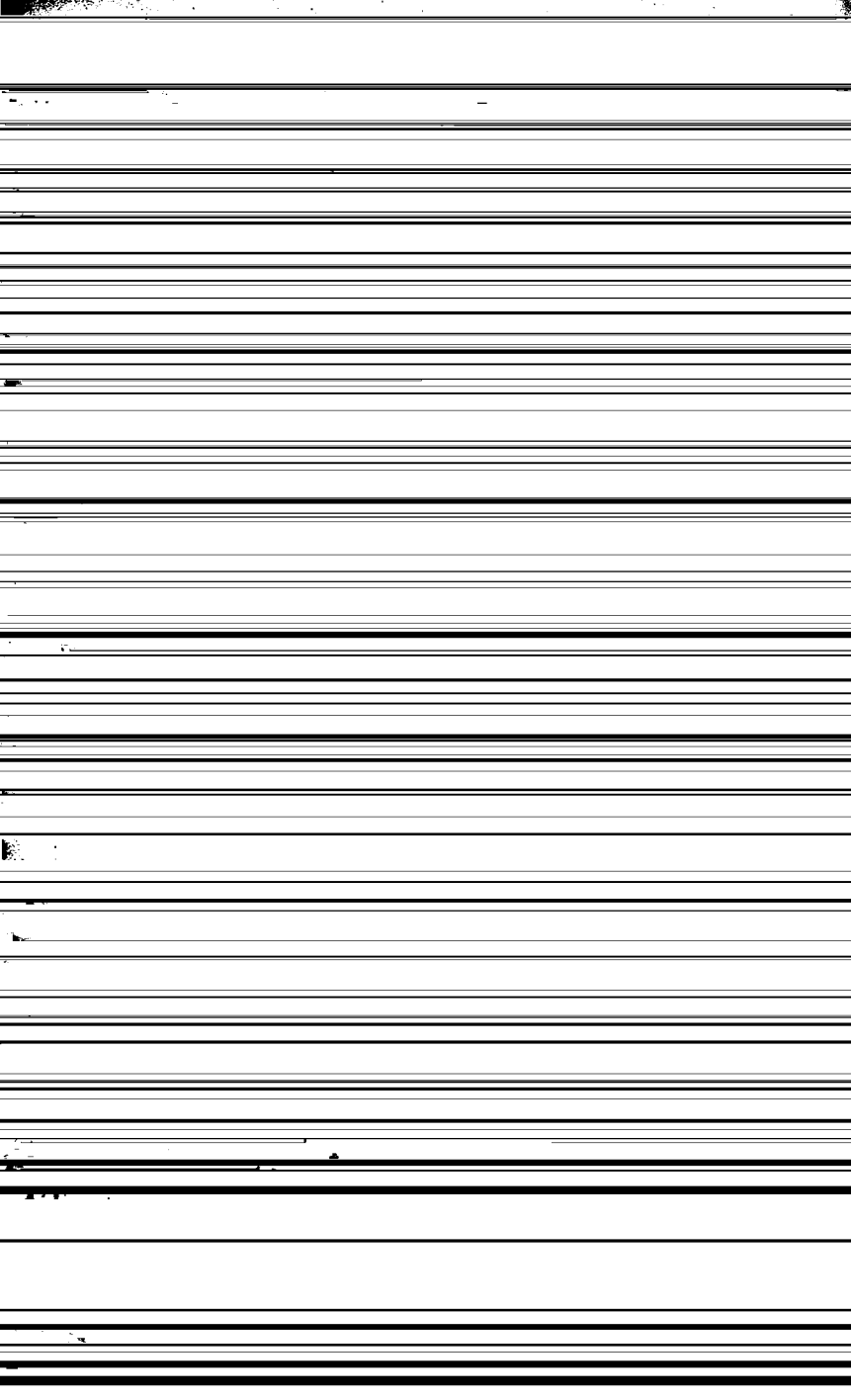


Fig. B140



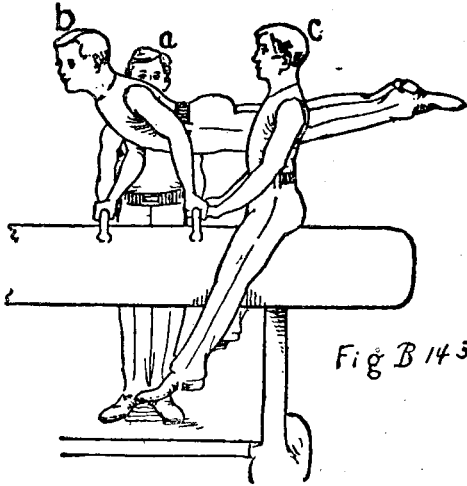


Fig B 143

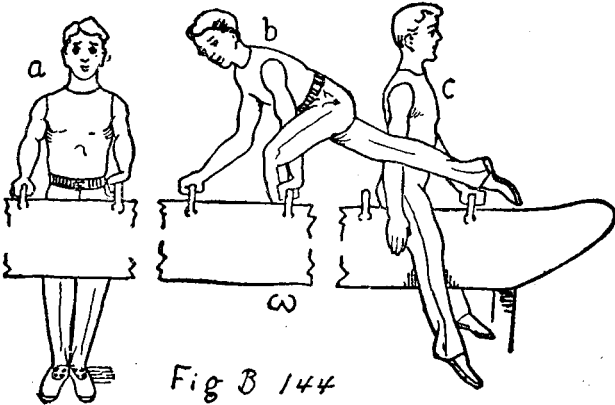


Fig B 144

騰上 (D) 蹲騰上 (G) 挺身騰上 (Z) 夾臂蹲分騰

(S) 縱身騰上 (H) 旋身騰上 (I) 分腿騰上 (J)

絞騰上

乙、穿鍼上 於橫木馬上。方向分向左向右二項。向左(右)空

上左(右)手反握鞍橋。右(左)手正握鞍橋。跳起時左(右)眼

半圓向右(左)左(右)足從雙臂中向近方穿過。同時右(左)

向右(左)繞半圓。從木馬頸經過。轉體四分之一。放手上至側

坐之部位(圖 B144)

注以上之騰上及穿鍼上之方向。均與騰越之方向同。視腿

方繞過。即曰向何方。

丙、掛膝上 於正懸垂之部位。振向前時。舉腿向上。屈膝掛於

復振向後時。即乘勢上至坐杠之部位。

(A) 單掛膝上。即單腿行掛膝上之動作。

(1) 掛於雙臂之中。(圖_{B145})

(2) 右腿掛於右手外方。或左腿掛於左手外方。

(3) 右腿掛於左手外方。或左腿掛於右手外方。

(B) 雙掛膝上。即用雙腿掛於杠上。

(1) 掛於雙臂之中。

(2) 併雙腿掛於雙臂之外。(圖_{B146})

