

滾翻運動圖解

L. L. McClow
D. N. Anderson
王 毅 誠 譯 著

滾 翻 運 動 圖 解

商 務 印 書 館 發 行

中華民國二十五年五月初版

(33230)

滾翻運動圖解一冊

Turning

每冊定價國幣柒角伍分
外埠酌加運費匯費

原著者

L. L. McCloy
D. N. Anderson

譯述者

王毅誠

發行人

王雲五
上海河南路

印刷所

商務印書館
上海河南路

發行所

商務印書館
上海及各埠

* 版 權 所 有 *
* 翻 印 必 究 *

四〇三

(本書校對者陳敬衡)

陸

馬丁富施序

滾翻運動（或曰翻筋斗），亦為一種體操，有種種確鑿理由證其為一極具價值而亟待提倡之活動。於實施上，僅需簡略或竟無需器械；在積雪之地，或草坪、農場，及房屋之底層，或健身室中，均可行之。其活動之範圍既屬廣袤，故雖至笨之初學者，及訓練有素之運動員，均為其所吸引而樂於練習，蓋此種運動，能使人身各部肌肉，由軟弱而不協調之狀態，發達而堅韌之，諧和之，對於人生環境之應付，殊有助益。本書著者，卓見及此，於編輯之餘，附以清晰圖解數百，增加此書之價值殊偉。凡初學者手此一冊，對於各個動作之釋名，雖不諳習，然可按圖索驥，至為便利也。

各式動作，皆冠以專名，且按動作之難易，將其分級編配，而成一有系統有類別之體制。夫如此，庶教練員可視各個人或一隊學生之能力，於短小時間內，選用數種適合學生情形之動作而施教，第二步，更可引用自然及漸進方法，由簡易而趨繁難。書中之動作，可供個人表演，團體練習之用，且

亦適用於遊藝會。設使教者，初無滾翻運動經驗，其所選動作，多非學生能力之所能及，則易發生危險；對於此層，尚無相當補救方法之先，教學上以取謹慎方策為宜。

吾人依照本書練習後，可發生一種感想。即一人識字之多少，可測此人智力之高下；同樣一人能照本書作多少之動作，亦可覘其人體力之大小也。

本書所載動作，計有六百數十式，而每式更含十至五十種不同之肌肉運用，苟一略加估計，則書中所含各種肌肉聯合動作，約在二萬種以上，足見其價值矣。

按已往出版之滾翻運動書籍，對於供給體育學校教學上之材料，殊鮮有效之貢獻；今茲此書，因其所含之動作，搜羅既廣，而其編輯，復有系統可按，逆料其不僅為體育學校課程之一部，即凡屬注重體育之各公私立學校，或機關將無不樂於購閱，資便參考也。

支加哥大學體育碩士馬丁富施序

原著者序

本書旨趣 本書之目的，是在搜集滾翻運動與翻筋斗之材料，設計編配，以期任何個人及團體，如公私立各級學校、中外青年會、公共體育場、跳舞場、童子軍、武術隊、遊藝會，以及其他組合，均了解其價值而樂於採用。此外，私人取之以作健身之具，父子取之以爲嬉戲之需，是亦一有價值之助益。而符本書之目的者也。

動作釋名 凡屬專門艱深之名稱，竭力避免引用，俾免閱者徒費索解之苦，爲求掃除關乎名稱混用之弊，茲將本書所用之名稱大綱，開列於后：

(一) 滾翻 (Rolls) 除另指明方向外，統指向前滾翻。

(二) 騰空翻 (Rocker-“Belly Roll Forward”) 用立與走及跑之姿勢，以單或雙足跳起騰身於空中，向前迴一圓而落地。

- (三) 旋身翻 (Roundoff) 除另指明方向外，統指向後旋身翻。
- (四) 手翻 (Hand Springs) 除另指明方向外，統指向前手翻。
- (五) 向後仰翻 (Back Bends-“Bending the Crab”)
- (六) 踹下 (Snap Down-“Mule Kick”)
- (七) 蹬足躍起 (Upstart-“Ground Kip, Snap Up”)
- (八) 掀擲騰空翻 (Somersault-“Flip” “Air Spring”)
- (九) 提手側翻 (Tinsica-“Hand Spring with Cartwheel action”)
- (十) 向後手翻 (Backward Hand Spring-“Flip Flop” “Flip”)
- (十一) 倒轉蹬足躍起 (Drop Back Upstart-“Cradle”)
- (十二) 旋身騰空翻 (Roundoff Without Touching Hands-“Baroni”)
- (十三) 二人運動 (Couples) 二人同一動作，或輪流擔任運動員及助手之職責而運動。
- (十四) 三人運動 (Triples) 三人同於一動作中，輪流擔任運動，及助手之職責而運動。

(十五) 集羣運動 (Groups) 數人成一小組，而行一動作。

(十六) 滑稽動作 (Clowns) 凡於遊藝會中表演之滑稽動作。

(十七) 雜技動作 (Novelties) 凡機巧之動作屬焉，故不列入翻筋斗內。

(十八) 運動員 (Performer—Top man, top mounter) 實行動作者謂之運動員。

(十九) 助手 (Thrower—Under man, understander) 襄助運動員而動作者謂之助手。運動員之年齡不拘，但其體格宜輕，俾與身體較重之助手合手動作。故運動員宜身體靈活，動作敏捷，而助手宜富膂力，須體察運動員動作時重心之所在，與以平衡之助動。

本書編制 本書編制，一為緒言，略述本書內容，一為目錄，詳明全書所載動作之章次，一為動作述解，而各附以圖式。

讀緒言，即窺全書內容之一斑；視目錄則教者於熟習某動作後，若再展開目錄，即知某動作即某名。故目錄為吾人熟習各種動作後之必需物，蓋取其一視即知，而有易於取捨之便也。著者嘗於所編角力法綱要（一九二三年出版）與拳術練習及比賽組織法（一九二九年出版）兩書中，

亦用此法編輯，其結果極使閱者滿意。再本書所邏輯之動作，均於教授支加哥青年會大學學生時所實驗者。

嘗見其他體育出版物，鮮有於闡述動作間，附有圖解者。本書力避此種錯誤，於述動作間多附圖式；其目的在恐字句不克闡明動作，乃以圖式明之，或圖式無可表明，再以字句明之，總期閱者對於各動作易於了解耳。

級別難易 本書所開各動作，均按其難易之程度而級別之，目的在得一概約，俾閱者檢習之餘，瞭然於何者為較難之動作，何者為極易之動作，庶於選用時，無曠時費神之弊。或問級別是以同式之動作編列一部乎？抑或按其難易而順序排列？曰：因教學者多喜動作難易之程度，得於順序中求之，故級別之法，取順序排列。

勤苦練習 從事此項運動者，宜具堅毅之精神，勤加練習。常有運動員，偶逢艱難或無興趣之動作，即覺膽怯，放棄而不續練。倘能稍具忍耐，多習若干日，則可成功而感興趣。故宜用種種方式實地苦練，不宜遽行放棄。譬若甲一試而極感不易者，乙雖無殊能，但具有信力，一試尚覺易，此無他

自信與毅力有以使然耳。查普通一班滾翻運動員，對於向後仰翻之動作，鮮能作者，唯彼不屈不撓，勤苦練習者，乃能精習之。然各運動員終有一特能，對於滾翻動作中之某一項，能有精純之表演也。

終身娛樂 滾翻運動並非暫時之娛樂遊戲，實爲人由幼小以迄老年，終身所感興趣之活動。試觀海濱球場，健身室中之老幼羣衆，往往喜作側翻與倒立動作，卽證此言之不謬。世人對於滾翻運動僅欣欣保持其素所習好之有限活動，將原有創造新動作之可能性淹沒而未一思創造者，非不能也，惜不爲耳。

幼童天性愛好遊戲，其喜滾翻運動，亦正合此理。成人練習之，除其興趣有以使然，一如兒童外，且因了解其價值，遂益樂好之。凡習此項活動者，可獲如下之益惠：發達肌肉而無挫傷之虞，增進舉止之敏捷，平勻與堅固，同時培養勇敢、耐勞與判斷力，俾身心聯合一致，於任何新動作，亦能收神經與肌肉諧和活動之功效。彼於體育活動上有相當興趣而受有初步訓練者，則於滾翻動作，亦樂練習，因此項運動固常能引起老幼之觀感也。

鳴謝襄輯

本書所貢獻之教材，爲著者聯絡其他體育同志，按目錄所載各動作，親加實驗，并

參考各遊藝會，或馬戲班滾翻動作，默察而體會之，斟酌編輯以成此書。

此外，著者向後列諸氏所予之助益，鄭重鳴謝：安德生 (D. N. Anderson) 氏描畫圖表；密勒 (K. R. Miller) 氏編輯教材；羅薩拿 (James Rozanas) 氏校正字句與圖表，及個人動作之增訂；馬丁富施 (Martin I. Foss) 氏之動作釋名，並內容之編配；漢德生 (Dave Henderson) 氏貢獻圓桶滾翻 (Barrel Tumbling Exercise) 動作；南支加哥青年會 戈可施基 (Severn Golkowski) 氏著名之侏儒滾翻。

當本書初用複寫紙印釘成書時，承蒙后開各團體與私人購閱後，貢獻改良意見與若干新動作，俾此書篇幅之增訂有如今日者，亦應鄭重申謝。計有：以利諾意 (Illinois) 大學體育副教授史泰來 (S. C. Staley) 氏，米利蘇 (Minnesota) 大學體育指導白魄 (R. A. Piper) 氏，支加哥 (Chicago) 青年會大學體育指導胡賁施 (Hugh A. Rice) 氏，支加哥南體育場 董水洛 (Harry G. Reynolds) 氏，支加哥青年會大學體育主任 克賴輝 (Melvin A. Clevett) 氏，南支加哥青年會體育幹事 畢乃克 (Larry A. Bidlake) 氏及林愛暉 (Avery Linn) 氏，密期根

(Michigan) 跳舞團戈登 (Gordon M. Hill) 氏，紐傑西 (New Jersey) 州西田之白梯 (W. F. Pattee) 氏，麥賽卻賽 (Massachusetts) 州之寇蒂 (C. R. Curtis) 氏，以利諾意跳舞專家賓傑 (James L. Springer) 氏，俄海阿 (Ohio) 之亞蓮 (Harvey I. Allen) 氏，以及無數閱者給予之熱心貢獻與襄助，不克一一述明，並此申謝。

譯者序

譯者服務體育，已念載於茲。憶嘗受教於麥克樂 (C. H. McCloy)、夏義可 (Nicolai Kiaer)、史旺 (Dr. Swan)、蔡樂爾 (Dr. Siler) 各師時，嘗習滾翻運動，即覺此種運動之價值，較之其他運動，有過之無不及。歷年教學，常喜取用此項教材，而學者亦咸樂受；然感材料缺，無可參考者，若干年於茲矣。客歲，託承學友涂奇巒氏於美國購寄“Tumbling Illustrated”一書，展讀之餘，不禁雀躍三百，蓋愚渴欲求得之參考書，今已如願以償矣。爰志於稅務專校課餘之暇，從事逐譯，以公同好，遂於二十三年孟冬開始之，初擬本屆暑假竣事，奈以母喪，譯事中輟。茲以餘晷，將其積極譯竣，以符前志。

至於本書譯文，因我國體育上應用釋名，尚無統一規定，所有動作名稱，仍採自麥克樂前著之體操釋名及器械運動二書。間見原書中之圖解，略有費解處，譯者不揣冒昧，將其補釋，譬如第三章

混合動作若干圖解中，初無（一）（二）（三）（四）等字樣，譯者爲求閱者易於明瞭起見，譯句內註以（一）（二）（三）等段落，圖中亦如之，庶披閱動作時，以之分段先習，俟純熟後，即將各小段動作連貫一氣而行之可也。

個人匆促逐譯本書，謬誤難免，幸希閱者不吝指教。

民國二十四年仲秋

總目

馬丁富施序

原著者序

譯者序

滾翻運動圖解

第一章	個人動作	一
第二章	二人同一動作	九三
第三章	運動員與助手之動作	一一一
第四章	兩運動員與一助手之動作	二二七
第五章	兩助手與一運動員之動作	二四六

總目

第六章 三助手與一運動員之動作……………二七三

第七章 三人滾翻式……………二七六

第八章 集羣運動……………二八二

第九章 滑稽動作……………三〇六

第十章 機巧動作……………三四三

論滾翻之保護法

表演會

表演會之價值與功用……………三七五

表演中之服裝……………三七五

表演練習……………三七六

滾翻競賽

雜論

論姿勢·····	三八六
考成法略述·····	三八七
大隊滾翻教練法·····	三八七
教材示範·····	三九〇

參考書目

目次

第一章 個人動作

(a) 向前滾翻

- (1) 風膝滾翻……………(1)
- (2) 立式滾翻……………(1)
- (3) 足球式(以肩)滾翻……………(1)
- (4) 前滾仰臥……………(1)
- (5) 抱脛滾翻……………(1)
- (6) 腿下拍手滾翻……………(1)
- (7) 環臂滾翻……………(2)
- (8) 握趾滾翻……………(2)
- (9) 交脛握趾滾翻……………(2)
- (10) 臂穿腿手置踝外滾翻……………(2)
- (11) 臂側平伸滾翻……………(2)

(b) 向後滾翻

- (1) 膝全屈滾翻……………(1)
- (2) 立式滾翻……………(1)
- (3) 直腿後坐滾翻……………(2)
- (4) 仰臥滾翻……………(2)
- (5) 挺身滾翻……………(3)
- (6) 環臂滾翻……………(3)
- (7) 抱脛向後滾翻……………(3)
- (8) 殿下鉤手滾翻……………(3)
- (9) 分腿,臂側平伸滾翻……………(2)
- (10) 臂側伸,一足起立滾翻……………(2)
- (11) 單足滾翻……………(2)
- (12) 單足脫手滾翻……………(3)
- (13) 落肩,轉身貼胸滾翻……………(5)

- (9) 交腿握趾向後滾翻……(3)
 - (10) 臂穿腿,手置踝外滾翻……(3)
 - (11) 臂側平伸滾翻……(3)
 - (12) 握趾向後滾翻……(3)
 - (13) 臂側伸,一足起立滾翻……(4)
 - (14) 單足滾翻……(4)
 - (15) 單足脫手滾翻……(5)
 - (16) 半轉身挺身滾翻……(5)
 - (17) 挺身滾翻貼胸起立……(5)
 - (18) 脫手滾翻,挺身貼胸起立……(6)
 - (19) 挺身滾翻,頂頭半轉身起立……(6)
- (c) 魚躍滾翻
- (1) 立定躍滾比遠……(2)
 - (2) 前跑躍滾比遠……(2)
 - (3) 立定躍滾比高……(3)
 - (4) 前跑,躍滾比高……(3)
 - (5) 前跑,平仆躍遠……(4)
 - (6) 前走,平仆躍遠……(4)
 - (7) 前跑,飛鳧躍滾……(5)

- (8) 前跑,脫手躍滾……(6)
- (d) 頭手倒立
- (1) 簡易倒立……(3)
 - (2) 倒立前滾……(4)
 - (3) 夾臂前滾倒立……(4)
 - (4) 環臂頭肘倒立……(4)
 - (5) 前滾倒立……(4)
 - (6) 倒立貼胸起立……(4)
 - (7) 倒立擊掌……(4)
 - (8) 雙掌相互拍胸……(4)
 - (9) 魚躍滾翻頭手倒立……(4)
 - (10) 向後滾翻倒立……(5)
 - (11) 仰臥向後滾翻倒立……(5)
 - (12) 前仆跳身倒立……(5)
 - (13) 頭手支撐繞圈倒立……(5)
 - (14) 單手平撐倒立……(6)
- (e) 各式倒立
- (1) 夾臂懸足撐立……(1)

- (2) 倒立手行……………(5)
- (3) 倒立前滾……………(6)
- (4) 倒立貼胸起身……………(6)
- (5) 分腿倒行……………(6)
- (6) 前後分腿倒行……………(6)
- (7) 向後倒行……………(6)
- (8) 繞圈倒行……………(7)
- (9) 倒立轉身……………(7)
- (10) 輪流拍胸倒行……………(7)
- (11) 倒立雙手跳行……………(7)
- (12) 前後翹腿倒行……………(8)
- (13) 前滾急行倒立……………(8)
- (14) 久停倒立(四十五秒鐘)……………(8)
- (15) 併足蹬腿倒立……………(8)
- (16) 傾身倒立……………(9)
- (17) 後滾翻倒立……………(9)
- (18) 仰臥後滾翻倒立……………(9)
- (19) 魚躍滾翻倒立……………(9)
- (20) 仆胸滾翻倒立……………(10)
- (21) 頭手撐推倒立……………(11)

目次

-
- (22) 肘撐推倒立……………(11)
 - (23) 垂頭倒立……………(12)
 - (24) 向後仰翻倒立……………(12)
- (f) 手肘倒立
- (1) 簡易手肘倒立……………(5)
 - (2) 由頭手翻部位……………(6)
 - (3) 由倒立部位……………(6)
 - (4) 由向後滾翻部位……………(7)
 - (5) 由前仆部位……………(8)
- (g) 側翻
- (1) 前跑側翻……………(3)
 - (2) 立定側翻……………(3)
 - (3) 反向側翻……………(4)
 - (4) 閃躍側翻……………(4)
 - (5) 單手側翻……………(5)
 - (6) 魚躍式側翻……………(5)
- (h) 旋身翻

- (1) 前跑旋身翻……(3)
- (2) 立定旋身翻……(3)
- (3) 單足落地旋身翻……(3)
- (4) 疾行向前旋身翻……(3)
- (5) 立定向前旋身翻……(3)

(i) 頭手翻

- (1) 簡易頭手翻……(5)
- (2) 魚躍頭手翻……(6)
- (3) 前跑頭翻……(7)
- (4) 立定頭手翻……(8)

(j) 手翻

- (1) 俯撐穿腿翻……(1)
- (2) 踮下手翻……(3)
- (3) 前跑手翻……(6)
- (4) 立定手翻……(7)
- (5) 單足落地手翻……(7)
- (6) 頭手倒立手翻……(7)
- (7) 倒立手翻……(7)

- (8) 魚躍手翻……(8)
- (9) 單臂手翻……(8)
- (10) 僵臥手翻……(8)
- (11) 半轉身手翻……(8)
- (12) 側翻式手翻……(9)

(k) 向後手翻

- (1) 簡式向後手翻……(10)
- (2) 向後手翻貼胸倒立……(11)
- (3) 單手向後手翻……(12)
- (4) 向後手翻半轉身……(12)
- (5) 向後手翻倒立……(12)
- (6) 向後頭手翻倒立……(12)
- (7) 向後手翻曲體(第一式)……(12)
- (8) 向後手翻曲體(第二式)……(13)

(l) 向後仰翻

- (1) 仰身仆臥……(3)
- (2) 簡式向後仰翻……(4)
- (3) 仆倒立半轉身仆下……(6)

- (4) 手膝撐, 單足觸頭……………(7)
- (5) 仰翻, 足尖觸頭……………(7)
- (6) 仰翻, 轉身俯撐……………(7)
- (7) 仰翻撐行……………(8)
- (8) 緩式手翻……………(9)
- (9) 緩式手翻擦腿……………(9)
- (10) 頭手倒立, 緩翻挺身……………(9)
- (11) 肘撐倒立, 緩翻挺身……………(9)
- (12) 向前胸滾, 仰翻起立……………(9)
- (13) 向後仰翻, 滾胸起立……………(9)
- (14) 單手緩式仰翻……………(10)
- (15) 緩式向後仰翻……………(10)
- (16) 倒立, 手行, 足觸頭頂……………(10)
- (17) 前行, 仰翻挺身……………(10)
- (m) 蹬足翻
- (1) 托肩蹬足翻……………(6)
- (2) 撫腿蹬足翻……………(6)
- (3) 前滾蹬足翻……………(6)
- (4) 脫手蹬足翻……………(7)

目次

- (5) 疊臂蹬足翻……………(7)
- (6) 頭手倒立, 蹬足翻……………(7)
- (7) 倒立蹬足翻……………(7)
- (8) 半轉身蹬足翻……………(10)
- (9) 後倒搖曳蹬足翻……………(12)
- (n) 騰空翻
- (1) 向前騰空翻……………(8)
- (2) 向後騰空翻……………(11)
- (3) 向後原地騰空翻……………(12)
- (4) 前跑逆勢騰空翻……………(13)
- (5) 向前轉身騰空翻……………(14)
- (6) 立定原地騰空翻……………(14)
- (7) 側面騰空翻……………(14)
- (8) 脫手旋身騰空翻……………(15)
- (9) 向後半轉身騰空翻……………(15)
- (10) 向後僵臥騰空翻……………(15)
- (o) 聯合滾翻
- (1) 前滾, 轉身, 後滾翻……………(2)

- (2) 前滾, 轉身, 後翻, 轉身, 前滾……………(3)
- (3) 後翻, 轉身, 前滾, 轉身, 復後翻……………(3)
- (4) 前滾, 轉身一週, 復前滾……………(3)
- (5) 向後挺身翻, 轉身, 復向後挺身翻……………(4)
- (6) 魚躍前滾至俯臥撐, 復前滾……………(4)
- (7) 魚躍至落胸俯臥撐, 再向後挺身翻……………(5)
- (8) 魚躍至落胸俯臥撐, 再至穿膝撐, 向後挺身翻……………(6)

(P) 聯合手翻

- (1) 繞圈側翻……………(5)
- (2) 輪流側翻與旋身翻……………(5)
- (3) 前旋身翻至頭手翻……………(6)
- (4) 連續行手翻與轉身動作……………(7)
- (5) 連續側翻與轉身一周……………(8)
- (6) 連續側翻與半轉身……………(8)
- (7) 魚躍滾翻, 復向前騰空翻……………(10)
- (8) 旋身翻, 復向後手翻……………(11)
- (9) 踮下, 向後手翻……………(11)

(Q) 聯合手翻與騰空翻

- (1) 旋身翻, 復向後騰空翻……………(12)
- (2) 踮下, 復向後騰空翻……………(12)
- (3) 旋身翻, 向後手翻, 復向後騰空翻……………(14)

(R) 聯合手翻與滾翻

- (1) 向前旋身翻, 前滾……………(4)
- (2) 旋身翻, 復向後挺身滾翻……………(5)
- (3) 旋身翻, 向後挺身翻至落胸撐……………(6)
- (4) 魚躍前滾, 復手翻……………(7)
- (5) 魚躍, 滾至手翻……………(7)
- (6) 魚躍手翻, 復兩次向後翻……………(11)

(S) 聯合倒立與滾翻

- (1) 偃臥至頭手倒立, 仰翻, 復相反, 落胸, 起立……………(6)
- (2) 倒立, 胸, 偃仆滾翻, 復一次……………(6)
- (3) 頭手倒立, 滾翻, 魚躍倒立, 滾翻……………(6)
- (4) 後滾頂頭, 半轉身, 至頭手倒立, 脫手仆胸翻……………(8)

(t) 雜技聯合式

(1) 蹬足,前滾,倒立,至胸僵仆撐立……(7)

(2) 兩次頭手翻,倒立,胸僵仆,穿膝撐,至仰臥,蹬足躍起……(10)

(3) 魚躍,復向後滾翻而倒立,落下仰臥,蹬足躍起……(11)

(4) 倒立,至頭手倒立,復倒立……(12)

(5) 向後手翻,胸僵仆,至穿膝撐,仰臥蹬足躍起……(12)

(6) 前滾蹬足躍起,復蹠下,向後手翻……(12)

第二章 二人同一動作

(a) 單純式

(1) 分腿騰越,同滾,續作……(2)

(2) 俯仰翻臥……(2)

(3) 分腿騰越,同向後滾翻……(3)

(4) 甲仰翻分腿,乙魚躍穿滾……(3)

(5) 向前車輪滾翻……(3)

(6) 踞臀滾翻……(3)

(7) 向後車輪滾翻……(3)

(8) 抵背環肘滾翻……(3)

(9) 張腿坐,挽手起立……(3)

(10) 挽臂屈膝行走……(3)

(11) 分腿騰越轉身……(3)

(12) 甲仆下,乙魚躍翻,同滾,輪作……(4)

(13) 甲仆下,乙魚躍翻,同向後滾,輪作……(4)

(14) 背負同向前滾……(4)

(15) 甲乙相向側翻……(4)

(16) 甲乙同向側翻……(4)

(17) 上下魚躍滾翻……(4)

(18) 牽臂旋身……(4)

(19) 輪流倒立負翻……(4)

(20) 單手牽臂旋身……(5)

(21) 牽手輪流前翻……(5)

(22) 背負滾翻,半轉身……(5)

(23) 肩負滾翻……(5)

(24) 抱腰旋翻……(6)

(25) 相互倒立向後翻……(6)

(26) 向前向後連合滾翻……(6)

- (27) 握腕背負手翻……………(7)
- (28) 連合側翻……………(8)
- (29) 手足相抵滾翻……………(8)

(b) 聯合式

- (1) 同滾，伴向後翻，張腿，魚躍，同滾……………(3)
- (2) 分腿騰越滾，分腿騰越，向後翻，從作……………(4)
- (3) 魚躍，滾翻，向後翻，從作……………(5)
- (4) 甲俯身，乙魚躍過，復向後翻至頭手倒立，張腿。甲由乙腿間魚躍過……………(5)
- (5) 同向前滾，至俯臥撐，手穿腿，向後翻，魚躍……………(6)
- (6) 握手，向後翻，向後翻勦斗……………(11)

第三章 運動員與助手之動作

(a) 提挽翻式

- (1) 推舉僵身……………(1)
- (2) 提身起立……………(2)
- (3) 相向手提翻身……………(2)
- (4) 順向手提翻身……………(2)

(b) 穿胯翻式

- (5) 跳撐膝上起立……………(2)
 - (6) 跳撐膝上，起立，翻落腿間……………(3)
 - (7) 掀足倒翻，坐於臂上……………(3)
 - (8) 面向抵胯提手翻，坐於臂上……………(3)
 - (9) 僵身提足倒立
 - (10) 面向抵胯提手翻，立於臂上……………(4)
 - (11) 提足轉身翻立……………(6)
 - (12) 抵胯提手翻，至手倒立，翻下……………(8)
- (1) 提踝穿胯翻……………(3)
 - (2) 提單足穿胯翻……………(3)
 - (3) 提腰穿胯翻……………(3)
 - (4) 穿胯翻坐肩……………(3)
 - (5) 向前踹蹠翻……………(3)
 - (6) 提臂穿胯翻騎坐臂上……………(3)
 - (7) 握臂握蹠提翻……………(3)
 - (8) 穿胯翻，騎坐臂上……………(3)
 - (9) 踹翻向前，騎坐腰上……………(3)
 - (10) 蹠翻，由腰步至肩……………(4)

(c) 滾翻式

- (11) 提手穿胯翻, 向後作騰空翻下……(4)
- (12) 臂間魚躍騰翻……(5)
- (13) 提踵向前, 舉至手倒立……(6)
- (1) 按足貼背滾翻……(1)
- (2) 騎坐臂上, 向後滾翻……(1)
- (3) 扶肩貼背, 向後滾翻……(1)
- (4) 向後滾翻, 挺身騎坐腰上……(2)
- (5) 貼背側翻……(2)
- (6) 抵臀托背, 向後滾翻……(2)
- (7) 貼背向後滾翻……(2)
- (8) 貼背向前滾翻……(3)
- (9) 魚躍, 穿越臂環滾翻……(3)
- (10) 魚躍穿腿滾翻……(3)
- (11) 撐背迴翻……(3)
- (12) 按踝貼背滾翻……(4)
- (13) 站肩前仆, 兩人滾翻……(4)
- (14) 向前轉身魚躍, 握踝挺立……(4)

(d) 手翻式

- (1) 抵膝手翻……(3)
- (2) 握手, 向前穿臂騰翻……(3)
- (3) 握手, 騰越過頂……(4)
- (4) 握手, 向前手翻……(4)
- (5) 按膝手翻至騎頸坐……(4)
- (6) 手足推托手翻……(4)
- (7) 魚躍, 至臂上半轉身向後滾下……(4)
- (8) 前跑, 由乙臂作頂翻……(4)
- (9) 掀頸挺身, 托腰手翻……(5)
- (10) 仰弓, 撐腰手翻……(3)
- (11) 蹴腰手翻……(5)
- (12) 托手抵足, 向前手翻……(5)
- (13) 撐肘手翻……(5)
- (14) 立肩向前手翻……(5)
- (15) 由地過頂手翻……(6)
- (16) 按肩高舉手翻……(6)
- (17) 越肩手翻……(7)

(e) 登肩手翻式

- (1) 踏腿登肩……(2)
 - (2) 由仰臥而登肩……(3)
 - (3) 反身,由前方上躍登肩……(3)
 - (4) 握手由後躍登肩……(3)
 - (5) 面向提翻登肩……(3)
 - (6) 踏腿,拽手,登肩……(4)
 - (7) 側握登肩……(4)
 - (8) 身後踏手登肩……(4)
 - (9) 身前踏手繞登……(4)
 - (10) 前踏踏背登肩……(4)
 - (11) 脫手登肩……(5)
- (f) 倒立手翻式
- (1) 托舉過頂……(1)
 - (2) 執腿背托舉過頂……(1)
 - (3) 仰臥平舉……(2)
 - (4) 仰臥托膝舉起……(3)
 - (5) 魚躍過頂平舉……(3)

- (6) 倒立過頂舉,向後滑下……(3)
- (7) 握膝托肩倒立……(4)
- (8) 懸間肩倒立……(3)
- (9) 反身抱腰舉……(4)
- (10) 仰臥抵肩倒立……(6)
- (11) 抵肩倒立……(6)
- (12) 抵肩倒立,滾翻落地……(7)
- (13) 腹置乙頭,翻至平腿手撐……(7)
- (14) 提舉倒立……(8)
- (15) 抵肩倒立,慢翻落地……(8)
- (16) 提舉倒立,由背滑下……(9)
- (17) 仰臥撐臂倒立……(9)
- (18) 撐臂倒立,落胸前滑……(9)
- (19) 撐臂倒立,前滾疊臥……(9)
- (20) 疊臥反翻撐臂倒立……(10)
- (21) 仰臥托臂,撐臂倒立……(10)
- (22) 仰臥托臂,轉身撐立……(10)
- (23) 仰臥拉舉,撐臂倒立……(11)
- (24) 上端撐臂倒立……(12)
- (25) 旋身振端撐臂倒立……(13)

(26) 仰臥提膝,撐臂倒立……………(13)

(g) 抵足擊立式

(1) 托臂平坐……………(1)

(2) 托腹俯平臥……………(2)

(3) 托臂坐至擊立……………(2)

(4) 托臂坐至轉身擊立……………(4)

(5) 登肩隨勢穩立……………(4)

(6) 仰臥托立……………(5)

(7) 托立蹬送……………(5)

(8) 抵足立定……………(6)

(9) 登肩隨勢踏立……………(7)

(10) 四躍登肩……………(7)

(11) 抵足躍坐……………(7)

(12) 穿胯提擊立……………(8)

(13) 擊立,落至胯間……………(9)

(14) 托足擊立……………(12)

(h) 向前騰空翻式

(1) 挽臂向前騰空翻……………(4)

(2) 向前越臂滾翻……………(4)

(3) 掀腿向前騰空翻……………(6)

(4) 俯撐,掀踝向前騰空翻……………(6)

(5) 提腰穿胯向前騰空翻……………(7)

(6) 立肩,向前騰空翻……………(8)

(7) 倒立,一圈半向前騰空翻……………(8)

(8) 抵腿向前騰空翻……………(8)

(9) 托足越頂,向前騰空翻……………(9)

(10) 托足,轉身,向前騰空翻……………(10)

(i) 援手向後騰翻式

(1) 過頂向後騰翻……………(2)

(2) 掀腿向後騰翻……………(5)

(3) 平腿掀足,向後騰翻……………(5)

(4) 正前掀腿,向後騰翻……………(5)

(5) 掀小腿向後騰翻……………(8)

(6) 正前托送向後騰翻……………(8)

(7) 反手托送向後騰翻……………(9)

(8) 正前托送,向後魚躍騰翻……………(9)

(9) 仰臥托足向後騰翻……………(10)

- (10) 踏掌托透向後騰翻……(10)
 - (11) 正前掀腿向後旋身騰翻……(10)
 - (12) 正前托送向後旋身騰翻……(11)
 - (13) 跑登乙掌向後騰翻……(12)
 - (14) 仰臥托足向後旋身騰翻……(13)
- (j) 足托向後騰翻式
- (1) 足托向後騰翻……(3)
 - (2) 側面足托向後騰翻……(4)
 - (3) 躍坐乙足向後騰翻……(6)
 - (4) 前跑轉身向後騰翻……(6)
 - (5) 足托後翻落於乙前……(9)
 - (6) 抵足而立後騰翻下……(10)
- (k) 立肩背向後騰翻式
- (1) 立背上向後騰翻……(9)
 - (2) 立肩向上向後騰翻……(12)
- (l) 騎頸掀送後騰翻式
- (1) 騎頸掀送後騰翻……(3)

- (m) 雜技動作
- (1) 提攜擺盪……(2)
 - (2) 提踝前舉盤背……(2)
 - (3) 分腿騰越過頂……(3)
 - (4) 提攜迴旋……(3)
 - (5) 上拋旋身……(3)
 - (6) 托提繞身……(4)
 - (7) 騰起分腿過頂……(4)
 - (8) 上拋過頂……(4)
 - (9) 躍起掛臂振下……(4)
 - (10) 躍起旋身仆臥臂間……(4)
 - (11) 握手旋身抵膝引起……(5)
 - (12) 躍臥腿上……(6)
- (n) 連合作
- (1) 登肩前仆雙滾翻……(2)
 - (2) 托擊過頂……(2)
- (2) 騎頸掀送向後半轉身騰翻……(7)
 - (3) 對向騎頸掀送後翻……(7)

- (3) 登膝引起，同滾翻；欹頭度背滾；托腰由胯前提……
(2)
- (4) 向後仰翻越手足；同作車輪翻；乙後反翻，甲前魚躍；同前滾翻……(2)
- (5) 度背仰翻；提足向後騰翻；由胯間向前提翻……(2)
- (6) 提腰擺蕩高舉過頂向後滾翻……(3)
- (7) 抵膝手翻向後度背滾翻手翻抵背牽手仰翻……
(3)
- (8) 穿膀提舉；復作；振繞腰背而下……(3)
- (9) 抵膝倒立而騎肩；由臂仰翻下；反提翻舉……(3)
- (10) 穿膀提舉，振騎背上，抱腰穿膀提翻……(3)
- (11) 穿膀提舉騎肩向後仰翻復穿膀提翻登肩同向前滾……
(3)
- (12) 倒立負起；前後滾翻；騎頭負起；穿膀提舉……(4)
- (13) 起落僵屍……(4)
- (14) 四種魚躍滾翻……(4)
- (15) 牽手登膝，推拉而起，挺身躍足，轉身滾翻……(4)
- (16) 登肩，翻下，穿膀提舉至騎臂上……(4)
- (17) 穿膀提翻騎坐臂上，抵臂托坐，轉身送下……(4)
- (18) 撐膝手翻，度背仰翻，前跪度背滾翻，夾腰昂身向後仰

- 翻，撐膝倒立至騎肩，臂間仰翻……(4)
- (19) 向後滾翻，騎腰，復前滾翻，躍蹬起立……(4)
- (20) 躍登膝上牽手起立，向前翻落，牽手前滾，復作……
(4)
- (21) 托背向後滾翻，撐膝向前手翻，托送向前騰翻……
(5)
- (22) 起落僵屍，向後滾翻至倒立，騎肩後翻……(5)
- (23) 穿膀提翻至騎肩坐，穿膀提繞至倒立，提踝移轉，繞背提翻……(5)
- (24) 穿膀前提，向後騰翻，抵手登肩，向前傾下同滾翻……
(5)
- (25) 托臂坐，旋轉，托定起立……(6)
- (26) 穿膀執手翻，騎腰，托腋高舉倒立……(7)
- (27) 前仆貼背滑下，提腰穿膀向前翻，提踝向後騰翻，向後蹬撐翻……(8)
- (28) 四躍登肩，潛步，提腰穿膀翻，掀足後翻……(9)
- (29) 伸臂高舉倒立，三法落下……(10)
- (30) 掀足後翻，平坐掀足後翻，仰臥掀足後翻……(11)
- (31) 俯臥穿膀騰身翻，復高舉倒立……(12)
- (32) 足抵腰將甲托起轉身手倒立，甲跳落至乙膝，牽手引

立，向前迴翻下……(12)

(33) 按膝手翻至騎頸坐，騎坐臂上向後滾翻；貼背向前滾翻，提腰穿胯翻，反身由前方上躍登肩，立肩上向後騰翻……(13)

(34) 腹置乙頭，平腿手撐，高舉倒立，擊立，潛下，胯間振，向前踹蹬下……(13)

(35) 仰臥撐臂倒立，至起立高舉倒立……(15)

第四章 兩運動員與一助手之

動作

(a) 單純式

(1) 助手仰臥支撐，甲開立於助手之身，乙由甲胯間穿過……(2)

(2) 助手與甲層疊仰臥，乙由其穿中越滾翻……(3)

(3) 助手提甲穿胯翻，乙分腿騰越助手之背……(3)

(4) 甲由助手之背向後滾翻，乙穿助手之胯向前滾翻……(3)

(5) 甲由助手之背向前滾翻，乙由助手胯後向前滾翻……(3)

(6) 甲由助手之背仰翻，乙穿助手之胯向前滾翻……(3)

(7) 過頂向後騰翻，乙穿助手之胯向前滾翻……(3)

(8) 按甲踝貼背滾翻，同時將乙提翻……(3)

(9) 按甲踝貼背滾翻，同時乙俯身夾臂由助手提翻……(3)

(10) 肩頭負甲掀翻，同時將乙提翻……(4)

(11) 甲被提翻，同時乙即滾下，輪流動作……(4)

(12) 甲在助手腿間肩倒立，乙由甲腿間斜角魚躍……(5)

(13) 助手掀肩頭，助甲手翻，同時將乙提翻……(5)

(14) 助手掀肩頭助甲手翻，同時將乙由俯身夾臂部位而提翻……(5)

(15) 疊羅漢(甲)式……(5)

(16) 疊羅漢(乙)式……(5)

(17) 疊羅漢(丙)式……(5)

(18) 疊羅漢(丁)式……(5)

(19) 疊羅漢(戊)式……(5)

(20) 甲仰臥翹身張腿，助手蹲乙成坐式，越甲腿間下……(5)

(21) 甲頭手倒立，張腿；助手擲乙於甲腰間下……(7)

(b) 連合式

(1) 第一式……(3)

(2) 第二式……(3)

(3) 第三式……(3)

(4) 第四式……(3)

(5) 第五式……(4)

(6) 第六式……(5)

(7) 第七式……(6)

(8) 第八式……(7)

第五章 兩助手與一運動員之

動作

(a) 單純式

(1) 甲握丙手提翻，至騎坐乙背上……(1)

(2) 甲將丙提翻至相向時，擲送至騎坐乙背上……(2)

(3) 甲按丙貼背滾翻，至騎坐乙背上……(2)

(4) 甲提丙騰翻至騎坐乙背上……(2)

(5) 甲負丙反翻，至騎坐乙背上……(2)

(6) 將丙由甲肩送登乙肩……(2)

(7) 甲由胯間將丙向前提翻，至反騎於乙腰，丙貼乙背反
翻落於乙前……(2)

(8) 甲掀肩，使丙貼背滾下；丙仰臥舉臂，乙開立，由胯間將
丙向前提落……(2)

(9) 甲按丙踝，使丙貼背反翻，渡至反騎於乙背……(3)

(10) 甲提丙腕，丙躍伸，至騎坐於乙背……(3)

(11) 甲提丙腕，丙躍伸，至正騎坐於乙背……(3)

(12) 甲負丙貼背反翻，至反騎坐於乙背……(3)

(13) 丙前跑，登騎於甲肩，反翻至反騎坐於乙背……(3)

(14) 丙跑至甲前躍起，甲托其過頂，拋置於乙之臂間……
(3)

(3)

(15) 甲乙輪流提丙迴旋一周……(3)

(16) 甲乙倒立，丙衡立於甲乙之頸上，分扶其腿……(3)

(17) 甲將丙提翻至騎坐於乙肩……(3)

(18) 倒車輪翻，(足前頭後)……(3)

(19) 托丙回身繞環……(3)

(20) 順車輪翻(頭前足後)……(3)

(21) 振起至前上擊……(3)

- (22) 倒車輪翻，向後倒掛，向前膝勾下……(4)
- (23) 順振，丙後騰翻……(4)
- (24) 丙騎甲臂，向前手翻，至騎坐於乙臂……(4)
- (25) 甲將丙穿膀向前提送，至正騎坐於乙背……(4)
- (26) 甲將丙由頭頂往後拋落，乙承接之……(4)
- (27) 丙騎甲肩，後仰，貼背滾翻，復臥乙之手足上，向後仰翻……(4)
- (28) 甲將丙倒提翻至反騎坐於乙背……(4)
- (29) 甲托丙向前手翻，騎落於乙臂……(5)
- (30) 倒負貼背翻起，至托肩倒立……(6)
- (31) 甲將丙提翻至擊臂倒立，丙復踹落於乙臂……(7)

(b) 連合式

- (1) 甲提翻丙至騎於乙臂，丙前翻落至乙膀間復前踹墮，騎坐於甲之臂上，再仰翻落下……(3)
- (2) 丙仆落甲背，仰翻至騎坐於乙臂，由乙頭頂向後落下，仰臥，乙由膀間將其向前提翻，復仰臥，甲提翻之而騎於乙臂，乙將其托登肩上，傳登甲肩，由甲肩躍下……(4)
- (3) 丙由甲臂間左右穿跳，由甲頭頂向前後跳落，向前踹

蹬而騎於乙臂，後翻，由甲托向頭後，復與甲牽引而起，經乙托向前翻至騎於甲臂，隨甲仆臥向前滾立……(5)

- (4) 丙登甲膝牽引而起，翻落膀間，向前提振至騎坐於乙臂，隨乙仰仆而向前滾翻，反身撐甲乙之手跳至甲前，復反翻越甲而騎坐乙身，繼坐乙小腿上，由甲托送向前騰空翻下……(4)

- (5) 甲將丙擺翻，乙提之騎於甲臂，復由甲臂送騎於乙臂，隨乙倒仆，向前滾翻，反身奔至乙前，被乙提腰由頭頂拋入甲之臂間……(4)

- (6) 甲提丙腰穿膀向前翻，丙以腿夾甲腰，乙由膀間將其提坐肩上，丙由乙背翻下，仰臥墊上，甲跳過之，由膀間將丙提振，送至騎於乙背，復滑下，乙由膀間將其提翻……(8)

- (7) 提翻至乙丙撐肩倒立，丙由乙膀間落下仰臥，乙將其提翻反騎於甲腰，甲將丙貼背仰翻落下……(8)

- (8) 甲負丙翻至反騎坐於乙臂，乙將丙撐為向前手翻，騎於甲臂，甲使丙仰翻騎於乙背，乙由膀間將丙提出，落於甲手，由甲托之成向後騰空翻……(10)

- (9) 甲乙將丙振至擊立部位，續作車輪翻三次，末乃向後

騰翻下……(10)

(10) 提攜迴旋順車輪翻……(10)

第六章 三助手與一運動員之

動作

(a) 單純式

(1) 甲乙提丁之手踝，環振一輪，擲送至丙，丙承之以臂

……(2)

(2) 甲乙持丁作倒車輪翻後，將其送至正騎坐於丙臂上

……(2)

(3) 甲乙持丁作車輪翻，送其騎坐於丙臂……(4)

(4) 甲乙持丁作一大車輪翻，送至丙前，兩托之成過頂平

衝擊……(4)

(5) 甲持丁之手足迴旋一周，傳之於乙，乙如前動作傳之

於丙，再由丙反傳……(4)

(6) 甲將丁傳拋至乙，乙傳至丙，當丙接托丁後，將丁拋起

後，急轉身以接之，乃傳交與乙，乙亦如是以傳甲……

(6)

第七章 三人滾翻式

(a) 單純式

(1) 交叉滾翻……(2)

(2) 墊上往返滾翻……(3)

(3) 側騰交滾……(3)

(4) 交叉撲跌……(4)

(5) 交叉側翻……(4)

(6) 躍起滾翻……(4)

(7) 盤轉交滾……(4)

(8) 分腿滾翻……(4)

(9) 穿膝撲滾……(5)

(10) 握踝連環滾翻……(6)

(11) 握踝連環反滾翻……(7)

(12) 三人抱腰滾翻……(12)

第八章 集羣運動

(a) 單純式

- (1) 全體行分腿騰越，向左或右跳起，滾翻……(1)
- (2) 全體輪作「托臂平坐」……(2)
- (3) 墊上橫切滾翻……(2)
- (4) 倒剝蛇……(2)
- (5) 牽跨左臂，行倒剝蛇……(2)
- (6) 滾翻，倒剝蛇……(2)
- (7) 前滾仰臥，倒剝蛇……(2)
- (8) 胯下禮奔……(2)
- (9) 由助躍臺魚躍，助手接之……(2)
- (10) 成縱隊坐膝呼喊……(2)
- (11) 輪次由助手胯下滾翻，背上騰越……(2)
- (12) 分由助手之胯下背上滾翻……(3)
- (13) 分由助手胯下滾翻，背上魚躍而過……(3)
- (14) 撞臀滾翻……(3)
- (15) 提人擺蕩，餘衆魚躍而過……(3)
- (16) 四人交叉疊翻……(3)
- (17) 疊人山，魚躍而過……(4)
- (18) 數人並肩俯撐，餘衆魚躍而過……(4)
- (19) 兩組交互握踝，向前同時滾翻……(4)
- (20) 成行靠立，挺身仰臥，覆身滾起……(4)