(3) 一腿掛於臂之中。一腿掛於臂之外。

(4) 分腿掛於雙臂之外。

丁、任從何跳之姿勢。上至何部位。此動作不用手輔助。

四、下、從器械上何部分。落下於地平面上。

甲、騰越下。任從何騰越之姿勢。落下於地平面上。俯騰越下。(圖)



(圖 B147)

乙、向前下。

從器械上向前方落下。

丙、向後下。

從器械上向後方落下。

丁、膝鉤下。

從膝鉤懸垂(振)之部位落下於地平面上。

(A) 向前膝鉤下。

從振之最前方時即脫膝前下於地上。

(圖 B148)

(B) 向後膝鉤下。

從振之最後方時即脫膝落下於地上。

(圖 B149)

(C) 靜勢膝鉤下。

不取振勢。極力挺胸。即時舉腿脫膝下。

(圖 B150)

戊、短振下。

於橫杠上。短振至最後方。下於地上。

五行。

運動員從器械上之一部分。行至他部分。名曰行。區分為手行。

體操釋名

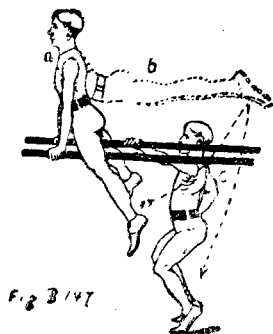


Fig B 147

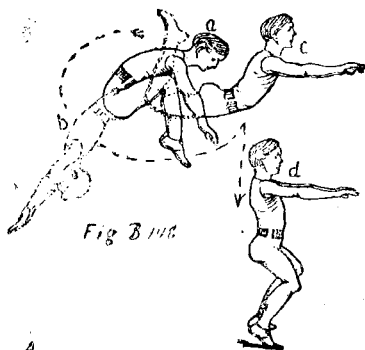


Fig B 148



足行之二類

甲、手行。以雙手從器械之一部分往前握行至他部分。名曰手行。

(A) 交互手行。以雙手交互往前握行。

(1) 交互手行(不轉體者)方向有

向前向後二項。

(2) 轉體交互手行。半轉體向右。

復半轉體向左交互手行。

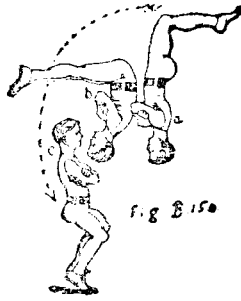
(3) 螺旋交互手行。從撐(或懸

垂)之部位以雙手與體交互往

前行作螺旋狀。方向向右或向左須順體之方向旋轉。

(B) 互相手行。於雙杠上從撐(或懸垂)之部位雙手互相往

前握行。方向有向前向後二項。



八、魚_體。屈_也。七、魚_體。位_也。騰_也。六、騰_也。乙_也。於_也。

體操釋名

頭時助動員乘勢雙足落下於遠方。

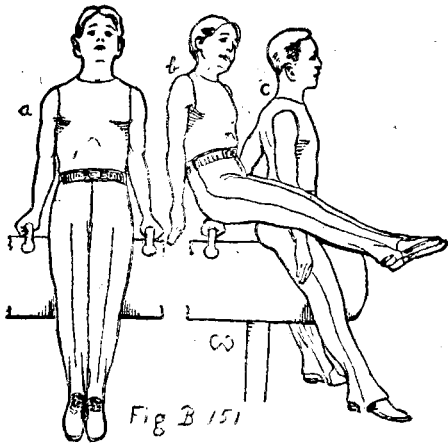


Fig B 151

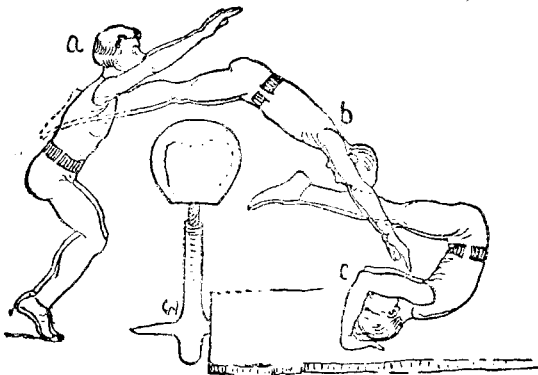


Fig B 152



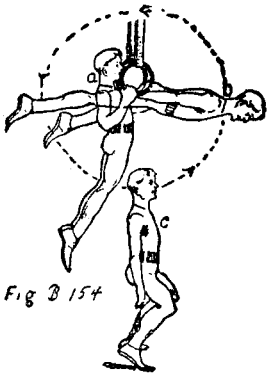


Fig B 154

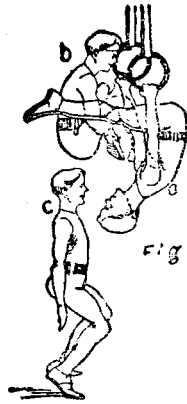


Fig B 155

伸直立於器械上。支體重於雙手。
 十一、雙臂屈伸。於器械上。從中側撐

之部位。屈肘降體。至中側屈肘撐之
 部位。即伸直雙臂。還原至中側撐。

第四章 特種器械動作之名稱

第一節 吊繩與斜吊繩之動作

一、攀昇。以雙手（雙手與雙足）攀繩

上昇。

二、橫攀行。於多數吊繩或多數吊環

上。以雙手互相攀繩作橫行狀。

三、握繩騰越。以手握繩。振向前時舉

腿向上。踵將從杠經過。即力拉繩騰

越過杠。落於地上。

四、攀下。區分爲二類。

甲、攀下。落。從繩上以手攀向下。落於地上。

乙、倒攀下。落。從繩上倒體。手攀向下。落於地平上。

五、滑下。區分爲二類。

甲、滑下。落。手鬆握繩。作自上滑下狀。落於地平上。

乙、倒滑下。落。從繩上倒體。手鬆握繩。作自上滑下狀。落下於地平上。

第二節 橫木。俯握雙橫木。騰越。以雙手握雙橫木。作俯騰越狀。落

於地上。

注、此外橫木動作之名稱。與器械之名稱同。

第三節 直梯與窗梯。

體操釋名

一、曲折行。於窗梯上。握梯引身自第一窗。逐次經過第二第三窗。作

曲折行狀(圖 B155)

二、蛇行。握梯引身穿過第一第二第三窗。作蛇行狀。

甲、螺旋蛇行。握梯引身穿繞第

一第二第三窗。作螺旋狀蛇行。

乙、螺旋外蛇行。緣第一第二第

三窗外。繞作螺旋狀蛇行。

三、橫平蛇行。平體於橫面上。握梯

引身橫穿第一第二第三窗。作蛇



Fig. B 155

行狀。

甲、橫平蛇行。頭先。

要領同上。惟行時以頭在先耳。

乙、橫平蛇行。足先。

要領同上。惟行時以足在先耳。(圖 B157)

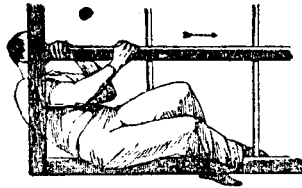


Fig. B 157

第四節 肋木

區分爲四類之動作。

一、雙手側握。雙手微開。側身握肋木。足撐地上或懸空均可。

二、側握足撐橫躍。從側握足撐之部位。向橫面行躍之動作。(圖 B158)

三、仰握。從立姿。傾體向後。挺胸雙手仰握肋木。

四、跪仰握。從跪姿。傾體向後。挺胸雙手仰握於肋

木。

第五節 倚。身體一部分。爲器械或助動員(助手)

支住。名曰倚。即如足支住於肋木上。名曰倚肋木。腰

支住於櫓上。名曰腰倚櫓。

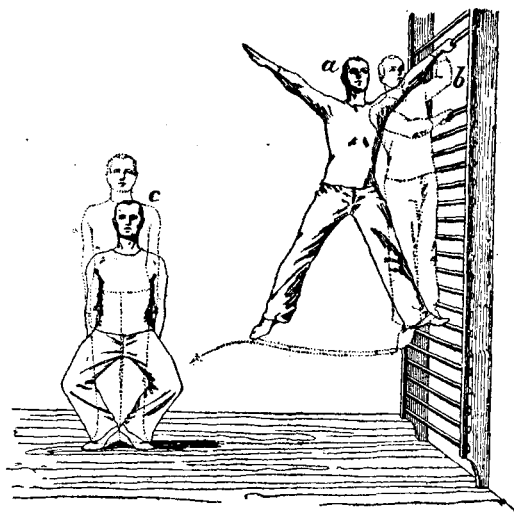


Fig. B 158

卷三 墊上運動與翻筋斗

第一章 墊上之運動

第一節 通用名目

一、墊上之運動係跳與跑及雜技等之動作。翻筋斗不列其內。

二、墊之製法種類甚繁。茲採擇其最適用之三種。

甲、篷布及牛毛製成者。乙、草製成者。丙、以上二種缺乏時。則需地面生有深厚之草。或地質甚軟者。均以能保護運動員之身體。不致受傷爲要。

第二節 方向 墊上運動之方向與柔輦體操同。

第三節 動作

一、雙足跳 用雙足跳。以單足或雙足落地。

二、單足跳 用單足跳。卽以其足落地（如左足跳。以左足落地）。

三、雙落單跳。用單足跳。以雙足落地。

四、一步跳。用一足跳。以他足落地。似一大步狀。以上諸動作。無論在

何方向。從立與走及跑之姿勢均可。

五、蛙跳。從雙足跳。平身頭鑽向前。手先落地。同時舉大腿屈小腿。足

於手相近處落下。雙膝在肘之中。或在肘之外。

甲向。前蛙跳。(圖C₁)

乙向。後蛙跳。從蹲撐之姿勢起。伸腿向後。經過俯臥撐之姿勢。移

手至與足相近處即落下。

六、手足行。以手與足。任於何方向進行及退行。或橫行作跑與走之

動作。區分爲仰體與俯體二類。(圖C₂)

七、分腿騰越。以雙手接助動員。分開雙腿。經過一助動員或數助動

員之身。騰越落於墊上。方向有向前向後二項。





Fig. C2



翻(圖C3) (2)後滾翻 (3)向前挺身
 滾翻。由挺身下臂前屈之姿勢。雙掌急向
 前扑落地。同時舉雙腿向前向上滾翻。至立
 之部位。(4)向後挺身滾翻。由前傾立
 之姿勢。運體向後翻。即挺身以雙掌急向後
 扑落地。同時雙腿向後向下滾翻。至立之部
 位。

(B)魚躍滾翻。以雙足跳之姿勢。作魚躍狀。
 至手落地時。向前行滾翻之動作。(圖與B152)
 相同。

(I)遠魚躍滾翻。動作同(B)。惟魚躍較
 遠處。然後滾翻。



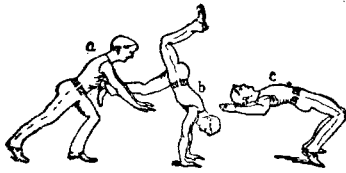


Fig. C5.

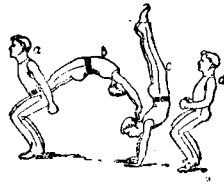


Fig. C6.

(F)騰空翻。以單(雙)足跳。騰身於空中。迴一圓向前或向後。以單(雙)足落地。用立與走及跑之姿勢均可行此動作。(1)向前騰空翻(圖C8) (2)向後騰空翻(圖C9)

乙、蹬足躍起。從仰臥舉腿之姿勢。極力蹬足向前上方。將身躍起至立之部位。用手與否均可。

(A)蹬足躍起

(1)用手者。作半後滾翻。至舉腿倒身之部位。(圖C10)同時放手於墊上。即蹬足向前上方。(與蹬足上同)立時雙手推墊。極力挺胸躍起至立之部位。(圖C11)

有時蹬足躍起時。即放手推腿之前方。同



時以頭肩抵墊。挺胸躍至立之部位。

注此動作亦可從以下四種運動之姿勢起。

(子)從頭手

倒立之姿勢起。

(丑)從倒立之姿勢起。

(寅)從手肘倒

立之姿勢起。

(卯)從前滾翻之姿勢起。

由上四姿勢起。滾翻向前。經過舉腿倒立之姿

勢。(參看圖 C₁₃₁) 躍起至立之部位。

(2)不用手者。動作與(1)同。惟雙手在左右

平舉。或上舉。或平摺起。各部位均可。

(B)靜勢。蹬足躍起。上體仰臥墊上。舉腿與體成

直角。微停頓。即蹬足躍起至立之部位。(圖 C₁₁)