- (21) 縱隊前行，急至頭手倒立……(4)
 - (22) 前跑，魚躍，急至頭手倒立……(5)
 - (23) 前跑魚躍至頭手倒立……(6)
 - (24) 六人成圈形內向外滾……(6)
 - (25) 七人平臥，交錯旁滾……(6)
 - (26) 七人交錯跨跳滾翻……(6)
 - (27) 七人交錯回身滾翻……(6)
 - (28) 七人交錯分腿騰間滾翻……(7)
 - (29) 五人成行，分腿倒立，餘衆由其騰間魚躍而過……(7)
 - (30) 向前騰空滾翻，越過頭手倒立者之胯……(8)
 - (31) 七人交錯魚躍滾翻……(9)
- (b) 連合式
- (1) 穿膝跳與倒剝蛇……(4)
 - (2) 數式互相翻越動作……(5)
 - (3) 助躍臺上數式跳翻……(7)
 - (4) 數式戲弄一人之法……(7)
 - (5) 數種滾翻，縱疊羅漢……(9)

第九章 滑稽動作

(a) 徒手式

- (1) 甲擺乙面，乙自拍掌，相反行之……(1)
- (2) 甲拽乙起，復踢翻之……(1)
- (3) 作勢踏面……(1)
- (4) 作勢踏腰……(1)
- (5) 腳踏面身……(1)
- (6) 持足起立……(1)
- (7) 前滾，上跳，擺臂……(2)
- (8) 象步，雙腿直躍……(2)
- (9) 甲乙持足向前車輪翻……(3)
- (10) 向前滾，跌落，碰臀坐……(3)
- (11) 甲旋身前翻，撞乙仰滾，貼胸仆臥……(3)
- (12) 甲登乙肩，向乙左右肩滑騎坐……(4)
- (13) 疾跑，手插袋內，向前魚躍滾翻……(4)
- (14) 甲以手推乙面而倒仰，忽蹬足躍起……(6)
- (15) 站立耳上……(6)
- (16) 握手，甲忽騰空翻至乙背……(6)

(b) 椅上式

- (17) 蹬足躍起，復向後傾倒平跌……(7)
- (18) 向前騰空滾，跌坐……(8)
- (1) 臥撐椅上前躍……(1)
- (2) 擺椅滾坐……(2)
- (3) 由椅後躍至坐於椅背……(2)
- (4) 魚躍越椅而拾紙……(2)
- (5) 甲擬坐下，乙移其椅，甲仰跌……(3)
- (6) 躍登椅腳，踏正而坐……(3)
- (7) 帶椅向後滾翻……(3)
- (8) 由椅背向前滾翻而落坐……(3)
- (9) 倒翻，越椅背而落坐……(4)
- (10) 甲魚躍越過乙頂而奪其報紙……(6)
- (11) 攜椅倒立……(7)

(c) 棹上式

- (1) 甲僵身後倒，乙推托之……(1)
- (2) 仆躍至棹上，滑腹而過，滾翻起立……(2)
- (3) 滾至棹上而踞坐……(2)

- (4) 繞棹盤翻，體不觸地……(2)
 - (5) 蹲撐於棹上至平腿撐，反原下……(3)
 - (6) 蹲撐棹上，至平腿撐向後滾翻下……(3)
 - (7) 甲臥棹上，托乙向後滾翻下……(3)
 - (8) 由棹上，甲乙作車輪翻下……(3)
 - (9) 由墊上，甲乙作車輪翻至棹上……(3)
 - (10) 甲乙口角，甲扭乙由棹之此方按至彼方……(3)
 - (11) 棹上側而滾翻……(3)
 - (12) 躍起，向前伸足仰身滑下……(4)
 - (13) 乙丙各執甲足對繞……(4)
 - (14) 仆躍越棹，滑落乙背……(4)
 - (15) 掀足後翻登棹……(10)
- (d) 用桶式
- (1) 單足由桶內外跳躍……(3)
 - (2) 雙足由桶內外跳躍……(3)
 - (3) 向後倒坐桶內……(3)
 - (4) 坐入桶內，掀身而行……(3)
 - (5) 躍登桶緣……(3)
 - (6) 桶內旋身……(3)

- (7) 滾桶登行……(4)
 - (8) 滑落桶上，向後翻下……(4)
 - (9) 立桶內，向外仆滾……(4)
 - (10) 立桶內，向外倒翻……(7)
 - (11) 立桶緣，向後騰空翻……(10)
 - (12) 立桶緣，向前騰空翻……(11)
- (e) 雜要式
- (1) 甲負木撞乙，乙倒，甲轉身回視時，復撞及丙……(2)
 - (2) 甲俟乙旋身翻後，以板擊乙臀……(3)
 - (3) 甲跨板而過，由胯間拾板，先後誤擊乙丙……(3)
 - (4) 俯身拾帽，忽驟，適頂帽滾翻而起……(4)
 - (5) 甲坐棹上，乙亦騰坐上棹，忽抵甲足向後落桶內……(4)
 - (6) 甲帶掃乙跌坐，乙迴身以足掃倒甲……(4)
- (f) 連合式
- (1) 落坐拖椅……(3)
 - (2) 攜梳滾翻，牽裾提起而踢……(3)
 - (3) 甲向後滾，乙踢之前翻……(3)

- (4) 躍入桶內，轉身一周，跳出……(3)
- (5) 旋身翻以撞人……(4)
- (6) 擱面擊掌……(4)
- (7) 魚躍過頂奪報……(4)
- (8) 倒翻越椅而坐，滾翻仰跌……(4)
- (9) 躍入桶內，魚躍而出……(4)
- (10) 躍入桶內，手翻而出……(5)
- (11) 躍入桶內，跳登桶緣，向後騰空翻下……(10)
- (12) 躍入桶內，跳登桶緣，向前騰空翻下……(11)
- (13) 連續之長動作……(12)

第十章 機巧動作

(a) 單純式

- (1) 跳起擊踵……(1)
- (2) 跳起向側擊踵……(1)
- (3) 左膝觸墊……(1)
- (4) 前跳，向左往後轉，復向右往後轉……(1)
- (5) 向前分足跳，繼乃兩腿交叉跳……(1)
- (6) 雙足閉合跳並擊掌……(1)

- (7) 屈膝，向左右輪流前跳……(1)
- (8) 前仆，俯臥撐……(1)
- (9) 三級跳……(1)
- (10) 閉立，雙腿交叉跳而轉身……(1)
- (11) 雪中滑行式……(1)
- (12) 棍下繞身……(1)
- (13) 持棍後仰……(1)
- (14) 穿棍……(1)
- (15) 盤椅……(1)
- (16) 兔躍……(1)
- (17) 袋鼠跳……(1)
- (18) 象步……(1)
- (19) 狗跑……(1)
- (20) 蟹爬……(1)
- (21) 脫手起立……(1)
- (22) 空中旋身……(2)
- (23) 躍起擊踵二次……(2)
- (24) 躍起平腿觸足……(2)
- (25) 躍起飛腿……(2)
- (26) 全蹲，左右腿輪流向側伸……(2)

- (27) 全蹲，兩腿輪流前伸……(2)
- (28) 仰跌……(2)
- (29) 膝行……(2)
- (30) 穿棍跳……(2)
- (31) 頂頭貼面……(2)
- (32) 單足立俯身以口拾巾……(2)
- (33) 僵身俯臥而被掀立……(2)
- (34) 向前坐躍……(2)
- (35) 踞坐團滾……(2)
- (36) 仰臥，弓跳其身，圍繞而行……(2)
- (37) 俄式跳步……(2)
- (38) 跪地跳立……(2)
- (39) 轉足側移……(2)
- (40) 仆身貼胸前滑……(2)
- (41) 雙足向前滑臥……(3)
- (42) 摔角家踢腿法……(3)
- (43) 躍起擊踵三次……(3)
- (44) 由俯臥撲翻至仰臥……(3)

-
- (45) 平腿俯撐……(3)
 - (46) 蹠身雙肩前進……(3)
 - (47) 蝸牛爬式……(3)
 - (48) 空中轉身……(4)
 - (49) 俯撐後，四種行動……(4)
 - (50) 側面疾倒……(4)
 - (51) 單腿全蹲……(4)
 - (52) 蹴牆旋身……(4)
 - (53) 握足尖，他足由中跳過……(5)
 - (54) 單臂側撐至俯撐……(5)
 - (55) 雙手互牽，足由臂中穿跳……(6)
- (b) 兩人式
- (1) 駱駝步式……(2)
 - (2) 象步……(2)
 - (3) 唧尾前進……(2)
 - (4) 牽手繞身……(2)
 - (5) 騎身俯泳……(3)

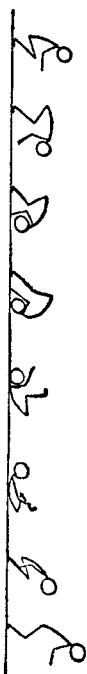
滾翻運動圖解

第一章 個人動作 (Individuals)

(a) 向前滾翻 (Forward Rolls)

(1) 屈膝滾翻……(1)

雙膝併靠而全屈，以手抵墊，肩部開展。伸腿，同時屈肘，潛頭向前，後腦部置墊上，繼以頭肩觸墊，向前滾翻，雙手握小腿下，乘勢起立。(見第一圖)



第一圖

當頭前潛時，臂宜緩屈而支撐，俾向前滾翻，圓穩有勢。起立時，手不可推墊，且宜穩立，勿得前踏後退。尚有一式，即屈膝全蹲，以手置墊上，繼雙手遠撲，雙腿伸直，潛頭滾翻如前法，而得較遠之距離。上開方法，爲使學者嗣後於立式滾翻，以及一部分用手或不用手之向前騰空翻時，其肩背不致與墊面碰擊有聲。習者如不潛頭向前，雖雙臂已屈，亦不易前滾，初學者雖不喜滾翻運動，但試習數次後，即可興趣盎然；此對於素無運動經驗，而欲獲滾翻運動之益惠者，尤易證明。

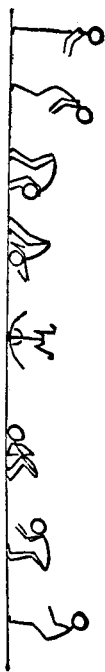
(2) 立式滾翻……(1)

初習此動作者，常有不屈膝潛頭向前過速，以及微有如騰空翻不用手撐墊之弊。查立式滾翻，須照下述方法快速行之，即：屈膝，雙手撐墊上，使頭昂直，繼伸腿，俟重心傾向前時，雙臂緩屈，隨以頭於雙臂中潛下；當後腦、肩、背，繼續前滾時，即屈腿膝，雙手抱踝，緊靠大腿，使全身成圓球狀，而易起立。動作之末段姿勢，可參閱第一圖。

(3) 足球式（以肩）滾翻……(1)

此係一種向旁側之滾翻，當身體前仆時，即轉八分之一向左，屈腿，手撐於右方墊上，以右肩前

潛滾翻，成反向起立。（見第二圖）



第二圖

(4) 前滾仰臥……(1)

開始之滾翻如第一圖所示。當已滾過中心，即將頭置於墊上，再將腿膝與足緩緩落置墊上，成仰臥式，不可將頭昂起，或腿足下落無勁。（見第三圖）

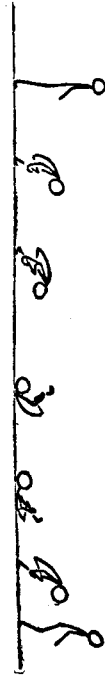


第三圖

(5) 抱脛滾翻……(1)

全蹲，雙手抱脛。頭前潛滾翻時，雙腿微伸手仍抱脛，俟背部着墊即將小腿緊貼大腿下，使足

落墊，放手起立。（見第四圖）



第四圖

(6) 腿下拍手滾翻……(1)

此式與上開之滾翻相仿，惟不抱脛；乃於大腿下拍手。將滾翻時，雙臂不宜置於屈蹲之膝下，免阻礙拉足之動作。雙臂宜置於臀下。（見第五圖）

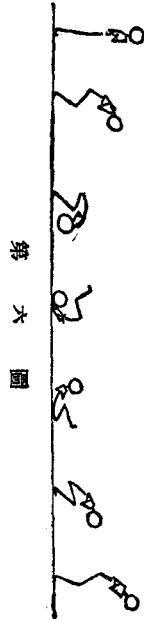


第五圖

(7) 環臂滾翻……(2)

雙臂環抱於胸前，向前箭步，再全蹲，潛頭向下，雙腿隨伸，而滾翻之。此式與前述滾翻之不同點，

在使雙腿用力推伸，潛頭宜速。當背着墊時，將腿拉近臀下，俾易於起立。（見第六圖）



第六圖

(8) 握趾滾翻……(2)

弓身握趾，向前潛頭滾翻，從復起立。此式最難處，在滾翻後，仍須握定足趾而不脫手。（見第七

圖）



第七圖

(9) 交腿握趾滾翻……(2)

除交腿分握足趾，使膝離開視線外，其餘方法與前同（見第八圖）。諸如此類滾翻方式，實有

培養吾人平衡身體之價值。



第八圖

(10) 臂穿腿，手置踝外滾翻……(2)

膝分開而全屈，雙臂由內膝穿繞於小腿外而握足踝。保持此勢向前滾翻；其難點，在滾翻後之起立時。(見第九圖)



第九圖

(11) 臂側平伸滾翻……(2)

本動作較前述者愈須行動鬆散而自然，惟雙臂須始終向側平伸。（見第十圖）



第十圖

(12) 分腿，臂側平伸滾翻……(2)

此動作之難點，在雙足分開滾翻時不易起立時。（見第十一圖）



第十一圖

(13) 臂側伸，一足起立滾翻……(2)

此動作需有良好的身體平衡，方感興趣。（見第十二圖）



第十二圖

(14) 單足滾翻……(2)

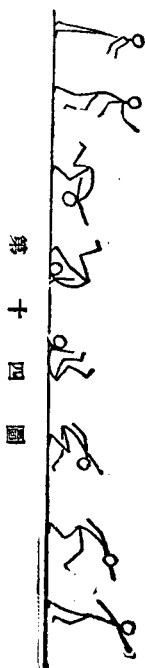
此種動作略含危險而不易作之性質。故滾翻時，須具相當之平衡力。諸如此類簡單而活潑之動作，能引起習者之興趣。(見第十三圖)



第十三圖

(15) 單足脫手滾翻……(3)

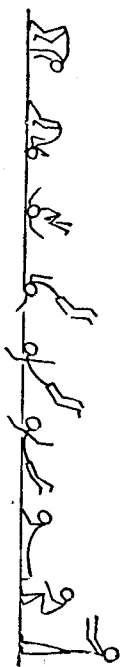
美國學生常喜以此動作與教員相競賽，可見其不易行也。(見第十四圖)



第十四圖

(16) 落肩，轉身貼胸滾翻……(5)

右肩落滾至頸，將雙足擺過頭頂，即轉身二分之一，再伸腿伸腰，以頭肩撐持墊上，復仰身滾下，先以胸貼墊，繼以腹部膝部下仆，而後起立。(見第十五圖)



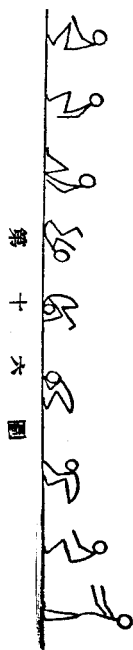
第十五圖

(b) 向後滾翻 (Backward Rolls)

(1) 膝全屈滾翻……(1)

全蹲，向後坐下，膝仍屈，雙手撐墊。向後滾翻時，以雙手舉置肩上，掌向後，手指向肩。當肩着墊後

翻時，宜注意將頭昂起向前，以免與墊相撞，當足過頭上時，宜將腿向後略伸，手向墊上力推，使身體重心向後，免頭部乘力。俟重心過頭部，即以雙足落下而起立。（見第十六圖）



第十六圖

(2) 立式滾翻……(1)

除由立而急速全蹲向後滾翻外，餘與第十六圖之動作同。

(3) 直腿後坐滾翻……(2)

由立定向後坐下，將腿伸直，使上身前傾，雙手觸趾；在臀將坐地之前，雙手沿膀外側撐墊。當坐下時，體重全向前支持，以平衡重心，庶無反震；既坐下，即向後滾翻起立。（見第十七圖）



第十七圖

(4) 仰臥滾翻……(2)

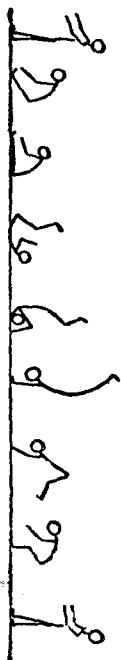
仰臥墊上，手臂置於身旁。雙腿屈舉過頂，以手置肩旁，掌向下，手指向肩。雙腿速向後伸，同時雙手力撐，使足落墊而起立。(見第十八圖)



第十八圖

(5) 挺身滾翻……(3)

向後坐下之方式，一如第十七圖。當足過頭頂時，即將雙手力撐，雙腿上舉，挺身作倒立式，然後將腿跨下曲，雙膝微屈，而立定。(見第十九圖)



第十九圖

(6) 環臂滾翻……(3)

由立定部位，雙臂環抱於胸前，急全蹲向後坐下，向後滾翻，將腿向上伸直，再屈腿向下，俾身體滾過，而起立。(見第二十圖)



第二十圖

(7) 抱脛向後滾翻……(3)

全蹲，雙手抱脛，保持此式，向後滾翻，手不離脛，起立。(見第二十一圖)



第二十一圖

(8) 股下鉤手滾翻……(3)

全蹲，雙手鉤於股腿下。向後滾翻，將小臂置於腿膝後，免阻礙屈膝之動作。（見第二十二圖）



第二十二圖

(9) 交腿握趾向後滾翻……(3)

雙腿交叉立，雙手各握相反之足趾，屈膝向後滾翻，起立。（見第二十三圖）



第二十三圖

(10) 臂穿腿，手置踝外滾翻……(3) (見第二十四圖)



第二十四圖

(11) 臂側平伸滾翻……(3) (見第二十五圖)



第二十五圖

(12) 握趾向後滾翻……(3) (見第二十六圖)



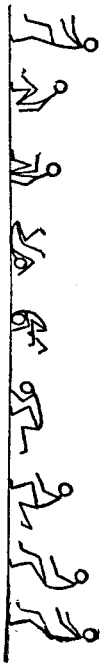
第二十六圖

(13) 臂側伸, 一足起立滾翻……(4) (見第二十七圖)



第二十七圖

(14) 單足滾翻……(4) (見第二十八圖)



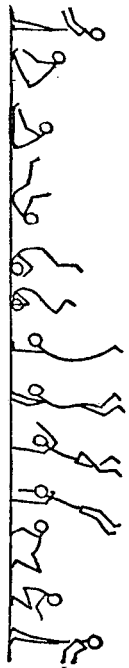
第二十八圖

(15) 單足脫手滾翻……(5) (見第二十九圖)



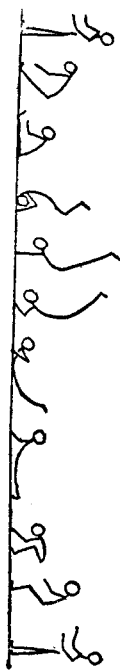
第二十九圖

(16) 半轉身挺身滾翻……(5) (見第三十圖)



第三十圖

(17) 挺身滾翻貼胸起立……(5) (見第三十一圖)



第三十一圖

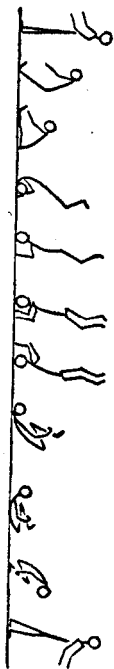
(18) 脫手滾翻，挺身貼胸起立……(6) (見第三十二圖)



第三十二圖

(19) 挺身滾翻，頂頭半轉身起立……(6)

向後滾翻，至片時頂頭倒立，即轉體二分之一，向前握腿起立。(見第三十三圖)



第三十三圖

(c) 魚躍滾翻 (Diving)

(1) 立定躍滾比遠……(2)

立定，由屈膝部位，躍躡身向前，雙手尙未抵墊之前，雙足用力推伸，以足離墊，俾身體向前遠仆，隨勢前滾起立。(見第三十四圖)



第三十四圖

(2) 前跑躍滾比遠……(2)

前跑，以雙足齊落墊上而前仆，雙臂向前遠伸，使全身成平臥式騰空，一如躍入游泳池式。如欲滾躍之距離較遠，則須避免落地過速，潛頭太早之弊。

(3) 立定躍滾比高……(3)

練習此項動作，最佳取一橫竿或類式之物，橫置於前方，資爲目標。此動作中，雙臂之運用，最爲

重要。躍起時，重心移置於上身，以至於臂，躍過後，重心乘於雙手上，俟雙手抵墊，方始潛頭向下，繼以肩背着墊，向前滾翻起立；夫如此，庶無背先着墊，有若騰空滾翻式之弊。（見第三十五圖）



第三十五圖

(4) 前跑，躍滾比高……(3)

向前跑至起跳時，宜如立定式以雙足齊落同跳。初習者，取一橫竿或其他物件，為目標，滾躍過之為最佳。

(5) 前跑，平仆躍遠……(4)

習此動作宜高而遠，起跳時，一如上述其他方式，惟背部須稍弓曲。起跳後，身向前躡，雙臂前伸，手抵墊時，即將雙肘下屈使胸部向下仆落而伏墊上。嗣後屈腿至全蹲部位，昂身起立。（見第三十

六圖）



第三十四圖

(6) 前走，平仆躍遠……(4)

此為一種新穎之胸仆魚躍。法向前走，忽將雙足作跟步式（按：如走步體操中換步時之踏足式）身體向前踴躍，撐墊，屈肘，使胸下仆而後起立。此動作之躍起，較之前跑平仆躍遠更需彈力，且跳起之高度，愈高愈佳。（見第三十七圖）



第三十七圖

(7) 前跑，飛鼻躍滾……(5)

此動作須高而遠。向前跑，雙足齊落而跳起，將身軀昂仰，雙臂側伸，如於游泳池中作飛鼻躍水

式。躍起時竭力保持此姿勢，忽將頭下潛，隨前躍之送力，落撐墊上，向前滾翻起立（見第三十八圖）此種滾翻，最爲美觀，倘藉助躍臺而跳起，更爲有勢。



第三十八圖

(8) 前跑，脫手躍滾……(6)

前跑，雙臂側伸，向前魚躍。此式須多含騰空翻之動作，使肩背先着墊，隨勢滾翻起立。（見第三十九圖）



第三十九圖

(d) 頭手倒立(Head and Hand Balancing)

(1) 簡易倒立……(3)

伏下，以額置墊，雙手置於額前約一尺處，手指向前。手與頭之部位，宜佈成三角勢。先以一足上踢，以他足繼之，將體重多置於手臂上，再將身體舉成弓形，足尖伸指，雙腿拱攏。習此動作最易發生之錯誤，在倒立時，不將身體弓屈，當弓屈時不將體重移於雙手上，以致失去平均勢，倒立不用額，而反用頭頂。教員或助手扶持之時，宜立於學者之前方或側方，以手握其足踝，俟學者稍能感覺平衡時，即教以向前滾翻法（如本節第(2)式）逐漸使其無需扶持而能倒立。（見第四十圖）

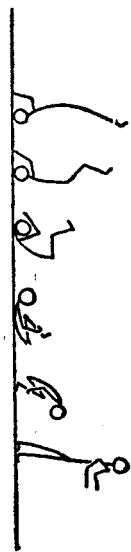


第四十圖

(2) 倒立前滾……(4)

如第四十圖，用頭手倒立。滾翻時，先屈腿膝，兩手順推，使頸後部着墊，而繼以肩背，再弓腰，兩手

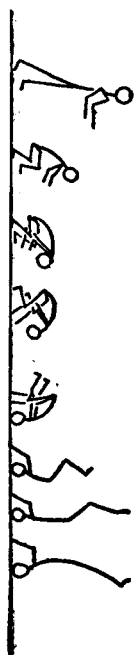
抱握脛踝，隨勢起立。(見第四十一圖)



第四十一圖

(3) 夾臂前滾倒立……(4)

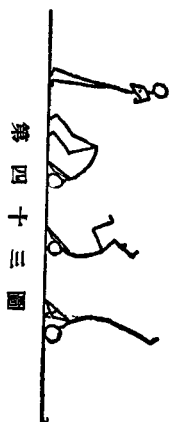
雙足開立，而全蹲，雙臂由膝之內方繞至小腿之外方，使肘夾於膝下。如是向前潛滾，雙足離墊，以額置墊上，即伸腿撐墊，作頭手倒立。(見第四十二圖)



第四十二圖

(4) 環臂頭肘倒立……(4)

環臂於胸前，俯身，以肘與頭成三角部位而倒立。（見四十三圖）



第四十三圖

(5) 前滾倒立……(4)

蹲下前滾，即至頭手倒立。如習者將此動作能圓熟而連續作之，本人與觀衆均感興趣。（見第四十四圖）

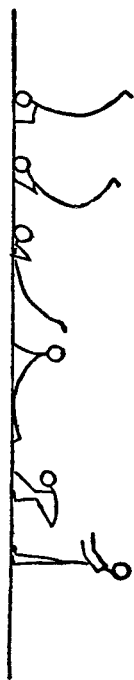


第四十四圖

(6) 倒立貼胸起立……(4)

先取頭手倒立式，使全身伸展且成向後弓形。再以雙手支撐，使面部及胸部向下俯貼翻下。此

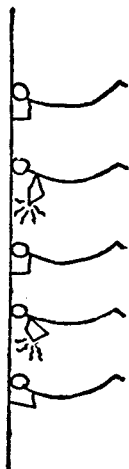
時背部仍向後，俾由腹部而至膝，逐漸撐起，末以雙手力推，彎身起立。（見第四十五圖）



第四十五圖

(7) 倒立擊掌……(4)

頭手倒立。俟身體平衡穩定，將頭頂立，急放手鼓掌數下，而復原。（見第四十六圖）

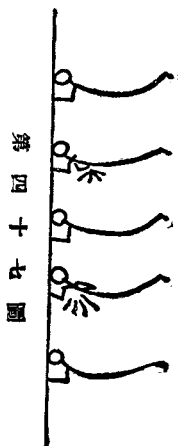


第四十六圖

(8) 雙掌相互拍胸……(4)

於頭手倒立之部位，舉左手拍胸；繼以左手撐墊，而將右手拍胸；如是輪流拍胸至若干次為止。

(見第四十七圖)



第四十七圖

(9) 魚躍滾翻頭手倒立……(4)

前跑作魚躍滾翻，以愈高遠為佳。繼以雙手撐落墊上，將頭越至手之前方，以殺魚躍向前動力之勢，將體重多移置於手臂，使身體平衡而能倒立。(見第四十八圖)



第四十八圖

(10) 向後滾翻倒立……(5)

第一章 個人動作

此為一向後伸腰腿之滾翻，而先用頭部支撐之動作。法向後坐下，即向後滾翻，以頭頂頂墊上，先支持身體，然後急以雙手向前遠撐而至倒立。如手不遠撐，則倒立不易平衡。（見第四十九圖）



第四十九圖

(11) 仰臥向後滾翻倒立……(5)

此式略如向後滾翻倒立，所不同者不能於向後滾翻時得動力耳。先仰臥，再屈腿用力向上，且微向後伸踢，使身體翻過時，以頭支撐，再將手向前遠撐而成頭手倒立。（見第五十圖）



第五十圖

(12) 前仆蹠身倒立……(5)

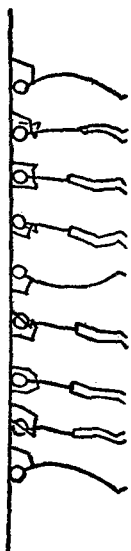
立定，身體向後竭力弓伸，使頭後仰，腹向前，雙臂置於腰旁。當身體重心向前時，即落膝前仆，繼之以腹，雙手撐墊，經由面部而至額頂，向前蹠滾，雙手移置於頭後，蹠身至頭手倒立。(見第五十一圖)



第五十一圖

(13) 頭手支撐繞圈倒立……(5)

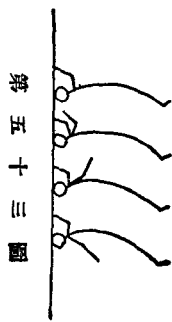
由頭手倒立雙手齊推，以頭頂身旋轉一週而起立。(見第五十二圖)



第五十二圖

(14) 單手平撐倒立……(6)

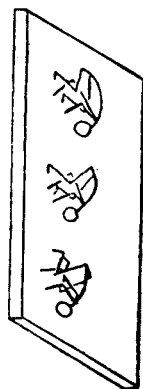
由頭手倒立，緩緩將身體重心移置於頭及右手上，而將左手提起，作單手平撐頭倒立。(見第五十三圖)



(○) 各式倒立(Hand Balancing)

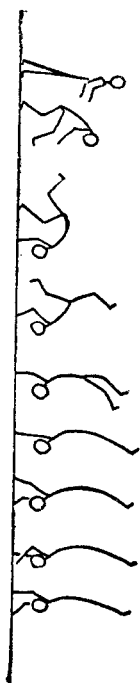
(1) 夾臂懸足撐立……(1)

取全蹲勢，將膝分開。雙臂由膝之內側下伸，以手撐墊，使膝靠附於雙肘，傾體向前，雙足離墊。成撐懸式，不得以頭或足觸墊；如是保持三十秒鐘。此為一練習傾身倒立之良好初步動作。(見第五十四圖)



(2) 倒立手行……(5)

俯身向前，雙手撐墊，隨以一腿上舉，而繼以他腿，腰背稍彎，足尖相併而上，指、雙膝伸直，頭部昂起，眼視前方，將足略向前伸，俾雙手輪流前行時，不致失卻身體之平衡。(見第五十五圖)

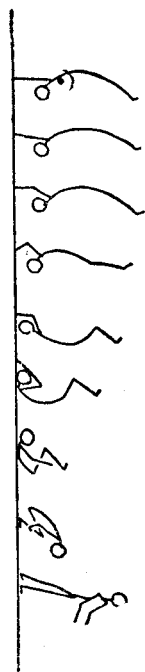


第五十五圖

(3) 倒立前滾……(6)

取倒立式，重心微向前傾，再屈臂，潛頭向下，使頸背落墊，同時屈膝曲腿，向前滾翻，握脛起立。

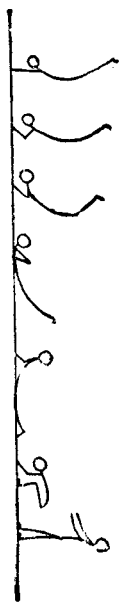
潛頭前滾之前，必須先將重心微向前傾，否則易有向前傾倒，膝碰面部之弊。（見第五十六圖）



第五十六圖

(4) 倒立貼胸起身……(6)

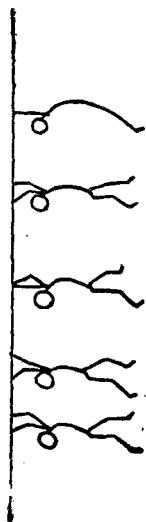
由倒立式，對同一方向傾失重心，背弓腿直，屈臂落胸，貼腹墊上，繼仰上身，使手膝撐墊，卒乃縮膝，向前屈身而起立。（見第五十七圖）



第五十七圖

(5) 分腿倒行……(6)

倒立手行時，將腿分開或向左右轉動。（見第五十八圖）



第五十八圖

(6) 前後分腿倒行……(6)

倒立手行時，使雙腿前後輪流搖擺；此動作需取一種腿部之新平衡勢。

(7) 向後倒行……(6)

此動作較之向前倒立手行，更需平衡支撐力。

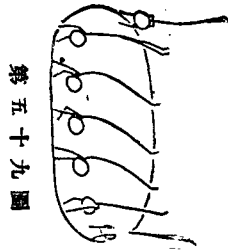
(8) 繞圈倒行……(7)

倒立手行時，體重微向圈內傾側，以在外之一手增長步法，俾向前繞圈而行。（見第五十九

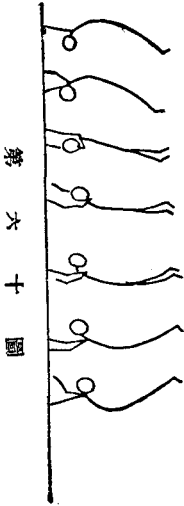
圖）

(9) 倒立轉身……(7)

倒立，如以體重移置於右手，即以之為中心，先以兩手輪流起落作步行狀，繼以左手向前外側撐行，右手仍在原處撐行，如是使身體繞轉一週或數週止。(見第六十圖)



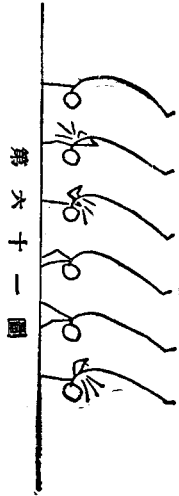
第五十九圖



第六十圖

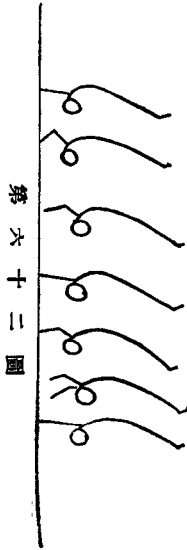
(10) 輪流拍胸倒行……(7) (見第六十一圖)

(11) 倒立雙手跳行……(7) (見第六十二圖)

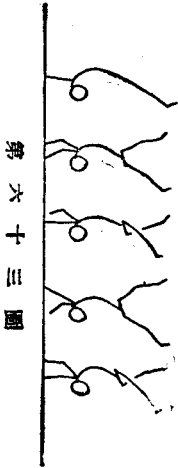


第六十一圖

(12) 前後翦腿倒行……(8) (見第六十三圖)



第六十二圖



第六十三圖

(13) 前滾急行倒立……(8)

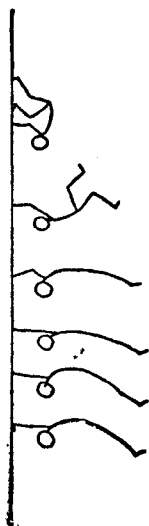
此動作如運動純熟，於遊藝會中表演時，易受人欣讚。(見第六十四圖)



第六十四圖

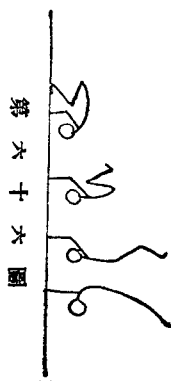
(14) 久停倒立(四十五秒鐘)……(8)

此動作因需較長之平衡穩定，故較倒行尤難。倒立時，宜竭力伸開手指，以廣底基之勢。將身體向前弓傾，使重心移置於手上，頭向後昂。如覺身體有向前倒之勢，即力伸雙臂；向後落之勢，即屈雙臂，如此，方能保持倒立久長。(見第六十五圖)



第六十五圖

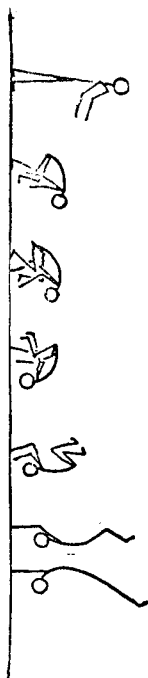
(15) 併足蹬腿倒立……(8) (見第六十六圖)



第六十六圖

(16) 傾身倒立……(9)

雙膝分開而全蹲，以肘置膝內側，雙手撐墊。雙足離墊，傾身前撐，使身體重心移至前方，乃舉腿向上，俟身挺直後，再伸腿倒立。習者常犯之錯誤，為在身體尚未舉直時，先即伸腿。(見第六十七圖)



第六十七圖

(17) 後滾翻倒立……(9)

向後滾翻撐墊，昂頭挺腹伸腿而倒立。(見第六十八圖)



第六十八圖

(18) 仰臥，後滾翻倒立……(9)

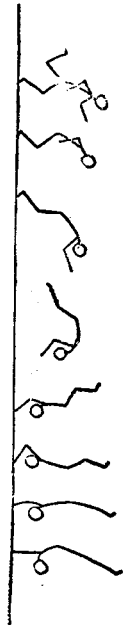
仰臥，臂置身旁，屈腿向上，將手舉至肩前，手指對肩，即用方向後上方伸腿，撐墊挺身，向後滾翻而倒立。

(19) 魚躍滾翻倒立……(9)

此為一極可於遊藝會或運動會表演之動作。前跑，魚躍騰仆，宜高而遠，俟手抵墊，即以手肘之力支持體重，勿使前翻，於是挺身昂頭而倒立。(見第六十九圖)

(20) 仆胸滾翻倒立……(10)

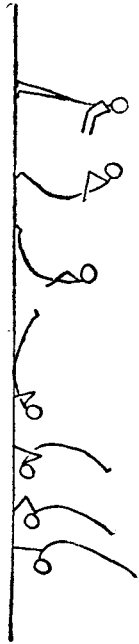
向前仆時，宜仰體伸腰，於全身挺直之勢，由膝經腹過胸而至面部，挨次落墊，末乃以手撐墊，舉腿挺身向上而倒立。(見第七十圖)



第六十九圖

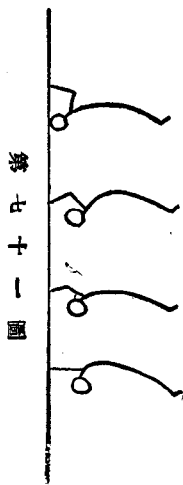
(21) 頭手撐推倒立……(11)

由頭手倒立，以臂壓撐而至手倒立。(見第七十一圖)



第七十圖

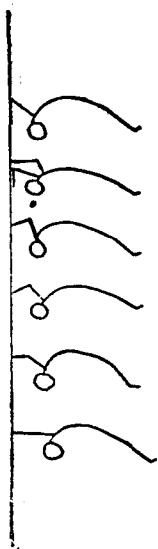
(22) 肘撐推倒立……(11)



第十一圖

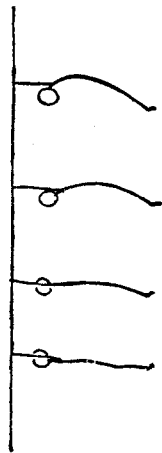
取肘撐倒立式。傾體向左，俾重心移置於左肘臂上，即將右臂屈起，以右手撐墊。再將重心擺移至右手，俾左臂屈起，左手撐墊，於是由屈臂倒立，力撐至伸臂倒立。（見第七十二圖）

(23) 垂頭倒立……(12)



第十二圖

於倒立時，將頭下垂，至兩臂之中，此動作甚為艱難，因不易得平衡而忽易傾倒之勢也。（見第七十三圖）



第七十三圖

（24）向後仰翻倒立……（12）

如習者之腰背不易彎曲，而欲行此動作，即感困難。由立正式向後仰體下屈，以手撐墊，雙腿先向後踢起，而至手倒立。（見第七十四圖）

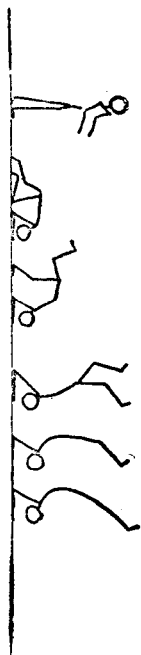


第七十四圖

(f) 手肘倒立 (Forearm Balancing)

(1) 簡易手肘倒立……(5)

左膝跪下，右腿後伸，以兩肘撐墊，手指展開，將右腿向上踢舉，隨繼以左腿，而至肘撐倒立。(見第七十五圖)



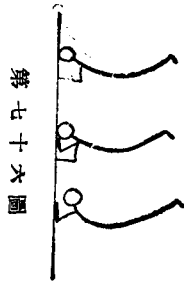
第七十五圖

(2) 由頭手翻部位……(6)

先取頭手倒立部位。傾身體之重心於左手上，即以右手向前移置，再將身體重心轉移於右手肘上。末以左手向前移置，平衡重心於雙手肘上。(見第七十六圖)

(3) 由倒立部位……(6)

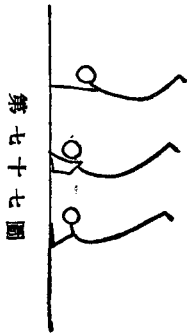
倒立，先以左肘屈置墊上，復繼以右肘；當屈肘時，手之部位，不可移動。(見第七十七圖)



第七十六圖

(4) 由向後滾翻部位……(7)

立定，向後坐，復向後滾翻，伸腿挺腰，而至手肘倒立。(見第七十八圖)



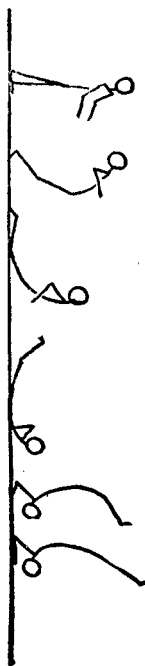
第七十七圖



第七十八圖

(5) 由前仆部位……(8)

前仆，先以膝下屈，而繼以腹、胸、面落墊，將手肘置於頭側而下壓，撐身倒立。(見第七十九圖)



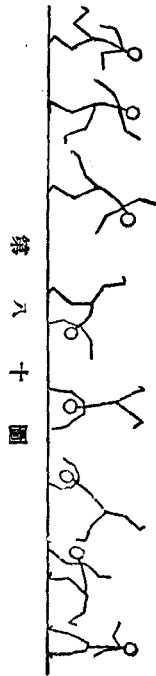
第七十九圖

(26) 側翻 (Cartwheels)

(1) 前跑側翻……(3)

前跑，轉體四分之一向右，以左足前立，左臂向下直伸。當體重落至左足上時，即傾身向前，以左

手落墊，旋舉右腿，同時右手落墊，使四肢完全展開，成片時手倒立，而作側翻。當左手離墊，即以右足落墊，俟左足下落時，使其與右足充分分離，俾站立穩定。（見第八十圖）



第八十圖

(2) 立定側翻……(3)

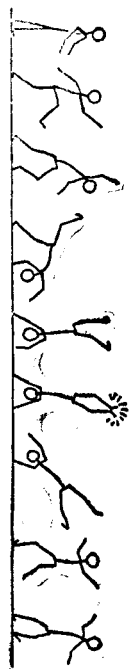
此式宜用力疾速向前側翻，庶可動作得勢。

(3) 反向側翻……(4)

此式與普通人所常對一方側翻之方向相反。蓋一般側翻者多習於一方（如向左）今反向側翻，自較難也。

(4) 跨踵側翻……(4)

側翻至倒立部位時，速將雙踵互相碰擊而落地站立。（見第八十一圖）



(5) 單手側翻……(5)

側翻時，何手先落墊，即以該手撐持身體而作側翻；動作宜較迅速，庶能翻過。（見第八十二圖）



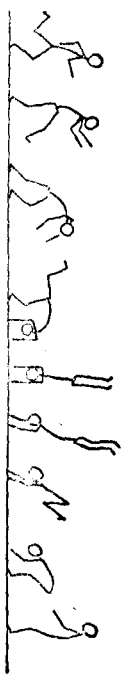
(6) 魚躍式側翻……(5)

此式除於開始時，取魚躍式之前仆力外，其餘動作與前跑側翻相同。初習者，可躍翻一橫竿，或於一伏於墊上之人，由其背上魚躍而過，再作側翻；將高度逐漸增至可能程度。（參閱前跑側翻式）

(h) 旋身翻 (Roundoffs)

(1) 前跑旋身翻……(3)

前跑，舉左腿向前，臂伸直，俯身向前，左足振立墊上，雙手落墊，右手居前，即推左足，右腿由後向上踢舉，同時轉體四分之一向右，成片時倒立；末將大腿屈曲，雙手推墊，雙足齊落，向開始前之方向而立定。(見第八十三圖)間有於立定後，再繼續作向後手翻與騰空翻者。



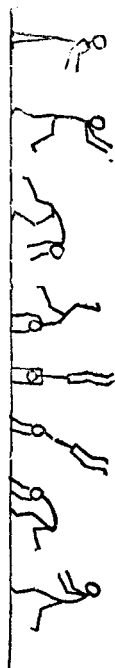
第八十三圖

(2) 立定旋身翻……(3)

此式可多練習，以便於前跑旋身翻時，減少前跑之距離及力量。

(3) 單足落地旋身翻……(3)

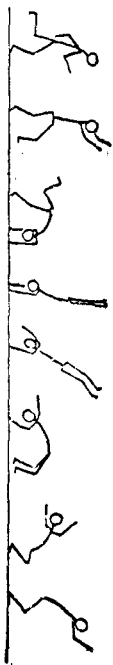
此與立定旋身翻不同點，在略增支持力，俾以一足落墊。(見第八十四圖)



第八十四圖

(4) 疾行向前旋身翻……(3)

前跑，舉左腿向前，臂伸直，俯身向前，舉左足上墊，雙手撐墊，右手居前，左腿後推，右腿由後向上踢舉，轉體四分之一向左，成片時倒立。再仰身轉體四分之一向右，雙足併落，成向前倒立之動作，與開始時之同一方向而立定。(見第八十五圖)



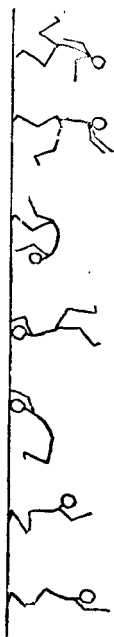
第八十五圖

(5) 立定向前旋身翻……(3)

此式除立定，並於開始旋身翻時，動作宜迅速，以增所需之動力外，餘與疾行向前旋身翻相同。
 (i) 頭手翻 (Head and Hand Spring)

(1) 簡易頭手翻……(5)

前跑，以右足一躍，舉左足向前，雙臂上舉，上身略向後仰。忽將體重移置左足上，彎腰以手抵墊，隨以頭急速抵墊，將右腿向後上方踢起，手力撐抵，由頭手倒立式，弓身，向前落下，挺身起立。(見第八十六圖)



第八十六圖

(2) 魚躍頭手翻……(6)

前跑，以雙足齊落，向前作高而且遠之魚躍，先以手抵墊。急屈雙臂，使雙足擺過頭部時，垂頭抵墊。末仰體弓身，用力撐起而立定。(見第八十七圖)

(3) 前跑頭翻……(7)

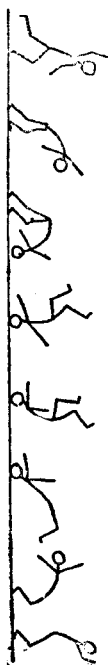
此式除不用手撐而以頭抵墊外，其餘與本節第一動作同。當雙足離墊前，即須弓身向前，以額輕輕抵墊，雙臂側伸。欲此動作良美，全恃雙足踢起有勢，身體全弓。普通錯誤處，在向前直擡而不弓身，致頭觸墊太重。蓋已以阻止舉腿過頭之力也。（見第八十八圖）



第八十七圖

(4) 立定頭手翻……(8)

習立定頭手翻時，宜有人在旁護持，以免傾跌受傷之險。



第八十八圖

(j) 手翻 (Hand Springs)

(1) 俯撐穿腿翻……(1)

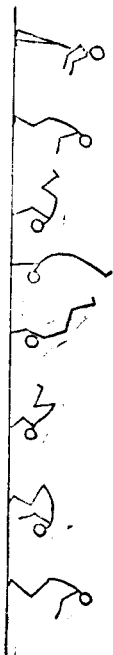
取俯臥撐式，將雙腿由兩臂間向前穿過而坐於墊上。(見第八十九圖)



第八十九圖

(2) 踮下手翻……(3)

由立定而下仆，片時倒立，急屈膝，雙手用力推墊，雙足落下而站立。(見第九十圖)

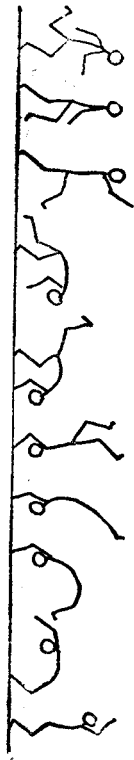


第九十圖

(3) 前跑手翻……(6)

前跑，忽以右足一躍，左足向前舉起，雙臂上舉，上身略向後仰。急將體重移置於左足上，彎腰，雙

手撐墊。右腿用力向後上舉，雙手推墊，弓身擡頭向前翻下而立定。（見第九十一圖）



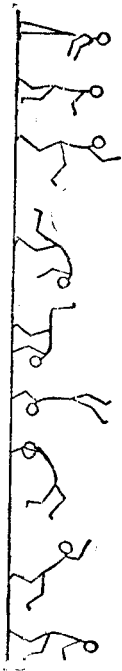
第九十一圖

(4) 立定手翻……(7)

習此動作，須於開始時，用力甚大，方易翻過。

(5) 單足落地手翻……(7)

此式較之其他手翻，略需控制身體平衡之力。（見第九十二圖）



第九十二圖

(6) 頭手倒立手翻……(7)

動作中，必須雙手力推，雙腿速伸，同時背部宜極力弓起。(見第九十三圖)



第九十三圖

(7) 倒立手翻……(7)

倒立，雙肘及腿膝均微屈，手力推墊，雙腿力伸，腰背成全弓勢，頭部昂起，然後翻身向前而起立。
(見第九十四圖)

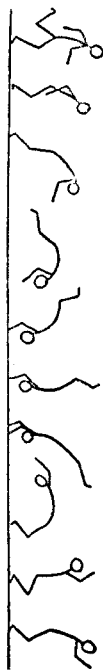


第九十四圖

(8) 魚躍手翻……(8)

第一章 個人動作

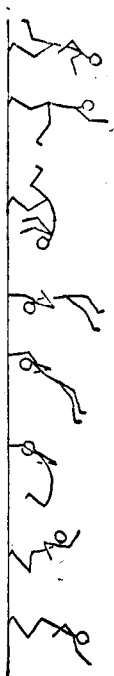
前跑，雙足齊落，向前魚躍，以手抵墊時，即將雙臂微屈，一俟雙足舉過頭頂，急速伸臂。再弓腰擡頭，翻身落下而起立。此式初非難學者，倘知倒立，即可行之，並為一活潑可觀之動作。（見第九十五圖）



第九十五圖

(9) 單臂手翻……(8)

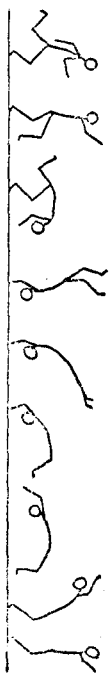
除僅用一手外，其他與簡易倒立式相同。腿之彈力須強大，俾單手微撐墊上一推，將他手置於背後。（見第九十六圖）



第九十六圖

(10) 偃臥手翻……(8)

任何偃臥式手翻，均須經由倒立部位，而至立定時，其中必須將腰仰弓，雙腿伸直，然後可謂準確。在普通一般手翻動作，足將落墊起立時，多少有屈腿曲膝者。惟偃臥手翻乃特別注重弓腰腿直之式。(見第九十七圖)



第九十七圖

(11) 半轉身手翻……(8)

前跑，而至手翻之動作，與前述各式方法相同。惟由手翻至倒立部位時，轉體二分之一向後，俾雙足落地而起立，適對開始動作之方向。(見第九十八圖)

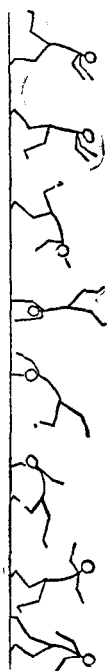


第九十八圖

(12) 側翻式手翻……(9)

前跑，舉左腿向前，臂直，彎體，左足及左手抵撐墊上。當左足用力向墊上踏推時，即將右足由後向上振起，同時右手撐於左手前方墊上，而至倒立式，再弓身昂頭，推右手，先以右足落墊，隨以左足下落，而置於右足之前。此式除使身體成手翻時倒立姿勢外，餘與側翻動作同。(見第九十九圖)

【注意】此式不可與(h)節內第四項「疾行向前旋身翻」及(i)節內第十七項「前行仰翻挺身」兩式混同。



第九十九圖

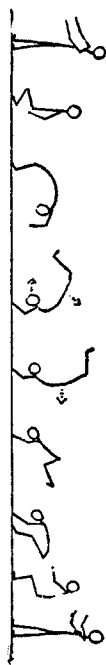
(k) 向後手翻 (Backward Hand Springs)

(1) 簡式向後手翻……(10)

半屈膝，軀體直，雙臂向身旁下垂。當雙臂由下向前往上振舉時，即行仰頭，向後弓身，兩腿用力

伸推，向後手翻，手先落墊，雙臂宜直不宜硬，由片時倒立部位，急將腿膝屈曲，落足起立。（見第一百圖）

作此動作最易錯誤處，即：雙腿推伸時無彈性，傾體向前，臂舉過頂時，仰頭太遲，雙臂擺振作勢之次數過多，後翻時頭部轉向左或右，致軀體亦為之轉扭。在雙手後翻之際，不可作向後推身魚躍之勢，因其易阻繼續連翻之動力也。



第一百圖

（2）向後手翻，貼胸起立……（11）

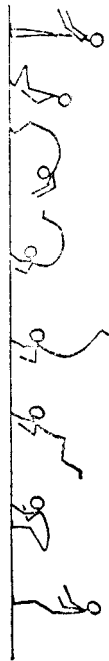
向後手翻至片時倒立式之動作與前同。惟由倒立部位，即屈雙臂，軀體反弓，以胸落墊，經由腹膝，雙手推墊，雙足躍起而立定。（見第一百〇一圖）



第一五〇一圖

(3) 單手向後手翻……(12)

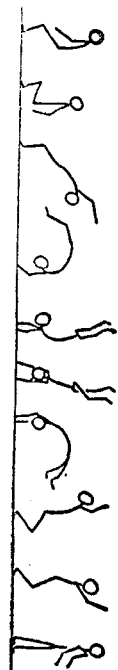
除以一手撐墊外，餘與前述向後手翻之開始動作同。此式之動力，足能使身體翻過，故此隻手，初無需多負體重也。(見第一百〇二圖)



第一百〇二圖

(4) 向後手翻半轉身……(12)

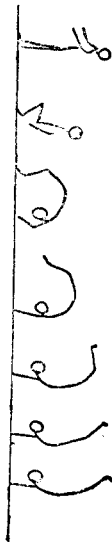
半轉身之動作，乃於向後手翻至倒立時行之。練習轉身法，莫善於倒立時，將兩腿絞轉隨即側身。(見第一百〇三圖)



第一五〇三圖

(5) 向後手翻倒立……(12)

由向後手翻而至倒立之位置，不必固定。初向後徐徐手翻，使體重和重心，完全移置於手上，俾易倒立。(見第一百〇四圖)



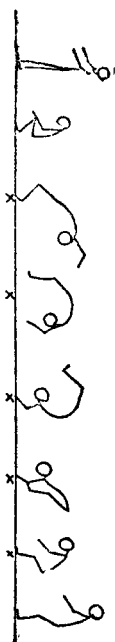
第一五〇四圖

(6) 向後頭手翻倒立……(12)

此式除屈雙臂，翻時兼用頭部着墊外，其他動作與本節第(5)項同。

(7) 向後手翻曲體(第一式)……(12)

向後翻之前，先作欲向前滾之勢，以增驟然向後仰翻之力。先向前蹲身，急將身體向後伸仰，乘雙足蹬地之彈力，向後手翻，至倒立時，急將腿下折，弓體向前，使手足相靠而落地挺立。（見第一百〇五圖）



第一百〇五圖

〔註〕圖中有×號，即手足落墊，起止均在原處之意。

(8) 向後手翻曲體(第二式)……(13)

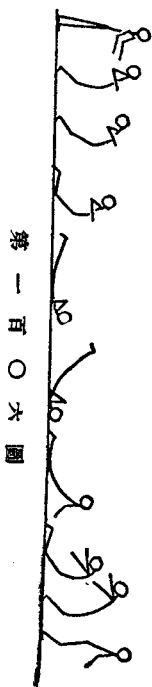
此式與第一式相彷彿，惟加重翻滾之勢，使仰翻後手落墊之地位，居於雙足離墊地位之前方。

(1) 向後仰翻(Back Bends)

(1) 仰身仆臥……(3)

竭力仰身，擡頭向後，雙臂側屈，雙手置於腰旁，掌向前，雙膝微屈，傾體前仆，先以膝落墊，繼以腹

部，胸膛面部，逐次覆墊，卒以雙掌撐墊，仰身反序起立。（見第一百〇六圖）

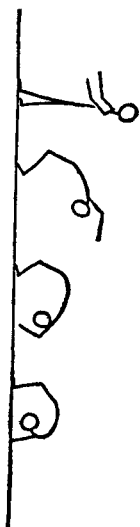


第一百〇六圖

(2) 簡式向後仰翻……(4)

圖)

膝微屈，竭力仰身，垂頭向後，當身體仰下時，膝益屈，以手抵墊片時，挺身還原。（見第一百〇七



第一百〇七圖

(3) 仆倒立，半轉身，仆下……(6)

第一章 個人動作

照d節第十二項動作，除不用手撐墊外，仆至頭倒立部位時，即轉身二分之一，再仆下以膝、腹、胸、面相繼落墊，復反序昂身起立。此動作可連續行。

(4) 手膝撐，單足觸頭……(7)

此種仰屈動作，常於跳舞班中見之。如以其他方式仿作亦可。(見第一百〇八圖)



第一百〇八圖

(5) 仰翻，足尖觸頭……(7)

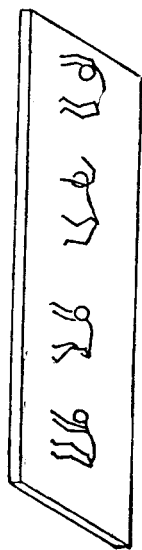
由後仰翻部位，舉足尖觸頭。(見第一百〇九圖)



第一百〇九圖

(6) 仰翻，轉身俯撐……(7)

可連續轉身，使面部上下仰覆。（見第一百十圖）



第一百十圖

(7) 仰翻撐行……(8)

此式表面觀之，覺易動作，但當手足移動時，甚感難行也。（見第一百十一圖）



第一百十一圖

(8) 緩式手翻……(9)

由立定，徐徐向後仰身，而至向後手翻。可參同(j)節第4項之動作而行之。

(9) 緩式手翻擦腿……(9)

翻至倒立部位，雙腿互相前後開展，當一腿經過他腿時，即互相擦拭一次。

(10) 頭手倒立，緩翻挺身……(9)

翻至頭手倒立，極力弓身，垂足向後而至墊，雙手力推，挺身起立。(見第一百十二圖)并參閱

(j) 節第六項動作。



圖 一 五 十 二

(11) 肘撐倒立，緩翻挺身……(9)

此為一美觀動作，其方法除以小臂撐墊而至頭肘倒立外，餘與本節第十項同。

(12) 向前胸滾，仰翻起立……(9)

照本節第一項動作向前仆下，但須向後翹弓，將足擺過頭頂，雙臂力伸，手力推墊，使上身挺起而立定（見第一百十三圖）仆下時，面部可側轉，免鼻觸墊。



第一百十三圖

(13) 向後仰翻，滾胸起立……(9)

此為與本節第12項相反，而與k節第2項相同之動作。法先仰彎向後，屈臂手撐，以面部觸墊，復以胸、腹、膝三部相繼落墊而後起立。此式動作，於k節第2項中已詳述矣。其不同處，在向後仰彎撐墊，舉腿時，雙腿非彈跳而是緩緩舉起耳。

(14) 單手緩式仰翻……(10)

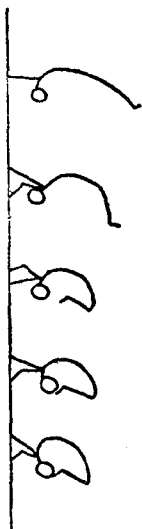
此與(j)節第九項之動作相同，惟宜略慢耳。

(15) 緩式向後仰翻……(10)

身體徐徐後仰，至相當角度時，雙腿即向上踢起，翻身立定，可參閱k節第一項之說明。

(16) 倒立手行，足觸頭頂……(10)

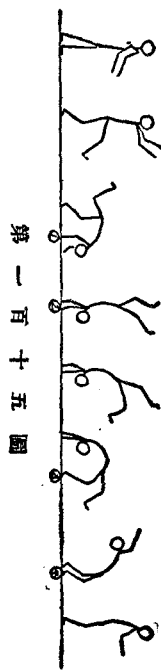
行此動作者，其腰部宜軟曲，故兒童作之較易。(見第一百十四圖)



圖一百一十四

(17) 前行，仰翻挺身……(10)

此式除分四動作而成外，其餘姿勢多與(j)節第(10)項同。法先前跑，雙臂高舉，伸左腿向前，再彎體向前，以左足踏墊，左手抵墊，為(1)；左足向下力推，右腿由後向上踢起，以右手置於左手之側，身體至片時倒立，頭宜仰起，為(2)；竭力弓身，擺右腿向下，以右腿落墊，為(3)；末將左足落至右足旁，雙手推墊，挺身起立，為(4)。(見第一百十五圖)



第一百十五圖

(m) 蹬足翻 (Upstarts [Kips])

(1) 托肩蹬足翻……(6)

仰臥舉腿，雙足舉過頭面，臀部升起，雙手倒置於肩前墊上，手指對肩。然後伸腿，向上蹬踢，急屈腰，使雙足深抵臀下落墊，同時上身弓起，雙手及頭肩用力推墊，昂身起立。(見第一百十六圖)

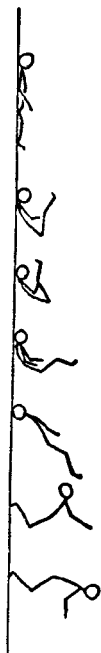


第一百十六圖

(2) 撫腿蹬足翻……(6)

除將手撫置於兩大腿上毫不移動，多用伸腿蹬足之力外，餘與第一百十六圖之動作同。(見

第一百十七圖



第一百十七圖

(3) 前滾蹬足翻……(6)

俯身，雙手撐墊，頭向雙臂中力伸，身體向前緩緩滾翻，一俟雙腿擺至前方時，即蹬足而起，有如本節第一動作中之所示。(見第一百十八圖)

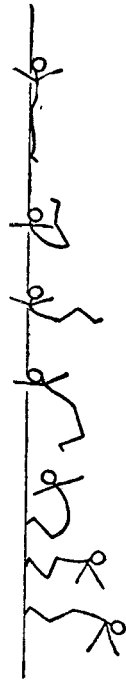


第一百十八圖

(4) 脫手蹬足翻……(7)

仰臥墊上，先舉足作向後翻勢，俟體重承至肩背與頸部時，即將雙臂向左右側伸，屈腿騰，使雙

腿伸過頭部。急將腿向前上方伸踢，隨將雙足向腿膝下屈落，同時用頭，肩向墊力推，乘勢起立。（見第一百十九圖）



第一百十九圖

(5) 疊臂蹬足翻……(7)

除將雙臂交疊於胸前外，其餘動作，與本節第(4)同。（見第一百二十圖）

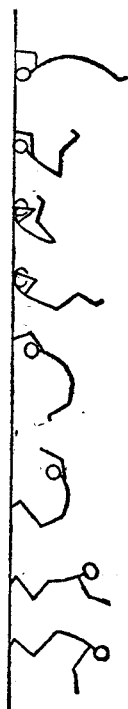


第一百二十圖

(6) 頭手倒立蹬足翻……(7)

先取頭手倒立部位，由肩頸向前滾下，腿足伸過頭，雙手置於肩側之墊上，即向前伸腿蹬足而

起。(見第一百二十一圖)



第一百二十一圖

(7) 倒立蹬足翻……(7)

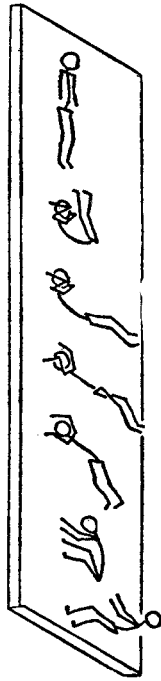
倒立，再屈臂，向前滾下時，以肩頸先落墊，即屈腿膝使足過頭，雙手撐於肩旁之墊上，末由此式，行蹬足起立。(見第一百二十二圖)



第一百二十二圖

(8) 半轉身蹬足翻……(10)

十三圖) 仰臥蹬足，當雙手推墊，身體蹬起時，須將身體轉二分之一向左，而成反向立定。(見第一百二



第一百二十三圖

(9) 後倒搖曳蹬足翻……(12)

後仰翻至片時倒立，即屈臂，潛頭，使頸、肩、背部落墊，屈腿膝，俾雙足過頭，雙手撐肩側之墊上，再由此部位行蹬足起立。此動作甚美觀，雖在翻筋斗表演中，最不易見。(見第一百二十四圖)



第一百二十四圖

(n) 騰空翻 (Somersaults [Flips])

(1) 向前騰空翻……(8)

此動作，除不得用手撐墊，騰翻後，雙足落地而立定外，餘勢有若向前魚躍滾翻。向前跑，雙足雙落齊跳，雙臂向前上舉，擡頭。由墊上跳起後，向前騰翻，雙腿上屈，手下移而握小腿。夫如是，易使身體翻滾，庶能伸腿落墊而立定。(見第一百二十五圖) 初學此動作者，宜俟騰空向前翻起後，雙手仍握小腿，隨之落墊。庶使身體先習得穩定，再緩習放手。作此動作者，最易犯以手置於臀下而翻滾之弊。蓋雙臂一經向臀下後移，則脊梁必向前屈仰，致身體不易向前騰翻也。

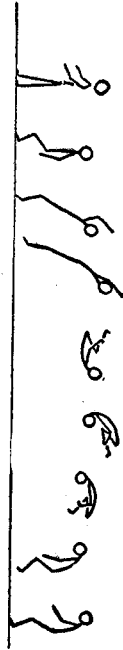


第一百二十五圖

(2) 向後騰空翻……(11)

半蹲，雙臂向下擺振，軀體宜直。繼將雙臂向前往上擺振，雙足跳起，上身微向後，即將腿踢舉，仰

身向後騰翻，急屈腿，以雙手握腿下，使身體在空中翻轉一週，即落下立定。（見第一百二十六圖）行此動作時，須有一人在旁保護，以防作者跌傷。注意宜隨勢落下，不可伸腿過早，否則易傷脊。

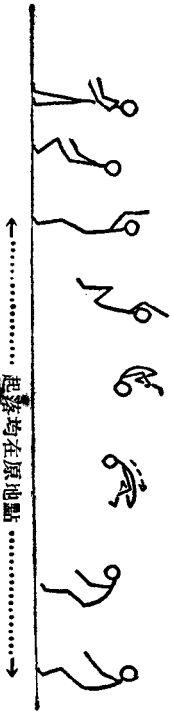


第一百二十六圖

(3) 向後原地騰空翻 …… (12)

除於原起點，躡身向上作向後騰空翻。仍落於原起點上之外，其餘動作，均與本節第2動作同。

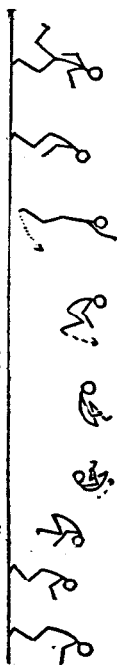
(見第一百二十七圖)



第一百二十七圖

(4) 前跑逆勢騰空翻……(13)

前跑至起點時，雙足雙落齊跳，向上踢腿仰身向後，作騰空翻時，屈腿，雙手抱小腿下，使身體翻繞一周，仍落於原起點處，因有前跑之勢，故雖騰空繞翻，仍可落於原處。(見第一百二十八圖)

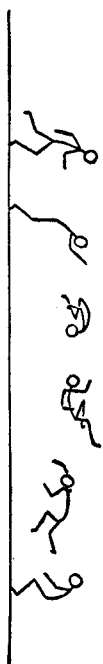


X……………起落均在原地點……………落

第一百二十八圖

(5) 向前轉身騰空翻……(14)

此動作開始之勢，一如普通騰空翻，但於握小腿騰翻剛畢時，即須伸腿，將身體向左(右)轉二分之一而落下。學者固須先將普通向前騰空翻習好後，方可加此動作。(見第一百二十九圖)



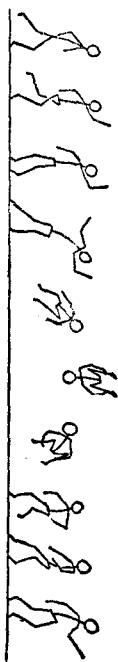
第一百二十九圖

(6) 立定原地騰空翻……(14)

此動作除於跳起時，多用騰起之力，將雙足微向前而往上踢起，仰身作一向後騰空翻，落於起點之稍前方外，其餘動勢，略與立地向後倒翻同。

(7) 側面騰空翻……(14)

前跑，作如側翻勢；騰至相當高度，向側翻去，雙腿握膝，落地點亦如側翻之落點，即雙足分開，向翻去之方向而立定也。(見第一百三十圖)

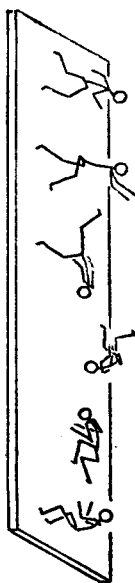


第一百三十圖

(8) 脫手旋身騰空翻……(15)

前跑，舉左右腿向前，臂伸直，彎體向前，以左右足落墊而用力下蹬，即以右(左)足向後踢起，同時雙臂由下往後擺振，乘勢向前騰翻，當翻起時，身體向左(右)轉二分之一而落下，面向起跳

之方向而立定。(見第一百三十一圖)



第一百三十一圖

(9) 向後半轉身騰空翻……(15)

向後騰空翻，當身體騰起時，急轉體二分之一，與起跳之方向相反而落墊立定。(見第一百三十二圖)



第一百三十二圖

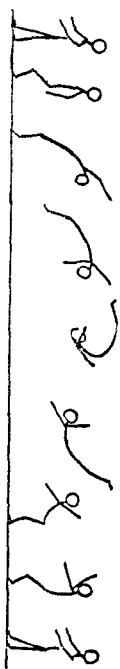
(10) 向後偃臥騰空翻……(15)

覺易

初學者如將旋身騰空翻與向後手翻之動作習好，得有充分之動力感覺後，方習此動作，當更

身體騰起後，宜使其挺直，既翻起，雙臂須向側展伸，有若飛鴻落水之動作姿勢。(見第一百三

十三圖)

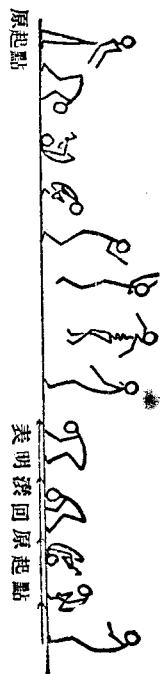


第一百三十三圖

(0) 聯合滾翻 (Combination Rolls)

(1) 前滾，轉身後滾翻……(2)

向前滾翻，起立，向上踴躍，即轉身，落墊，再向後滾翻而起立。(見第一百三十四圖)



第一百三十四圖

(2) 前滾, 轉身, 後翻, 轉身, 前滾…… (3)

向前滾翻, 起立, 向上踴躍, 即轉身, 落墊, 向後滾翻, 再跳起轉身, 繼向前滾而起立。(見第一百三

十五圖)



第一百三十五圖

(3) 後翻, 轉身, 前滾, 轉身, 復後翻…… (3)

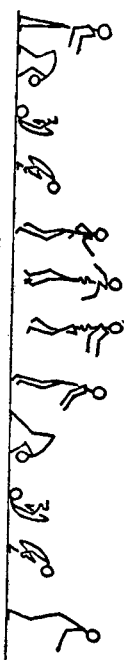
將前後數動作一氣貫成, 當滾翻起立時, 宜速急挺直轉身。(見第一百三十六圖)



第一百三十六圖

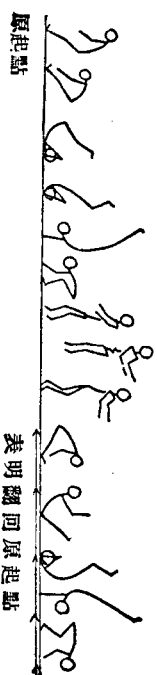
(4) 前滾，轉身一週，復前滾……(3)

前滾翻，踢身躍起，急旋轉一周，復向前滾翻而起立。(見第一百三十七圖)



第一百三十七圖

(5) 向後挺身翻，轉身，復向後挺身翻……(4) (見第一百三十八圖)



第一百三十八圖

(6) 魚躍前滾，至俯臥撐，復前滾……(4)
 前跑，作一魚躍滾翻，即雙手抱小腿下，使足立墊，隨勢前仆，成俯臥撐，軀體成直線，末潛頭向下，聳身向前滾翻而起立。(見第一百三十九圖)



第一百三十九圖

(7) 魚躍至落胸俯臥撐再向後挺身翻……(5)
 當落胸俯臥撐之動作既畢，急速屈撐而向後坐(見第一百四十一圖c點)隨勢向後作挺身翻而起立。(見第一百四十圖)



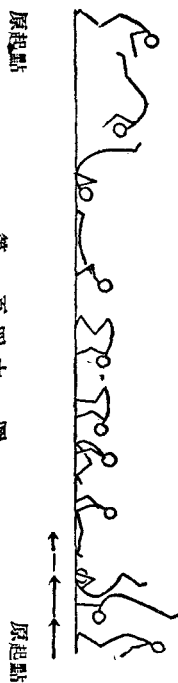
原起點

第一百四十圖

後翻至原起點

(8) 魚躍至落胸俯臥撐，再至穿膝撐，向後挺身翻……(6)

魚躍向前至仆胸俯臥撐，即縮身將腿由雙臂間穿向前至坐勢，隨向後作挺身翻而起立。(見第一百四十一圖)



第一百四十一圖

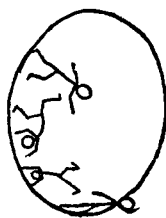
(P) 聯合手翻 (Combination Hand Springs)

(1) 繞圈側翻……(5)

地上劃一直徑十五呎之圈。學者於圈線內邊，背向內圈而立，即由立點向左或向右繞圈側翻。當轉變時，身體重心宜略向內圈傾側，每一側翻後，在後足落地之前，亦宜將身體微向內圈轉側，此為一般人所未注意而易犯者，因不如是，則踏腳不定，以致不易連續前翻也。(見第一百四十二圖)

(2) 輪流側翻與旋身翻……(5)

前跑，急作一側翻，一俟挺身，即轉體四分之一向左（右）繼續作一旋身翻。（見第一百四十三圖）



第一百四十二圖



第一百四十三圖

(3) 前旋身翻至頭手翻……(6) (見第一百四十四圖)



第一百四十四圖

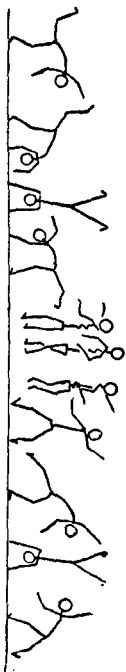
(4) 連續行手翻與轉身動作……(7) (見第一百四十五圖)



第一百四十五圖

(5) 連續側翻與轉身一周……(8)

試將此動作連連疾行，如動作準確，實極美觀。(見第一百四十六圖)



第一百四十六圖

(6) 連續側翻與半轉身……(8)

欲此動作連速不輟，須行動加快方可。法俟第一次側翻既畢當左足落地後，速將右足翻過而置於左足之左，隨急半轉身向左，以便左足向左踏一步，繼續側翻。如是連續行之不已。

(7) 魚躍滾翻，復向前騰空翻……(10)

前跑，作一遠仆魚躍滾翻，抱小腿起立，隨作一向前騰空翻。見第一百四十七圖。此時之魚躍向前遠仆，較向上之動作為佳，因遠仆足增向前之動力，以助騰空翻也。



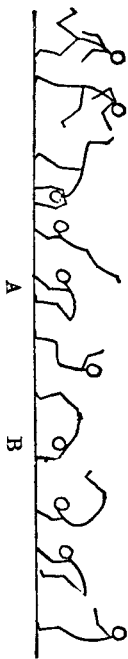
第一五四十七圖

(8) 旋身翻，復向後手翻……(11)

須俟旋身翻習好後，方易續行向後手翻，因得旋身翻動力之助也。凡不能於旋身翻之後，隨即行向後手翻之動作者，實因旋身翻未習好，往往於旋身翻雙足落地時，重心過於向前之所致。故要

點全在於旋身翻也。當旋身翻過，雙足向下踹落時，雙手即須推墊，身體成挺直式，再行成一角度而落墊，庶再仰身作向後手翻時，而有振勢。（見第一百四十九圖A）學者須將此一動作習好，使側翻後，身體落正而與墊成一線，然後加習轉身，繼續向後手翻。（見第一百四十八圖B）向後手翻時，須雙足彈跳，仰身向後而翻之，決非向上跳起再向後仰翻。故善作此動作者，當雙足彈跳離地後，仰身後翻時，雙手並不高舉，乃急速使雙臂隨仰身之勢，向下落墊而撐持身體，夫如是，即能連續動作矣。

教初學者習此動作，宜用保險束腰皮帶束住其腰，由二保護人分執皮帶之繩，立於初學者之左右前後方，隨其動勢而提挈保持之，庶無危險而易進步。

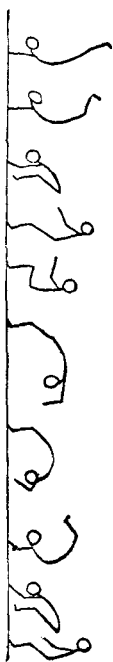


第一百四十八圖

(9) 踹下，向後手翻……(11)

由手倒立，急將雙足踹下，弓身撐墊，乃速挺身，復作向後坐落式，隨勢向後挺仰，雙足彈跳，向後手翻，復踹下而起立。(見第一百四十九圖)

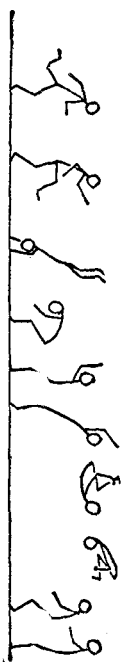
此動作不易連續之難點，在當雙足踹下時，未將身體落正，以致向後仰翻時之動力無從接續。



第一百四十九圖

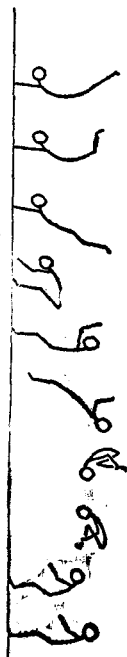
(9) 聯合手翻與騰空翻(Combination Hand Springs and Somersaults)

(1) 旋身翻，復向後騰空翻……(12) (見第一百五十圖)



第一百五十圖

(2) 踹下，復向後騰空翻……(12) (見第一百五十一圖)



第一百五十一圖

(3) 旋身翻，向後手翻，復向後騰空翻……(14) (見第一百五十二圖)

如將此項連合作習成，即能作向後連續手翻，而殿以向後騰空翻，或輪流行向後手翻與向後騰空翻，或輪流先作一向後騰空翻，繼以一向後手翻，或連續向後騰空翻，倘欲能行上述各式動作，必須先將向後手翻練好。設第一動作完畢，落下時部位得當，即能繼續其次一動作，譬如由手倒立，踹下之部位得當，即易作向後手翻，則再作向後騰空翻，不感困難矣。

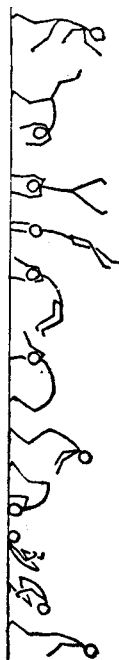


第一百五十二圖

(r) 聯合手翻與滾翻 (Combination Hand Springs and Rolls)

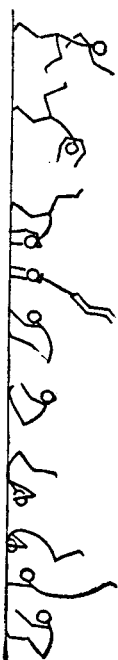
(1) 向前旋身翻, 前滾…… (4)

此動作可連續作。(見第一百五十三圖)



第一百五十三圖

(2) 旋身翻, 復向後挺身滾翻…… (5) (見第一百五十四圖)



第一百五十四圖

(3) 旋身翻, 向後挺身翻至落胸撐…… (6)



第一百五十五圖

(4) 魚躍前滾，復手翻……(7) (見第一百五十六圖)



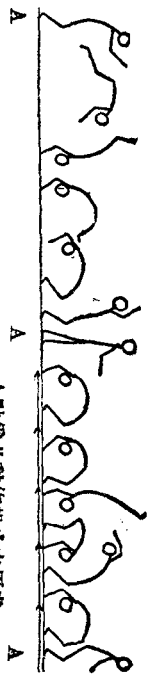
第一百五十六圖

(5) 魚躍，滾至手翻……(7) (見第一百五十七圖)



第一百五十七圖

(6) 魚躍手翻，復兩次向後翻……(11) (見第一百五十八圖)



A點爲此動作起止之原處

第一百五十八圖

(8) 聯合倒立與滾翻 (Combination Balancing and Rolls)

(1) 偃臥至頭手倒立, 仰翻, 復相反, 落胸, 起立…… (9) (見第一百五十九圖)



A爲起止點, B表明開始向後翻至起立。

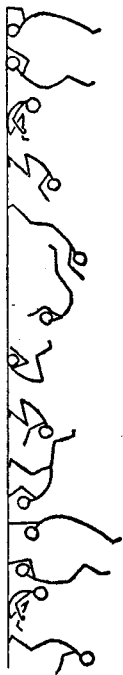
第一百五十九圖

(2) 倒立, 胸偃仆滾翻, 復一次…… (6) (見第一百六十圖)



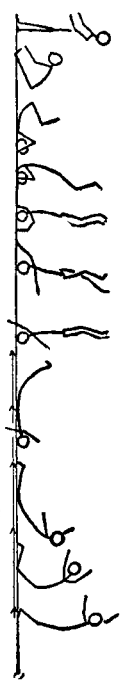
第一百六十圖

(3) 頭手倒立, 滾翻, 魚躍, 倒立, 滾翻……(6) (見第一百六十一圖)



第一百六十一圖

(4) 後滾頂頭, 半轉身, 至頭手倒立, 脫手仆胸翻……(8) (見第一百六十二圖)

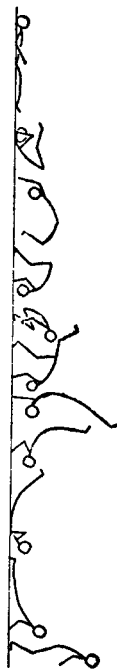


頂頭半轉身之動作須迅速

第一百六十二圖

(t) 雜技聯合式 (Miscellaneous Combinations)

(1) 蹬足，前滾，倒立，至胸偃仆撐立……(7) (見第一百六十三圖)



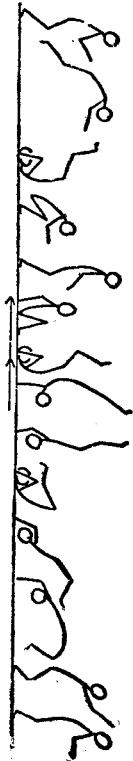
第一百六十三圖

(2) 兩次頭手翻，倒立，胸偃仆，穿膝撐，至仰臥，蹬足躍起……(10) (見第一百六十四圖)



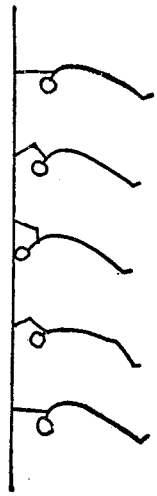
第一百六十四圖

(3) 魚躍，復向後滾翻而倒立，落下仰臥，蹬足躍起……(11) (見第一百六十五圖)



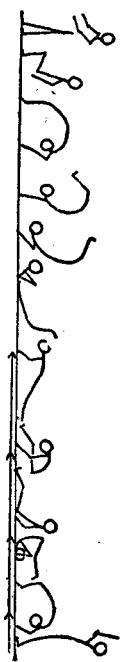
第一百六十五圖

(4) 倒立, 至頭手倒立, 復倒立……(12) (見第一百六十六圖)



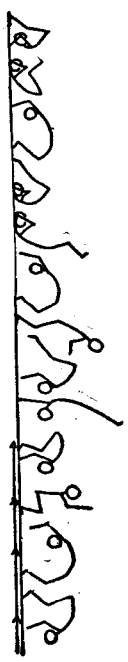
第一百六十六圖

(5) 向後手翻, 胸偃仆, 至穿膝撐, 仰臥蹬足躍起……(12) (見第一百六十七圖)



第一百六十七圖

(6) 前滾蹬足躍起，復踣下，向後手翻……(12) (見第一百六十八圖)



第一百六十八圖

第二章 二人同一動作 (Couples Exercises)

〔註〕二人之身裁大小相同，而行同樣之動作；圖中以黑頭爲甲，白頭爲乙，便於說明也。

(a) 單純式 (此類動作，可反覆連續行之) Singles (Repeat these exercises for a series)

(1) 分腿騰越，同滾，續作…… (2) (見第一百六十九圖)

此爲一極初步之二人動作。如於騰越後，在一致之時間與韻律下，二人同向前滾翻一次，尤能增加本人與觀衆之興緻。

被跳者 (乙) 雙足前後開立，腿半屈，雙手撐於在前之大腿上，或雙足開立，弓身向前，肘臂交互置於大腿上，以手握住相反之膝部。頭須平昂，如過低，易失平衡。跳者 (甲) 跑至乙後，雙足齊落跳起，雙手撐於乙之肩上，縱身分腿騰過。甲落下，即乘勢向前滾翻，乙須視甲開始滾時，乃同時滾翻；故在後者須視在前者之動作而取同時動作也。二人滾翻既畢，在後者反爲跳者，如是輪流行之。



第一百六十九圖

(2) 俯仰翻臥……(2) (見第一百七十圖)

甲分腿坐墊上，乙將雙腿分跨於甲之大腿外，雙足抵墊，而坐於甲之腿上；甲乙互相搭肩。甲向後仰下，順勢將乙拖至起立部位，乙復向後坐倒，順勢將甲拖起。如是來往俯仰翻臥，至若干次為止。



第一百七十圖

(3) 分腿騰越，同向後滾翻……(3) (見第一百七十一圖)



第一百七十一圖

【注意】在後者須視在前者之動作時間而同時行之。

(4) 甲仰翻分腿，乙魚躍穿滾……(3) (見第一百七十二圖)



第一百七十二圖

(5) 向前車輪滾翻……(3)

乙滾下，雙足上舉，甲則立於乙之頭前。甲乙互握足踝。甲以乙之雙足代其手，推乙足向下而向前滾翻。乙再隨甲翻下之勢，握甲足踝而起立，繼之以前滾；於是反覆連續行之，至墊之盡處為止。如欲終止，甲俟乙滾過時，即彼此放手。乙仍完其滾翻，俾甲在後能與乙同時起立。行此動作之常誤點，乃前滾時，潛頭過速，不以對手之足以代本人之手。(見第一百七十三圖)

此動作尚有另一開始法，如乙以魚躍式穿越甲之雙腿中時，乙急握甲之足踝，同時甲亦急握乙之足踝，作迅速之車輪翻。



第一五七三圖

(6) 踞臀滾翻……(3)

甲屈腿坐下，雙足抵地，乙面向甲而坐於甲之足上，雙腿分屈於甲之腿上下方，俾甲亦坐於乙之足上。彼此雙手搭肩；乙即向後仰，拉甲而起，甲乘勢前滾，隨亦將乙拉起，如是滾翻一週而反至開始部位；如繼續前翻亦可。（見第一五七十四圖）

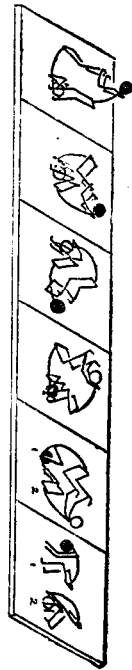


第一五七十四圖

(7) 向後車輪滾翻……(3)

當兩人滾翻時，宜握對方之足踝以近本人之肩，庶無脫手之弊，而易起立。（見第一五七十五圖）

圖



第一百七十五圖

(8) 抵背環肘滾翻……(3)

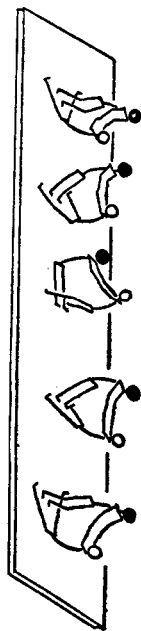
背向靠立，互相勾臂。甲向前俯身，將乙負起，使其由甲背翻過，此時甲宜以臂拊置乙之臂上，施一相當之推送，俾乙易於翻越。(見第一百七十六圖)



第一百七十六圖

(9) 張腿坐，挽手起立……(3)

甲併足立，握乙手，乙張腿分置於甲足外而坐地上。甲向後坐下，腿併直，乘勢挽乙起立，如是來往起坐不已。(見第一百七十七圖)



第一百七十七圖

(10) 挽臂屈膝行走……(3)

甲乙靠背挽臂立，復屈膝，甲向前行，乙乃向後隨退，至墊端，乙前行，甲亦後退。(見第一百七十
八圖)



第一百七十八圖

(11) 分腿騰越轉身……(3)

乙由甲之背上分腿騰越過，俟雙手在甲背上推離後，雙足尚未落地時，即轉體二分之一向左
(或右)使面向甲而立地。然後乙反身弓立由甲輪作。(見第一百七十九圖)

第一百七十九圖



(12) 甲仆下，乙魚躍翻，同滾，輪作……(4)

凡在後者須視在前者滾時而同滾。(見第一百八十圖)

第一百八十圖



(13) 甲仆下，乙魚躍翻，同向後滾，輪作……(4)

(14) 背負同向前滾……(4)

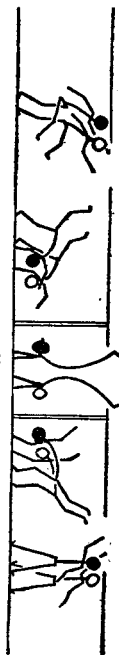
乙前俯立，甲躍至乙背上，以小腿夾繞乙之腿膝外方，雙臂圍抱乙之腰，頭置乙之肩旁，面宜朝外，俾滾翻時，下頰不致碰觸。此時乙即蹲下，腿足用力一蹬，乘勢向前滾翻而起立。滾翻時，乙宜順