(C)倒翻。蹬足躍起。先蹲身向下。再向後作頭手肘斗之姿勢。

體操釋名
丙倒立之動作

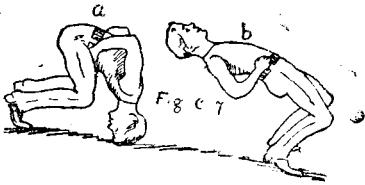


Fig C7

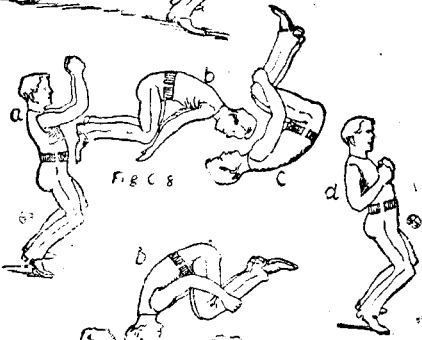


Fig C8

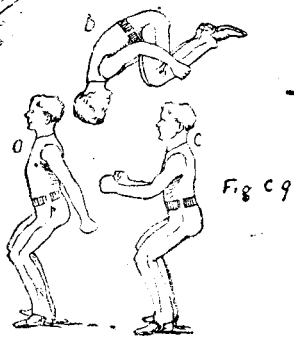


Fig C9

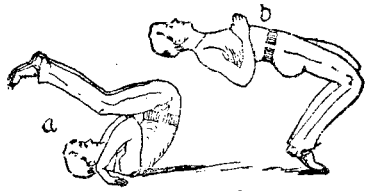


Fig C10



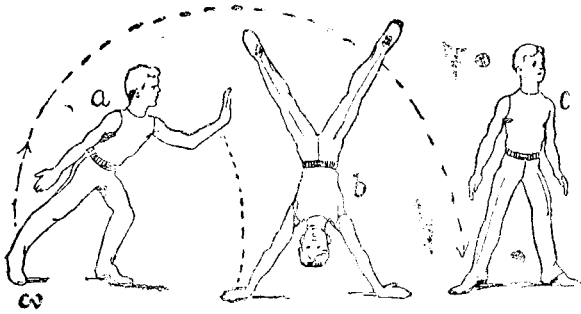


Fig C 32

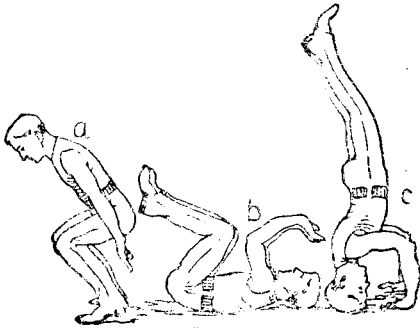


Fig C 33

彎體向
 左(右)
 以左(右)
 手
 落地右
 (左)足
 離地作
 迴圓至
 右(左)
 手落地
 左(右)
 足離地



下)

(G) 踞下。從倒立之姿勢，肘微屈，雙腿向後上舉，即極力挺臂。同時體半迴圈向後，雙腿乘勢踞下至立之部位。

(H) 旋轉之動作。人體從一方向起至相反之方向落下，名曰旋轉。操時從旋轉至動作止，或從動作至旋轉止均可。

方向分向前向後二項，向前方起至後方落下，名曰向前，向後方起至前方落下，名曰向後。例如（向後旋轉騰空翻）從向後旋身體之姿勢起，至向前騰空翻下，又如（手翻旋轉）從手翻之姿勢起，至交腿向相反方向落下時，即旋轉身體。

二、用助手（助動員）之動作。

甲騰越。

(A) 分腿騰越。



Fig. 013

(1) 掀。髀。分。腿。騰。越。 助手面對運動員。雙手力掀運動員。髀骨。俾運動員乘勢。雙手按其(助手)頭。分腿向他方。落。下。(圖 C13)

(2) 握。手。分。腿。騰。越。 運動員屈膝。雙腿分立。仰臥地上。時。

左足向前斜立於運動員胯中。手極力提其雙手。使乘勢分。頭上騰越。落於他方。助手提。員向上時。轉體二分之一或四。

之一均可。(圖 C14)

注、二人叉手。左手握左手。右手握右手。

(B) 蹲。騰。越。

(1) 握。手。向。前。蹲。騰。越。 運動員仰臥地上。屈膝。雙腿分。

手左足向前斜立於運動員胯中。又手極力提其雙手。轉體二分之一。使運動員乘勢作蹲之姿勢。從其(助手)頭上向前騰越。落於他方。



Fig. C 14

乙迴圈

(2) 握手向後。蹲騰越。助手面對運動員之背。握托其雙手。使乘勢作蹲之姿勢。從頭上向後騰越。落於他方。

(圖 C15)

(A) 手翻 助手仰臥。屈膝腿上舉。

(1) 向前手翻

(子) 握肩翻 助手仰臥。面對運動員。彼此互相握肩。助手屈膝舉腿。雙足抵運動員之髀罅處。足蹬起時。運動員即

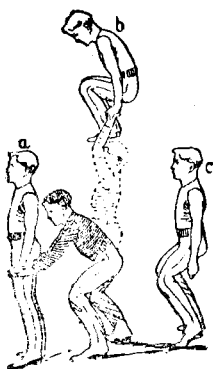


Fig (15)

乘勢翻向前。落下於立之部位。如(圖 C₁₆)

(丑)握手翻。彼此互握手。餘同(子)(圖 C₁₇)

(寅)握足翻。運動員雙手握助手之踝節或膝節。助手雙

足從其髀罅處蹬起時。運

動員即乘勢翻向前。落下

於立之部位。(圖 C₁₈)

(卯)腿夾握腰翻。助手屈

體向前。膝微屈。運動員雙

腿開立。體向前微傾。夾助手之頭於胯中。雙手握其(助

手)腰部。助手極力直體。使運動員得乘勢翻向前。落下

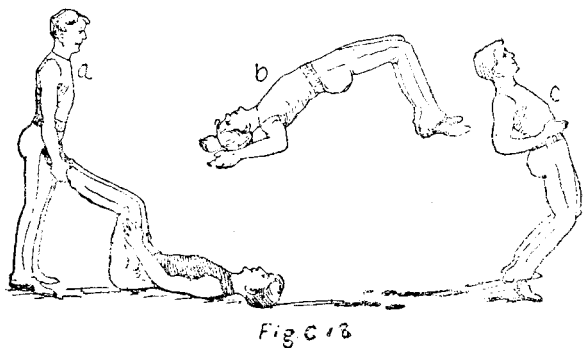
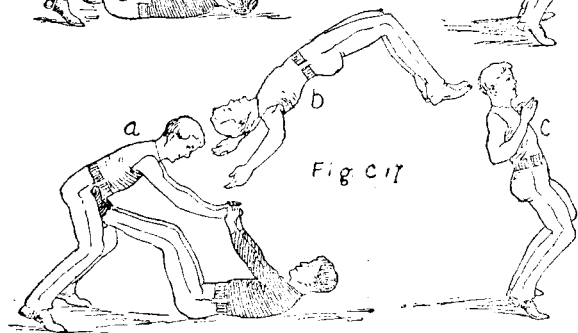
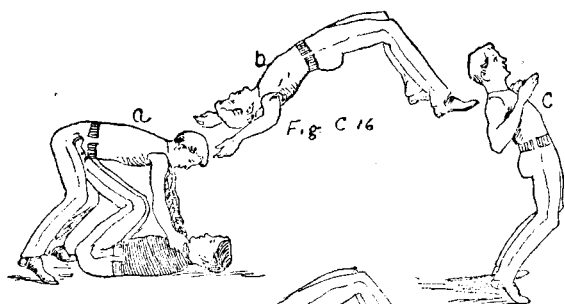
於立之部位。(圖 C₁₉)