勢圓滾，免將甲碰落。(見第一百八十一圖)



第一百八十一圖

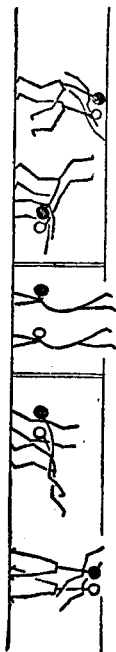
(15) 甲乙相向側翻……(4) (見第一百八十二圖)



終式

第一百八十二圖

(16) 甲乙同向側翻……(4) (見第一百八十三圖)

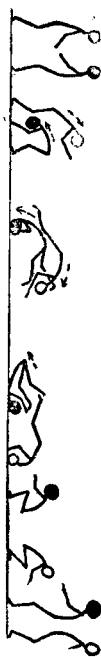


終式

第一百八十三圖

(17) 上下魚躍滾翻……(4)

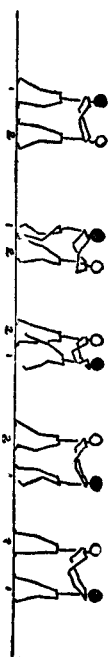
甲乙相向立，甲先俯身前滾，雙腿張開，俾當前之乙由甲之腿中魚躍滾翻，兩人同時滾過而起立。再回身輪作。初習此動作，稍覺不易合手，略練數次後，即能自如。(見第一百八十四圖)



第一百八十四圖

(18) 牽臂旋身……(4)

甲乙互相牽手，雙臂交叉勾緊。甲藉乙之拉力，乘勢繞往乙之對方，乙亦乘勢迴身，如是來往迴旋不已，且能愈轉愈急。(見第一百八十五圖)



第一百八十五圖

(19) 輪流倒立負翻……(4)

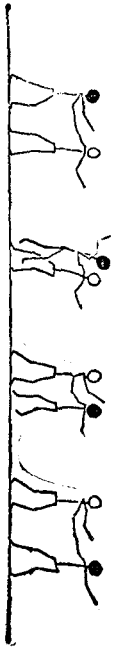
甲倒立於乙後，以足分置於乙之肩上，乙持甲足，俯身向前，將甲負起至坐式，甲即由乙背上滑下而立定，此時宜速作倒立，照式由甲負過，如是輪流行動。(見第一百八十六圖)



第一百八十六圖

(20) 單手牽臂旋身……(5)

乙以右手牽甲之右手。甲經乙之拉力隨勢向前旋轉，甲亦拉乙，乙亦向前旋轉，如是循環不已，愈轉愈急。(見第一百八十七圖)



第一百八十七圖

(21) 牽手輪流前翻……(5)

乙傾體向前，伸右手由胯下向後，以牽立於後方甲之左手。乙即向前滾下，雙腿分開，仍握甲之右手，勿稍鬆散。此時甲隨向前一步，乘勢由乙之雙腿中向前滾翻，手仍緊握，并宜力引乙手，俾乙復能起立；如是循環前滾至屬雅觀。(見第一百八十八圖)



第一百八十八圖

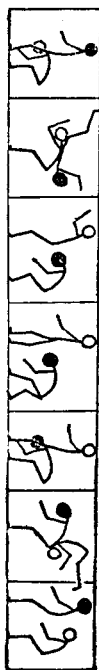
(22) 背負滾翻，半轉身……(5)

甲乙背立，雙手過頂牽握。甲俯身向前，將乙負起，乙即舉腿，向後滾翻，而落立甲前。乃互各轉身，再由乙負甲滾翻；如是輪流動作。(見第一百八十九圖)



第一百八十九圖

(23) 肩負滾翻……(5) (見第一百九十圖)



第一百九十圖

(24) 抱腰旋翻……(6)

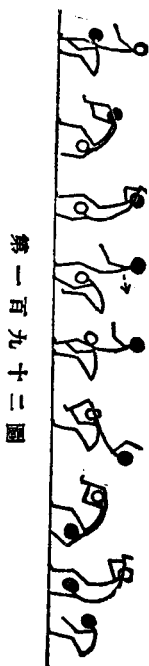
乙直立，甲向乙旁立，再傾身向前，雙臂分前後圍抱乙之腰部；乙亦環抱甲之腰部，俾兩人之胸部相貼。乙將甲抱起，即向後仰翻，使甲隨之翻過而立地，復由甲將乙舉起而仰翻；如是迴環不已。

(見第一百九十一圖)



第一百九十一圖

(25) 相互倒立向後翻……(6) (見第一百九十二圖)



第一百九十二圖

(26) 向前向後連合滾翻……(6)

照圖動作開始時，乙須緊握甲之足踝，向前俯身。速行前滾，甲亦將身昂起，隨乙滾勢，而將身向後屈坐，再急向後滾翻，乙乃隨勢起立。如是繼續不已。(見第一百九十三圖)



第一百九十三圖

(27) 握腕背負手翻……(7)

甲靠乙後而立，雙手高舉，乙舉手握甲腕，即俯身向前，用力將甲由背向前手翻過頂，而落地。再由甲握乙翻過，輪流動作。此動作不常見，如能熟練，使之連續輪流滾翻，亦為一精彩可觀之動作也。

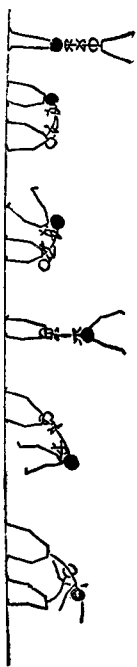
(見第一百九十四圖)



第一百九十四圖

(28) 連合側翻……(8)

按照第一百九十一圖兩人抱腰法，互相抱住，乙將甲向側翻下，使甲雙足立定後，再由甲將乙（乙宜自由由側方而上踢）抱起，復由側翻下。如是上下連續側翻。（見第一百九十五圖）



第一百九十五圖

(29) 手足相抵滾翻……(8)

甲仰臥，舉腿，手置肩旁，掌向上。乙立甲掌上，手撐甲足上，由甲舉起，使成弓撐式。當甲屈腿，乙即屈臂，並潛頭向下而滾翻，乘勢將甲牽起而復翻；如是循環動作之。（見第一百九十六圖）



第一百九十六圖

(b) 聯合式(Combinations)

(1) 同滾，佯向後翻，張腿，魚躍，同滾……(3)

甲仰臥，舉腿，手握乙之足踝，乙握甲之足踝，遂向前滾，將甲牽起；此時乙佯向後仰翻，將腿分張，俾甲由腿間向前魚躍滾越，兩人同時作一向前滾翻。繼由乙仰臥，復照前法輪作。（見第一百九十七圖）圖中僅指一次動作方式，學者固可輪流行之也；如連續作之，且節拍時間能諧和，足增其美觀。



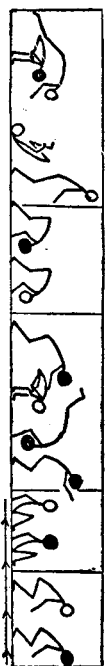
第一百五十七圖

(2) 分腿騰越，滾，分腿騰越，向後翻。從作……(4) (見第一百九十八圖)



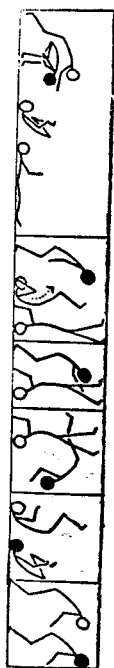
第一百九十八圖

(3) 魚躍，滾翻，向後翻，從作……(5) (見第一百九十九圖)



第一百九十九圖

(4) 甲俯身，乙魚躍過，復向後翻至頭手倒立，張腿。甲由乙腿間魚躍過……(5) (見第二

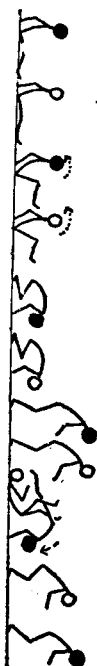


第 二 百 一 十 圖

(5) 同向前滾，至俯臥撐，腿由臂間穿至前方，向後滾翻，甲俟乙向後仰臥分腿時，即由其腿間向前魚躍滾翻。從作……(6)(見第 二 百 〇 二、二 百 〇 三 圖)



第 二 百 〇 一 圖



第 二 百 〇 二 圖

(6) 握手，各向後仰翻，挺身時，乙以左足踏甲右手，各以左手相互搭肩，甲將乙左足掀起，使乙作向後翻筋斗，相反動作……(11) (見第二百零三圖)



第二百零三圖

第三章 運動員與助手之動作(One Performer and Thrower)

〔註〕本節中所指各項動作難易程度之標記，純依一身體極輕之運動員而定。

各圖中之黑頭爲助手，白頭爲運動員。

(a) 提挽翻式(Pull Ups)

(1) 推舉僵身……(1)

運動員(甲)以後均仿稱(仰臥墊上，身體僵直，助手(乙)後仿稱)雙手挽甲頸後，將其挽起，推其直立，甲宜始終僵直。(見第二百零四圖)



第二百零四圖

(2) 提身起立……(2)

甲乙相向立，甲向前滾下，至舉腿仰臥，雙手撐置於肩旁。乙乃握甲足踝，將甲提起，甲同時乘勢，以手推墊，腰幹挺直，成倒立式。此時乙即放手，甲乃落足而起立。(見第二百零五圖)

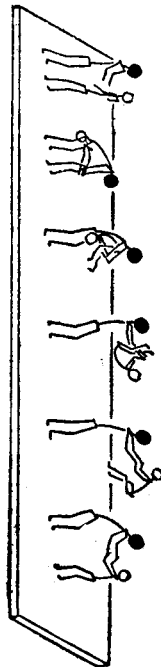
如甲為初學者，除乙將甲高提，使甲手離墊外，教員須在旁圍護其腰。俟能將其提過七尺橫竿，即可放膽運動，但甲之身裁宜輕小，則動作時毫無困難。



第二百零五圖

(3) 相向手提翻身……(2)

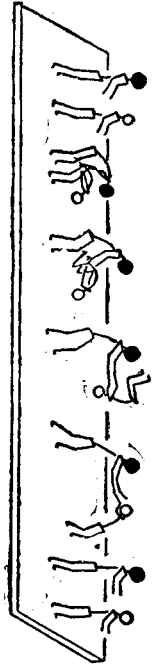
甲俯身向前，以頭置於乙之腰胯間，雙臂由本人之腿間向後伸，乙持甲手，將甲提起，此時乙須將身後仰，俾甲之雙腿能分架於乙之胸旁以增高度，而甲亦宜將雙臂向旁屈起，使乙將其提高，落下時，彼此相向而立。(見第二百零六圖)



海二五〇六圖

(4) 順向手提翻身……(2)

此式不如相向手提翻身之常見而易作，蓋無法使甲騰高也，甲俟雙足離地，急向前作騰空翻。此式既與前者不同，甲乙均須順向而終始，故聯合動作之方法，當與前者迥異。(見第二百零七圖)

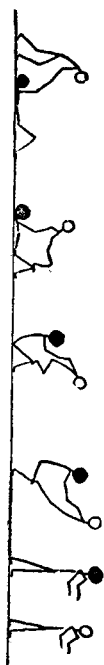


海二五〇七圖

(5) 跳撐膝上起立……(2)

第三章 運動員與助手之動作

此式可參合其他種種運動，故屬一極常用之動作。（見第二百零八圖）



第二百零八圖

(6) 跳撐膝上，起立，翻落腿間……(3)

當乙起立時，甲即潛頭向下，翻身向前，而落於乙之腿間，成向前踹蹬動作之預備式。（詳後）

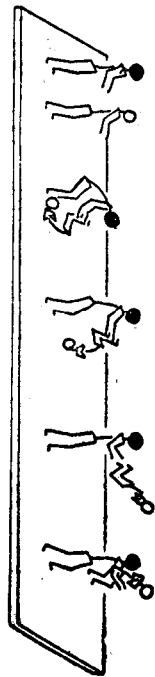
（見第二百零九圖）



第二百零九圖

(7) 掀足倒翻，坐於臂上……(3)

甲宜將頭置於乙之雙足間，不可過遠，否則成爲穿胯翻之動作矣。（後節）（見第二百十圖）



第二四十四圖

(8) 面向抵胯提手翻，坐於肩上……(3)

甲面向乙開立，彎體向前，雙臂抵胯向後下伸，乙提甲手向上，俾甲乘勢（宜以雙足彈跳）而翻起，坐落於乙之肩上。乙當甲坐肩時，宜移手托置於甲之臀下。（見第二百一十一圖）

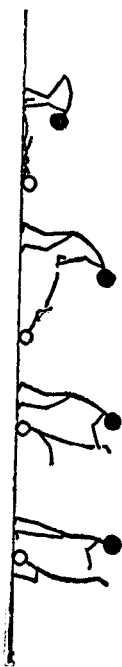


第二四十五圖

(9) 僵身提足倒立

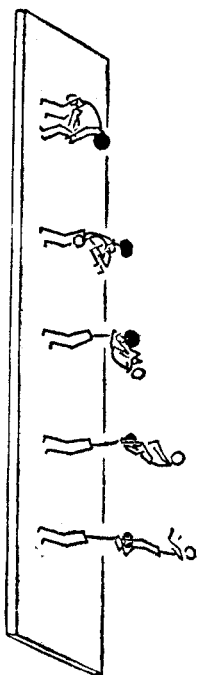
第三章 運動員與助手之動作

甲仰身僵臥，乙俯身握甲雙踝，將其提起至頭倒立部位。（見第二百十二圖）



第二百十二圖

(10) 面向抵膝提手翻，立於肩上……(4) (見第二百十三圖)



第二百十三圖

(11) 提足轉身翻立……(6)

甲於翻起時，利用轉身動作，離乙稍遠，俾無障礙。此種翻身起立法，可參用各種方式，初不必限

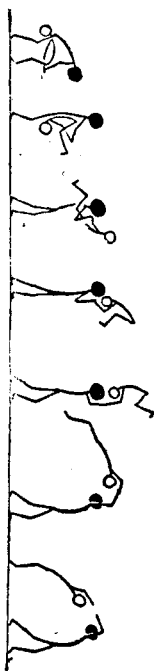
於常用之提法也。(見第二百十四圖)



第二百十四圖

(12) 抵膝提手翻, 至手倒立, 翻下……(8)

此動作極爲特色, 而其難點, 即在翻下落地。如甲翻身落地之前, 弓身過度, 卽有向前仆落之弊。爲防免計, 在倒立後將翻下落地前, 伸腿挺身不可過速, 旣挺身, 亦宜儘力向乙後遠方伸去, 庶能站定。(見第二百五十五圖)



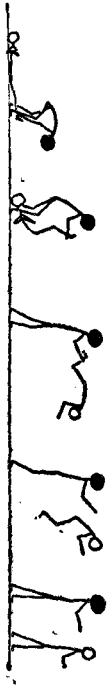
第二百五十五圖

(b) 穿胯翻式 (Pull Throughs)

(1) 提踝穿胯翻……(3)

甲之身裁宜極輕小。

此動作亦如提挽翻，可連合各式動作行之，開始由甲仰臥，雙臂交置於胸上。乙背向甲，開立於甲之足前，彎身，手握甲之足踝，將甲由胯間向前提起，俟甲翻身時，即放手，俾甲落地。動作中有極宜注意者，當甲身體翻轉時，乙不可意欲助甲落地而推拉甲足，蓋甲既已翻身，雙足自易迴下而落地，不致跌仆，苟推拉之，反使其失去迴環重心，頭頸先行倒落，而致重傷，乙如對於此點，能注意留心，則於動作時，能使甲迴旋自如，而極愉快矣。(見第二百十六圖)



第二百十六圖

(2) 提單足穿胯翻……(3)

此爲一眩奇而可納入滑稽表演 (Glowa stunts) 類中之動作。甲仰臥墊上，雙臂交疊於胸前，乙開立於甲之足前，俯身，手握甲之雙足踝，向前拉提。當將甲拉至前方時，急以雙手作握甲右踝式，俟甲迴環落下，即放手，俾甲之右足先落地，甲更以左足向前跨一步，有如前跑之勢。(見第二百零七圖)

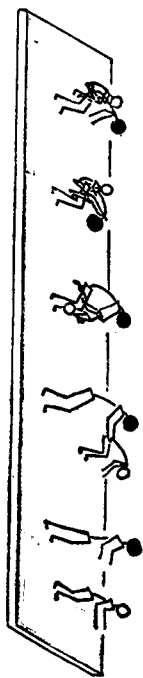


第二百零七圖

(3) 提腰穿胯翻……(3)

甲立於乙後，乙開立彎腰。甲以雙臂圍抱乙腰，並將雙腿騎跨於乙之大腿上。乙俯身伸臂由胯下手提甲之腰部，將甲由胯下提向前方，並宜高舉，俾甲旋身落立地上，更爲有勢。有時，甲覺乙手忽來觸腰而畏癢者，此可用法免除，即乙手將近甲腰旁時，先擊掌一二下，俾甲之神經預行反應，即不畏癢矣；此法雖略減動作之美觀，初無緊要。此式可連作之，並可聯合其他動作行之，而使觀衆驚喜。

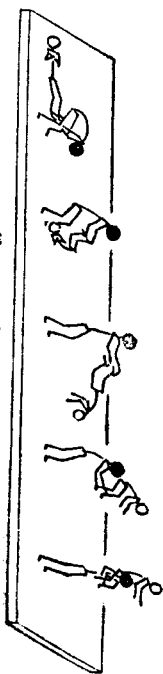
(見第二百十八圖)



第二百十八圖

(4) 穿膝翻坐肩上……(3)

乙俯身握甲之足踝時，宜以拇指向上而握踝之內側方。將甲舉起時，手不鬆放，俟甲分腿下坐，乙即垂頭向前，俾甲坐落肩上。(見第二百十九圖)



第二百十九圖

(5) 向前踹蹬翻……(3)

甲仰臥，雙腿屈，伸臂向前，乙則開立於甲前，俯身，雙手由胯間向後，以握甲手，將甲向前方提起，甲至前方時，須順勢將腿向前踹蹬，同時挺身，此時，乙仍握甲雙手，俟甲蹬腿挺身後，將挺胸向前之際，乃鬆手，俾甲落地立定，庶免放手過早，使甲有後跌前仆之虞。（見第二百二十圖）

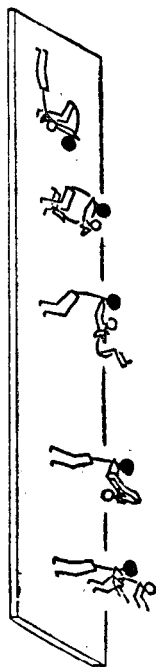
【注意】甲至前上方相當之高度後，倘能隨蹬足之勢轉身二分之一或作一全轉而落地者，尤增動作之美觀。



第二百二十一圖

(6) 提臂穿胯翻騎坐臂上……(3)

甲俯臥，雙手疊置胸前，肘向側伸。乙開立於甲前，與甲同向，雙手分握甲之大臂。乙將甲向前提拉後，甲即順勢作向後迴翻動作，此時，乙再握甲臂，俟乙翻落，即放手，俾甲騎坐於乙雙臂上。（見第二百二十一圖）



第二百五十一圖

(7) 握臂握踝提翻……(3)

甲之身體宜極輕小。

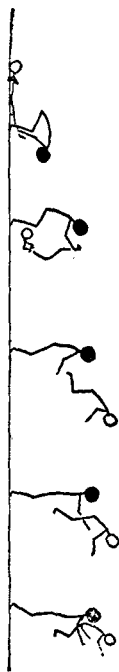
甲俯臥，雙手交置於胸前，肘向側伸，乙與甲同向，開立於甲前。雙手分握甲之上臂。乙將甲提至前方，甲順勢如作迴翻，雙足向上舉時，乙手脫離甲臂，而移握其踝。甲復落至乙之腿間，急舉頭向後，昂身而起，作一反身穿跨翻而落地。(見第二百二十二圖)



第二百二十二圖

(8) 穿膝翻，騎坐臂上……(3)

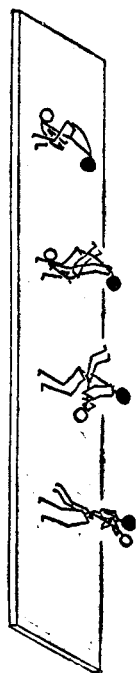
甲仰臥，雙手交置胸前；乙背向甲，開立於甲之足前，俯身，手握甲之足踝，將甲由膝間向前提起，俟甲被提至倒垂時，急拉甲足靠近乙身，俾甲向後仰昂，俟甲仰起時，乙急放手，繼以雙臂拚合，向甲之膝間前穿，俾甲落下時，得雙腿騎坐於乙之臂上。(見第二百二十三圖)



圖二百二十四

(9) 踹翻向前，騎坐腰上……(3)

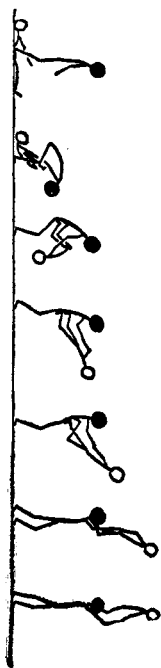
甲仰臥，雙膝屈起，臀腿高舉。乙與甲同向，開立於甲之足前，分握甲手。乙將甲由膝間向前舉起，甲則徐徐將腿膝伸直，以之跨置於乙之腰際。再將身昂起，順勢騎坐於乙之腹膝上，兩人仍握手不放。此法可為若干其他動作之起式。(見第二百二十四圖)



第二百二十四圖

(10) 踮翻, 由腰步至肩上……(4)

甲乙起式如第二百二十二圖, 甲被乙向前拉起時, 即須伸腿, 將足抵於乙之腹部, 再藉乙向上方力拉之勢, 甲將頭肩向前上方振起, 以雙足向後由乙之腹部緩緩踏至乙之肩上而立起。(見第二百二十五圖)



第二百二十五圖

(11) 提手穿胯翻, 向後作騰空翻下……(4)

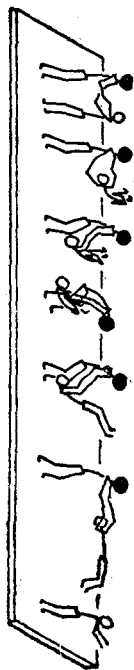
甲俯臥，雙臂上伸。乙與甲同向，開立於甲之頭前，俯身，雙手由胯間向後握乙手。乙將甲由胯間向前提起，甲順勢在前方作一向後騰空翻，先宜由乙之雙臂間落下，仍握手不放，或如在吊環上作雙切臂之動作式；切由乙之雙臂上落下。此動作一經純熟，即與在單杠或吊環上之擺動雙切臂之動作相同矣。（見第二百二十六圖）



第二百二十六圖

(12) 臂間魚躍踹翻……(5)

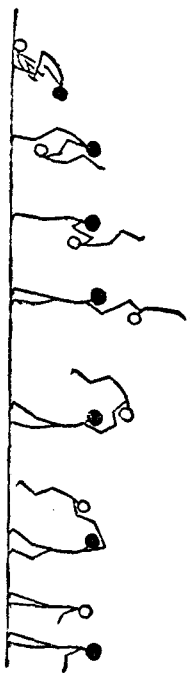
甲乙相向立，彼此交臂握手。乙之右臂轉交於甲右臂之上，故乙之右掌向上而握甲之右手；左手均如常法握定。此時，甲向上跳起，隨將頭向乙之雙臂間潛下，身體成倒垂式，將腿膝屈曲，然後仿第二百二十圖末段動作向前挺身踹翻下。（見第二百二十七圖）



第二百五十七圖

(13) 提踵向前，舉至手倒立……(6)

甲仰臥，臀腿高舉，並屈腿。乙與甲同向，開立於甲前，握手。當乙將甲提起時，甲先用踵足挺身力，乘勢向前翻至手倒立，即由乙之後方放手落地。(見第二百五十八圖)

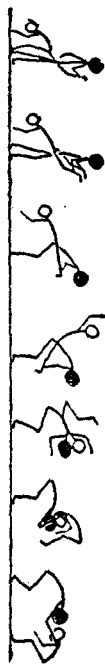


第二百五十八圖

(c) 滾翻式(Rolls)

(1) 按足貼背滾翻……(1)

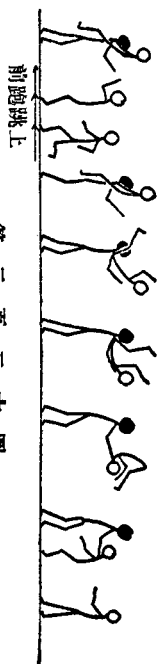
甲反向開立於乙之身後，繼乃俯身向前，雙手撐地，以兩足分置於乙之腰際；乙則分握其踝。乙將甲之雙足向下推按，同時俯身向前，甲則乘勢，將上身昂起，繼向後仰，由乙之背上，作向後滾翻而落於乙前。當甲向後滾翻時，乙宜放開握踝之手，舉置於甲之肩旁，以助甲滾翻，免有滑下傷頭之虞。
(見第二百二十九圖)



第二百二十九圖

(2) 騎坐臂上，向後滾翻……(1)

甲前跑數步，跳至正騎坐於乙之肩臂上，繼仰身向後，由乙之臂上，作向後滾翻下。乙當甲滾翻時，須以雙手托扶甲之肩旁，免其滾翻未畢，有倒滑跌傷之虞。(見第二百三十圖)



第二五三〇圖

(3) 扶肩貼背，向後滾翻……(1)

乙俯身立於甲後，將頭穿置甲之胯下。甲向後仰，屈膝舉腿，貼乙之背向後滾翻；乙則舉腰擡頭以助之，並須手扶甲之肩下，免其滑跌。甲既滾翻，即於乙後落地立定。(見第二百三十一圖)

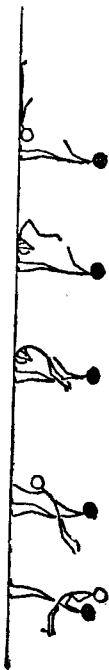


第二百三十一圖

(4) 向後滾翻，挺身騎坐腰上……(2)

甲仰臥，復向後滾翻，腿分開，將其分置於立後方乙之腰旁，乙復提掣甲腰，將甲舉起，俾其坐於

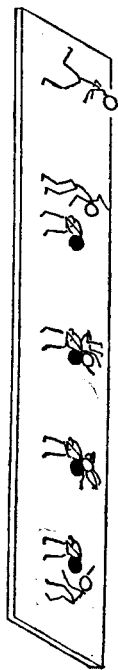
腹上。甲可撐握乙之手腕，以便身體穩定。（見第二百三十二圖）



第二百三十二圖

(5) 貼背側翻……(2)

乙向前俯立，兩臂交置於膝上。向乙旁跑來，取側面式躍至乙之背上，以背貼背，向乙之彼方滾下。當甲貼背滾翻時，乙宜分張兩臂以仿甲之滑跌。（見第二百三十三圖）

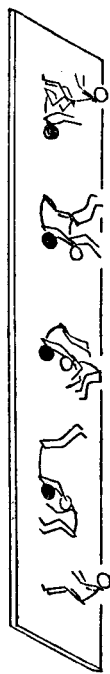


第二百三十三圖

(6) 抵臀托背，向後滾翻……(2)

乙仰臥，舉腿屈膝，雙臂前伸。甲向後坐，乙以雙足抵甲臀，甲向後仰臥，乙以手托甲背；甲乘勢舉

腿屈膝，向後滾翻，此時，乙以手托甲之肩，雙足推送甲臂，助其翻過。（見第二百三十四圖）



第二百三十四圖

(7) 貼背向後滾翻……(2)

甲乙貼背而立，雙臂相互交置於頭上，乙由內方握甲雙手。乙向前俯身，背甲而起，甲隨勢舉腿，向後仰翻而下，立於乙前。當甲仰翻時，乙勿宜放手，須俟甲翻貼至頸背之際，即將甲手向前下方拉動，助其翻下，免其滑落。再者乙俯身向前時，不可拉甲之臂，宜於甲向後仰翻時，僅握其手以維其身體平衡。（見第二百三十五圖）



第二百三十五圖

(8) 貼背向前滾翻……(3)

乙俯身向前，雙膝半屈，雙肘向上，手撐於膝。甲由前方跑至乙前，雙手按乙背而跳起，由乙背滾翻而過，與乙反向而立。(見第二百三十六圖)



第二百三十六圖

(9) 魚躍，穿越臂環滾翻……(3)

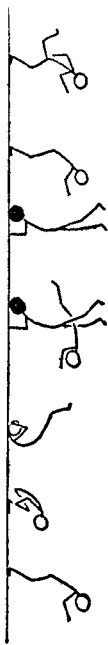
乙以左膝踞地上，雙臂作一大環，右臂居上，以之護面，左臂居下。甲由乙之右側方跑來，即由乙之臂環間，魚躍穿過。魚躍時，須向前遠竄，俾穿越時，雙足不致上蹺，而觸乙之臂也。(見第二百三十七圖)



第二百三十七圖

(10) 魚躍穿腿滾翻……(3)

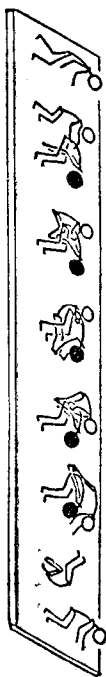
乙取分腿頭手撐倒立勢，甲由乙之後側跑來，由乙雙腿空間向前魚躍穿滾，雖碰乙，乙亦無被冲倒之危險。(見第二百三十八圖)



第二百三十八圖

(11) 撐背迴翻……(3)

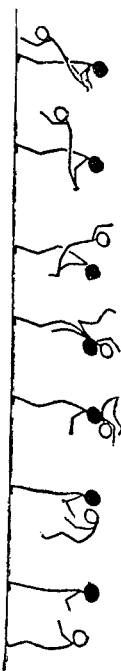
乙俯身開立，雙手前垂。跑至乙後，跳起，撐於乙之腰背，雙足由乙胯間前伸，俾乙握之向前拉，使甲略向後倒，再將甲向後上方推起，如是一上一下，先作迴盪，卒將甲足向胯後一送，同時將臀腰向上力聳以助勢，使甲由乙背，魚躍滾至前方。(見第二百三十九圖)



第二百三十九圖

(12) 按踝貼背滾翻……(4)

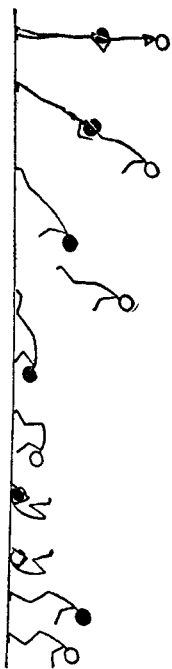
此式與本節第一式略同，所異者，乙須用力將甲之足踝下按，而甲須疾速滾翻，此時乙須挺立勿動。(見第二百四十圖)



第二百四十圖

(13) 站肩前仆，兩人滾翻……(4)

甲攀立於乙之肩上。甲乙將身挺直，復向前傾，俟失平衡力時，甲即跳落墊上，兩人同向前方滾翻。(見第二百四十一圖)



第二百四十一圖

(14) 向前轉身魚躍，握踝挺立……(4)

乙俯身向前立，甲於乙之前方跑來，向乙之右肩魚躍，同時轉體二分之一，俾背與背合，乙俟甲躍起後，急速握住甲之雙踝，隨勢挺立，再放手使甲翻身而起。(見第二百四十二圖)



第二百四十二圖

(d) 手翻式(Hand Springs)

(1) 抵膝手翻……(3)

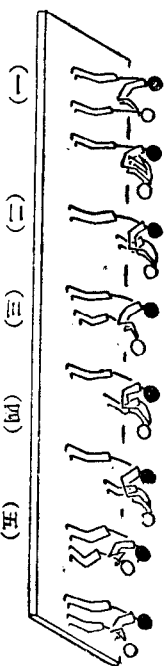
乙仰臥，再將膝屈起，雙足抵墊。甲於前方跑來，雙手撐乙膝上，向前手翻而過，當甲翻起時，乙須以手推抵甲肩，助其挺立。(見第二百四十三圖)



第二百四十三圖

(2) 握手，向前穿臂騰翻……(3)

(一) 甲背向立於乙前，互相牽手。(二) 甲屈身由乙之雙臂中騰身躍起，由乙左臂外方落下。當甲跳起時，乙須用手力將甲推送而起，以助其勢。(三) 甲再由乙臂左外方跳回(一)之部位。(四) 與(二)相反跳至乙右臂外方。(五) 回跳至(一)之部位。如是輪流續行之。乙須視甲動作之時間而施以推送。例如甲蹲身作勢時，乙宜隨將雙手向下降落，以便甲跳起時，能增順勢推送之力。甲落地時，宜屈膝，庶能增加回跳之勢。如甲之身裁為輕小者，乙當跪於墊上行之。(見第二百四十四圖)

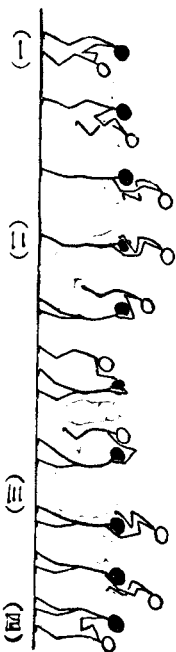


第二百四十四圖

(3) 握手，騰越過頂……(4)

(一) 甲背向立於乙前，互相牽手。(二) 甲向上騰躍，腿膝屈曲，雙足分開，乙順勢將甲向上

舉起，再向後送，此時甲將雙足分開，由乙頭旁跨過，落於乙後。(三)甲落地時，雙膝下屈，隨即伸膝跳起，復由乙之頭上越過。(四)返至(一)之部位。(見第二百四十五圖)

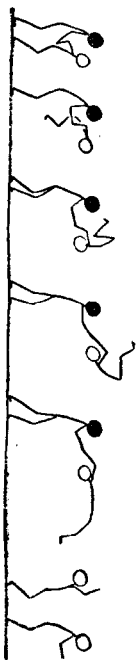


第二百四十五圖

(4) 握手，向前手翻……(4)

甲背向立於乙前，互相握手，甲雙足跳起，由乙之臂間行向前手翻動作，向前蹬足挺身而落地。

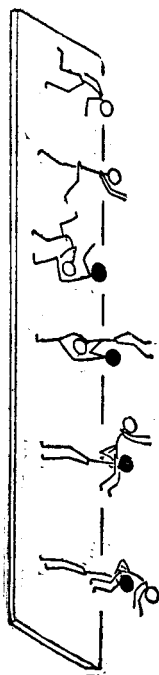
(見第二百四十六圖)



第二百四十六圖

(5) 按膝手翻至騎頸坐……(4)

乙半蹲開立。甲由前方跑至乙前，雙手分按乙之大腿膝部上，俯身，以一足向後踢起，繼以他足，將身向前翻起，使兩腿分跨於乙之兩肩，此時乙以雙手托送甲之腰部，推甲至騎頸坐部位。(見第二百四十七圖)



第二百四十七圖

(6) 手足推托手翻……(4)

乙仰臥，腿膝微屈。甲初立於乙之足前，繼將上身前俯，俾乙之雙足抵其腹部，互相牽手。乙將腿膝全伸，後用手挽，將甲推起，使之倒翻向前。當甲翻過而將落於乙之頭部時，乙須將臂伸舉，助甲挺立。(見第二百四十八圖)

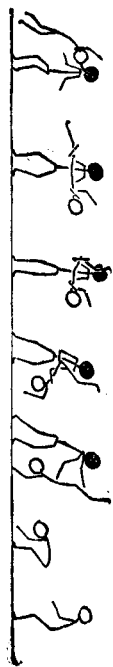


第二百四十九圖

(7) 魚躍，至臂上半轉身向後滾下……(4)

甲由乙之側方前跑，魚躍，同時轉身二分之一向左(右)，以背落於乙之臂上，急向後滾翻下。

(見第二百四十九圖)



第二百五十圖

(8) 前跑由乙臂作頂翻……(4)

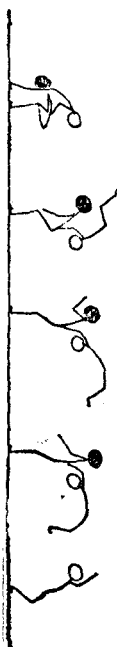
乙坐墊上，雙腿分開。甲由乙後跑來，由乙肩向前滾翻，將頭置乙臂上，乙則用手托送之，以助其勢，俾其易於站定。(見第二百五十圖)



第二百五十五圖

(9) 掀頸挺身，托腰手翻……(5)

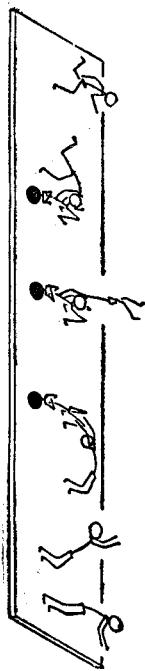
乙俯身向甲，將頭穿置甲之膝下，甲則手按乙腰。乙急挺身，用頭頸將甲掀起，甲則乘勢推乙之腰而作手翻，向前落地立定。(見第二百五十一圖)



第二百五十六圖

(10) 仰弓，撐腰手翻……(3)

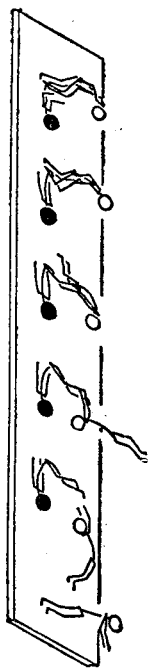
乙仰身，以頭足抵地，將軀弓起。甲由乙之側方跑來，即以手撐按乙之腰上，向前手翻而過。(見第二百五十二圖)



第二百五十二圖

(11) 蹠腰手翻……(5)

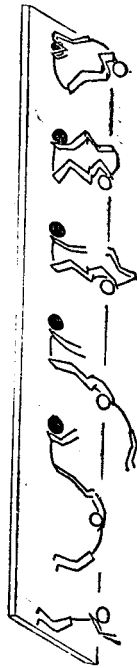
乙仰臥，腿膝半屈。甲立於乙之足前，以乙足置於己小腹上，手握乙踝。乙將腿膝突然伸舉，使甲由乙頭前翻過，甲乘勢弓身翻起，以手推乙足踝，於乙頭前翻身落地。(見第二百五十三圖)



第二百五十三圖

(12) 托手抵足，向前手翻……(5)

乙仰臥，手掌向上，舉腿屈膝。甲立乙前，足踏乙手，手握乙足踵。甲藉乙伸腿舉臂之助力，向前躍起而作手翻，雙臂先宜屈，成倒立式，俟翻過時，即用力推乙之足，俾身體翻落，立於地上。（見第二百五十四圖）



第二百五十四圖

(13) 撐肘手翻……(5)

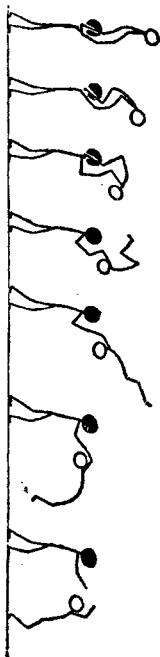
乙向前俯身開立，雙手抵膝，雙肘向後高舉。甲由乙前跑來，以手抵甲肘上，作一手翻而過。（見第二百五十五圖）



第二百五十五圖

(14) 立肩向前手翻……(5)

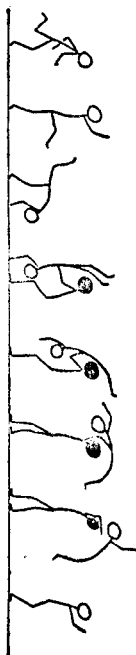
甲開立於乙之肩上，互相牽手，甲向前作手翻，乙乘勢將手上推。初練時，甲雖翻過，仍宜牽手，俟甲能穩立，方可放手，免甲因翻勢之力而有前仆之弊。(見第二百五十六圖)



第二百五十六圖

(15) 由地過頂手翻……(6)

乙傾身向前。甲跑至乙前，將手撐墊，作倒立式，乙即握抱甲腰，將甲托起，甲乘勢作手翻，由乙頭後落下立定。(見第二百五十七圖)



第二百五十七圖

(16) 按肩高舉手翻……(6)

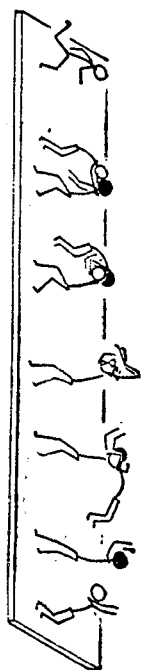
甲立於乙前，互相搭肩。甲騎坐於乙之腰際，乙即乘勢將甲舉起過頂，甲即按乙之肩而作手翻。
(見第二百五十八圖)



第二百五十八圖

(17) 越肩手翻……(7)

乙半屈膝，向前傾立。甲由前方跑來，將頭及左(右)手置於乙之左(右)肩上，以左(右)手搭於乙之右(左)肩上，用力撐跳，於乙之左(右)肩旁作手翻，立於乙後。(見第二百五十九圖)



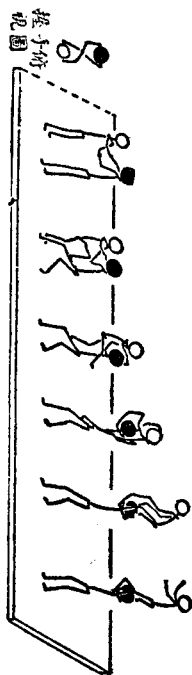
第二百五十九圖

(e) 登肩手翻式 (Shoulder Mounts) (助手為乙，運動員為甲)

(1) 踏腿登肩……(2)

甲乙相向立，互相叉臂握手，乙之右臂須側翻，使右掌向外，右手背向左，拇指向下，俾甲以右手握之，兩人左手牽置於下方。甲向乙之左方踏進一步，再舉左足踏於乙之左大腿上，即以右足繞向乙之左後方，藉左足踏起之力，以右足踏至乙之右肩上，終將左足踏於乙之左肩。乙俟甲攀登時，須引其臂以助之。甲立於乙肩後，彼此先放鬆左手，乙即將此手轉而扶握甲之左小腿，並以頭側緊貼之，俟穩定後，繼鬆右手，照樣行之。行此動作之普通缺點，即是甲將左足踏於乙之大腿後，當欲攀登

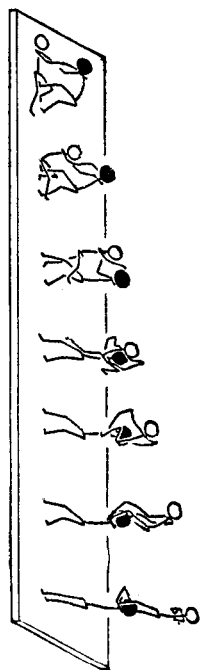
時，繞至乙後方之步太大也，因太大即不易攀登。（見第二百六十圖）



第二百六十圖

(2) 由仰臥而登肩……(3)

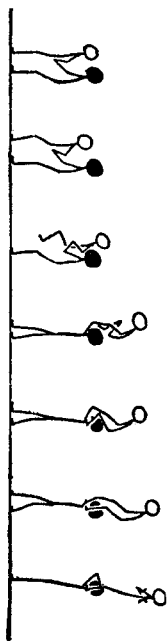
甲仰臥，以左足平置墊上，而屈左膝。乙立於其前，將左足置於甲腿脛間，右足置於甲左足側，互相叉臂握手，乙之右臂向外側轉，使右手背向左，拇指向下，甲以右手握之，兩人左手牽置於下方。乙急將甲拉起，同時轉體四分之一向右，俾甲乘勢躍登於乙之肩下，畢，乙即轉身擺正，相繼放手，乙以手分扶甲之小腿。（見第二百六十一圖）



第二百六十一圖

(3) 反身, 由前方上躍登肩……(3)

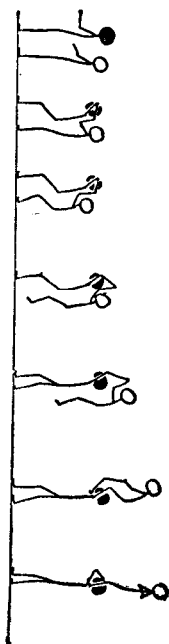
甲居乙前, 同向而立, 乙握甲雙手。甲向上躍起, 乘勢屈腿膝, 作蹲之姿勢, 由乙雙臂間登至乙之肩上。(見第二百六十二圖)



第二百六十二圖

(4) 握手由後躍登肩……(3)

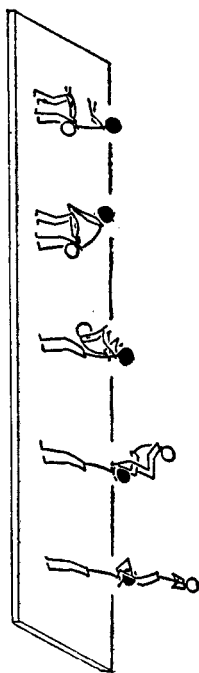
甲居乙後，同向而立，乙半屈膝，雙手由肩上後伸而握甲手，甲躍起，乙拉舉之，甲乘勢躍登乙肩。
(見第二百六十三圖)



第二百六十三圖

(5) 面向提翻登肩……(3)

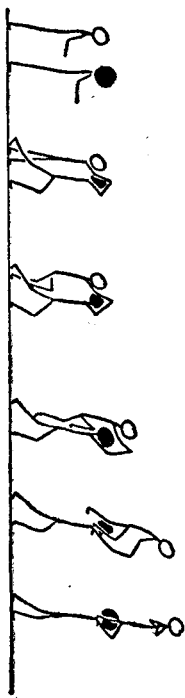
甲向乙而立，俯身，將頭置於乙之腿膝間，雙手由本人之胯間向後伸，乙乃俯身向前，握甲雙手而提拉之，甲即將雙足跳起，乘勢翻身而上，登立於乙肩。(見第二百六十四圖)



第二百六十四圖

(6) 踏腿, 拽手, 登肩…… (4)

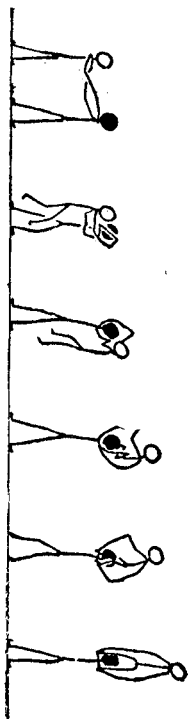
甲居乙後, 同向而立, 甲臂舉至乙頂, 乙握甲手。復伸右(左)腿向後, 俾甲以右(左)足踏於乙之右(左)小腿上, 藉乙拉手之勢, 攀登於乙肩。(見第二百六十五圖)



第二百六十五圖

(7) 側握登肩……(4)

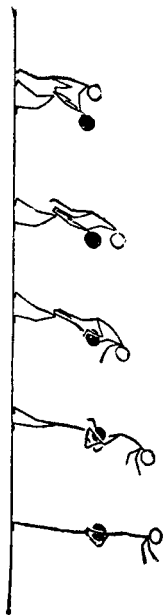
甲又臂立於乙之右側，乙以左臂斜伸，而握甲之左手，兩人右手互握於左肩之下。當乙將甲由前方拉動，將身向右侧轉時，甲即跳由乙之左側，乘勢登肩，此為表演時之一種快速登肩式。(見第二百六十六圖)



第二百六十六圖

(8) 身後踏手登肩……(4)

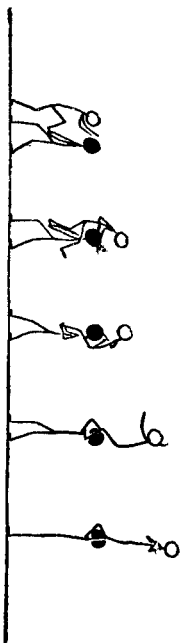
乙屈膝彎身，雙手扣握於臀後，甲在乙後以左足踏乙掌上，雙手按乙之肩而撐立，俟得平衡，繼以右足踏於乙之右肩上，隨即將左足提登乙之左肩，乙以雙手扶之。(見第二百六十七圖)



第二百六十七圖

(9) 身前踏手繞登……(4)

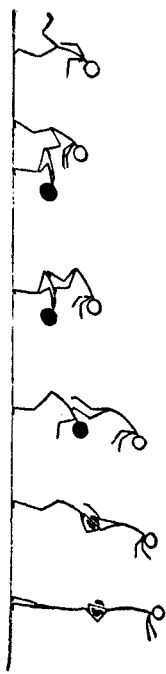
乙半屈膝，雙手扣握於腿前。甲由前方以左足踏掌上，雙手按乙之頭，乘勢將右足一縱，繞由乙之左後方，使右足踏於乙右肩上，隨將左足踏乙左肩；甲繞登時，以雙手按乙頭上而取平衡，俟甲登肩後，乙須以手握甲小腿而扶持之。(見第二百六十八圖)



第二百六十八圖

(10) 前跑踏背登肩……(4)

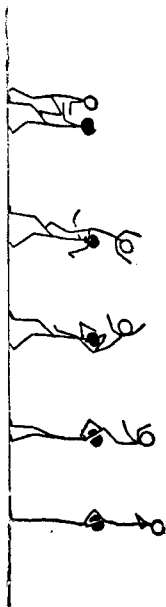
乙向前俯身屈立，雙手撐抵大腿。甲由乙後跑來，踏由乙之臀、腰、背部而立於乙肩；乙俟甲踏於背肩時，卽行挺身，復以雙手分握甲之小腿而穩定之。(見第二百六十九圖)



第二百六十九圖

(11) 脫手登肩……(5)

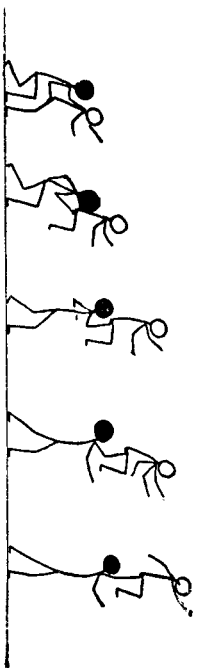
甲由乙之前方跑至乙前，踏乙腿上而登肩，無需手助，此動作除不用手按乙之頭外，其餘與本節第一項『踏腿登肩』同。(見第二百七十圖)



第二百七十圖

(f) 倒立手翻式 (Hand Balancing)

(1) 托舉過頂……(1) (見第二百七十一圖)



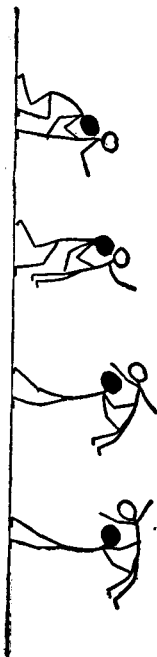
第二百七十一圖

(2) 執腿背托舉過頂……(1) (見第二百七十二圖)

(3) 仰臥平舉……(2)

乙仰臥，甲開立於乙膝前，復俯身。乙托甲腰，甲握乙腕，而將雙足躍起，乙乘勢將甲上舉，使甲全身平直成俯臥式。(見第二百七十三圖)

第二百七十二圖



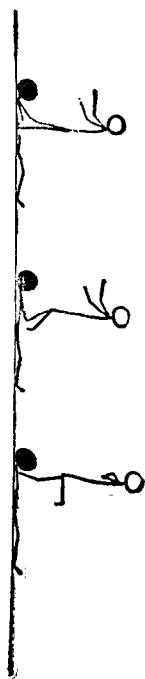
(4) 仰臥托膝舉起……(3)

乙仰臥，甲面乙開立於乙之腰間；乙握甲膝，使甲跪立於乙之手上而舉起之。(見第二百七十

第二百七十三圖



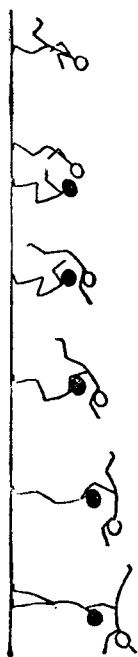
四圖



第二百七十四圖

(5) 魚躍過頂平舉……(3)

乙微傾向前，半屈膝立。甲跑至乙前作魚躍過頂式。當甲躍起時，乙即握抵甲腰，乘勢將甲高舉成平臥式。(見第二百七十五圖)



第二百七十五圖

(6) 倒立過頂舉，向後滑下……(3)

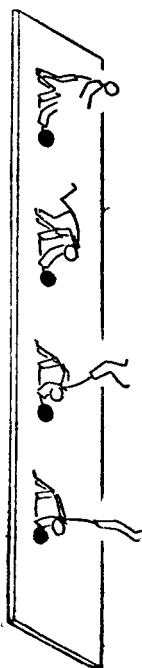
甲在乙前取倒立式，乙托甲之腰，將其高舉，繼使甲由乙項背滑下。（見第二百七十六圖）



第二百七十六圖

(7) 握膝托肩倒立……(4)

乙仰臥，屈膝，雙足抵墊，甲立於乙之足前，雙手撐乙膝上，即舉腿向前俯身，以肩承於乙手（乙舉臂承托之）作倒立式。（見第二百七十七圖）

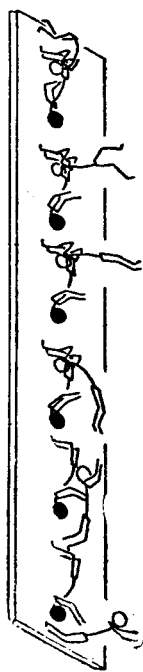


第二百七十七圖

(8) 腿間肩倒立……(3)

第三章 運動員與助手之動作

乙弓身屈膝而仰臥，體重承於肩足。甲立乙之足前，復俯身將頭置於乙之兩腿間，以兩臂繞由乙兩腿之外側，分握乙之腿脛，即舉腿向上，而成片刻肩倒立，甲乃仰身向後而倒，乙則托抵甲腰，使甲由乙之頭顛翻下而起立。（見第二百七十八圖）



第二百七十八圖

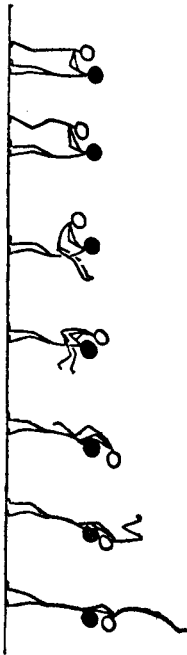
(9) 反身抱腰掀舉……(4)

甲居乙之左側，復背向而立。甲靠附乙身，將右臂繞置乙之右身，左臂繞置乙之左方，乙即以雙臂反抱甲腰，作甲舉腿過頂。（參看第一百九十一圖）

(10) 仰臥抵肩倒立……(6)

乙仰臥，甲面向乙，開立於乙之腰前，甲俯身，互相握肩，甲舉腿而成倒立。（見第二百七十九圖）

第二百八十圖

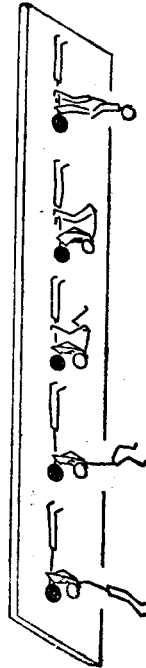


腿，俟乙將其舉起後，方可伸腿。（見第二百八十圖）

甲乙相向立，互相搭肩，甲躍起，以雙腿繞置乙之腰際，乙急將其舉起，甲將手撐乙之肩，先宜屈

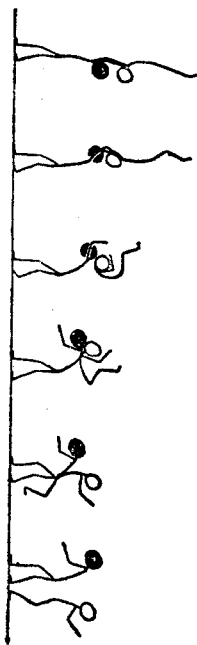
(11) 抵肩倒立……(6)

第二百七十九圖



(12) 抵肩倒立，滾翻落地……(7)

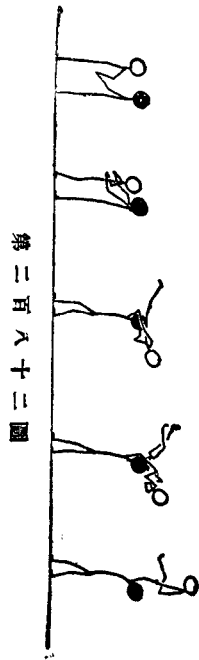
照上項抵肩倒立之法，上至倒立部位後，乙略向前傾俯，甲乃屈臂，將頭垂置於乙之肩背，再屈腿弓腰，由乙背部滾翻而下，如像前滾翻然。(見第二百八十一圖)



第二百八十一圖

(13) 腹置乙頭，翻至平腿手撐……(7)

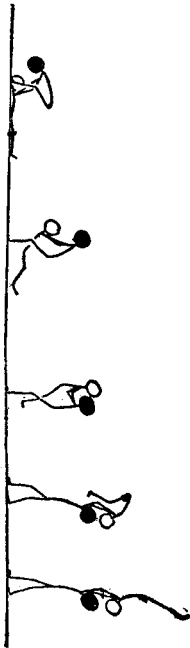
甲居乙前，同向而立，互相牽手，甲復反身向乙，則甲與乙所牽之手一在甲前，一在甲後。乙將甲舉起，使甲腹部覆置於乙之頭頂，而成平臥式。此時甲急轉身，乙乘勢將甲高舉，使甲翻至平腿手撐部位。此後，甲由前方跳下，或開立於乙之肩，或翻身作手撐倒立，均可。(見第二百八十二圖)



第二百八十二圖

(14) 提舉倒立……(8)

甲仰臥，雙臂上舉，乙開立於甲之頭前，俯身，互相握臂。乙將甲由腿間向前上方振舉至倒立部位。(見第二百八十三圖)甲之身材宜輕小。



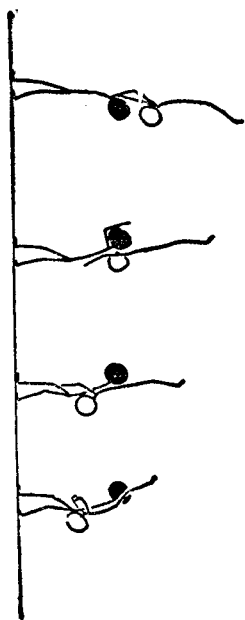
第二百八十三圖

(15) 抵肩倒立，慢翻落地……(8)

此動作除慢翻落地外，其餘動作與本節第十二項相同。

(16) 提舉倒立，由背滑下……(9)

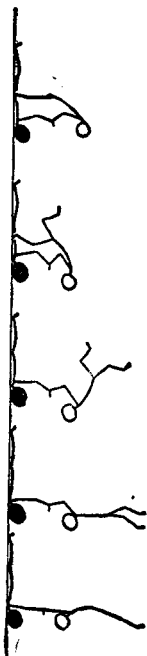
甲被舉至倒立後，慢將重心前傾，使身緩緩由乙之項背上向下滑落。同時乙微向前俯，頭向前垂，半屈膝而開立。甲由乙臂鬆手，俟滑至中途，即以雙手抵乙大腿，雙腿繞乙之腰，至懸垂部位。末則甲乙同作向後滾翻而起立。(見第二百八十四圖)



第二百八十四圖

(17) 仰臥撐臂倒立……(9)

乙仰臥，雙臂平舉，甲面乙開立於其腰前，並握乙手。甲將雙足相繼向後踢舉而至撐臂倒立。
(見第二百八十五圖) 此動作，甲亦可面向乙開立行之。



第二百八十五圖

(18) 撐臂倒立，落胸前滑……(9)

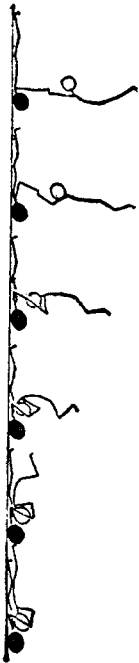
乙仰臥，雙臂前平舉；甲面乙立於乙之頭前，握乙手，而至撐臂倒立部位。甲復將腿向後平落，此時甲乙同屈臂，甲即支持其身，將己胸貼近乙胸，由上往下而滑過。當甲將腿足向下平落時，須將雙臂向身旁貼緊，俾腿足易於躡直。(見第二百八十六圖)



第二四八十六圖

(19) 撐臂倒立, 前滾疊臥……(9)

乙仰臥, 雙臂前平舉, 甲立於乙之前頭, 互相牽手, 甲上至撐臂倒立後, 均各屈臂, 甲乘勢將頭向乙之胸前潛下, 並弓背屈腿向乙身前徐徐翻落, 而臥於乙身。(見第二百八十七圖)



第二四八十七圖

(20) 疊臥反翻, 撐臂倒立……(10)

乙仰臥，甲則疊臥於乙之身上，甲伸手向後，握乙之手舉腿屈身，作向後仰翻，上至撐臂倒立。此項與前項適成相反之動作，學者按第二百八十七圖反而行之即可。

(21) 仰臥托髀，撐臂倒立……(10)

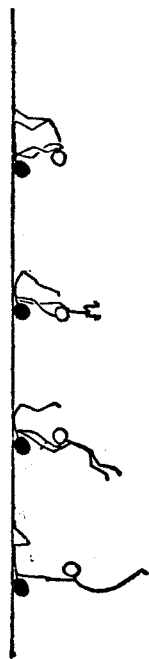
乙仰臥舉腿，甲立於乙足前，乙以足抵托甲之髀腹部，後乃互相牽手，乙用足將甲向上推送，甲乘勢向後踢腿而上至撐臂倒立。(見第二百八十八圖)



第二百八十八圖

(22) 仰臥托髀，轉身撐立……(10)

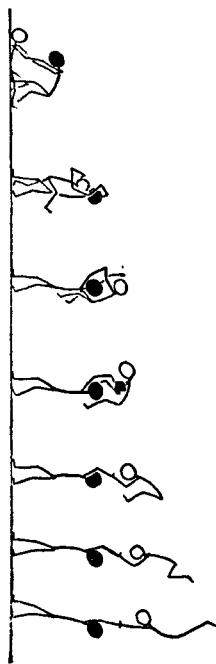
乙仰臥舉腿，甲立於乙之足前，乙以足托甲之髀腹，互相叉臂牽手。乙用足將甲向上托起，甲乘勢向上轉體而倒立。(見第二百八十九圖)



第二百八十九圖

(23) 仰臥拉舉，撐臂倒立……(11)

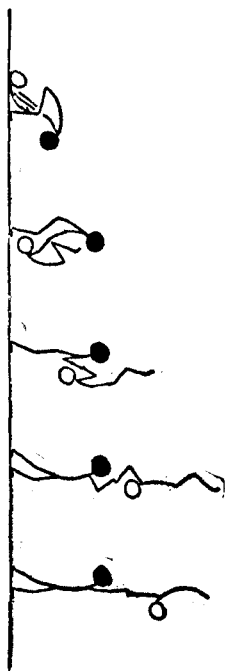
可利用各種登肩倒立之方法而至撐臂倒立，但此項無需踏肩。(見第二百九十圖)



第二百九十圖

(24) 上踮撐臂倒立……(12)

甲以頸背與肩著地，將腿向上屈舉。乙開立於甲前，俯身由膝下向後而握甲手，即由膝間向前拉提，甲乘勢伸腿向上，并弓其身，末乃伸至撐臂倒立。（見第二百九十一圖）此動作之另一上法，即令甲仰臥，雙臂前舉，乙開立於甲之頭側，牽甲之手，急向前行，甲即乘勢屈腿膝而作上踞，一如前述之動作而至撐臂倒立。

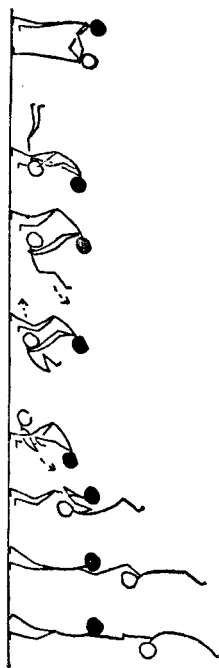


第二百九十一圖

(25) 旋身振端，撐臂倒立……(13)

此為預備上至撐臂倒立之一種靈活方式。法由甲乙面向而立，互相叉臂，乙之右臂向外翻轉，乙之右手向左，拇指向下，而握甲右手，兩人左手互握於右臂之下。乙將甲由膝下向後提振，使甲之

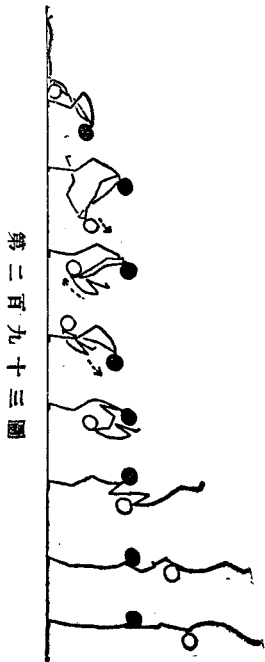
腿先穿出，甲俟本身由乙胯間向後振出時，即轉體二分之一向左，使第二次後擺時，頭背先穿乙之胯間，庶於振至前方時，急速上踹而至撐臂倒立。（見第二百九十二圖）



第二百九十二圖

(26) 仰臥提踹，撐臂倒立……(13)

此亦為預備撐臂倒立之一種方式，與前項不同者，即令甲仰臥，雙臂上舉，乙背向甲，開立於甲頭前，俯身，由胯下叉臂，牽握甲手，將甲由胯間向前提起，甲即轉身上踹而至撐臂倒立。（見第二百九十三圖）



第二百九十三圖

(28) 抵足擎立式 (Foot Balancing)

(1) 托臀平坐 (Joy Ride)

乙仰臥舉腿。甲立於三四碼處，跑至乙前，握乙足尖，躍坐於乙之足上，乙將甲托由頭前躍下。
 (見第二百九十四圖)



第二百九十四圖

(2) 托腹俯平臥……(2)

乙仰臥舉腿。甲立於乙之腿前，將乙之足抵己腹上，復握乙踝，乙將腿推起，甲乘勢躍起而平臥於乙之足上。且將雙臂向側平伸。(見第二百九十五圖)



第二百九十五圖

(3) 托臀坐至擎立……(2)

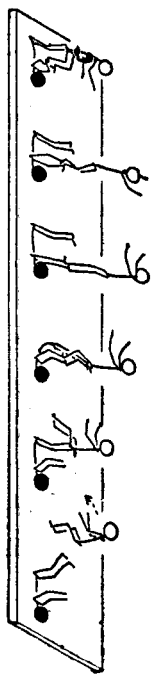
先作托臀平坐。(如第二百九十四圖)，繼由乙以手托甲之足，俾甲由坐式而立於乙之手上，約數秒鐘後，乙托甲由乙之頭前落墊。(見第二百九十六圖)



第二百九十六圖

(4) 托臀坐，至轉身擊立……(4)

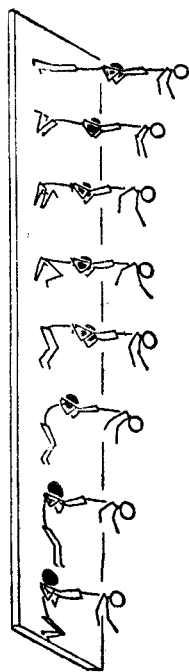
此爲一極輕靈之動作。先取托臀平坐部位。乙將臂斜叉而分握甲足，以拇指居甲足內方。乙用足將甲往上推送，甲乘勢轉體而伸立於乙手上，約數秒鐘，乙將手向足部移進，以足托甲，復至坐式。乙乃放手，用足托甲向前，推送落墊。(見第二百九十七圖)



第二百九十七圖

(5) 登肩隨勢穩立……(4)

甲攀登乙肩，乙握甲小腿使其抵靠於乙之頭後半部，保持此部位，乙乃踞下，繼而坐，卒乃臥下。當乙臥下時，甲須移足於乙之肩前以取平衡。(見第二百九十八圖)

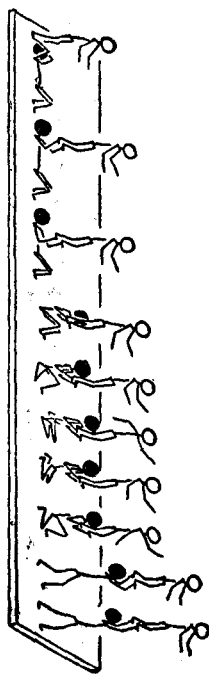


第二百九十八圖

(6) 仰臥托立……(5)

乙仰臥，手置肩旁，掌向上。甲足分立於乙掌上。乙由頭上將甲托起，至胸前托，繼將甲托向前，屈肘而坐，末乃屈腿拗膝而起，此為最難之動作。法先屈膝，先以重心傾置於右膝，俾右足墊於膝下，使左足得向左伸置。此時即將胯盤向左擺起，使左腿擺向後，兩膝合踮；此為最便之方法。往往有人不取此項動作者，以由臥坐至踮膝之動作為最難故也。且因乙將踮起時，其一手低落，致傾失甲之平衡中心，有時亦因甲不隨乙之動作而擅自平衡，以致不穩，此為普通易犯之病。行此動作者（見第二百九十九圖）宜參閱第二百九十七圖及次項第三百圖，即明此動作開始方法矣。

第二百九十九圖



(7) 托立蹬送……(5)

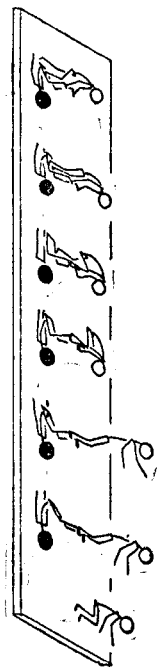
乙仰臥，甲立於乙頭前，乙將雙臂上舉而微屈，雙手併合。甲屈膝上躍立至乙之掌上。乙伸臂將甲托起約數秒鐘，後將甲向前移送，以足托之使成坐式，末乃推其下立。(見第三百圖)

第三百圖



(8) 抵足立定……(6)

乙仰臥，腿上舉而屈。甲立乙之足前，先以右足踏立於乙之左腿股上，隨以左足踏立於乙之右股腿上，雙手握乙足尖，以保平衡。末將右足踏於乙之左足上，將左足踏於乙之右足上。因而抵足而立。下時，乙將雙足緩移過頭，甲向前躍下。(見第三百〇一圖)

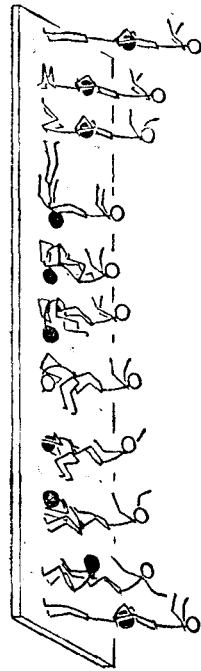


第三百〇一圖

(9) 登肩隨勢踏立……(7)

甲立乙肩。乙下跪，而坐，而臥時，仍須使甲立於肩部。乙既仰臥，即分腿上舉貼身，甲由乙之肩部，經其胸腹而下行，以右足踏於乙之右股腿上，左足踏於左股腿上，此時乙向後緩緩滾翻，甲徐徐隨乙之滾勢而向前踏，當乙翻至手膝撐時，甲即踏立乙之腰股上，乙乃徐徐站起，甲隨勢由乙之腰際

而踏其背肩，以迄復原。全部動作中之最難點，乃乙向後滾翻時，不可使甲失足落下或使其失去平穩也。動作時，處以小心鎮靜，即可完成。（見第三百〇二圖）

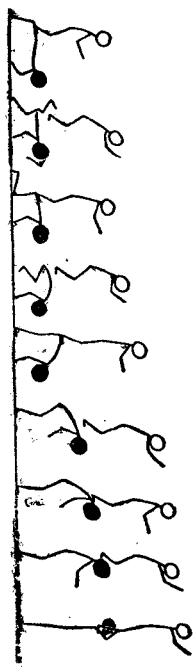


第三百〇二圖

(10) 四躍登肩……(7)

乙仰休屈膝，手足撐地；甲立乙之腿膝上。當甲第一次躍時，乙急轉身至跪撐部位，甲乃立於乙之臀腰間。甲第二次躍時，乙以手足支地，將臀高拱，俾甲立其臀上。甲第三次躍時，乙手離地，將身擡起，俾甲立其肩背骨上。甲第四次躍時，乙即挺立，甲落立於其肩。（見第三百〇三圖）

〔註〕如欲開始之動作較易者，可將仰體屈膝手足撐地改為俯臥撐，甲第一次躍時，乙仍跪撐，甲立乙臀上。



第三三四圖

(11) 抵足躍坐……(7)

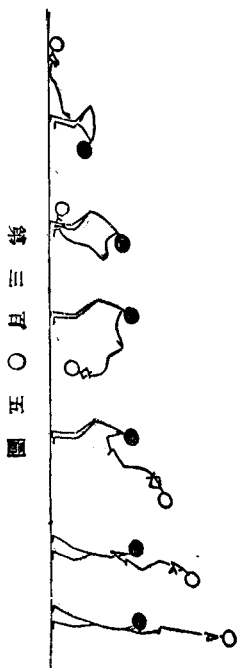
乙仰臥舉腿，甲上至抵足立，其動作如第三百〇一圖。由抵足立部位，甲向前躍起，落坐於乙之足上，由坐之部位，或用向後仰翻下，或立於乙之掌上由乙托之於頭前躍下。(見第三百〇四圖)



第三百〇四圖

(12) 穿胯提擊立……(8)

此爲一眩奇骸目之動作。法命甲仰臥，雙臂又抱於胸前；乙背向甲，分腿開立於甲前，俯身，伸臂向胯後，手握甲踝，將甲由胯間向前提取，俾甲翹身而至擊立（見第三百〇五圖）甲之身裁宜輕小。

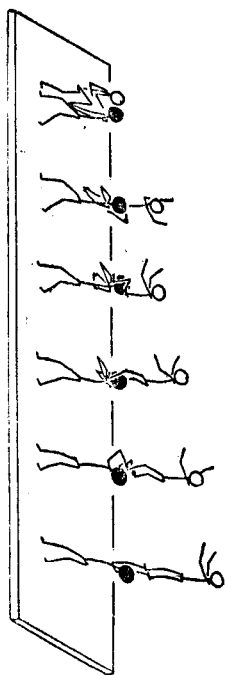


(13) 擊立，落至胯間……(9)

此與上項穿胯提擊立之動作實相反，惟須緩緩練習，且須上下反覆多練；當甲由胯間向前提取時，須逐漸增加向前提振之高度，使之轟立。

(14) 托足擊立……(12)

甲面向乙，立於其前。乙以左手交於右手下，又併置於左大腿前。甲以右足踏於乙之掌上而立起，隨以左足繞乙頭後，而踏於乙已置於左肩之左手上。當甲之右足提起時，乙即將右足置於右肩，俾甲之右足踏立。此時乙之雙臂上伸，雙手分托甲足而舉起，作片刻擊立。(見第三百〇六圖)



第三百〇六圖

(h) 向前騰空翻式 (Forward Somersaults)

(1) 挽臂向前騰空翻……(4)

乙居甲之左側，併肩而立。乙以右臂挽抱甲腰，甲以左臂鉤置乙之右臂。兩人走至墊上，甲即向

前突躍，而作一向前騰空翻。此亦一種良好之滑稽表演動作。（見第三百〇七圖）



第三百〇七圖

(2) 向前越臂滾翻……(4)

乙半蹲開立，右臂向右平伸，甲由後方跑至乙之右臂前，握臂作向前躍滾之動作，由乙臂之前方落定。（見第三百〇八圖）

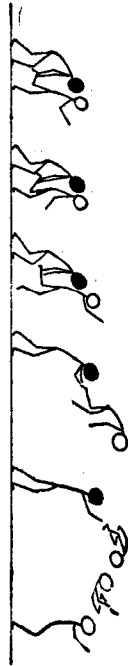


第三百〇八圖

(3) 掀腿向前騰空翻……(6)

第三章 運動員與助手之動作

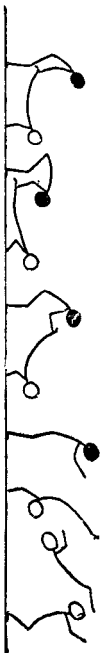
甲居乙前，同向而立，甲伸一腿向後，使乙握之。甲藉乙掀腿之勢，向前作一騰空翻。（見第三百〇九圖）



第三百〇九圖

(4) 俯撐，掀踝向前騰空翻……(6)

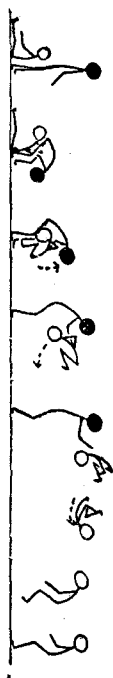
甲俯臥撐，乙在後握甲足踝，將甲足提起，當甲雙臂微向下屈時，乙亦將甲足略向下放，俟甲手臂撐彈而起時，乙將甲足掀起，使甲向前作一騰空翻。（見第三百十圖）



第三百十圖

(5) 提腰穿胯向前騰空翻……(7)

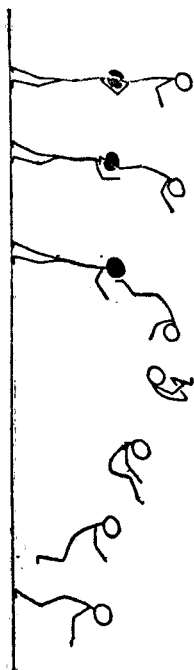
甲坐於乙後，乙亦雙足開立於甲後。乙俯身，雙手由胯間後伸，提甲之腰，甲以手按緊乙手於腰際。乙將甲由胯間向前提起，使甲順勢作一騰空翻而落地。(見第三百十一圖)動作中，須注意騰空翻時，不可用力過猛，否則有面向下撲之險。故學者須逐步練習，且須多方防護。



第三百十一圖

(6) 立肩，向前騰空翻……(8)

甲援登於乙肩，向前騰空翻下。(見第三百十二圖)動作時宜稍慢，免過速旋轉之弊，因立肩上騰空翻之動力，無需如立墊上動作之速度也。



第三五十二圖

(7) 倒立, 一圈半向前騰空翻……(8)

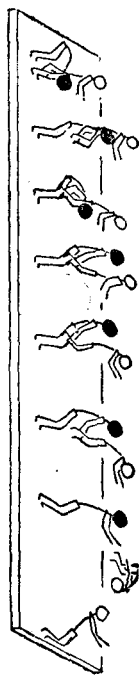
甲於乙後倒立, 足置乙肩上, 乙勾手握甲踝, 俯身向前, 甲隨之仰身向上作坐勢, 繼潛身向前, 乙順勢將甲足推起, 而向上送, 使甲作一向前騰空翻。(見第三百十三圖)



第三五十三圖

(8) 抵腿向前騰空翻……(8)

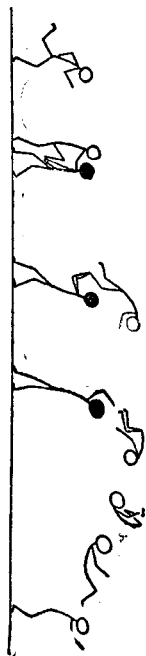
甲乙同向而立，甲前乙後。乙彎身向前，以頭穿置於甲胯，將甲肩起，以甲足抵乙大腿上，雙手按甲小腿前，即將頭由甲胯間提出，此時甲立乙大腿上，甲乙均保平衡。後由乙將甲之小腿上掀，甲乘勢向前作一騰空翻而下。(見第三百十四圖)



第三百十四圖

(9) 托足越頂，向前騰空翻……(9)

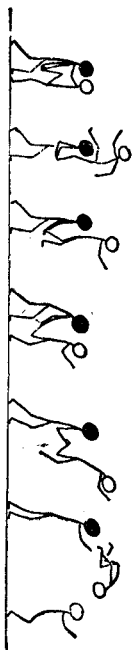
乙雙足開立，一足向前微出一步，雙手又併置於大腿上。甲由前方跑來，先以一足踏上乙手而蹬立，乙乃乘勢將甲向上往頭後托起，助甲向前作一騰空翻而下。(見第三百十五圖)



第三百三十五圖

(10) 托足，轉身，向前騰空翻……(10)

乙雙足開立，一足向前微出一步，雙手叉握於腿前，甲立乙前，以右足踏上乙手，急轉體二分之一向右，左腿由乙頭上繞過，乃以左足落地，背乙而立。乙握甲踝，將其向上掀送，甲乘勢向前作一騰空翻而下。(見第三百三十六圖)



第三百三十六圖

(i) 援手向後騰翻式 (Backward Somersault, Aided By Hands)

(1) 過頂向後騰翻……(2)

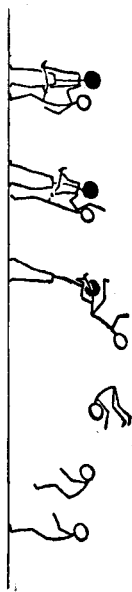
甲乙同向而立，甲居乙前，乙扶甲腰，甲按乙腕，甲向上跳，乙乘勢將其舉托過頂，使之成仰臥式。當甲雙腿上屈時，乙即放手，俾其向後仰翻落地。(見第三百十七圖)



第三百十七圖

(2) 掀腿向後騰翻……(5)

乙立於甲之右側方，甲舉右腿向前，以右手按乙之左肩，乙以左手勾托甲之右膝下，以右手托甲之右足踝，將甲之右腿向後上方掀舉，甲乘勢將左足力蹬，身體踢起，向後作騰空翻。(見第三百十八圖)



第三百五十一圖

(3) 平腿掀足，向後騰翻……(5)

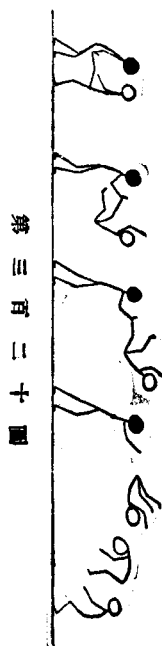
甲坐墊上，雙腿前伸，雙手分撐於臀旁。乙立甲之足前，手提甲踝而起，甲手撐墊而支其身，成平腿撐部位。乙將甲踝向上提送，甲乘勢將手力推，使成向後騰翻。(見第三百十九圖)



第三百十九圖

(4) 正前掀腿，向後騰翻……(5)

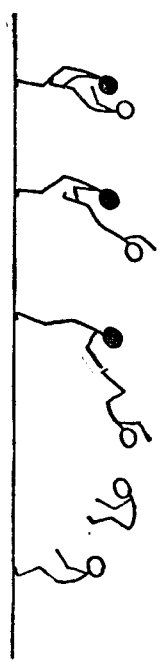
乙在甲前托其右踝，將甲右腿向上掀起，甲乘勢上躡而向後騰翻。(見第三百二十圖)



第三四五二一圖

(5) 掀小腿向後騰翻……(8)

甲面向乙，而立於乙之大腿上，乙扶甲之小腿，一俟穩定，乙將甲之小腿上掀，甲乘勢向後騰翻。
 (見第三百二十一圖)

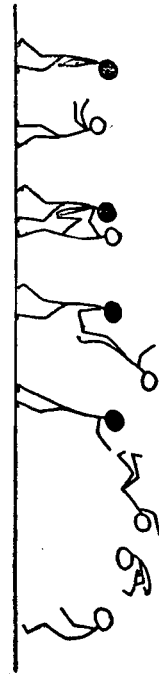


第三四五二二圖

(6) 正前托送向後騰翻……(8)

乙雙足前後開立，前足距後足約一尺，雙膝微屈，雙手交插，併置腿前。甲面向乙，立於數步外，再

跑至乙前，以一足踏上乙手，雙手按乙肩，急向後騰翻，乙須乘時掀起甲足。（見第三百二十二圖）

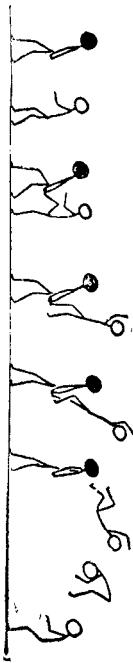


第三百二十二圖

(7) 反手托送向後騰翻……(9)

此項與前項不同處，乃乙反身背手向後，以托送甲踏上之足，使甲向後騰空翻。（見第三百二

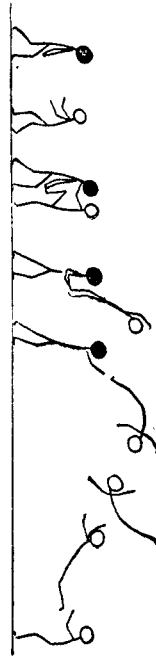
十三圖）



第三百二十三圖

(8) 正前托送，向後魚躍騰翻……(9)

此項與第三百二十二圖不同處，乃甲向後騰翻時，須將雙臂側平，有如游泳中反身魚躍而下之式。（見第三百二十四圖）



第三百二十四圖

(9) 仰臥托足向後騰翻……(10)

乙仰臥，雙臂上舉而略屈，手抵墊而掌向上。甲向乙，立乙頭前，立乙掌上，乘乙將掌上送之勢，向後作騰空翻而落下。（見第三百二十五圖）



第三百二十五圖

(10) 踏掌托送向後騰翻……(10)

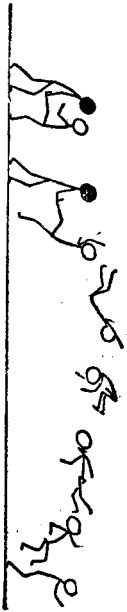
乙分腿坐下，雙手置於胯間墊上，掌向上。甲立乙前，足踏乙掌，向後作騰翻，乙乘勢以手托助。
(見第三百二十六圖)



第三百二十六圖

(11) 正前掀腿，向後旋身騰翻……(10)

此式與第三百二十圖之動作相似，惟騰翻後，身體須半轉，俾立地時，以背向乙。注意於掀腿之後而轉身。(見第三百二十七圖)



第三百二十七圖

(12) 正前托送，向後旋身騰翻……(11)

此式與第三百二十二圖之動作相似，惟甲當乙將其托送騰起後，即須轉身，俾立地以背向乙。

(見第三百二十八圖)



第三百二十八圖

(13) 跑登乙掌，向後騰翻……(12)

此式與第三百二十五圖之動作相仿，惟甲開始時，須前跑三數步而登乙掌，隨急作向後騰翻。

(見第三百二十九圖)



第三百二十九圖

(14) 仰臥托足，向後旋身騰翻……(13)

與第三百二十五圖之動作相仿，惟托起後，須半轉身而下。(見第三百三十圖)



第三百三十圖

(j) 足托向後騰翻式 (Backward Somersaults, Aided by Feet)

(1) 足托，向後騰翻……(3)

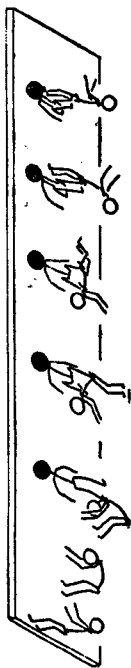
乙仰臥，雙腿屈舉；甲坐於乙之足上。甲將足蹬起，仰身向後，乙以足托甲之臀，乘勢將甲推送，使之向後仰翻，而立於乙頭前。(見第三百三十一圖)



第三百三十一圖

(2) 側面足托，向後騰翻……(4)

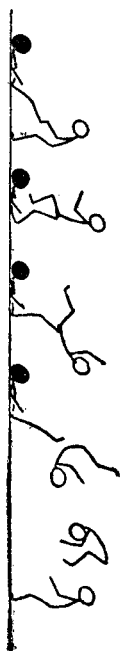
乙仰臥舉腿，甲背向立於乙之左側，復坐乙之左足上，甲向上蹬起，仰身向後，乙即以右足托甲之腰，以左足托送甲臀，使之向後騰翻而落地。(見第三百三十二圖)



第三百三十二圖

(3) 躍坐乙足，向後騰翻……(6)

乙仰臥舉腿；甲由前方跑來，躍坐於乙足上，手扶乙之足踝以保平衡，隨向後仰，乙則以足推送之，使甲向後騰翻下。(見第三百三十三圖)



第三百三十三圖

(4) 前跑，轉身，向後騰翻……(6)

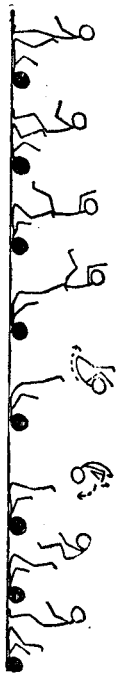
除前跑而轉身，坐於乙之足上外，其餘動作與第三百三十一圖同。(見第三百三十四圖)



第三百三十四圖

(5) 足托後翻，落於乙前……(9)

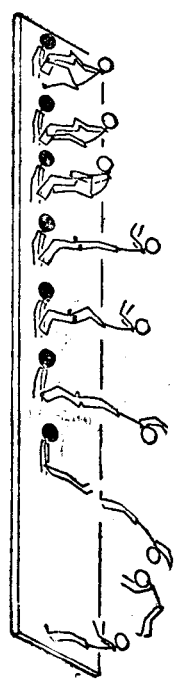
助手仰臥舉腿，甲反身坐於乙之足上。當甲後仰，擬作向後騰翻時，乙伸雙腿推送之，俾甲乘勢翻轉，仍落於乙之足前。(見第三百三十五圖)



第三百三十五圖

(6) 抵足而立，後騰翻下……(10)

乙仰臥，雙腿全屈。甲立乙足前，首將左足踏於乙之右大腿下，繼以右足踏於乙之左大腿下，手握乙之足尖，攀立於乙足，隨向後騰翻落地。(見第三百三十六圖)

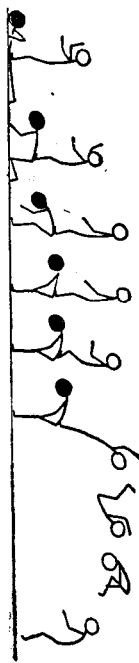


第三百三十六圖

(k) 立肩背，向後騰翻式 (Backward Somersaults From Thrower's Back and Shoulders)

(1) 立背上向後騰翻……(9)

乙俯臥撐，甲與乙同向立於甲之臀腰上。當甲向上一躍時，乙即起至手膝撐。甲第二次上躍時，乙即起立至俯身抵膝撐。由此部位，甲向後騰翻下。(見第三百三十七圖)



第 三 百 三 十 七 圖

(2) 立肩向上後騰翻……(12)

由十三種登肩法中,用任何一種,甲登至乙肩向後騰翻下。(見第三百三十八圖)



第 三 百 三 十 八 圖

(1) 騎頸掀送後騰翻式(Neck Lifts)

(1) 騎頸掀送後騰翻……(3)