(辰)立肩握手翻。運動員雙足開立於助手肩上。彼此互

體操釋名

相握手。助手直雙臂支運動員之手。俾得乘勢行手翻向

一百三十六



體操釋名

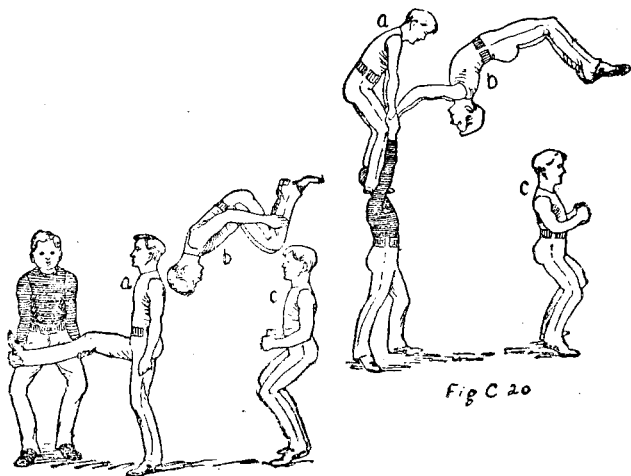
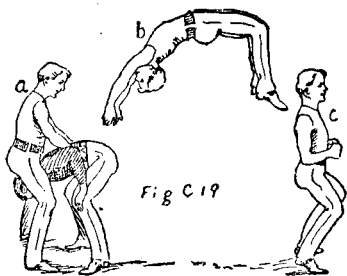


Fig C 21

前。落。下。於。立。之。部。位。(圖 C₂₀)

(巳) 拽頭翻。運動員立於助手背後。雙手叉於其(助手)腰上。助手從一肩或雙肩上抱運動員之頭。力向前下拽。俾運動員乘勢。雙手撐於其腰上。行手翻向前。落下於立之部位。(圖 C₃₅)

(B) 騰空翻

(1) 向後騰空翻

(子) 掀腿後翻。運動員單腿向前舉。助手立於前方或側

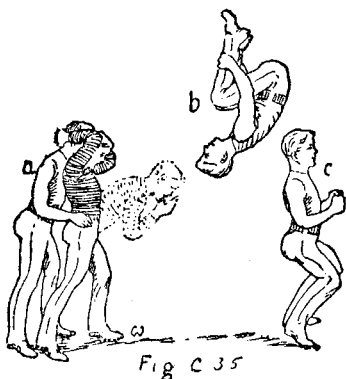
方。以雙手掀運動員之腿。向後上方。俾乘勢行騰空翻。向

後。落下於立之部位。(圖 C₂₁)

(丑) 掀足後翻。助手開立。雙掌向上。手指互插。運動員舉

單足。踞於助手雙掌中。同時雙手按於其肩。上。立即伸手

挺胸向上。助手極力掀之。俾乘勢向後騰空翻。落下於立之部位。(圖 C₂₂)



(寅) 掀。後。翻。運動員雙腿開立。助手以雙手伸至其髖骨處。極力掀之。俾乘勢向後騰空翻。落下於立之部位。(圖 C₂₃)

(卯) 掀。手。後。翻。助手面對運動員。雙掌托其雙手。運動員躍起時。助手極力掀之。俾乘勢向後騰空翻。落下於立之部位。

(辰) 立。肩。後。騰。空。翻。運動員開立於助手肩上。向後騰空

體操釋名

翻。落下於立之部位。

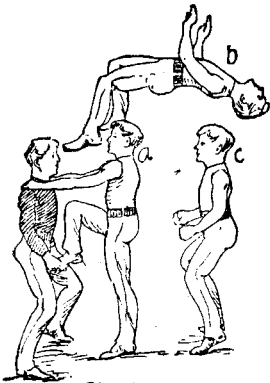


Fig C 22

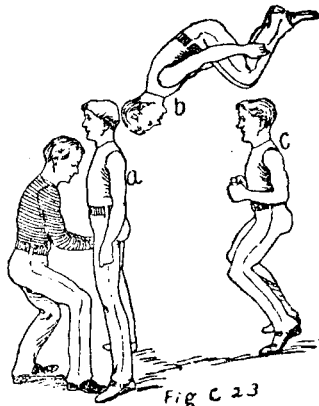


Fig C 23

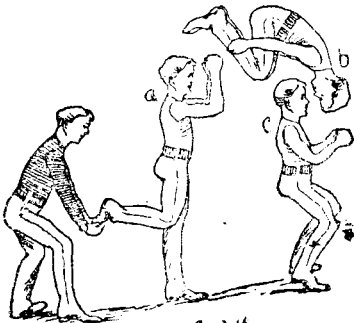


Fig C 24

(2) 向前騰空翻 (圖 C34)

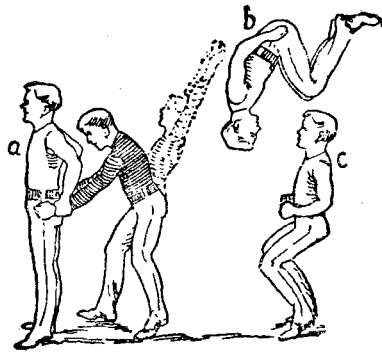


Fig. C'36

(已) 叉腰提翻。助手立於運動員後。方雙手叉其腰。運動員雙手握助手之腕。挺胸躍起。助手極力提其腰。俾乘勢從頂上後騰空翻。落下立之

部位 (圖 C36)

(午) 穿胯翻。運動員仰臥舉腿屈膝。雙手力抱小腿。助手背向運動員。雙手從胯中後伸。握運動員雙踵。極力向前上提。俾乘勢從胯中穿過。向後作迴圈。落下於立之部位。

(子) 掀足前翻。運動員一小腿半屈。足反托於助手雙掌中。助手極力掀之。俾乘勢向前騰空翻。落下於立之部位。

(圖 C24)

(丑) 掀手前翻。助手立於運動員後方。以雙手向上掀其雙手。俾乘勢向前騰空翻。落下於立之部位。

(圖 C25)

(寅) 掀足過頂前翻。助手開立。雙掌向上。手指互插。運動員單足踞於助手雙掌中。同時雙手按其肩。上立即伸腿躍起。助手極力掀之。俾乘勢從其頂上騰空翻向前。落下於立之部位。(圖 C26)

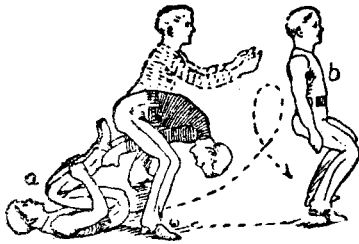


Fig C 34

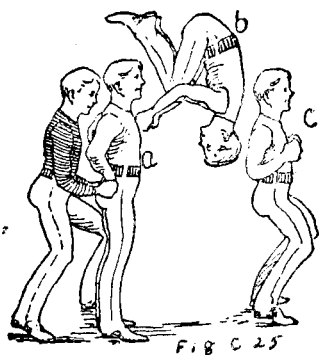


FIG C 25

(卯)立肩騰空翻。運動員開立於助手肩上。向前騰空翻。落下於立之部位。
 (辰)抵胯提手翻。運動員雙足開立。彎體向前。雙臂抵胯。

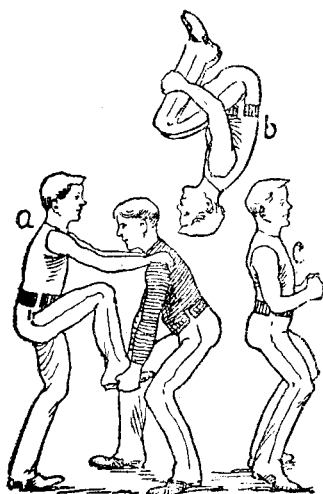


Fig C 26

向後下伸。助手提其手或腕向上。俾乘勢跳起。翻向前落。下於立之部位。區分如左之三類。

(一)背向抵胯提手翻。運動員背向助手開立。彎體向前。雙臂抵胯向後下伸。助手提其手向上時。運動員即乘勢跳起。挺身翻落下於立之部位。

(二)面向抵胯提手單翻。運動員面向助手開立。彎體向前。雙臂抵胯向後下伸。助手提其手向上。俾乘勢跳翻落下於立之部位。

(三)面向抵胯提手雙翻。運動員如前雙臂抵胯向後下伸。助手握其腕高提至與肩相近時。運動員乘勢翻。隨即雙手按助手之肩。再作一手翻。經過助手之頂。落下於立之部位。(助手若握運動員之手。高提至與肩

相近時。運動員於一翻後。即以手抵助手之手。再作一
手翻落下。

(C) 滾翻。以助手之手。或足或體爲支柱。運動員於支柱上作
滾翻狀。身體於空中翻落下於地平上。

(1) 蹬臀滾翻。助手仰臥屈膝。手腿運動員背向助手。立於
後方。臀坐於其足掌上。作向後滾翻勢。助手即力蹬其臀。俾
乘勢於空中作迴圈。落下於立之部位。(圖)

(2) 坐頸滾翻。助手雙手開立。膝微屈。彎體。頭入運動員膀
中。雙手握其小腿。運動員坐於助手頸項上。作滾翻勢。向後。
助手即直體。俾乘勢翻落下於立之部位。(圖)

(3) 坐肩滾翻。運動員面向助手。開腿坐於其肩上。落體至
後下斜之姿勢。助手即以雙手托其臀向上。俾乘勢後翻落。

體操釋名

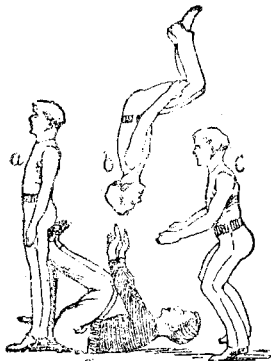


Fig C 27

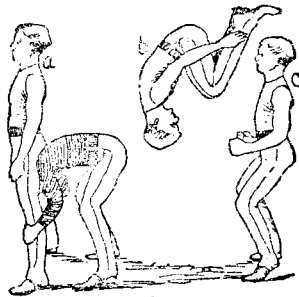


Fig. C 28

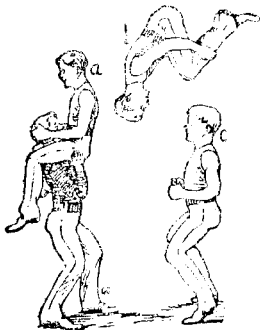
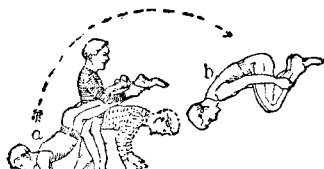
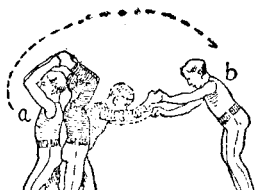


Fig C 29

體操



體操釋名

一百四十八

(A) 倒立

(1) 於助手之肩上。彼此互相握肩。

(2) 於助手之手上。彼此豎臂互相握手。

(3) 於助手之頭上。

(B) 頭手倒立(頭倒立)

(1) 於助手之頭上。若用手即彼此互握手。

(2) 於助手之手上。

(C) 以上倒立之動作。助手若舉腿屈膝。仰臥墊上時。運動員於其肩上。或手上。或膝上。均可行之。

卷四 木棒之運動

木棒大別爲二種。一普通科用者。一特別科用者。茲所載木棒之名稱。乃指普通尋常用之運動者而言。

上肢所用之名稱。如柔輦體操卷中所列者。於此亦適用。惟因木棒之關係。訂有特殊之名稱。庶可使運動者簡易明瞭。

第一章 通用名目

人體之各部分。與軸及平面。均與柔輦體操同。

第二章 部位

第一節 基本之部位 立正。下臂前屈。雙手握棒柄。豎於胸前。木棒上端出於肩上。

第二節 起動之部位 區分爲五類。

一 基本之部位 (圖 DI)

- 二、雙臂在向左右平舉部位。木棒與手成水平線。
- 三、雙臂在向前平舉部位。木棒與手成平行線。
- 四、雙臂在向上舉部位。木棒與臂成直線。
- 五、雙臂在向下垂部位。木棒與臂成垂直線。



Fig. D1

自此以下諸動作。若不特別指示部位時。均係從基本之部位起。

第三章 方向

與柔軟體操之方向同。每一運動之方向。視緣何軸。在何平面上而決定。

第四章 繞圓

用木棒繞成圓形之動作。亦名曰繞圓。

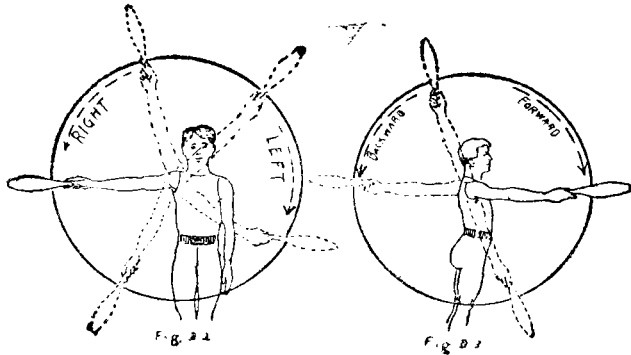
第一節 臂繞圓。全臂隨木棒繞一圓。

一、在左右豎平面。從胸背軸繞圓。(圖 D2)



體操釋名

一百五十二



向。行手繞圓。亦可任向何位置。連合手繞圓與肘繞圓及臂繞圓之動作。

一、於左右豎平面。從胸背軸繞圓。

甲、手向右繞圓。乙、手向左繞圓。

(A) 手於左右豎平面繞圓之動作。可以繞圓大腿之前方與臀之後方。(圖 D6)