甲立乙前，與乙同向；乙將頭置於甲之膝間，將甲掀起，甲則乘勢向後騰翻下。（見第三百二十九圖）



第三百二十九圖

(2) 騎頸掀送，向後半轉身騰翻……(7)

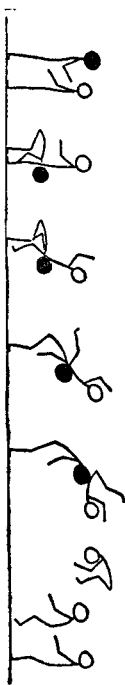
預備姿勢如第三百三十九圖，惟掀起騰翻後，甲須轉身二分之一，與乙反向而落下。（見第三百四十圖）



第三百四十圖

(3) 對向騎頸掀送後翻……(7)

甲乙相向立，乙置頸於甲胯間，將甲掀起，甲乘勢作後騰翻。(見第三百四十一圖)

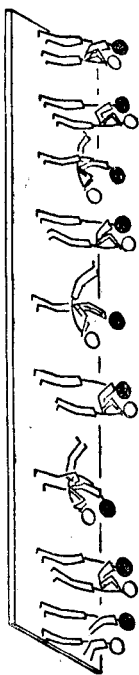


第三百四十一圖

(m) 雜技動作 (Miscellaneous)

(1) 提攜擺盪……(2) The Pendulum

甲居乙前，同向而立，乙抱甲腰，甲握乙腕，甲乃弓身躍起，乙即將甲提起，首向左方，繼向右方，末向胯間而擺盪之，終乃將甲扶立於前方。(見第三百四十二圖)



(左)

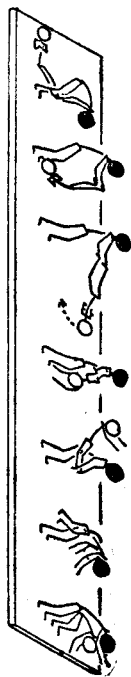
(右)

(中)

第三百四十二圖

(2) 提踝前舉盤背……(2)

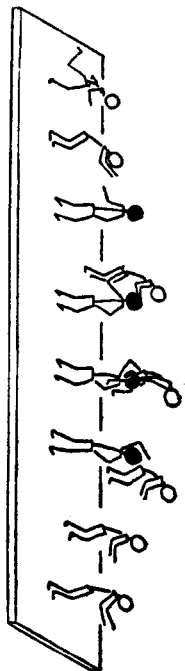
甲仰臥叉臂；乙背身向甲而開立，手持甲踝，將甲由胯間向前提起，復振至右背上，使甲俯於乙背，自右盤向左而由前方落下。(見第三百四十三圖)



第三百四十三圖

(3) 分腿騰越過頂……(3)

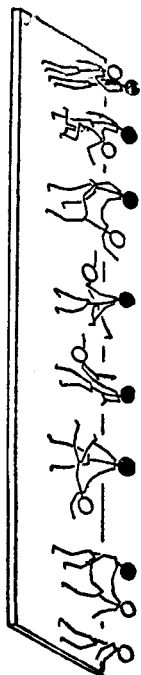
乙側面向甲，雙膝半屈而立定；甲跑至乙旁，手按甲頭，縱身作分腿騰越，甲乘勢以附近之一手，托甲臀而送之過。(見第三百四十四圖)



第三十四圖

(4) 提攜迴旋……(3)

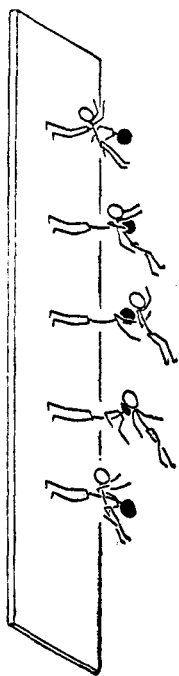
甲立於乙右，復走至乙前，乙以左手握甲左腕：甲急向前潛仆，乙以右手勾握乙之左踝：握時，右腕宜全屈，俾甲之左腿能沿臂下滑動自如。乙即提握甲之腕踝而繞旋，並可於迴旋時，隨勢將甲上下波振。(見第三百四十五圖)



第三百四十五圖

(5) 上拋旋身……(3)

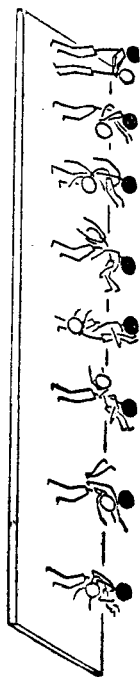
甲挺身橫臥於乙之臂間；乙將其上拋，甲藉本人雙臂上擺之力，將身在空中翻轉一週，復落乙臂向下。(見第三百四十六圖)



第三百四十六圖

(6) 托提繞身……(4)

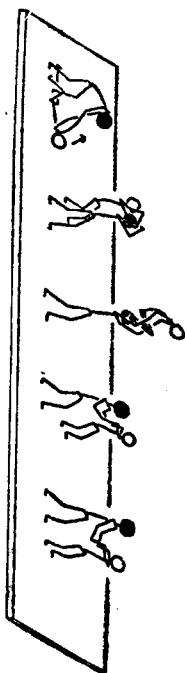
甲乙相向而立，互以雙手搭肩。甲乃躍起，繞由乙之右肩，將腿置於乙之左肩，面向下，乙以左手繞至甲之腿後，將甲旋轉至身前，即以右手托其背；繼將握腿之手鬆下，將甲復振上右肩，用右手托之，使甲繼續繞轉至數次而止。(見第三百四十七圖)



第三五四十七圖

(7) 騰起,分腿過頂……(4)

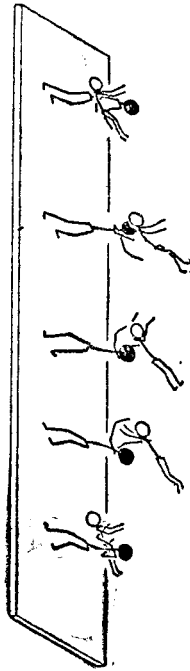
此式除甲騰起,由乙之頭後分腿向前,穿由乙之臂間而落下外,其開始登肩方法,與第二百六十一圖相同。(見第三百四十八圖,並參閱第二百六十一圖)



第三五四十八圖

(8) 上拋過頂……(4)

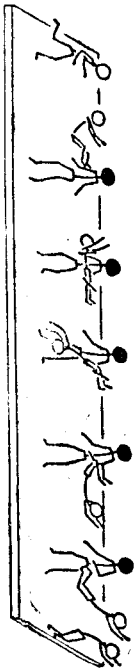
此式與第三百四十六圖之動作所異者，即乙須將甲稍向頭後拋起，急反身托甲而下。（見第三百四十九圖）



第三百四十九圖

(9) 躍起，掛臂振下……(4)

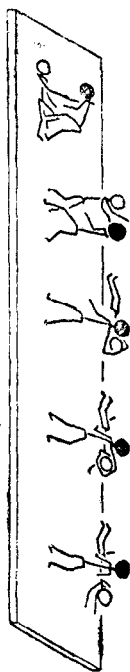
甲立於乙之右側約十五呎處，乃向前跑，雙足先跳入乙之臂間。而被乙承接；乙再急撤右手，俾甲在其左臂上勾懸，作向前膝勾下。（見第三百五十圖）



第三百五十圖

(10) 躍起旋身，仆臥臂間……(4)

甲仰臥，將左膝屈起，足抵墊上。乙將左足置於甲之左腿內側，而以右足置於甲之左足前，乙以右手牽甲之右手，隨將其拉起至右方，甲乘勢跳起，將身旋轉一周而仆臥於乙之臂上。(見第三百五十一圖)



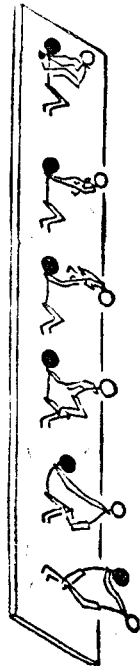
第三百五十一圖

(11) 握手旋身，抵膝引起……(5)

乙仰臥屈膝，雙足抵墊。甲開立於乙之腰前，雙臂交叉而握乙手。甲向上躍起，將體重移置乙之手上，將身旋繞至與乙同向，雙足穿乙之臂間，而抵乙之膝上，復向前引身，將乙拉起。(見第三百五十二圖)

(12) 躍臥腿上……(6)

乙仰臥舉腿屈膝。甲面乙而立，繼向前方跳起，以足居先，俾身體落下。仰臥於乙之小腿上時，雙腿過頂屈。(見第三百五十三圖)初習此項動作時，宜利用束腰保險帶，加以充分保護。



第三百五十二圖



第三百五十三圖

(n) 連合作(Combinations)

(1) 登肩前仆雙滾翻……(2)

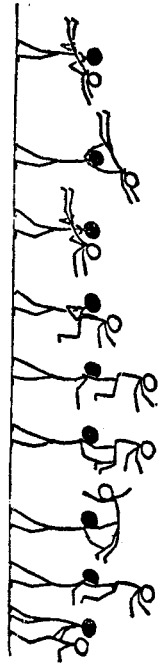
甲用踏腿法登立乙之肩上。(參看第二百六十圖)乙負甲前行,忽將在後之足移向前時,使絆於前足之踝,假擬絆跌之式而前傾,兩人同向前作一滾翻。(見第三百五十四圖并參看第二百四十一圖)



第三百五十四圖

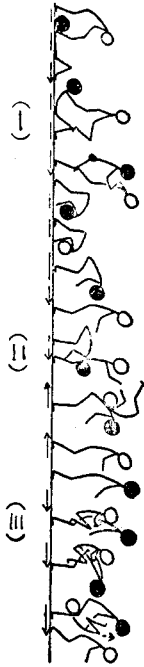
(2) 托擎過頂……(2)

乙以左手托甲之右腋,以右手托甲之左腿,將其高舉過頂。繼將甲落於胸前,推起其身體,以右手移托其臀下,俾甲成坐式。復以右手將甲高擎,以左手握甲之右踝,甲將左足迴勾於乙之小臂,上身後仰,片時,還原,乙托其腰而放下。(見第三百五十五圖)



第三五十五圖

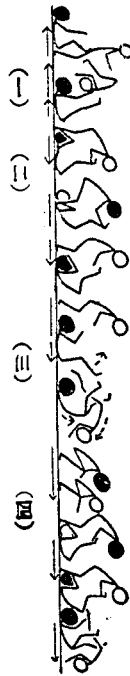
(3) (一) 躍登乙之膝上，牽引而起，向前同滾；(二) 甲藉乙掀頸之力，向後度背滾下；(三) 甲騎抱乙腰，乙反手抱甲腰由胯下向前提起而落墊。(見第三百五十六圖)……(2) 參閱第二百零八、二百三十一、二百十八各圖。尚有提落之法，可參閱第一百九十七圖。



第三百五十六圖

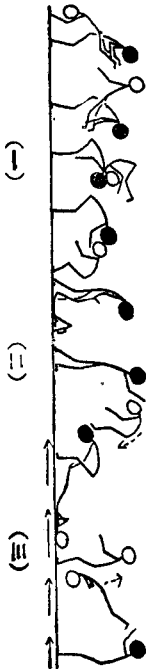
(4) (一) 甲在乙之足前，向後仰翻，乙托之以手足；(二) 兩人握踝向前作車輪翻；(三)

甲乘乙向後翻時，由其腿間向前魚躍穿過；（四）復握踝車輪翻。停（見第三百五十七圖）……
 （2）參閱第 百三十四、一百七十二、一百七十三各圖。



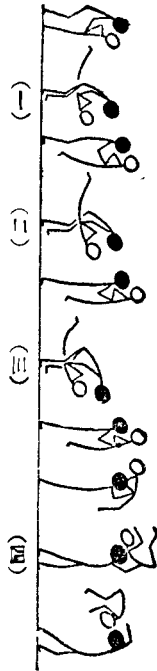
第三百五十七圖

（5）（一）乙握甲之雙踝，俯身向前，甲乘勢將其翹起，由乙背上向後度背滾下；（二）甲仰臥舉腿，乙提甲足，擲甲作一向後騰翻而仰臥；（三）乙轉身俯下，由膀間將甲向前提振，使甲向前騰翻而立地。（見第三百五十八圖）……（2）參閱第 二百二十九、二百〇五、二百十六各圖。



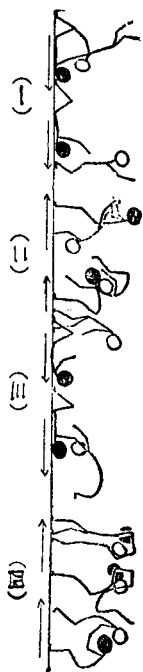
第三百五十八圖

(6) (一) 提甲腰向左擺蕩；(二) 向右擺蕩；(三) 向胯間往後擺蕩；(四) 舉甲過頂，使之向後滾翻下。(見第三百五十九圖)……(3) 參閱第三百四十二圖及第三百十七圖之動作。



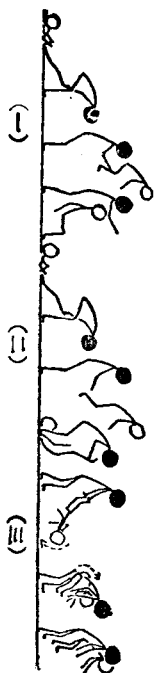
第三百五十九圖

(7) (一) 甲抵乙之膝上，手翻而過；(二) 乙即起立，甲反身俯下，雙腿向後舉而夾於乙腰，乙握甲踝，即俯身，俾甲作向後度背滾翻下；(三) 復作手翻；(四) 互相抵背牽手，負甲翻過。(見第三百六十圖)……(3) 參閱第二百四十三、二百二十九、二百四十三、二百三十五各圖。



第三百六十圖

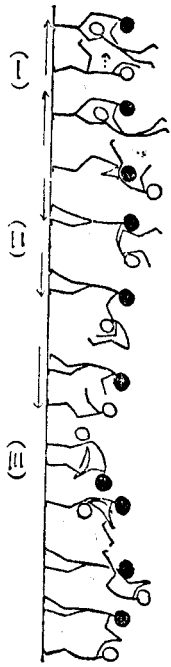
- (8) (一) 乙將甲由胯間向前提舉，復使其落於身前而仰臥；(二) 復動作如上；(三) 乙提甲踝舉振一二次後，急將其由右向後，振至腰背，復由左方向前提下（見第三百六十一圖）……
- (3) 參閱第二百十六、三百四十各圖。



第三百六十一圖

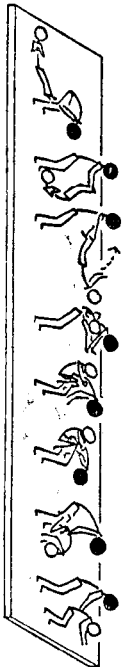
- (9) (一) 甲以手抵乙之膝上而倒立，繼即騎坐於乙肩；(二) 甲由乙之臂上向後仰翻而

下：(三) 甲俯身，雙手穿膝後伸，乙提甲手，將其翻舉。(見第三百六十二圖)……(3) 參閱第
二百四十七、二百三十、二百〇六各圖。



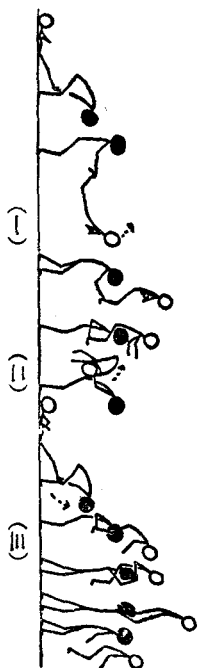
第三百六十二圖

(10) (一) 乙提甲穿膝向前，將其由左方振至騎坐於上；(二) 甲由乙背上滑下時，乙即抱
甲腰由膝間提舉至前方下。(見第三百六十三圖)……(3) 參閱第三百四十二、二百十八各圖。



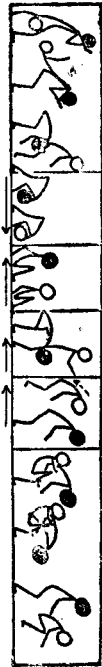
第三百六十三圖

(11) (一) 乙握甲踝，將甲由胯間向前提起，至騎頸坐；(二) 甲由乙背向後翻下而仰臥；
 (三) 復作如(一)之動作，但甲於騎坐後，攀立於乙之肩上，片時，向前躍下，甲乙同向前滾翻。
 (見第三百六十四圖)……(3) 參閱第二百十九圖。



第三百六十四圖

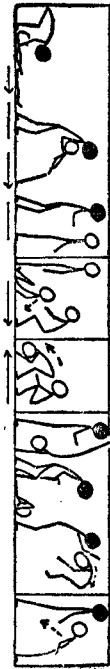
(12) (一) 甲倒立以足分置乙肩，甲握之而俯身，將甲負起而落於前；(二) 甲乙同向前滾；
 (三) 復向後滾；(四) 立起時，乙以頭置甲胯下，將甲由前方負落至後方；(五) 甲跨乙腰上，乙
 提甲腰由胯下向前提落。(見第三百六十五圖)……(4) 參閱第一百八十六、三百三十七、二
 百十八各圖。



(一) (二) (三) (四) (五)

第三百六十五圖

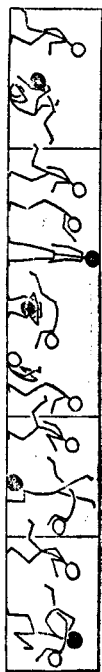
(13) 仿第二百零四圖動作後，甲反身向後滾翻，復向後滾翻而倒立，後遂臥下舉腿，乙握其踝而提翻之（如第二百零五圖）甲反身向後滾，立定後，將身挺直向後倒下，乙則托其頸後而放平之。（見第三百六十六圖）……（4）



第三百六十六圖

(14) (一) 甲向乙前跑，忽前滾翻，雙腿分開俾乙魚躍翻過；(二) 當乙僵身時，甲由其背上魚躍而過；(三) 乙作頭手倒立雙腿分開，甲由腿間魚躍而過；(四) 乙以一膝着地，雙臂作環，甲

由環中魚躍而過。(見第三百六十七圖)……(4)



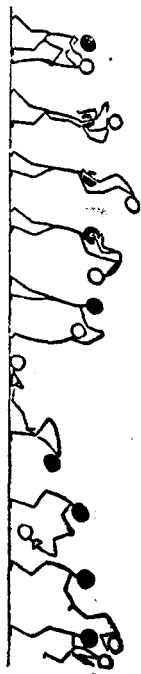
第三百六十七圖

(15) 乙仰臥屈膝，甲牽乙手跳登乙之膝上，推拉而起，乙忽向前滾，落至乙之腿間後，復向前挺身踹足，轉體二分之一，即仰臥舉腿，乙握其踝向前提取。(見第三百六十八圖)……(4) 參閱第二百零九、二百二十、二百〇五各圖。



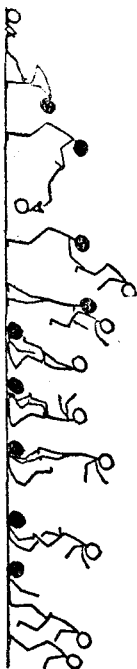
第三百六十八圖

(16) 甲攀登乙肩，握手翻下，甲即仰臥，乙跨至前方，伸手由胯間握甲足踝，將其提舉，復騎坐於乙之臂上。(見第三百六十九圖)……(4) 參閱第二百零六、二百五十六、二百二十三各圖。



第三百六十九圖

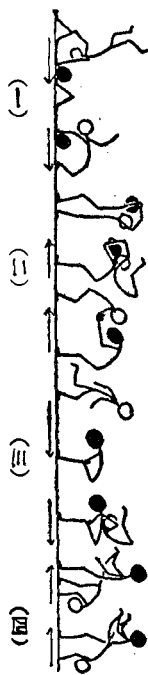
(17) 穿胯提翻至騎坐於乙之臂上，乙復仰臥，以足托甲而坐，將甲旋轉而立於手上，末以足托而送下之。(見第三百七十圖)……(4) 參閱第二百二十三、二百九十七各圖。



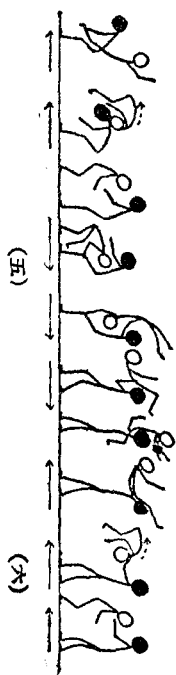
第三百七十圖

(18) (一) 乙屈腿仰臥，甲按乙之膝上作手翻；(二) 乙起立，彼此抵背牽手，乙將甲背負而過；(三) 乙俯立，甲前跑，由乙背上滾翻而過；(四) 甲俯撐，雙腿夾乙腰，乙握其踝，上身前俯，甲隨勢翹身，後仰作滾翻；(五) 甲撐乙膝上作倒立，隨騎坐於乙之肩；(六) 甲由乙之臂間向後滾

翻下。(見第三百七十一、三百七十二圖)……(4)參閱第二百四十三、二百三十五、二百三十六、二百二十九、二百四十七、二百三十各圖。



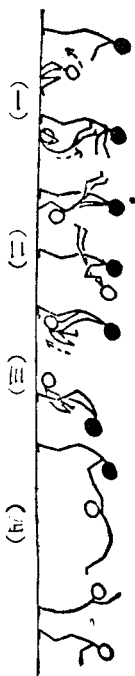
第三百七十一圖



第三百七十二圖

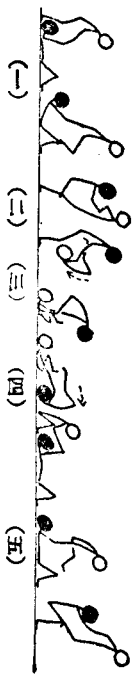
(19) (一) 甲向後滾翻時，挺身舉足，雙腿夾於乙腰；(二) 乙托甲腰，俾甲昂起，後乃互相托手；(三) 甲向前滾落於乙之腿間，腿屈臀高；(四) 隨將雙足向前踹蹬，挺身立定。(見第三百七

十三圖)……(4)參閱第二百三十二及二百二十各圖。



第 三 百 七 十 三 圖

(20)(一)乙仰臥屈膝，甲牽乙手，由乙頭前跳登乙之膝上；(二)甲挺立，乙乘勢而起；(三)甲向前翻下，以背落地，雙腿展開；(四)彼此仍牽手，乙由甲腿間向前滾翻，屈膝仰臥；(五)甲隨即起立，行如(一)之動作，如是反覆行若干次。(見第三百七十四圖)……(4)參閱第二百零九圖。



第 三 百 七 十 四 圖

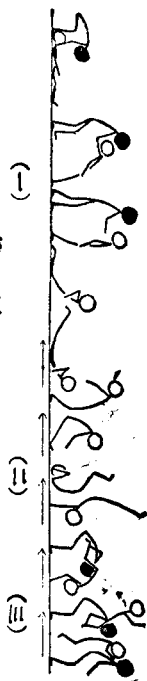
(21)(一) 甲藉乙之手托足抵，向後滾翻；(二) 甲復撐乙膝，向前手翻；(三) 甲托乙手，藉乙手托足抵之力，向前騰翻（見第三百七十五圖）……(5) 參閱第二百三十四、二百四十三、二百四十八各圖。



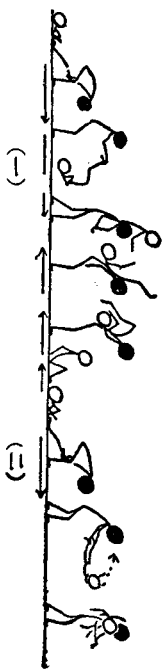
第三百七十五圖

(22)(一) 甲挺臥，乙扶起之，甲隨向前仆臥；(二) 隨乃蹲起而向後滾翻，至倒立部位；(三) 此時乙走進一步，至甲腿前而俯身，俾甲雙腿落下，騎坐其肩時，將甲扶起，隨即將甲向後掀送，使甲向後翻落。（見第三百七十六圖）……(5) 參閱第二百〇四、一百〇六、六十八、三百三十九各圖。

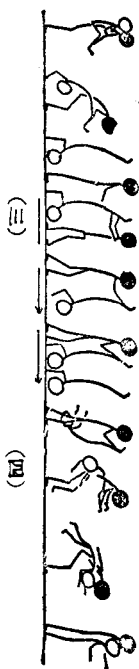
(23) (一) 甲仰臥，乙握甲踝，將其由胯間提至前方，騎坐肩上，(如第二百十九圖) 甲隨向後度背翻落而仰臥。(如第三百四十圖動作) (二) 乙復將甲由胯間向前提振，隨由左方振至後方，繞由右側，俾甲倒立，(三) 乙繞出一步，反身握甲之踝，將其提轉一周。(四) 將甲由左往後向右繞背提翻放下。(見第三百七十七圖、第三百七十八圖) …… (5) 作此動作，甲之身裁愈小，而善於倒立者為尤佳。



第三百七十六圖

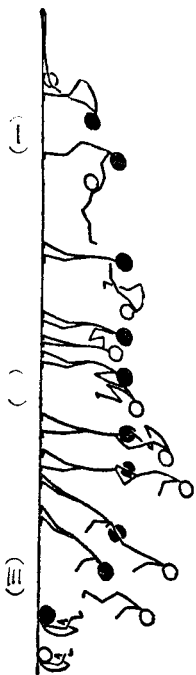


第三百七十七圖



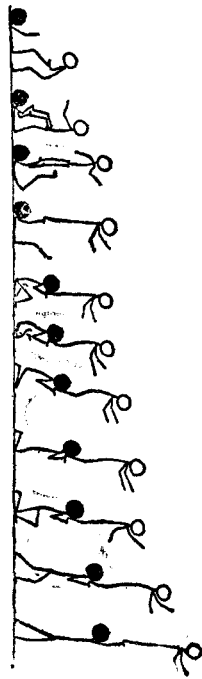
第三百七十八圖

(24)(一)甲俯臥，雙臂上伸，乙提甲手將其由胯間向前提振，甲隨勢舉腿，由乙臂間作一仰翻而落地，(二)彼此牽手，乙將甲舉起，至登肩直立，(三)乙前傾，至斜度時，甲即躍下，甲乙同時向前滾翻。(見第三百七十九圖)……(5)參閱第二百二十六、二百六十二各圖。



第三百七十九圖

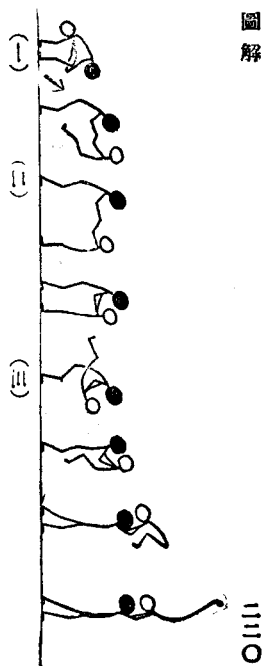
(25) 托臀坐旋身，立於乙之掌上，乙托甲而起立。(見第三百八十圖)……(6) 參閱第二百九十七、二百九十九圖之動作。



第三百八十圖

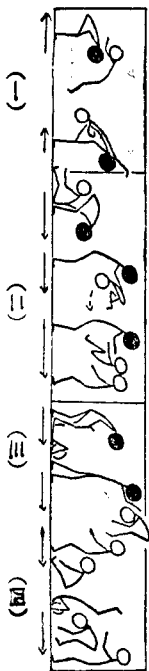
(26) (一) 甲俯身，將頭置乙腿間，雙手由膝下後伸，(二) 乙執甲手，將甲拉起，翻身至相向立，(三) 甲跳起騎坐於乙腰上，(四) 乙托甲腋下，甲即舉身倒立。(見第三百八十一圖)……
 (7) 參閱第二百零六、二百八十各圖。

滾翻運動圖解



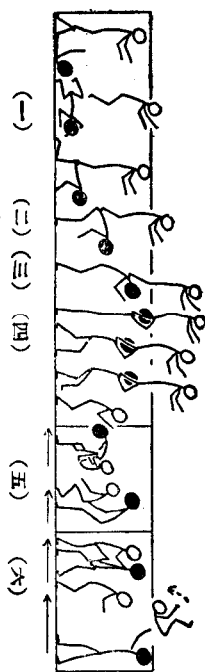
第三百五十一圖

(27) (一) 乙俯立，甲跑至其前，跳起前仆，貼乙之背抱乙之膝而滑坐；(參閱第三百十一圖)
 (二) 甲坐下時，乙由膝間提甲腰，將其向前提翻而落地；(三) 甲滾下，乙握其踝而提之作向後騰空翻(參閱第二百〇五圖) (四) 甲落地，即向後作蹬撐翻，或向後手翻。(見第三百八十二圖)……(8)



第三百五十二圖

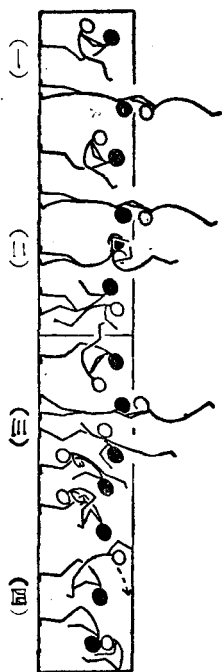
(28) 預備：乙屈膝仰臥，甲立其膝上。(一) 甲上躍時，乙急翻身作跪撐，俾甲立登其臀上。(二) 甲第二躍時，乙急起俯立，甲仍立其臀上。(三) 甲第三躍時乙上身略直，甲立其背胛上。(四) 第四躍時，乙直立，甲立其兩肩，乙扶甲膝，向前潛閃數步，使甲躍下。(五) 甲在後踞下，乙伸手抱甲腰，由胯間向前提起。(六) 甲面乙，手置乙肩，乙足踏上乙掌，甲按乙肩挺胸躍起，乙極力掀之作向後騰空翻。(見第三百八十三圖)……(9) 參閱第三百〇三、二百十八、三百二十二各圖。



第三百八十三圖

(29) (一) 甲乙互以手搭肩，甲騎臥於乙腰上，乙將甲舉起倒立(參閱第二百八十圖)片

刻還原，(二)復高舉倒立，甲由乙之背上翻下，(參閱第二百八十一圖)。(三)再高舉倒立，甲由乙背滑落，至乙腰下時，即圍抱乙腰，(參閱第二百八十四圖)。(四)乙按甲足，甲乃翹身昂起向後仰翻下。(參閱第二百二十九圖)。(全見第三百八十四圖)……(10)



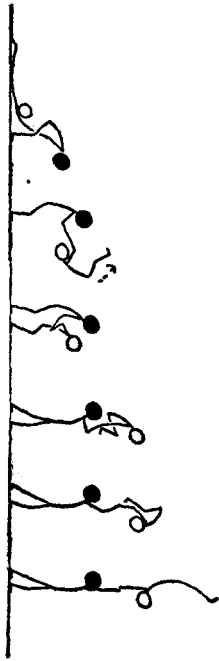
第三百八十四圖

- (30) (一) 甲按乙肩，一足踏於乙之掌上，向上躍起挺身，藉乙掀起之力而向後仰翻落下；
- (二) 乙坐下雙腿分張，交掌於腿脰間，俟甲立掌上，向上振身時即將甲掀起，使之向後騰空翻；
- (三) 乙仰臥，手掌反置頭上，甲立掌上，將頭掀起向後騰空翻。(見第三百八十五圖)



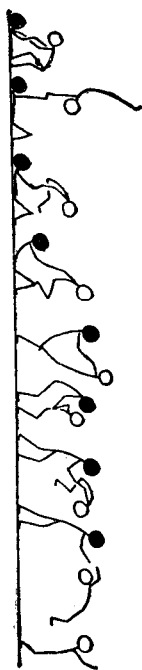
第三百八十五圖

(31) 甲俯臥，乙將其由胯間前提，使之繞翻一周而落下；仍牽手，甲即躍起，由乙臂間向上伸腿，乙托之而至高舉倒立。(見第三百八十六圖)……(12) 參閱第二百二十六、二百九十各圖。



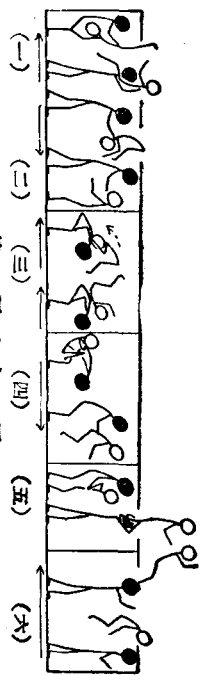
第三百八十六圖

(32) 按第二百八十九圖之動作，甲向前撐至轉身倒立，再牽手立於乙之膝上，復行第二百零八圖之動作而落下；繼照行第二百四十六圖之動作急由乙臂間上跳，作向前迴翻蹬足下。(見第三百八十七圖)……(12)



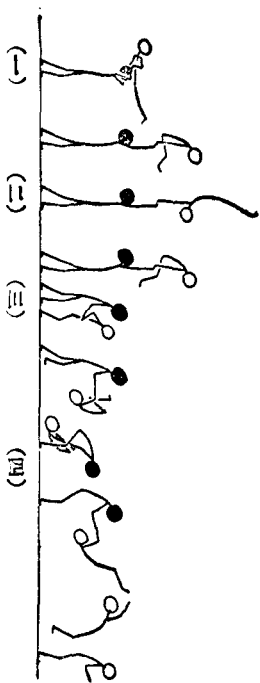
第三百八十七圖

(33) 照第二百四十七圖行本圖第(一)動作，繼仿第二百三十圖及第二百三十六圖行本圖之第(二)(三)動作，復仿第二百十八圖，行本圖第(四)動作，復按第二百六十二圖行本圖第(五)動作，末採第三百三十八圖，行第(六)動作。(全見本第三百八十八圖)



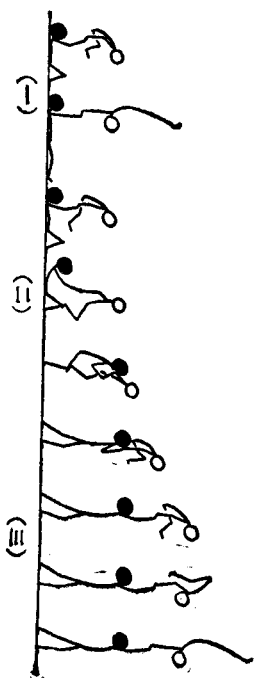
第三百八十九圖

(34) (一) 按第二百八十二圖，行第一(一)動作，(二)繼乃翻至高舉倒立，(三)復以雙腿由乙之臂間垂下，作片時擊立，(四)甲復潛下，乙將甲由胯間後振，甲急向前踹蹬，挺身落地。(見第三百八十九圖)……(13) 參閱第二百二十圖。



第三百八十九圖

(35) 照第二百八十五圖行第(一)動作,復照第二百〇八圖行第(二)動作,末照第二百九十圖之末式行第(三)動作。(見第三百九十圖)……(15)此式可相反而行之。



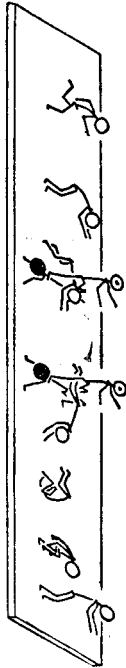
第三百九十圖

第四章 兩運動員與一助手之動作 (Two Performers and Thrower)

〔註〕運動員分爲甲乙，圖中頭有點者爲甲，空心者爲乙，黑頭爲助手（簡稱丙），運動員宜選極輕小者。

(a) 單純式 (Singles)

(1) 丙仰臥挺身，手足支撐，俾甲開立於其上，（一足立胸，一足立大腿）乙前跑，由甲之胯中穿跳而過。滾翻起立。（見第三百九十一圖）……(2)



第三百九十一圖

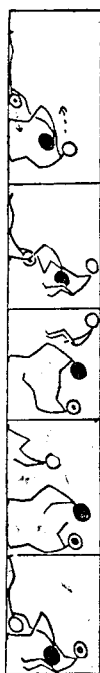
(2) 丙與甲，層疊仰臥支撐，乙由彼二人中向前穿跳而過，滾翻起立。（見第三百九十二圖）

……(3)



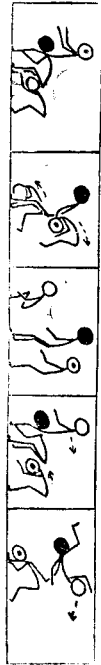
第三百九十二圖

(3) 甲仰臥，丙前俯，伸手由胯間握甲之腕，將其向前提起，同時乙由丙前，作分腿騰越過。如是輪流行，至數次。(見第三百九十三圖)……(3)



第三百九十三圖

(4) 按第二百三十一圖行第一式同時乙由丙之胯間向前滾翻起立。甲乙輪流上下滾翻。(見第三百九十四圖)



(一)

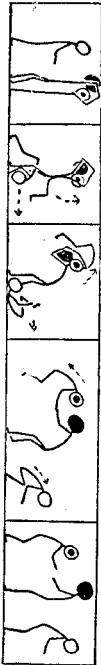
第三百九十四圖

(5) 參照第二百三十六圖之動作，甲由丙背翻過，同時乙由丙之胯間向前滾翻，如是甲乙輪流行之。(見第三百九十五圖)



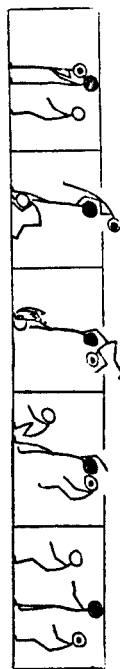
第三百九十五圖

(6) 仿第二百三十五圖丙將甲背負而滾翻時，立於丙前之乙，即由丙分張之腿間，向前滾翻起立，如是甲乙輪流行之。(見第三百九十六圖)……(3)



第三百九十六圖

(7) 仿第三百十七圖，行過頂向後騰翻，同時乙由丙分張之腿後，向前滾翻；甲乙輪流行之。
 (見第三百九十七圖) …… (3)



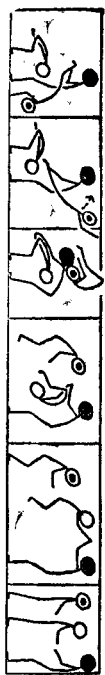
第三百九十七圖

(8) 仿第二百二十九圖，丙將甲按起，俾其向後滾翻時，丙即握乙踝(乙已仰臥舉腿預備)
 如第二百〇五圖之動作，將乙提翻。(見第三百九十八圖) …… (3)



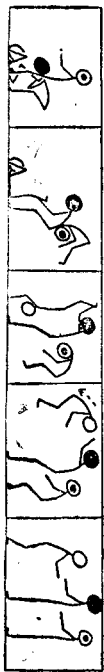
第三百九十八圖

(9) 照第二百二十九圖之動作，丙將甲按起，俾其向後滾翻時，急仿第二百〇六圖之動作，將乙提翻。(見第三百九十九圖) …… (3)



第三百九十九圖

(10) 仿照第三百三十九圖及第二百〇五圖之動作，丙挺身將甲掀翻，將乙提起，使甲乙同時行動之。惟甲乙之身量宜選輕小者，因丙同時須掀提二人也。(見第四百圖)……(4)



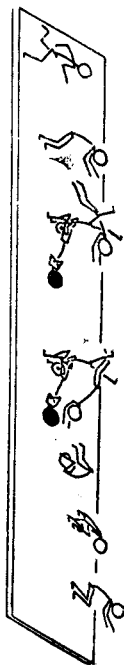
第四百圖

(11) 丙握甲踝，將其提起，向後反翻時乙即在甲之下方，丙前滾入，至仰臥舉腿部，俾丙握其踝，照樣使甲乙輪流行之。(見第四百〇一圖)……(4) (參閱第二百〇五圖)



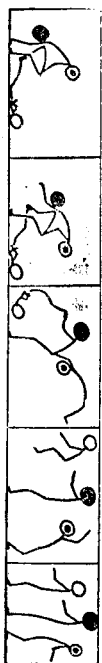
第四百〇一圖

(12) 甲取「腿間肩倒立」之部位，雙腿張開，（參閱第二百七十八圖）乙立於十五呎遠與甲成斜角處，跑至甲前，騰身由甲腿間魚躍而過，向丙之左或右側而翻下。（見第四百〇二圖）
 … (5)



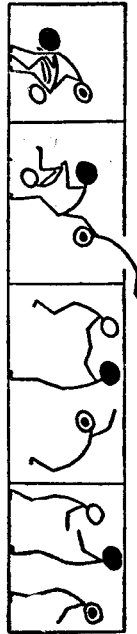
第四百〇二圖

(13) 仿第一百五十一圖之動作，丙挺身將甲掀翻，同時仿第二百十六圖，丙將乙提翻。（見第四百〇三圖）…… (5)



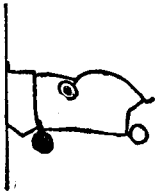
第四百〇三圖

(14) 照第二百五十一圖，丙挺身將甲掀翻，同時照第二百〇六圖，將乙提翻。爲免同時掀提過重計，甲乙之體量，須選甚輕者。（見第四百〇四圖）……（5）



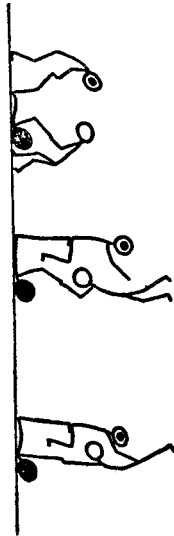
第四百〇四圖

(15) 疊羅漢（甲）丙仰撐，乙立於丙之胸上，甲於丙之膝上作倒立，乙手扶甲足。（見第四百〇五圖）……（5）



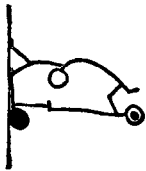
第四百〇五圖

(16) 疊羅漢(乙)：丙仰臥，手足上伸。仿第二百九十四圖之動作，甲坐於丙之足上；丙先置兩肘於墊，與乙握手，俾乙由低下而作撐手倒立。甲扶乙腿以穩定之。(見第四百〇六圖)……(5)



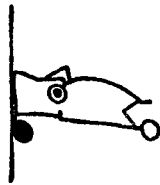
第四百〇六圖

(17) 疊羅漢(丙)：丙仰臥屈腿，雙手上伸，撐甲立掌上，乙則倒立於丙膝上，甲扶乙踝而穩定之。(見第四百〇七圖)……(5)



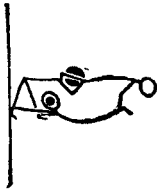
第四百〇七圖

(18) 疊羅漢(丁)：丙仰臥腿臂上伸，甲立丙掌上，乙以肩倒立於丙之足上，甲扶穩乙。(見第四百〇八圖)……(5)



第四百〇八圖

(19) 疊羅漢(戊)：丙坐下雙腿分開。甲撐丙之踝上而倒立，乙立丙肩上以扶甲踝。(見第四百〇九圖)……(5)



第四百〇九圖

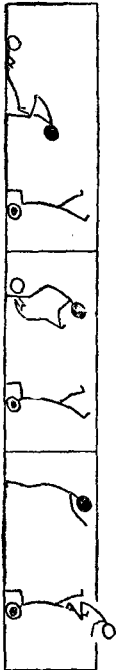
(20) 甲先仰臥，將身翹起，雙腿分張以肘撐墊；丙握乙踝，將乙由胯間向前提擲，俾乙成坐式，由甲腿間向前騰過落下。(見第四百十圖)……(5)(參閱第二百零六圖)……(5)

【注意】此動作合於兒童。動作時，乙須離甲稍遠，免彼此碰頭，初習者，可另取他物以代甲。再於提擲時，注意勿用力過猛，免乙被擲而成向後仰翻致使其背先落地，而受傷也。



第四百五圖

(21) 甲取頭手倒立式，雙腿分張，丙照第四百十圖式，將乙向前，極力提振，由甲腿間騰過。(見第四百十一圖)……(7) 注意事件如上圖，參閱第二百零六圖。

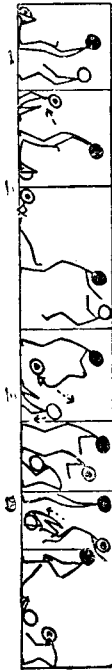


第四百十一圖

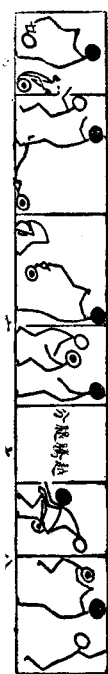
(b) 連合式 (Combinations)

(1) 甲乙分立於丙前後約三尺遠，均向丙立定。

(一) 甲向前滾翻，仰臥舉腿，雙手抵身旁以制止滾動。丙握甲踝，將其往上向後提翻畢，(二) 乃反身見乙向前滾下，亦將乙往上向後提翻，(三) 此時甲已滾至仰臥式，丙開立，由胯間將甲向前提起，(四) 乙急前滾，甲由乙之身上分腿躍過，乙乃仰臥，(五) 丙反身開立，由胯間將乙向前提，乙復作一向前滾翻，起立反身，此時甲在丙後，向前滾翻，(六) 丙急由胯間將甲向前提起，使甲乙相向而立。(七) 甲俯身，俾乙由其身上分腿騰越過，甲亦反身，(八) 此時乙即騎坐於丙之肩，甲俯身置手於胯間，丙握甲之腕，挺身將乙掀至向前滾翻而落下，同時將甲提翻。(見第四百十二、四百十三圖)……(3)