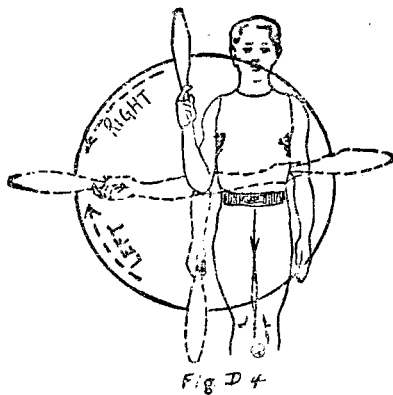
(B) 手於雙臂向左右平舉之部位。繞於前方與後方。(圖 D9)

(C) 手於同肩之前方繞圓。(圖 D10)

(D) 手於同肩之後上方繞圓。(圖 D11)

D11

(E) 手於同肩之後下方繞圈。
(F) 手於對肩之前方繞圈。



(G) 手於對肩之前下方繞圈。
(H) 手於對肩之前上方繞圈。

體操釋名

體操釋名

(I) 手於對肩之後上方繞圈。(圖 D14)

一百五十四

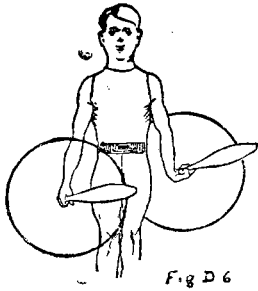


Fig D6

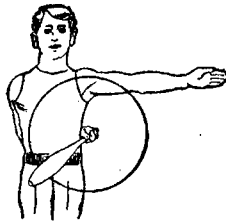


Fig D7

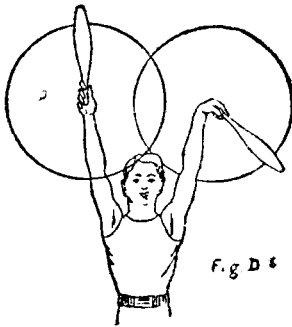


Fig D8

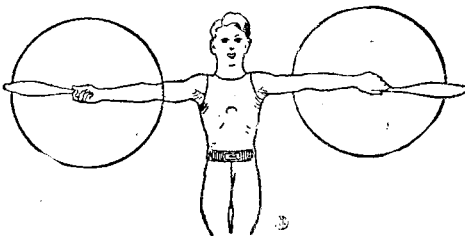


Fig D9

體操釋名

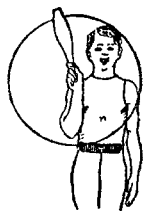


Fig. D 10



Fig. D 11

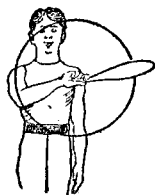


Fig. D 12



Fig. D 13

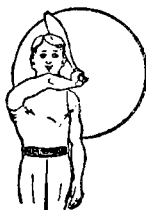


Fig. D 14

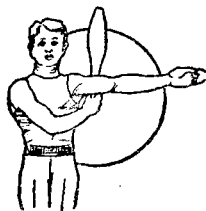
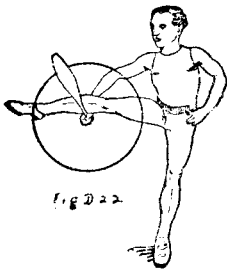
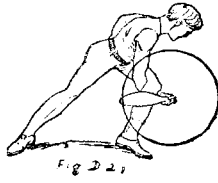
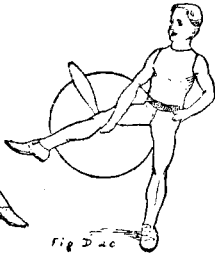
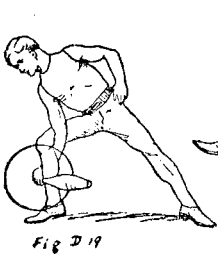
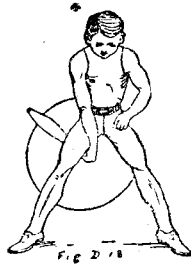
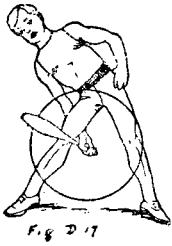


Fig. D 15



Fig. D 16

體操釋名



(J) 手於對肩之後下方繞圓。(圖 D₁₅)

(K) 手於膝之前下方繞圓。(圖 D₁₇-22)

(L) 手於膝之後下方繞圓。(圖 D₂₀)

(M) 手於膝之前上方繞圓。(圖 D₁₉, 21)

(N) 手從膀向後下方繞圓。(圖 D₁₈)

此外任於別方向可行繞圓之動作。

二、於胸背豎平面從橫軸繞圓。

甲、手向前繞圓。乙、手向繞後圓。

(A) 手於同肩之前方與前側方繞圓。(圖 D₂₃)

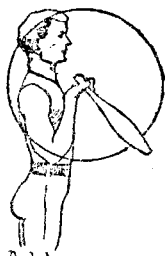
(B) 手於對肩之前下方繞圓。(圖 D₂₇)

(C) 手於對肩之前上方繞圓。(圖 D₂₉)

(O) 手於對肩之後下方繞圓。(圖 D₃₀)

體操釋名

體釋操名



F. 2 D 23

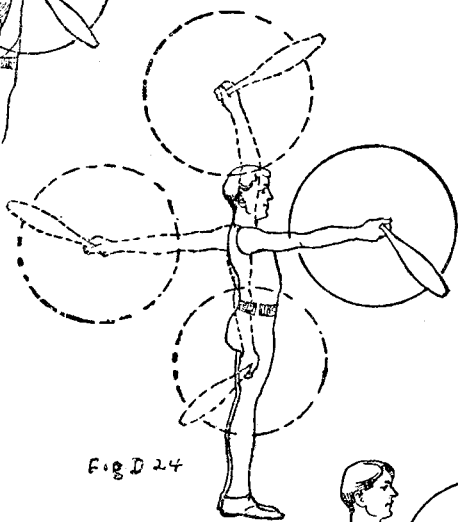


Fig D 24

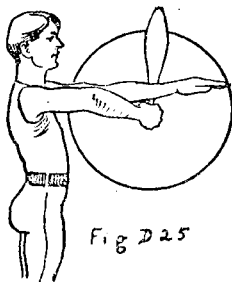
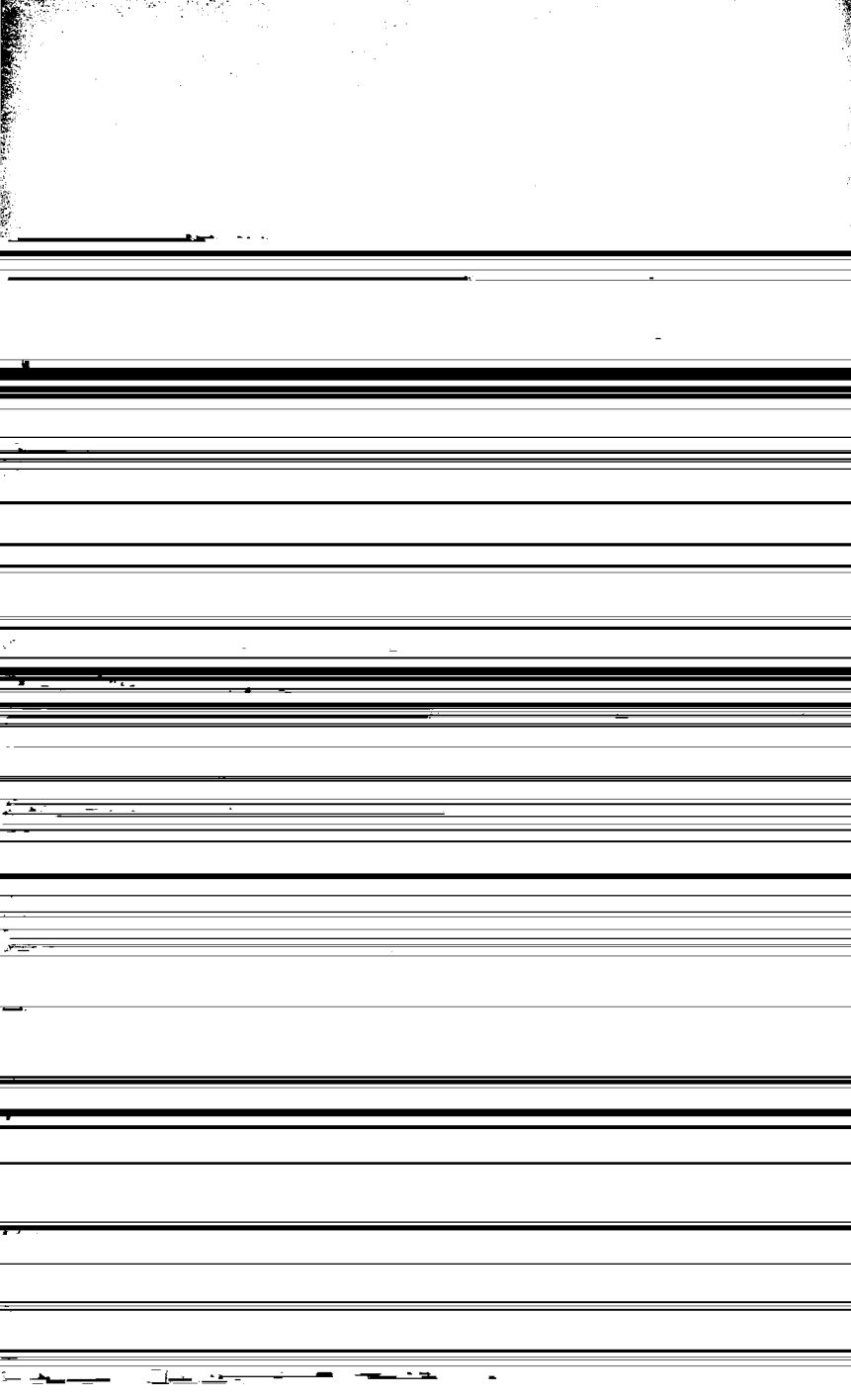


Fig D 25



體操釋名

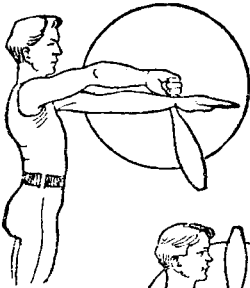


Fig D26

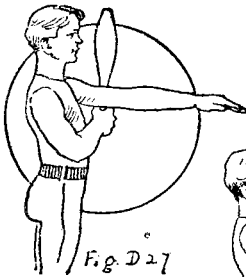


Fig. D27

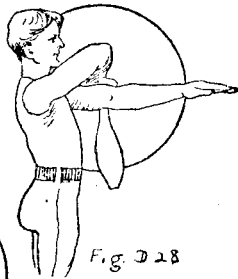


Fig. D28

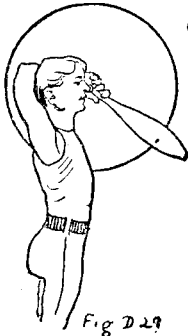


Fig D29

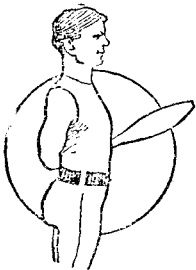


Fig D30

第一節 臂擺 以肩爲中心全臂隨木棒擺至繞圓之一部分。

甲、臂於左右豎平面擺。方向有向左向右之二項。
乙、臂於胸背豎平面擺。方向有向前向後之二項。

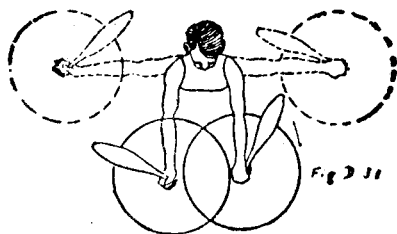
第二節 肘擺 以肘爲中心。上臂隨木棒擺至繞圓之一部分。

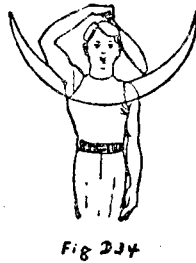
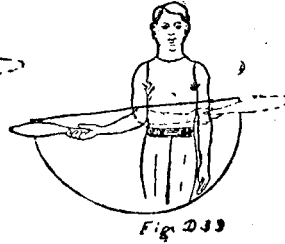
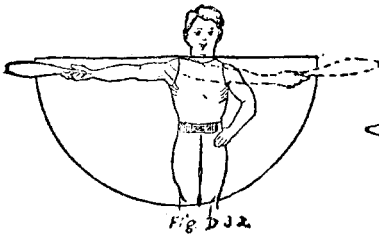
肘於左右豎平面擺（圖₁₃₃）方向有向左向右之二項。

第三節 手擺 以腕爲中心。手隨木棒擺至繞圓之一部分。

手於左右豎平面擺（圖₁₃₄）方向有向右向左之二項。

手擺之動作。任於何方向何位置。連合肘臂與各擺





之動作均可。

第六章 雜技

第一節 方向

- 甲、若用單木棒時。先以左木棒向左繞圓。後以右木棒向右繞圓。
- 乙、若用雙木棒時。先以雙木棒向左繞圓。後以雙木棒向右繞圓。
- 丙、若僅言單棒。係用一木棒動作。反之若言雙棒。即係用二木棒。

動作。

第二節 雙同時對向。

即用雙棒同時向相對之方向繞圈或擺。

第三節 雙同時同向。

即用雙棒同其向相同之方向繞圈或擺。

第四節 交換方向。

用單棒交互變換方向。若用雙棒則同時交互變

換方向。

第五節 交互之動作。

甲。同向交互。雙棒於相同之方向交互行同一之動作。

乙。反向交互。雙棒於相反之方向交互行同一之動作。

第六節 連續之動作。

以單棒或雙棒連續行同一之動作。

第七節 連合之動作。

以單棒或雙棒行多數連合之動作。

體操釋名