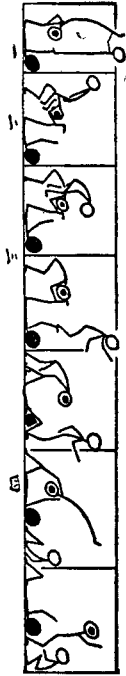
第四百十二圖



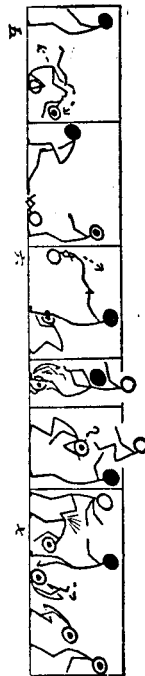
第四百十三圖

(2) 疊羅漢(甲)：

(一) 丙仰臥，腿臂上伸，甲取肩倒立於丙之足上，乙立於丙之掌上，以扶甲踝，(二) 甲落下而弓立，乙由甲背，作分腿騰越下，(三) 乙轉身，復由甲背分腿騰越，而立丙之掌上，(四) 丙將乙托至頭前墊上，乙即反身作向後滾翻，同時，甲撐丙膝，倒立，丙托甲肩，並舉膝將甲送至騰翻下，落於頭前，(五) 此時乙向前滾翻，雙腿分開，甲由乙之腿間魚躍而過，(六) 乙仰臥，丙由胯間，將乙向前提起至騎頸坐，甲由丙胯間向前滾出，起立反身，以手置於眼簾向丙胯間作尋乙式，(七) 丙將乙扶落於墊前，乙反身以一足蹬踢甲臀，甲由丙胯間滾出。(見第四百十四、四百十五圖)……(3)



第四百十四圖



第四百十五圖

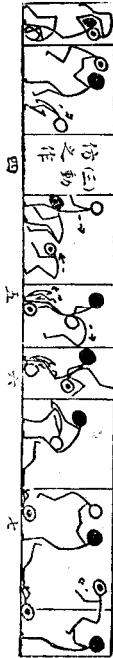
(3)(一)甲照第二百四十三圖之動作，按助手之膝而向前翻，復滾翻一次；乙照第二百四十八圖之動作，而向前翻。(二)乙仰臥，丙向後仰翻起立，即握乙手，將其由胯間向前提翻，同時甲向後滾翻，起時，與丙貼背而立；(三)丙握甲腕，將甲由頭上負翻，而落於丙前，此時乙由丙胯間滾至丙後，(四)丙負乙作如第(三)之動作，(五)乙反身，丙將頭置於乙胯間，將乙負起，向後滾

翻，甲由丙後於其胯間向前滾出，(六)甲乙仿如(五)動作一次，(七)乙俯立於丙前，雙手置胯間，丙握之，將其反翻提起，復提甲踝，由胯間將其向前提翻。(見第四百十六、四百十七圖)……

(3) 參閱第二百三十五、二百三十一、二百〇六、二百十六各圖之說明。



第四百十六圖

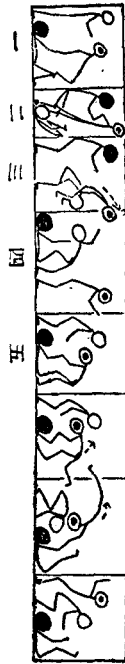


第四百十七圖

(4) (一) 甲照第二百〇八圖之動作，將丙拉起，(二) 乙即跑至丙後，由其胯間向前滾翻。

(三) 乙滾至丙前，弓身立定，甲由丙膝跳由乙之背上作分腿騰越過，(四) 丙仰臥，腿臂上伸，乙

藉助手之扶托，作向後仰翻（如第二百三十四圖式）立於丙頭前，（五）丙扶托甲小腹上，將甲向上往後推送，使之高翻，越乙之背而落下。（見第四百十八圖）；（三）參閱第二百四十八圖。

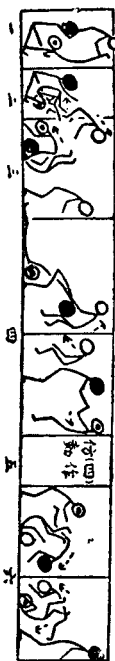


第四百十八圖

（5）疊羅漢（乙）：

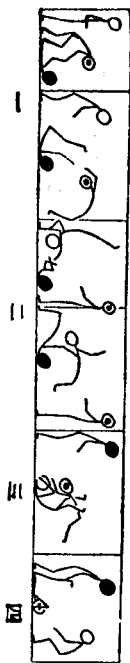
（一）丙分腿坐下，甲分按丙之雙踝，倒立，乙立丙肩；（參閱第四百〇九圖）（二）甲前翻，滾入丙之膝間，乙向前躍下；（三）丙向後仰翻，甲由丙頭前滾出；（四）丙躍起開立，甲即仰臥，丙由胯間將甲向前提翻，同時乙由丙背上分腿騰越過；（五）如第（四）動作；（六）乙滾下，分腿丙由其腿間魚躍而過，乙急起立，俟甲滾下分腿，乙於甲腿間魚躍而過。（見第四百十九圖）……

(4) 參閱第四百八十五圖。



第四百八十九圖

(6) (一) 甲照第二百四十八圖之動作行後，(二) 乙照第二百七十八圖之動作而行。
 (三) 乙藉丙推托之力，翻落墊上時，急向前滾翻，雙腿分開，甲由乙腿間魚躍而過，舉腿仰臥於墊，
 (四) 丙握甲踝，將其高高反提而起，乙乃向前滾翻，(五) 仿第(四)動作複行三次，(六) 乙
 既滾臥地上，雙腿上舉，甲乃躍仆丙背上，即仿第二百二十九圖之動作而行之。(七) 當甲仰身滾
 翻而下時，丙提乙踝將其反身提翻(見第二百二十及二百二十一圖) … (5)



第四百二十圖

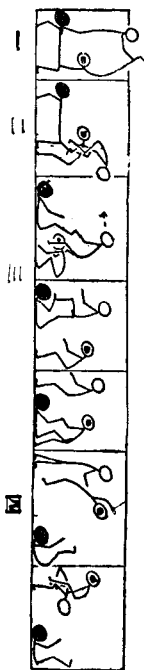


五 六 七

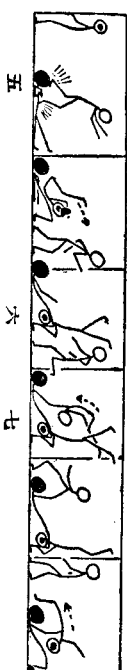
第四百二十一圖

(7) 疊羅漢(丙)：

(一) 甲乙照第四百〇五圖之動作，登丙胸膝上，(二) 甲落下，乙由甲之背上分腿騰越下，(三) 甲僵身，乙反身，由甲背分腿騰越坐於丙足上，(參閱第二百九十四圖) (四) 甲復照第二百四十八圖之動作，翻落於丙頭前，且於乙之背上分腿騰越過，(五) 乙乃向前，由丙之面部及胸腹部上走過，(六) 甲向後滾翻，至肩倒立於丙之腿間，如第二百七十八圖之動作，(七) 乙由甲之腿間，向前騰躍滾翻，落由丙胸前，藉丙托送之力，復翻至丙頭前。(見第二百二十二、二百二十三圖)……(6)



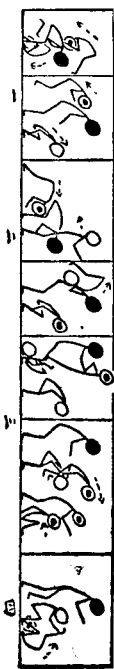
第四百二十二圖



第四百二十三圖

(8) (一) 丙之前爲甲，後爲乙。甲仿第二百三十六圖之動作，向丙背後滾翻，乙則由丙之胯間向前滾出。(二) 仿第二百三十一圖之動作，丙將乙向後度背滾翻，甲由丙胯間向前滾出。(三) 丙執甲腰部，使之躍登於己之膝上，乙由丙之胯間向前滾出，甲起立弓身，甲由丙膝上，向前作分腿越，躍過甲前，隨向後仰臥，雙腿伸。(四) 乙握甲踝，同向後滾翻，由丙胯間退出，均行仰臥。(五) 丙將甲由胯間向前提翻，甲復取頭手倒立，雙腿張開之部位，俾丙復將乙由胯間向前提翻時，乙由

甲之腿間而越過。(見第四百二十四、四百二十五圖)……(7)



第四百二十四圖



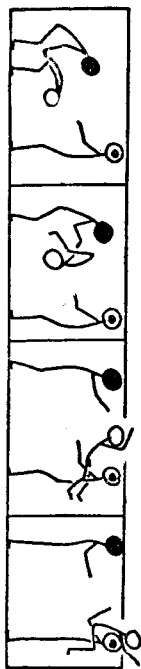
第四百二十五圖

第五章 兩助手與一運動員之動作 (Two Throwers and Performer)

(註) 助手分甲乙，圖中黑頭者為助手甲 (簡稱甲)，頭有一黑點者為助手乙 (簡稱乙)，白頭者為運動員 (簡稱丙)。

(a) 單純式 (Singles)

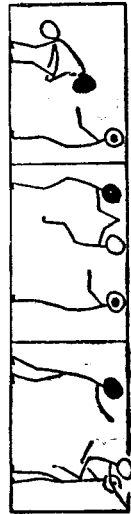
- (1) 仿第二百〇七圖之動作，甲握丙手將其提翻，騰坐於乙之背上。(見第四百二十六圖)
- …… (1)



第四百二十六圖

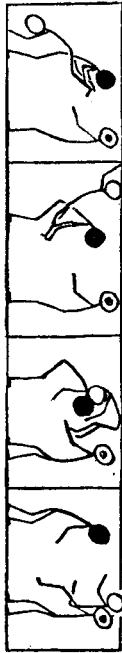
(2) 仿第二百〇六圖之動作，甲將丙提翻至相向時，即將丙擲送至騎坐於乙臂上。(見第四

百二十七圖)……(2)



第四百二十七圖

(3) 仿第二百二十九圖之動作, 甲將丙按起貼背滾翻, 至騎坐於乙之臂上。(見第四百二十八圖)……(2)



第四百二十八圖

(4) 仿第二百零五圖之動作, 甲將丙提翻, 騰至騎坐於乙臂上。(見第四百二十九圖)……

(2)



第四百二十九圖

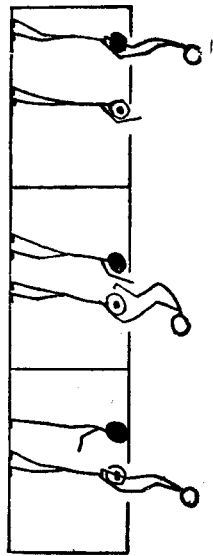
(5) 仿第二百三十五圖之動作，甲負丙反翻，至騎坐於乙臂上。(見第四百三十圖)……

(2)



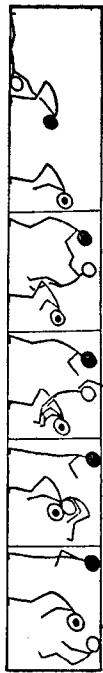
第四百三十圖

(6) 丙立甲肩，藉乙扶持，甲將丙由肩上送登乙肩。(見第四百三十一圖)……(2)



第四百三十一圖

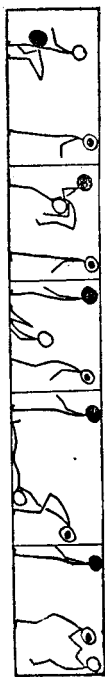
(7) 丙仰臥，甲開立由胯間將丙向前提翻，至反騎於乙之背上，乙乃仿第二百二十九圖之動作，將丙按起，使之貼背反翻，由乙前落下。(見第四百三十二圖)……(2)



第四百三十二圖

(8) 仿第二百三十一圖之動作，甲以肩頸掀丙作貼背滾翻，丙即仰臥舉臂，俾乙分腿，由胯間

將丙向前提落。(見第四百三十三圖)……(2)



第四百三十三圖

(9) 仿第二百二十九圖之動作, 甲按丙貼背反翻, 渡至反騎於乙背。(見第四百三十四圖)

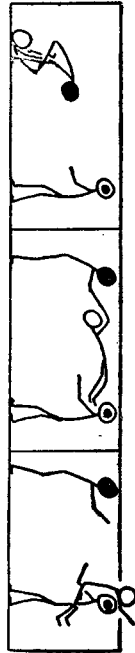
……(3)



第四百三十四圖

(10) 仿第二百二十圖之動作, 甲使丙踴躍而起, 伸至騎坐於乙臂。(見第四百三十五圖)……

(3)



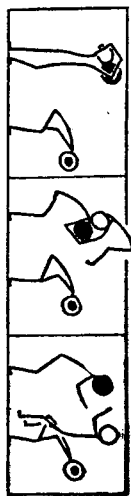
第四百三十五圖

(11) 仿第二百二十圖之動作，甲使丙踹蹬，伸至正騎坐於乙之背上。(見第四百三十六圖)
 …… (3)



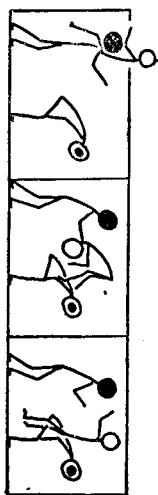
第四百三十六圖

(12) 仿第二百三十五圖之動作，甲負丙貼背翻至前方，反騎坐於乙背上。(見第四百三十七圖)
 …… (3)



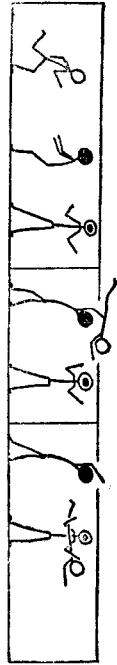
第四百三十七圖

(13) 仿第二百三十圖之動作，丙騎甲肩後，甲托其反翻，落至反騎坐於乙背。(見第四百三十圖)……(3)



第四百三十八圖

(14) 丙跑至甲前，向上躍起，甲提其腰，往上托起，由頭上將丙反送至乙，乙承丙於臂。(見第四百三十九圖)……(3)



第四百三十九圖

(15) 仿第三百四十五圖，甲提丙迴旋一周，傳送至乙，乙亦提之迴旋一周。(見第四百四十圖)
 ……(3)



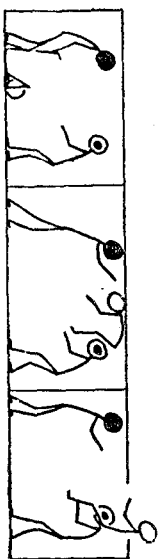
第四百四十圖

(16) 甲乙倒立，丙衡立於甲乙之頸項上，左右手分扶甲乙之腿。(見第四百四十一圖) ……
 (3)



第四百四十一圖

(17) 仿第二百〇五圖之動作，甲將丙提翻至騎坐於乙肩。(見第四百四十二圖)……(3)

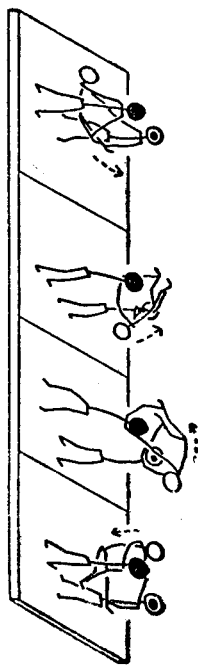


第四百四十二圖

(18) 倒車輪翻(足前頭後)……(3)

丙仰臥，甲乙分立其側，各執丙之一腕一踝。初略振，使丙之足居前，來回作勢；後乃將丙往前向

上舉繞，由甲乙之間而落下。當舉繞至上方時，可將勢略停，以便換手。（見第四百四十三圖）……
 (3)



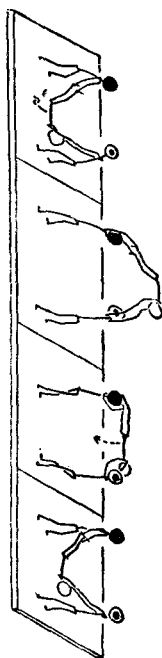
第四百四十三圖

(19) 托丙回身繞環……(3)

丙仰臥，甲持其踝，乙持其手，將丙提起向左右略擺作勢，後乃將丙振舉過頂，甲乙同時轉身，使繞一環。（見第四百四十四圖）

〔註〕俟丙繞下時，可另命一人由丙身上躍過，如跳繩然，亦一法也。

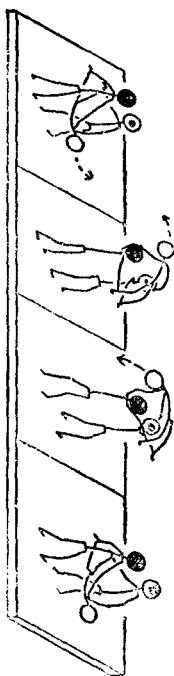
第五章 兩助手與一運動員之動作



第四十四圖

(20) 丙俯下，甲乙分立其側，各執丙之一腕一踝，丙亦分握甲乙之一腕，免繞環時，肩部被拉傷也。甲乙提丙向側擺蕩作勢（頭先足後）既乃將丙向前過頂振起繞一環形，當丙繞起時甲乙亦各回旋一周。（見第四百四十五圖）……（3）

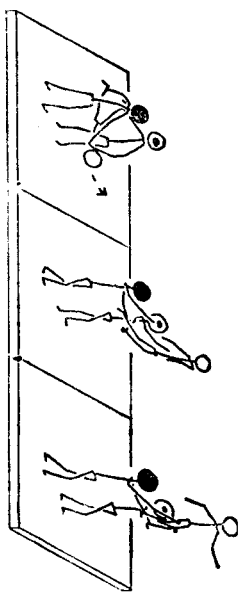
〔註〕旋繞時，注意丙之頭部勿與甲或乙之腿相碰觸。再甲乙將丙振繞而回旋時，可移換其原立位置，庶每一振繞後，即與前一地位之方向不同。



第四百十五圖

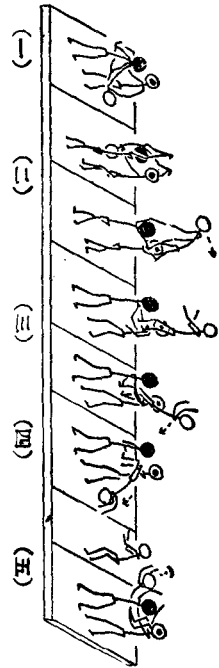
(21) 振起至前上擎……(3)

丙俯臥，甲乙分立其側，各持丙之一腕一足，將丙提起，頭先足後，前後略振作勢畢，將丙向前振至直起時，甲乙即將握腕之手放開，以之托住丙之兩膝，一手仍托其足，將丙擎立。(見第四百四十六圖)



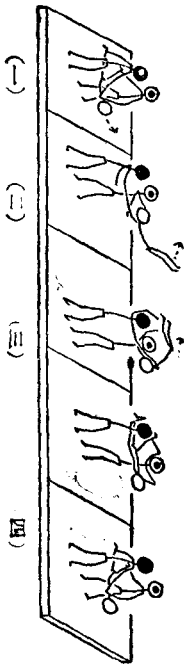
第四百四十六圖

(22) 丙仰臥，甲乙各提丙之一腕一足(一)，來回略振後，使丙之足在前，將丙向前振起(二)，俟丙振至直立時(三)，甲乙即將放鬆之一手(按：即提丙腕之一手)互搭於肩，俾丙向後倒掛(四)，作向前膝勾下(五)。(見第四百四十七圖)



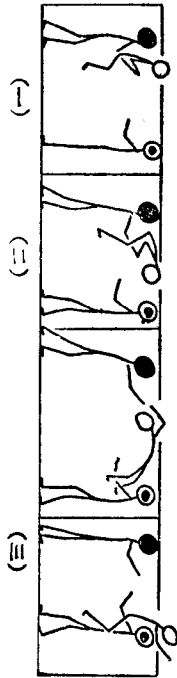
第四百四十七圖

(23) 丙俯臥，甲乙分執其一腕一足，丙亦反執甲乙之腕(一)；將丙順振(頭前足後)作勢，既乃將其振與肩平時，即將握足之手鬆放(二)；丙即作一向後騰翻(三)；甲乙俟丙翻下時，復握其踝(四)。(見第四百四十八圖)



第四百四十八圖

(24) 丙騎坐於甲臂，彼此牽手(一)；丙向前滾翻至倒立式(二)；急前翻，騎坐於乙臂(三)。
 (見第四百四十九圖)……(4)



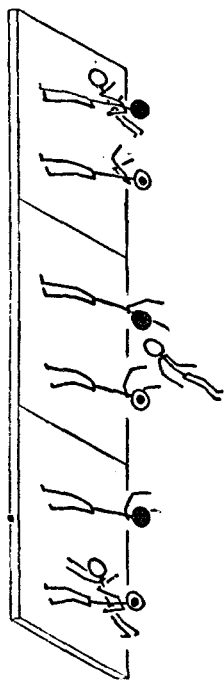
第四百四十九圖

(25) 仿第二百十六圖之動作，甲將丙穿胯向前提送，至正騎坐於乙背。(見第四百五十圖)
 ……(4)



第四百五十圖

(26) 仿第三百四十六圖之動作，甲將丙由頭上往後拋落，乙承接之於臂間。(見第四百五十一圖)……(4)



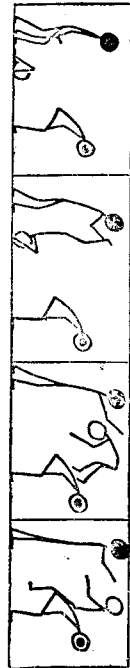
第四百五十一圖

(27) 仿第二百三十一圖之動作，甲以肩頸承丙，將其向後掀翻，丙落地後，復向後仰，乙仿第二百三十四圖之動作，以手足將丙托送仰翻。(見第四百五十二圖)……(4)



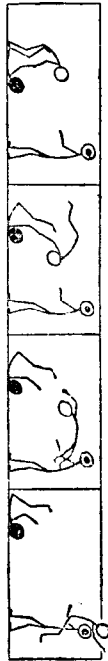
第四百五十二圖

(28) 仿第二百〇五圖之動作，甲將丙倒提翻起，使其反騎坐於乙之背上。(見第四百五十三圖)……(4)



第四百五十三圖

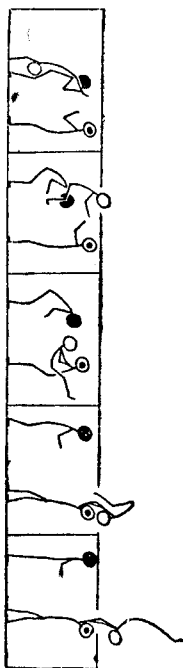
(29) 仿第二百四十八圖之動作，甲以手足托丙，使其向前手翻，而騎落於乙之臂間。(見第四百五十四圖)



第四百五十四圖

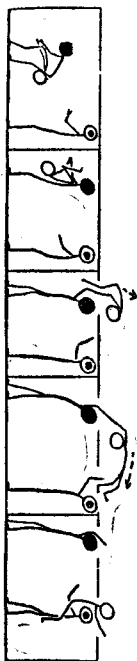
(30) 仿第一百八十六圖之動作，甲將丙倒負，貼背翻起，騎坐甲肩，復將其前送，乙接抱之，即仿

第二百八十圖之動作，將丙高舉倒立。(見第四百五十五圖)……(6)



第四百五十五圖

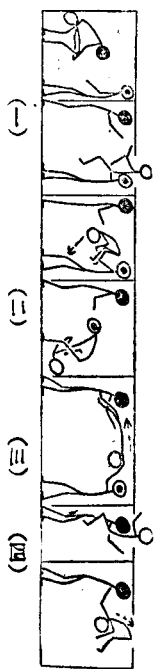
(31) 仿第二百十五圖之動作，甲將丙提翻至擎臂倒立，丙復向前蹬，落騎於乙之臂上。(見第四百五十六圖)……(7)



第四百五十六圖

(b) 連合式(Combinations)

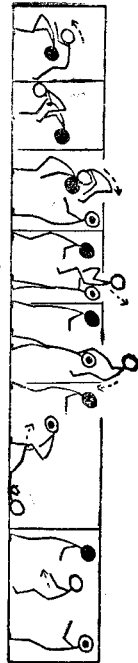
(1) (一) 照第四百二十七圖之動作，甲將丙提翻至騎於乙臂；(二) 丙握乙手向前翻下，落於乙之膝間，預備向前踹蹬之勢；(三) 丙速向前上方踹起；(四) 踹蹬至騎坐於甲臂，隨即仰翻而下。(見第四百五十七圖)……(3) (參閱第四百三十五及二百三十圖)



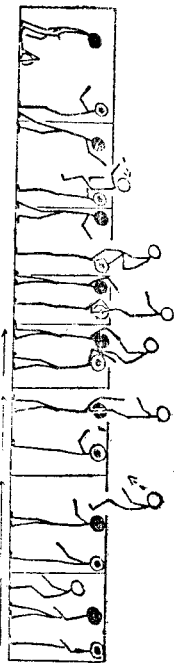
第四百五十七圖

(2) (一) 甲俯立，丙自前方跑來，向甲背仆落，而滑下；(二) 仿第四百二十八圖之動作，仰翻騎於乙臂；(三) 乙牽手，乙將丙托過頭頂，使之落於身後；(四) 丙急仰臥，乙由膝間將其向前提翻；(五) 丙急仰臥舉腿，甲提其踝而翻舉之，使之騎於乙臂；(六) 乙將丙送登肩上，藉甲手扶之勢，使丙由乙肩而躍至甲肩；(七) 丙由甲肩向前躍下。(見第四百五十八、四百五十九圖)

..... (4)



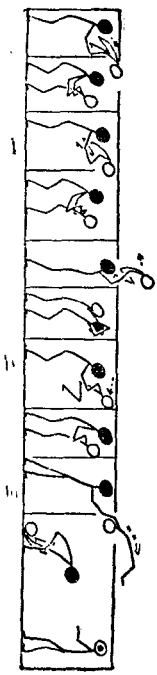
第四百四十八圖



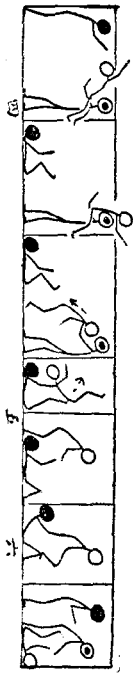
第四百四十九圖

(3) (一) 甲牽丙手仿行第二百四十四圖之動作, (二) 復行第二百四十五圖之動作,
 (三) 繼行第二百四十六圖之動作, (四) 使丙踮蹬如第四百三十五圖之動作, (五) 甲仰臥,

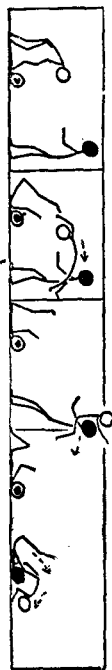
手足上伸，仿第二百三十四圖之動作，將丙托至頭後，（六）仿第二百零八圖之動作，甲牽丙立起，（七）仿第四百五十四圖之動作，乙將丙托翻，此時甲急跑至乙後，以臂承接丙，隨向後仰臥，俾丙向前滾翻而起。（見第四百六十、四百六十一、四百六十二各圖）……（五）



第四百六十圖



第四百六十一圖

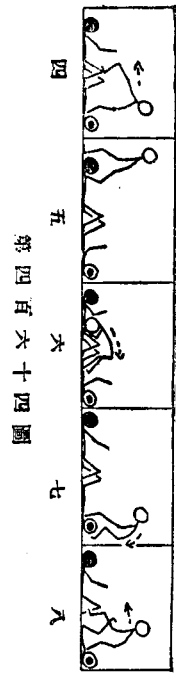


第四百六十二圖

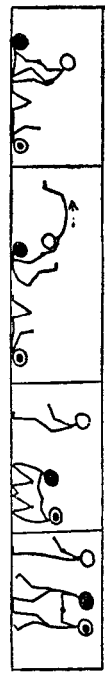
(4)(一)丙仿第二百零九圖，將甲牽引而起，隨翻落其膝間，(二)急行如第四百三十五圖之動作，(三)乙向後仰臥，丙隨勢前滾，(四)甲乙相對仰臥，彼此之腿相交屈攏，足抵墊上，丙握乙手，跳登甲之膝上。(五)丙再握甲手，跳至甲之頭前，(六)復仰臥由甲身向後滾翻，騎坐於乙身，(七)丙握乙手，向後撐起，立乙頭上，(八)乙將腿擡起，丙向前撐，躍坐於乙之小腿上，(九)甲仿第二百零四十八圖之動作，將丙推翻，甲乙牽引而起。(見第四百六十三、四百六十四、四百六十五各圖)……(4)此動作須快捷而連續，方覺可觀。



第四百六十三圖

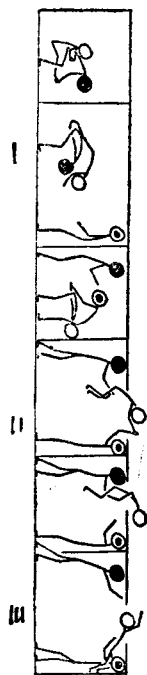


第四百六十四圖

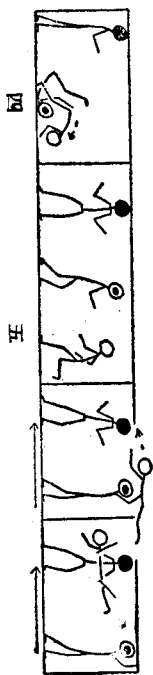


第四百六十五圖

(5)(一)仿第二百三十九圖之動作，甲將丙擺翻，(二)乙仿第四百二十七圖之動作，將丙提翻至騎於甲之背上，(三)仿第四百四十九圖，丙由甲臂，高送至騎於乙臂，(四)乙後倒臥，丙乘勢前滾，(五)丙反身奔至乙前，乙提其腰，依第四百三十九圖之動作，將丙拋過頭頂，甲臂承之。(見第四百六十六、四百六十七圖)……(4)



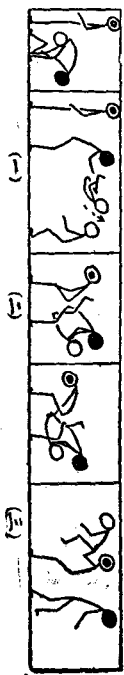
第四百六十六圖



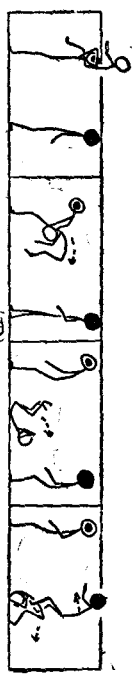
第四百六十七圖

(6)(一)仿第三百十一圖之動作，甲將丙穿胯提翻；(二)甲乙反面立，丙挽甲臂跳起，腿足繞夾於甲腰；(三)丙向下滑落，乙俯身由胯間伸手向後，抱提丙腰，將其向前穿胯提翻於肩上；(四)丙由乙肩貼背滾下，落墊後，復向後翻，甲由丙身向前跨跳；(五)丙既仰臥，甲由胯間提丙之踝向前拖起，將其送至騎於乙背上；(六)乙仿第二百零八圖之動作，提丙之腰，由胯間向前翻

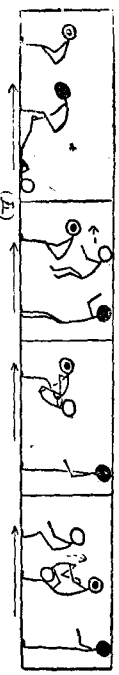
落。(見第四百六十八、四百六十九及四百七十圖)……(8)



第四百六十八圖

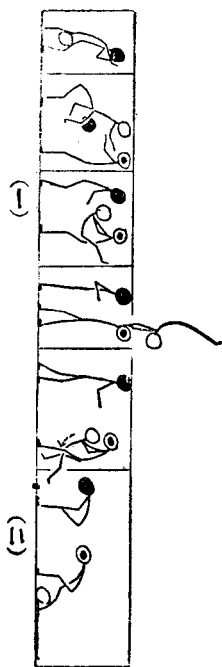


第四百六十九圖

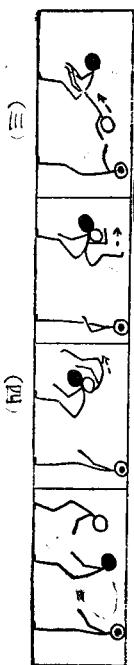


第四百七十圖

(7)(一)仿第四百五十五圖之動作，至撐肩倒立，(二)丙落下，將足向乙之胯間振落而仰臥，(三)乙握丙手，將其由胯間向前提翻，至反跨坐於甲腰，(四)甲急仿第四百三十二圖之動作，使丙貼背仰翻而下。(見第四百七十一、四百七十二圖)……(8)

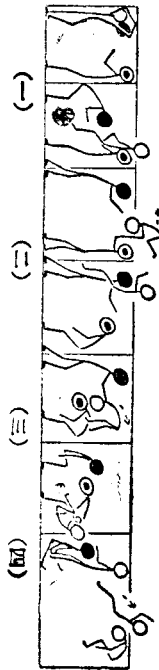


第四百七十一圖



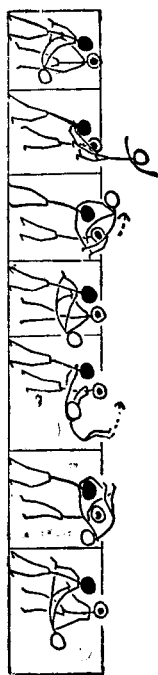
第四百七十二圖

(8)(一)仿第四百三十圖之動作，甲負丙翻至反騎坐於乙臂，(二)仿第四百四十九圖，乙將丙撐向前翻，騎於甲臂，(三)乙俯身，甲使丙仰翻，騎於乙背，(四)仿第二百十八圖之動作，乙將丙由胯下向前提翻，俾落於甲手，甲即托丙之足使其向後騰空翻(見第四百七十三圖)……
(10)



第四百七十三圖

(9)(一)仿第四百四十六圖之動作，甲乙將丙振至擎立部位，(二)復照第四百四十五圖之動作，繼續將丙向後作車輪翻，連翻二次，至第三次時，仿第四百四十八圖之動作，使丙向後作一騰翻。(見第四百七十四圖)……(10)



第四百七十圖

(10) 仿第四百四十圖之動作，甲乙將丙連續繞振二次畢，急速接行如第四百四十五圖之動作二次再重覆行之。此動作中，丙之體裁宜輕小，如速急行之，固一極美觀之動作也。……(10)

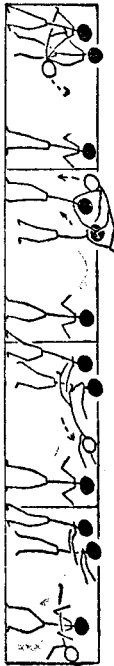
第六章 三助手與一運動員之動作 (Three Throwers and Performer)

(註)助手分甲、乙、丙，圖中之白頭者爲運動員(簡稱爲丁)。

本章所列各動作之難易程度，乃依極輕量之運動員爲標準。

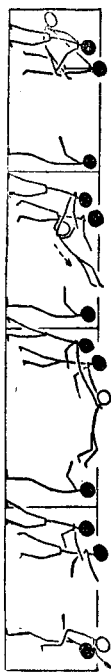
(a) 單純式 (Singles)

(1) 仿第四百四十五圖之動作，甲乙將丁提繞一輪後，將丁擲送至丙，丙承之以雙臂。(見第四百七十五圖)……(2)



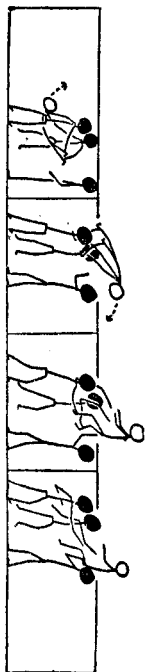
第四百七十五圖

(2) 仿第四百四十三圖之動作，甲乙持丁作倒車輪翻後，即擲送至丙，使丁正騎坐於丙臂上。
 (見第四百七十六圖)……(2)



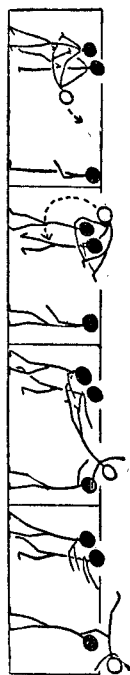
第四百七十六圖

(3) 仿第四百四十五圖之動作，甲乙持丁向前作一車輪翻，即將其振至丙臂而騎坐。(見第四百七十七圖)……(4)



第四百七十七圖

(4) 仿第四百四十五圖之動作。甲乙持丁作一大車輪翻，將其送至丙前，丙舉臂托之，成過頂平衡擊。(見第四百七十八圖)……(4)



第四百七十八圖

(5) 仿第四百四十圖，甲將丁傳至乙，乙提丁迴振一周，傳之於丙，丙將丁迴振一周，相反傳遞。……(4)

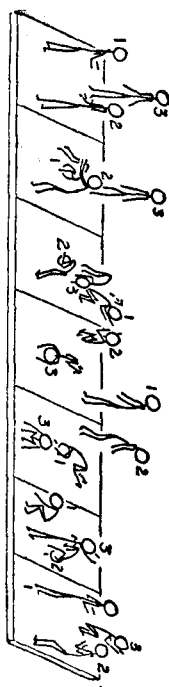
(6) 仿第四百五十一圖之動作，甲將丁傳拋至乙，乙傳至丙。……(6) 當丙接托了後，即按第三百四十九圖之動作，將丁拋起後，急轉身以接之，乃傳交與乙，乙亦如是以傳甲。

第七章 三人滾翻式 (Triples)

(a) 單純式 (Singles)

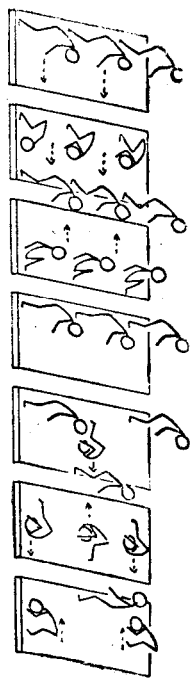
(1) 交叉滾翻…… (2) (Criss Cross Rolls)

甲乙丙 (1, 2, 3 下仿此) 三人佈成三角式各距四呎立定。甲由中心前滾，乙截甲後而滾，丙截乙後滾，如是三人互相交叉滾翻。(見第四百七十九圖)



第四百七十九圖

(2) 墊上往返滾翻…… (3) (見第四百八十圖)



第四百一十圖

(3) 側騰交滾……(3)

甲乙丙各距約三呎，俯撐墊上。乙由中向右滾，身腿宜直，此時甲將手足一按，將身騰起，越至乙之左方，向左而滾，丙亦騰起越至甲之右方，向右而滾如是甲乙丙輪流滾越不已。(見第四百八十一圖)



第四百八十一圖

(4) 交叉撲跌……(4)

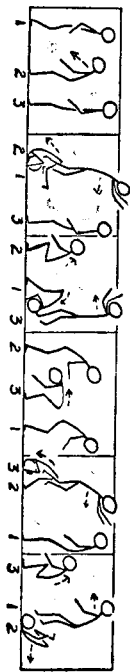
佈置如第四百七十九圖之交叉滾翻，惟用撲遠跌高魚躍之動作。

(5) 交叉側翻……(4)

除用側翻動作外，餘與交叉滾翻同。

(6) 躍起滾翻……(4)

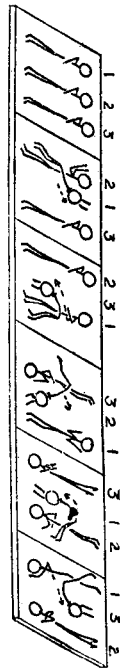
甲乙相向而立，丙面向乙，立於乙後，各距三呎。甲向乙前，分腿躍起，乙即由甲腿中前滾；甲落地前滾，丙則分腿躍過甲身，如是互相進退躍起滾過。(見第四百八十二圖)



第四百八十二圖

(7) 盤轉交滾……(4) (Snake Rolls)

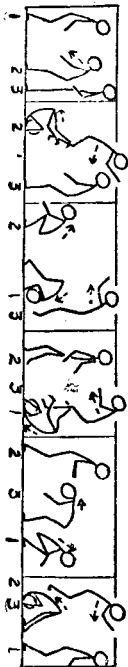
此與側騰交滾稍異者，即乙既向外滾出，在外側者既騰越滾翻後，各人起身回滾時，須調轉身體改變方位，簡言之，各人每次滾至外側時，即須轉體換方向。（見第四百八十三圖）



第四百八十三圖

(8) 分腿滾翻……(4)

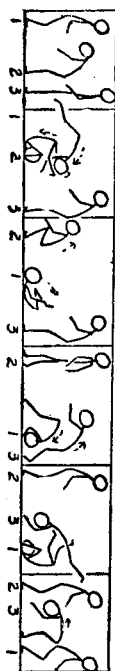
此動作除各滾翻時，雙腿須分張，俾另一人由腿中躍越之外，餘與本章第六項同。（見第四百八十四圖）



第四百八十四圖

(9) 穿胯撲滾……(5)

除向他人腿中撲滾外，餘與本章第八項同。(見第四百八十五圖)



第四百八十五圖

(10) 握踝連環滾翻……(6)

丙屈腿仰臥，甲立其肩旁，丙握甲踝，乙仰臥於丙之足前，翹身舉腿，乙握丙踝，甲握乙踝，成連環形。甲向前滾時，首宜潛入乙腿間，將丙引起，使乙臥下，如是循環引滾不已；停時，乙鬆丙踝，即由甲腿中前撲滾起，甲亦躍起。(見第四百八十六圖)



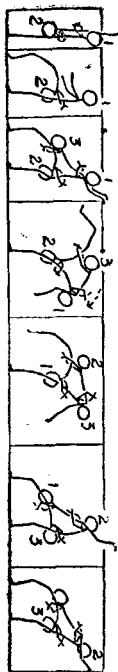
第四百八十六圖

(11) 握踝連環反滾翻……(7.)

此與上項相反而行即是。

(12) 三人抱腰滾翻……(12)

仿第一百九十一圖之動作，甲乙相互上下抱腰，甲上乙下。乙復翻身而下，甲手離乙腰，亦向後仰，丙將手撐置於乙膝，藉甲之扶助，將腿倒掛於甲之肩。此時丙乃圍抱乙腰，甲亦圍抱丙腰。甲先向後仰，將丙與乙引起，使丙雙足抵墊。丙亦後仰，將甲乙引起，如是循環不已。滾翻時，各人圍腰須緊，腰部尤應弓曲。此項動作，經耐久之練習後，即能純熟可觀矣。(見第四百八十七圖)



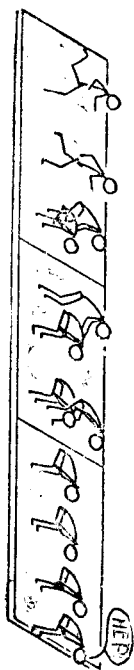
第四百八十七圖

第八章 集羣運動 (Groups)

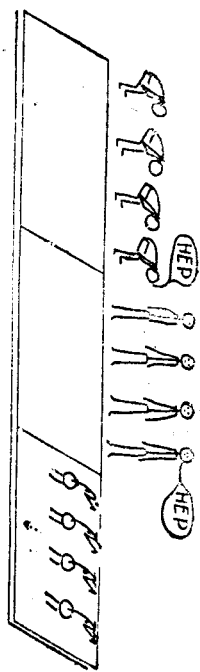
(a) 單純式 (Singles)

(1) 全體行分腿騰越，向左跳，向右跳，滾翻動作……(1)

全體成單行。甲偃身按膝，乙由甲身作分腿騰越後，向前跳進一步，亦偃身按膝，丙丁等相繼由甲乙身上作分腿騰越後，向前偃身按膝，以待全體均行輪畢而止。如上述動作畢，全體仍須偃身，待聞一聲口令，同時均向左跳起，或向右跳起，再聞一口令，同時向前滾翻。(見第四百八十八、四百八十九圖)



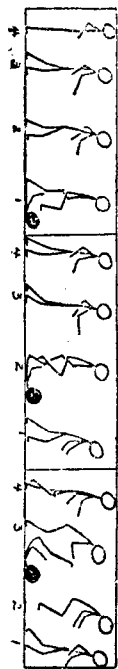
第四百八十八圖



第四百八十九圖

除上述動作外，尙可改換其他方式，如：（一）全體於墊中，行分腿騰越畢，以三人（或曰半數）向墊之左方前跳，另一半數向墊之右方前跳，跳至墊之橫端，均向後轉，即由所立處向墊之對方滾翻而過。（二）行分腿騰越動作時，以一較矮小之運動員殿後，當輪彼跳時，先作勢前跑，擬欲分腿騰越者，即近至前一人時，伊忽改由其膝下匍匐而過。

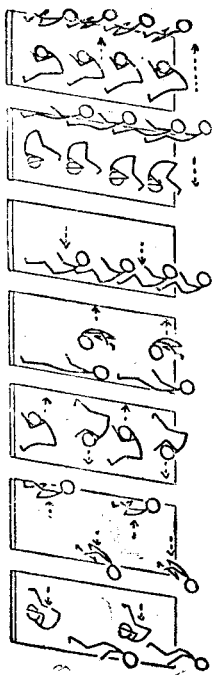
（2）全體輪作「托臀平坐」……（2）（見第四百九十圖並參閱第二百九十四圖）



第四百九十圖

(3) 墊上橫切滾翻……(2)

全體橫切墊上來往滾翻。(見第四百九十一圖外,并採第四百八十圖之動作)



第四百九十一圖

(4) 倒剝蛇……(2)

全體成單行。各人前俯，雙腿分開，以左手伸向膝後與在後一人之右手牽握。本行最後之一人，將足併合，向後仰臥，餘衆均陸續後退，相繼牽手而倒臥，如是原列本行前首者，現爲最後退臥之一人矣。此最後者復起立，由各人身旁向前跨跑，仍須牽引第二人，第二人牽引第三人，如是相繼牽跑，以至原成之單行式。（見第四百九十二圖）

當各人後退仰臥時，各人須將足尖緊貼下方一人之身旁，免將後退者絆倒，並將頭面向旁偏側，免被某人後倒時，有坐壓口鼻之虞。



第四百九十二圖

(5) 牽跨左臂，行倒剝蛇……(2)

全體牽手，成排立定。右首第一人（甲），將左腿由後向前，繞跨於左臂上，左手仍與左方一人

(乙)之右手牽連；如是(丙)(丁)……各人均於此繞跨畢，即照第四百九十三圖所示之動作而行。(見第四百九十三圖)

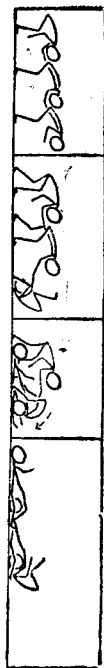


第四百九十三圖

(6) 滾翻，倒剝蛇……(2)

牽手法如第四百九十三圖，繼由排首之第一人(甲)向前滾翻，仍須與在後之一人(乙)牽手勿放；如是(丙)(丁)……各人相繼前跑，跨於前者之身旁，其分開之腿間滾翻臥下。仿第四百九十三圖之動作行之。(見第四百九十四圖)

(註)如欲將此動作連續不斷者，可命第一人(甲)由倒臥復起後，跪跨至仰臥最後一人(x)前時，急牽其手，由其腿間向前滾下，後至者(乙)(丙)(丁)等……相繼前滾，即能連續行之矣。如欲解散，甲放手，即可一一解脫。



第四百九十四圖

(7) 前滾仰臥，倒剝蛇……(2)

甲前滾仰臥，乙繼其後向前滾翻分腿落下，使甲之頭適置乙之腿中，如是其他各人（丙）（丁）……等）相繼前滾仰臥，各須牽手。均各滾臥畢，甲立起前跑，仿第四百九十三圖之動作行之。（見第四百九十五圖）

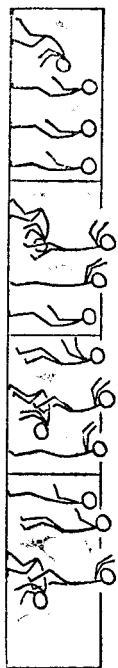


第四百九十五圖

(8) 胯下趨奔……(2)

全體成單行，各距呎許，甲（身裁短小者）由各人胯下匍身穿進，各人俟甲近身時，即向上躍

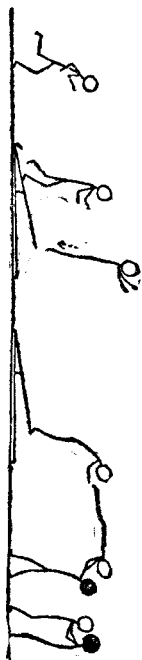
起，分張兩腿，俾其奔過。(見第四百九十六圖)



第四百九十六圖

(9) 由助躍臺魚躍，助手接之……(2)

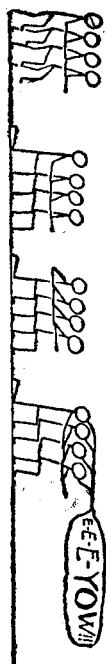
各人依次跑上助躍臺，向前魚躍，助手托運動員之胸腋，接其落下。魚躍時，宜身縱高，成水平式。(見第四百九十七圖)



第四百九十七圖

(10) 成縱隊，坐膝呼喊……(2)

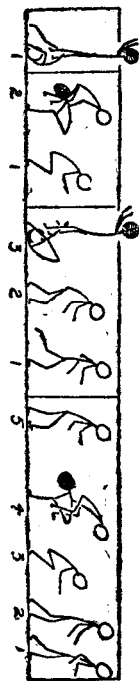
全體成單行，各人將手置於前一人之肘上，用密集縱隊之正齊步法，向前進行。忽均以右膝踢下，左足抵地，左腿屈起各人坐於在後者之左膝上。繼各將右足向後伸直，右膝着地，仍以左膝乘坐在前之一人，須保持平衡，末均握住前方一人之臂，將其轉搖如車輪，遂呼喊一聲而起。(見第四百九十八圖)



第四百九十八圖

(11) 輪次由助手膝下滾翻，背上騰越……(2)

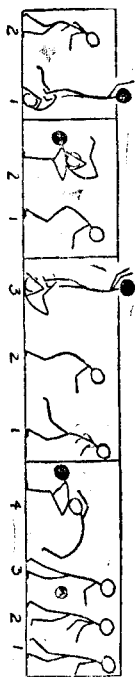
各運動員動作時，須保持相當之時間，俾助手能躍起分腿，令甲運動員由其腿間滾過後，即落地俯身，令乙運動員由其身上分腿騰越過也。(見第四百九十九圖)



第四百九十九圖

(12) 分由助手之胯下滾翻，背上滾翻……(3)

甲由助手之胯下滾翻，乙由助手背上滾翻。其餘各人均輪流照上述方法行之。(見第五百圖)

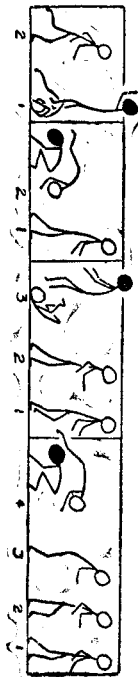


第五百圖

(13) 分由助手胯下滾翻，背上魚躍而過……(3)

此式可為表演會中一極精彩之節目。其動作除助手蹲撐，俾運動員由其背上魚躍而過以代分腿騰越外，餘與本章第十一項同。助手跳動宜敏捷，跳起即分腿張臂落下即蹲撐。運動員開始向

前滾翻時，須向助手膝間極力遠仆。庶於滾翻後而起立時，得距助手後方數尺也。（見第五百〇一圖）



第五百〇一圖

(14) 撞臀滾翻……(3)

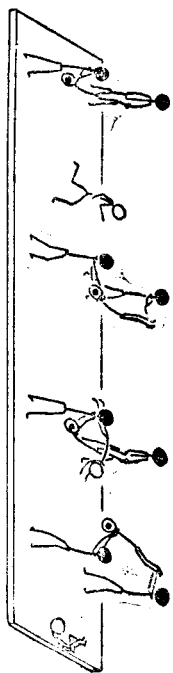
助手兩人各持甲之一腕一足，前後振擺。每振一次，即令一運動員立其前方，使甲之臀抵撞該運動員而使之向前滾翻。各運動員均如是輪流行畢而止。（見第五百〇二圖）



第五百〇二圖

(15) 提人擺蕩，餘衆魚躍而過……(3)

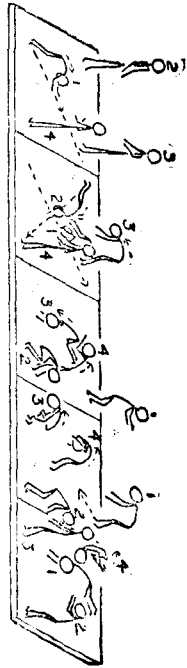
甲持丙之腕，乙提丙之踝，向左右擺蕩，餘衆逐一由丙身上魚躍而過。注意須俟丙之身體由前擺近下方時，即行躍過。(見第五百〇三圖)



第五百〇三圖

(16) 四人交叉疊翻……(3)

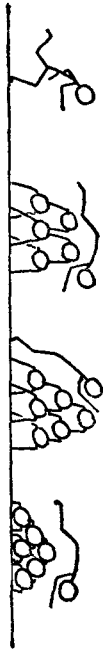
方甲乙丙丁，各距約四呎。佈成四角立定，甲向丙之左方滾滾，丙即與甲對角滾進，乙切甲後向丁跌滾，丁亦切丙後向乙滾進。如是相繼輪流疊滾，可用側翻、手翻各種滾法。(見第五百〇四圖)



第五〇四圖

(17) 疊人山，魚躍而過……(4)

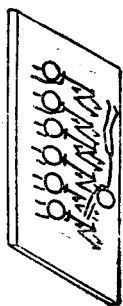
先以三人並肩跪撐，復以二人跪撐於前三人之背，一人魚躍而過。繼增一人跪撐於二人之上，命另一人前跑魚躍，但俟其起跳而未躍過之時，疊人山者即向下仆落。(見第五百〇五圖)



第五百〇五圖

(18) 命五六人并肩俯撐於墊上，其他運動員輪流由俯撐者之背上魚躍而過……(4)

(見第五百〇六圖)



第五百〇六圖

(19) 仿第一百七十三圖之動作，命兩人為一組，兩組並靠而預備。首命各組之立者，以一手握於對組臥墊者之內方足踝，而臥墊上者，亦以一手握於對組立於內方者之足踝，如是兩組向前同時滾翻……(4)

(20) Domino Fall Backward 命數人相互緊靠成單行開腿立定，雙手圍抱前者之腰。繼各挺身，齊向後倒，仰臥墊上，復依次將前者托起而反覆，使居前方者為殿，在下者在上，末乃逐一向前繼續滾翻而起……(4) (見第五百〇七圖)



第五〇七圖

(21) 縱隊前行，急至頭手倒立……(4)

數人成縱隊正步前進，忽各將前一人之頭向前推按，隨乃互相緊靠向前翻下，而作頭手倒立。

(見第五百〇八圖)

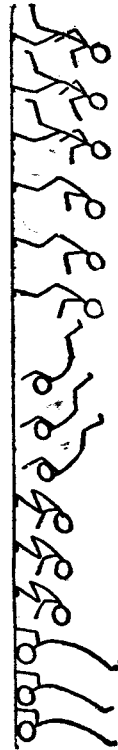


第五百〇八圖

(22) 前跑，魚躍，急至頭手倒立……(5)

設彼此能保持相當之距離連續而前互不相礙者，則此動作爲游藝表演會中最佳之一項矣。

(見第五百〇九圖)



第五百〇九圖

(23) 前跑魚躍至頭手倒立……(6)

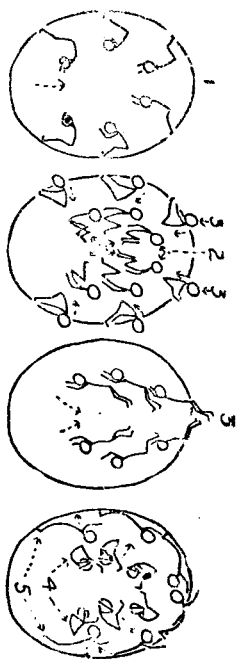
最要時間與距離合宜，則為一出場時之良好動作。(見第五百十圖)



第五百十圖

(24) 六人成圈形內向外滾……(6)

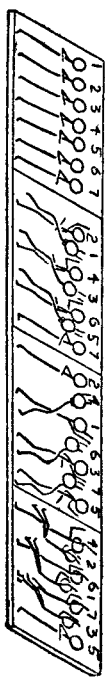
成圈形滾翻之法甚多，如圖中(1)為向內滾翻，(2)向外反翻，(3)復向內滾，轉身，向外滾出(按此動作圖中外繪出)向內伸身仰翻，(4)(5)向外踹蹬挺身起立。(見第五百十一圖)



第五十一圖

(25) 七人平臥，交錯旁滾……(6)

七人並肩橫臥墊上，各距約二呎。2、4、6見1、3、5藉手足撐起向旁仆進時，即向左滾出。如是輪流向旁交錯滾翻。(見第五百十二圖) 參閱第四百八十一圖。



第五百十二圖

(26) 七人交錯跨跳滾翻……(6)

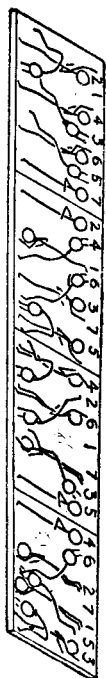
除取跨躍滾翻外，餘法與第五百十二圖之動作同。（見第五百十三圖）跨跳方法，如第四百八十二圖。



第五百十三圖

(27) 七人交錯回身滾翻……(6)

此項與第五百十二圖之動作略異者，即每人當翻至外側後，須調轉軀而仆回，一如第四百八十三圖之法。（見第五百十四圖）



第五百十四圖

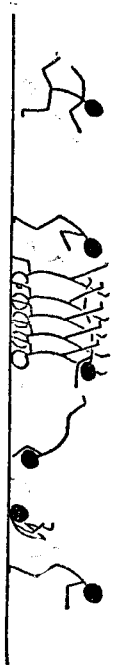
(28) 七人交錯分腿跨間滾翻……(7)

除仿第四百八十四圖之動作外，其交錯滾翻之次序與第五百十二、五百十三、五百十四各圖同。（見第五百十五圖）



第五百十五圖

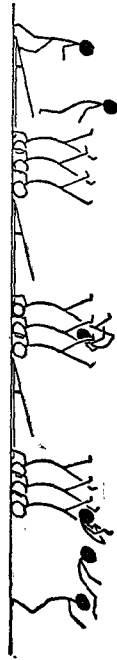
(29) 五六人緊靠成行頭手倒立，餘人由其胯間魚躍而過……(7) (見第五百十六圖)



第五百十六圖

(30) 三數人緊靠成行，頭手倒立，雙腿分張，餘衆自助躍臺跑跳，由倒立者之胯間向前騰空滾翻而過。（見第五百十七圖）

〔註〕頭手倒立者，亦可改為跪撐部位。



第五百一十七圖

(31) 七人交錯魚躍滾翻……(9)

仿第四百八十五圖之動作，七人交錯魚躍滾翻。(見第五百十八圖)



第五百十八圖

(b) 連合式(Combinations)

(1) 穿膝跳與倒剎蛇……(4)

(一) 衆成單行，甲自前方跑向各人胯間穿過，各人俟甲近前，即騰起分腿。(二) 仿行倒剝蛇動作。(三) 衆向前滾至仰臥，行倒剝蛇動作。(四) 分腿騰越過。(五) 各人連續向前滾翻。
 (見第五百十九及五百二十圖)



第五百十九圖



第五百二十圖

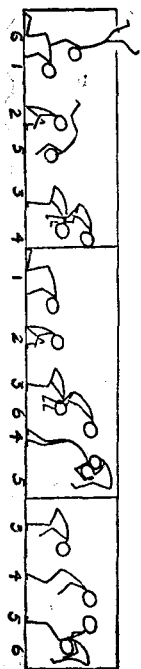
(2) 數式互相翻越動作……(5)

(甲) 作跪撐，(乙) 由(甲)之背上魚躍而過，坐於墊上，(丙) 由(甲)之背上作手翻，復由(乙)背魚躍而過，偃俯立定，(丁) 亦如前動作，由(丙)背上，分腿騰越，(戊) 如前動作，

由（戊）掀頸，將其翻下。（見第五百二十一、五百二十二圖）



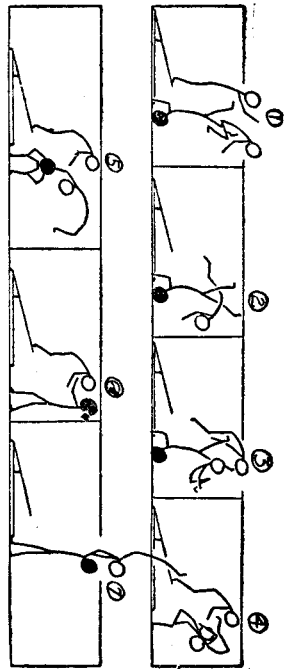
第五百二十一圖



第五百二十二圖

（3）助躍臺上數式跳翻……（7）

甲分腿頭手倒立於臺前，（1）由臺上前跑，由甲胯間躍過，（2）由甲腿間魚躍而過，（3）由甲腿間騰空躍過，（4）由甲背滾翻，（5）由甲背手翻，甲托（6）肩向前魚躍，（7）至托肩倒立，以上各式動作，須連續不斷方覺可觀。（見第五百二十三、五百二十四圖）



第五百二十三圖(上)

第五百二十四圖(下)

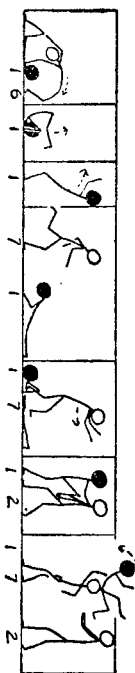
(4) 數式戲弄一人之法……(7)

(1) 俯立墊中，(2) 由其背上魚躍而過，(1) 卽直立，俟(3) 上前魚躍時卽潛其頭，當(4) 撐其背，手翻而過，(1) 仰臥舉腿，(6) 撐其膝，作手翻而過，(1) 乃直立，忽向前俯撐，俾(7) 由其背上走過，(1) 急起而追(7)，(7) 將其擊至(2) 前，被(2) 將其由頭上後托至(7) 前，(7) 將其倒翻而下，與(2) 攜提之而下。(見第五百二十五、五百二十

六圖)各動作須接連行之。



第五百二十五圖

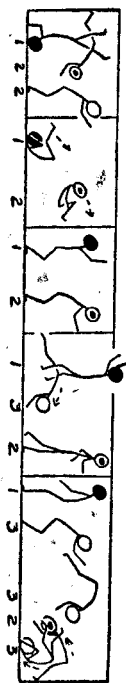


第五百二十六圖

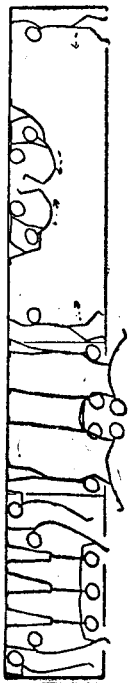
(5) 數種滾翻, 繼疊羅漢……(9)

(1) 頭手倒立, (2) 由(乙)之腿間魚躍, 向前騰空翻, (1) 乃向前踮蹬起立, (1) 反身立定, (3) 向前作魚躍滾翻至(1)前, (1) 急躍起跨過之, (3) 再向前作高魚躍滾翻落下時雙腿張開, 俾(2) 由其腿間魚躍而過, (3) 與(2) 仰臥屈膝, (4) 與(1) 由

兩角倒立行至(3)與(2)前時,各向手翻而過。(5)與(6)亦由雙方倒立而前行,全體成一疊羅漢而止。(見第五百二十七、五百二十八各圖)



第五百二十七圖



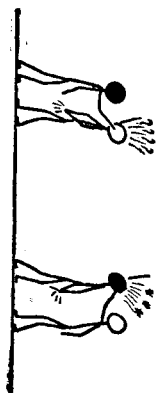
第五百二十八圖

第九章 滑稽動作 (Clowns)

(a) 徒手式 (Without Apparatus)

(1) 甲擱乙面，乙自拍掌，相反行之……(1)

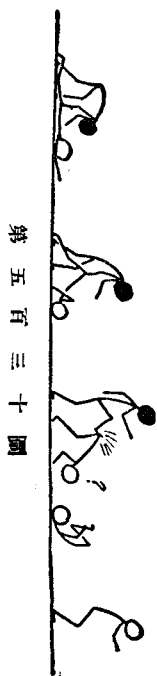
甲揮掌離乙面二吋處即停，作擱其面式，同時乙於膝前拍掌作聲。(見第五百二十九圖)



第五百二十九圖

(2) 甲拽乙起，復踢翻之……(1)

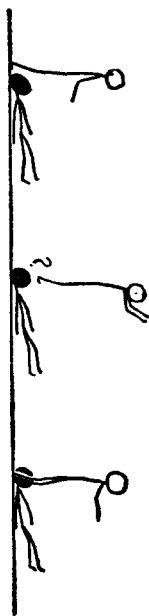
甲提乙臀而起，至半途忽踢翻之。(見第五百三十圖)



第五百三十圖

(3) 作勢踏面……(1)

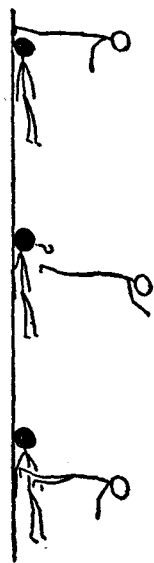
乙仰臥，甲雙足開立於乙之頭上，向上跳起，初合兩足，作欲踏立於乙面部之式，忽仍兩足開立。
(見第五百三十一圖)



第五百三十一圖

(4) 作勢踏腰……(1)

其意與上項同，惟開始於頭側，終止於腰旁。(見第五百三十二圖)



第五百三十二圖

(5) 踹踏面身……(1)

甲仰臥，昂首向側，雙腿分開。乙前跑，一足輕踏於甲面，他足踏於甲身而過。(見第五百三十三圖)

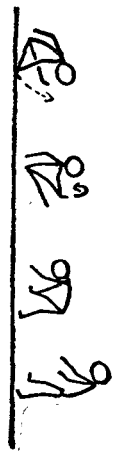


第五百三十三圖

(6) 持足起立……(1)

坐下，雙腿分張，右手握己之右踝，將其擺至左方，順勢向左轉身以右足踏地而起立，乃鬆手。

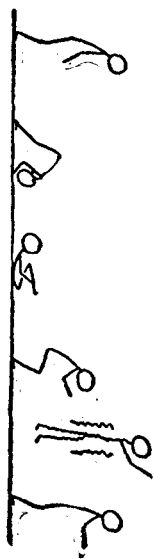
(見第五百三十四圖)



第五百三十四圖

(7) 前滾, 上跳, 擺臂……(2)

向前滾翻即起上跳, 在空中時, 臀部閃擺不已。(見第五百三十五圖)



第五百三十五圖

(8) 象步雙腿直躍……(2)

初作象行, 復將四肢硬直, 向上騰躍。(見第五百三十六圖)

第九章 滑稽動作



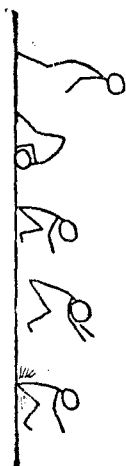
第五百三十六圖

(9) 仿第一百七十三圖之動作，甲乙持足，向前作車輪滾翻……(3) 須選一極小之運動員；且可向後反翻。(見第五百三十七圖)



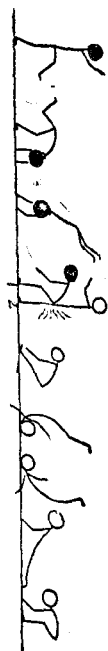
第五百三十七圖

(10) 向前滾，跌落碰臀坐……(3) (見第五百三十八圖)



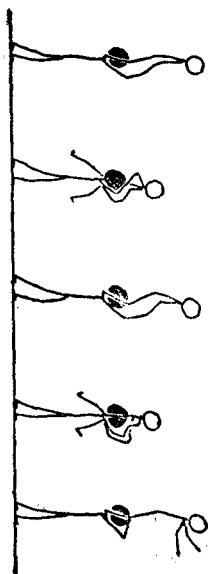
第五百三十八圖

(11) 甲旋身前翻，撞乙向後仰滾，貼胸仆臥……(3) (見第五百三十九圖)



第五百三十九圖

(12) 甲雙足分立於乙肩，互相牽手，甲滑下騎坐於乙之左肩，乙急將其扶登於肩上，而乙又滑下騎坐於乙之右肩……(4) (見第五百四十圖)



第五百四十圖

(13) 疾跑，忽雙手插袋內向前魚躍滾翻……(4) (見第五百四十一圖)



第五百四十一圖

(14) 甲以一手置乙面上而推之，乙乃向後倒仰，急作蹬足躍起，反以手推乙而倒之……(6)
(見第五百四十二圖) 參閱第一百十六圖。

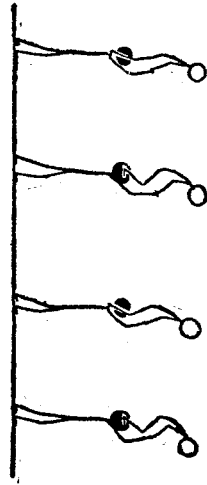


第五百四十二圖

(15) 站立耳上……(6)

甲立於乙肩，互相牽手。甲以一足擬欲踏於乙之頭上者，故將其足滑落於乙之耳際，但並非實踏，乃甲乙將體重移置於牽手上，平衡身體後，故滑落之足虛置於乙之耳旁，遙望之如踏耳上然。左

右足輪流作。(見第五百四十三圖)



第五百四十三圖

(16) 握手, 甲忽騰空翻至乙背……(6)

甲乙握手狀, 甲將乙手按下, 使乙俯身, 乃向乙背作一騰空翻, 貼背滾下。(見第五百四十四圖)



第五百四十四圖

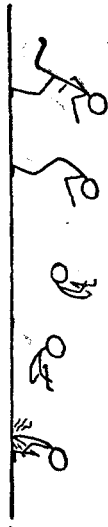
(17) 蹬足躍起復向後傾倒平跌……(7)

當蹬足起而尚未正立時，急挺直向後傾倒，末乃向後平跌而下。（見第五百四十五圖）



第五百四十五圖

(18) 向前騰空滾，跌坐……(8) (見第五百四十六圖)



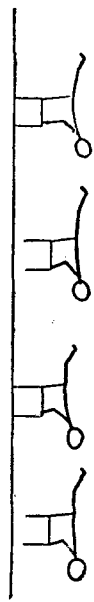
第五百四十六圖

〔註〕徒手式之滑稽動作，除上述者外，如參閱後開各圖，亦能行之。如第十五、第三十二、第三十七、第四十八、第一百〇一、第六百六十六、第六百六十七及第六百七十各圖。

(b) 椅上式(Chairs)

(1) 臥撐椅上前躍……(1)

平臥撐於椅上，手握椅邊，腿置椅背，向前躍行。(見第五百四十七圖)



第五百四十七圖

(2) 攜椅滾坐……(2)

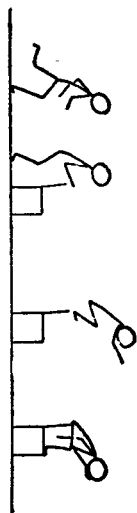
坐於椅或橈上，滑下而握椅腳隨而前滾，仍握椅腳，復扶起而坐上。(見第五百四十八圖)



第五百四十八圖

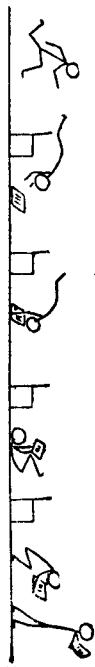
(3) 由椅後躍至坐於椅背……(2)

由椅後併足躍過椅背，而坐椅背上，屈肘置於膝，以手托腮作遐思狀。(見第五百四十九圖)



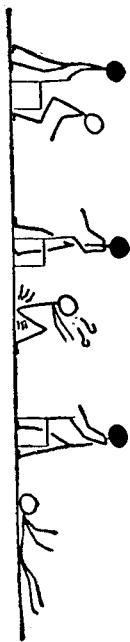
第五百四十九圖

(4) 魚躍越椅而拾紙……(2) (見第五百五十圖)



第五百五十圖

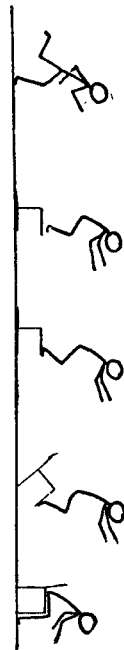
(5) 甲擬坐下, 乙移其椅, 甲仰跌……(3) (見第五百五十一圖)



第五百五十一圖

(6) 躍登椅腳，踏正而坐……(3)

將椅橫置墊上，甲前跑，躍登椅之腳角，踏其平置而坐。(見第五百五十二圖)



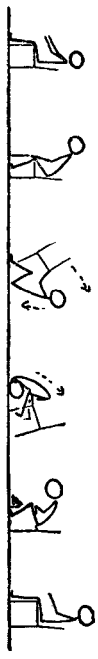
第五百五十二圖

(7) 帶椅向後滾翻……(3)

伸手置膝間，握椅腳，起身，持椅向前，身向後翻，復置椅於墊，向後滾翻，隨勢坐椅上。(見第五百

五十三圖)

(註)如用一輕矮之椅，則可不用手持，乃將雙足勾於椅之後腳，雙膝緊夾椅座，即用相當速度，向後滾翻，雙手置於肩旁，用力推墊，起身而起坐。

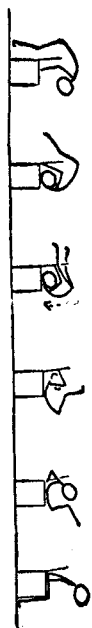


第五百五十三圖

(8) 由椅背向前滾翻而落坐……(3)

趨至椅背處，俯身，以手握椅背之旁緣，以後頭置椅座上，向前翻落而坐。(見第五百五十四

圖)



第五百五十四圖

(9) 倒翻越椅背而落坐……(4)

為防免腰觸椅背而痛楚計，可置軟物於椅背。(見第五百五十五圖)



第五百五十五圖

(10) 甲魚躍越過乙頂而奪其報紙……(6)

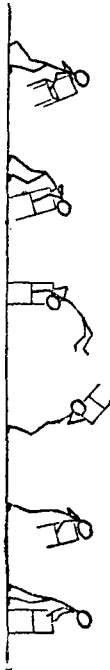
乙坐椅橈上，手持報紙與眉齊而讀之，甲由椅後魚躍而前，順勢奪乙之報向前滾翻。（見第五百五十六圖）



第五百五十六圖

(11) 攜椅倒立……(7)

取一輕椅一手握其座緣，一手持椅背，連續行倒立動作。（見第五百五十七圖）如攜橈，拖帚，或棍杖均可。

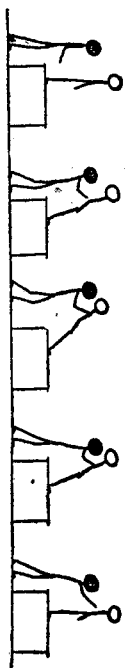


第五百五十七圖

(c) 棹上式 (Tables)

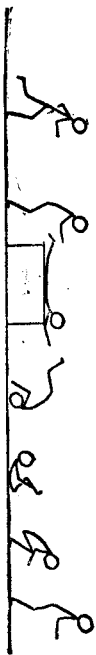
第九章 滑稽動作

(1) 甲僵身後倒，乙推托之……(1) (見第五百五十八圖)



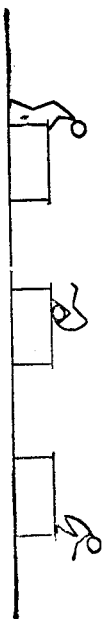
第五百五十八圖

(2) 仆躍至棹上，滑腹而過，滾翻起立……(2) (見第五百五十九圖)



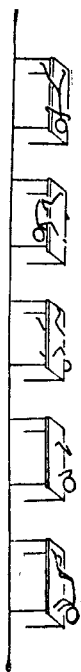
第五百五十九圖

(3) 滾至棹上而踞坐……(2) (見第五百六十圖)



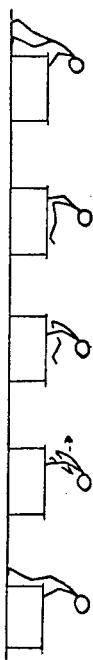
第五百六十圖

(4) 繞棹盤翻，體不觸地……(2) (見第五百六十一圖)



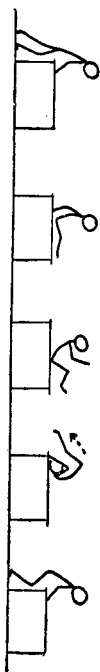
第五百六十一圖

(5) 蹲撐於棹上，雙腿由臂間前伸至平腿撐，反原下……(3) (見第五百六十二圖)



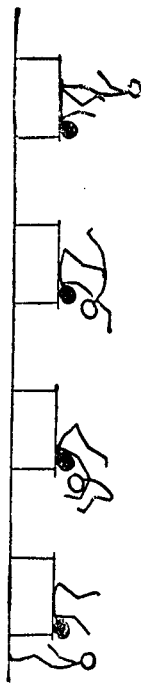
第五百六十二圖

(6) 蹲撐於棹上至平腿撐，復仰臥，向後滾翻下……(3) (見第五百六十三圖)



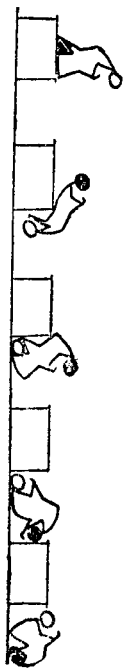
第五百六十三圖

(7) 甲臥棹上，手足托乙向後滾翻落立墊上……(3) (見第五百六十四圖)



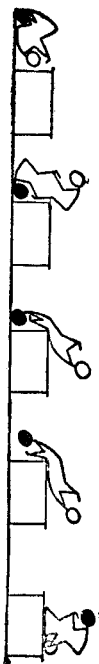
第五百六十四圖

(8) 由棹上, 甲乙作車輪翻下。……(3) (見第五百六十五圖)



第五百六十五圖

(9) 由墊上, 甲乙作車輪翻至棹上。……(3) (見第五百六十六圖)



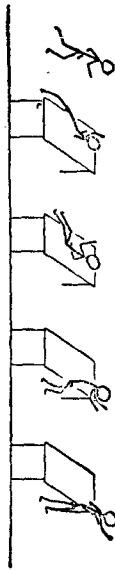
第五百六十六圖

(10) 甲乙先口角，繼則甲扭乙之頭，將其由棹之此方按滾至對方……(3) (見第五百六十七圖)



第五百六十七圖

(11) 棹上側面滾翻……(3) (見第五百六十八圖) 參閱第二百三十三圖。



第五百六十八圖

(12) 躍起，向前伸足仰身滑下……(4) (見第五百六十九圖)



第五百六十九圖

(13) 乙丙各執甲足對繞……(4)

甲騎坐於棹上，由乙丙各執甲之一足，相向繞至棹之對方，使甲換地換向而坐，當乙丙中途相遇時，乙由丙腋下穿過。(見第五百七十圖)



第五百七十圖

(14) 仆躍越棹，滑落乙背……(4)

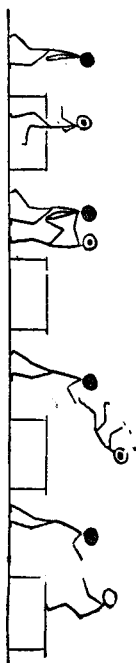
乙匍伏於棹下，向前爬出時，甲向棹上仆躍，俯滑而下，適伏於乙背。(見第五百七十一圖)



第五百七十一圖

(15) 掀足後翻登棹……(10)

凡作掀足後翻而登至某物上者，由地面上掀之高度，須較該物高過三尺，方不感困難。(見第五百七十二圖) 參閱第三百二十二圖。

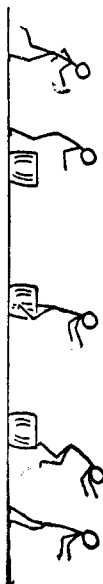


第五百七十二圖

(d) 用桶式 (Barrels)

〔註〕取一大桶，將其鋸短，使其較運動者腿之長度略低，俾運動者能以一足跨其內，他足踏於外，再將桶底釘牢，用二吋寬之長橡皮管，包釘於桶口，免礙傷運動者之身體也。

(1) 單足由桶內外跳躍……(3) (見第五百七十三圖)



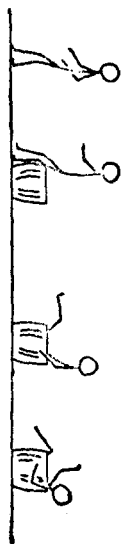
第五百七十三圖

(2) 雙足由桶內外跳躍……(3) (見第五百七十四圖)



第五百七十四圖

(3) 向後倒坐桶內……(3) (見第五百七十五圖)



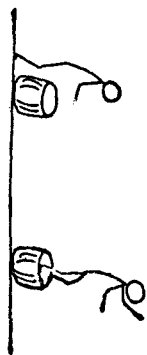
第五百七十五圖

(4) 坐入桶內，撤身而行……(3) (見第五百七十六圖)



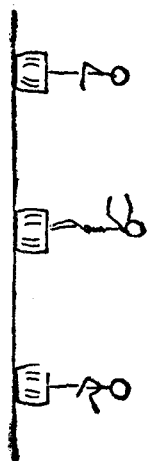
第五百七十六圖

(5) 躍登桶緣……(3) (見第五百七十七圖)



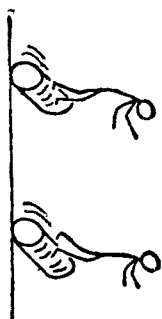
第五百七十七圖

(6) 桶內旋身……(3) (見第五百七十八圖)



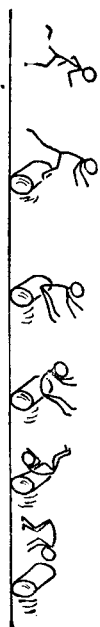
第五百七十八圖

(7) 滾桶登行……(4) (見第五百七十九圖)



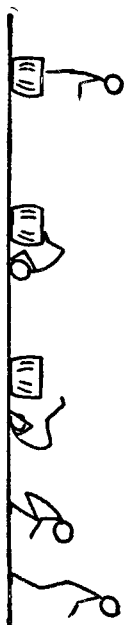
第五百七十九圖

(8) 滑落桶上，向後翻下……(4) (見第五百八十圖)



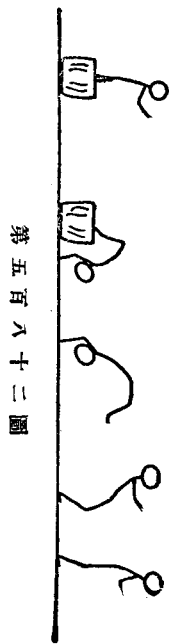
第五百八十圖

(9) 立桶內，向外仆滾……(4) (見第五百八十一圖)



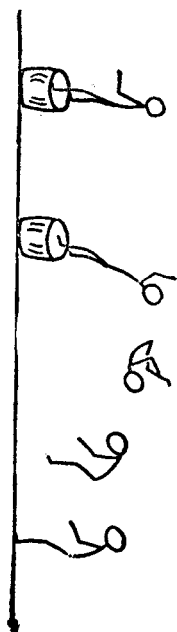
第五百八十一圖

(10) 立桶內向外倒翻……(7) (見第五百八十二圖)



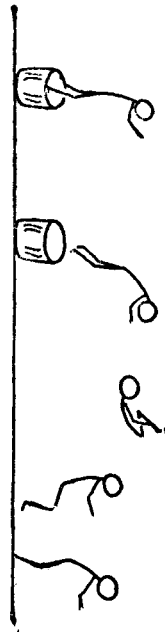
第五百八十二圖

(11) 立桶緣, 向後騰空翻……(10) (見第五百八十三圖)



第五百八十三圖

(12) 立桶緣, 向前騰空翻……(11) (見第五百八十四圖)

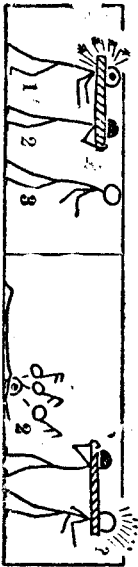


第五百八十四圖

(●) 雜耍式 (Miscellaneous)

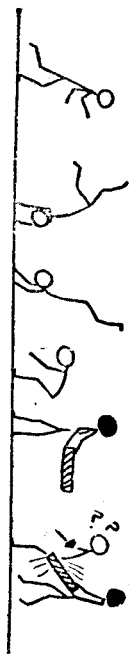
(1) 甲負木撞乙，乙倒，甲轉身，回視時，復撞及丙……(2)

取輕木一塊，假擬撞人時，可由他人拍手作響。如能剖一竹片至中段，使剖開之二塊相擊作聲尤佳。(見第五百八十五圖)



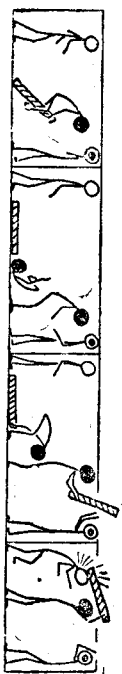
第五百八十五圖

(2) 甲俟乙旋身翻後，以板擊乙臀……(3) (見第五百八十六圖)



第五百八十六圖

(3) 甲跨板而過，向前滾翻，由胯間拾板過頂，作擊丙勢，反先擊中乙頭，待乙推之，回手復擊中丙頭……(3) (見第五百八十七圖)



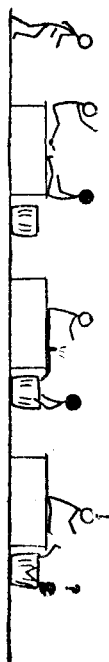
第五百八十七圖

(4) 俯身欲拾帽，忽絆足而蹶，適頂帽滾翻而起……(4) (見第五百八十八圖)



第五百八十八圖

(5) 甲坐棹上，乙亦騰坐上棹，忽抵甲足，使之向後落入桶內……(4) (見第五百八十九圖)



第五百八十九圖

(6) 甲持帚橫掃乙足，乙乃跌坐，乙乘甲不備，亦由地上迴身，以足掃甲而倒之……(4) (見第五百九十圖)



第五百九十圖

(f) 連合式(Combinations)

(1) 落坐拖椅……(3)

甲方坐下，乙將椅拖去，使甲跌倒；乙方坐下，丙拖椅，使乙跌倒；如是丙丁均如之。(見第五百九十一圖)



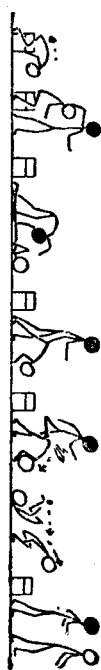
第五百九十一圖

(2) 攜棧滾翻，牽裾提起而踢……(3)

將橈倒置，甲躍登橈腳，正而坐之，復擡之向前滾翻而起坐；乙忽趨其前，推其面，使之往後仰翻，乙取橈而坐而滾，一如甲所行者，甲起，按乙仆地，提起其臀至半途，踢之向前滾去。（見第五百九十二圖，及第五百九十三圖）



第五百九十二圖



第五百九十三圖

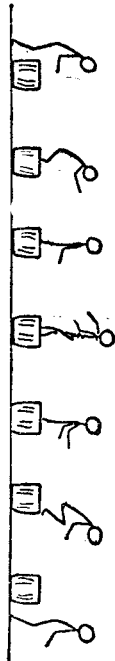
(3) 甲向後滾，乙踢之前翻……(3)

甲向後滾翻而起立時，乙踢仆之，提起其臀至半途，復踢之前滾。（見第五百九十四圖）



第五百九十四圖

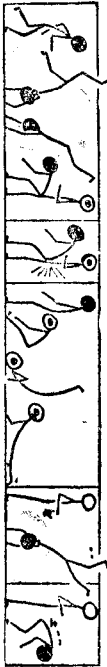
(4) 躍入桶內，轉身一周，跳出……(3) (見第五百九十五圖)



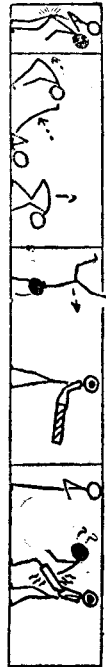
第五百九十五圖

(5) 旋身翻以撞人……(4)

甲作旋身翻，撞乙向後滾翻，作貼胸仆落。甲再旋身翻而撞丙。俟甲起立，乙以板擊之。(見第五百九十六圖及第五百九十七圖)



第五百九十六圖



第五百九十七圖

(6) 擱面擊掌……(4)

甲旋身翻將乙撞向後滾翻貼胸起立，乙作擱甲式（甲於腿前擊掌作聲）甲亦反擱式。甲乙相對坐下，互相抵足而翻身甲俟乙後滾，即由乙胯間向後滾翻。兩人起而握手。（見第五百九十八圖）

圖



第五百九十八圖

(7) 魚躍過頂奪報……(4)

甲仆躍過棧，拾一報紙滾翻而起，坐棧上；乙由後方向甲頭頂魚躍而過時，奪其報紙，滾翻起立，

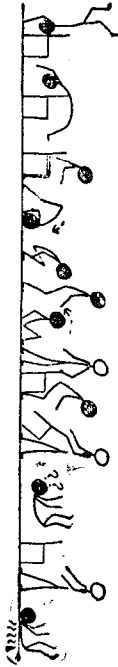
欲坐櫬上，甲移櫬使乙仰跌。（見第五百九十九圖）



第五百九十九圖

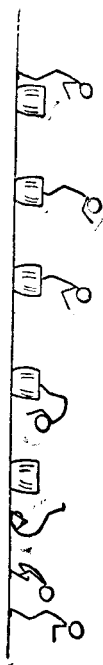
(8) 倒翻越椅而坐，滾翻仰跌……(4)

甲由椅後作倒翻，越椅背而坐。再向前滾，復向後翻，擬欲坐下時，乙潛移其椅，使甲仰跌。（見第六百圖）



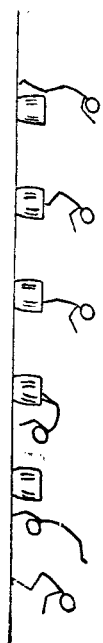
第六百圖

(9) 躍入桶內，魚躍而出……(4) (見第六百〇一圖)



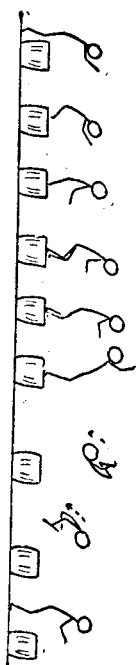
第六百〇一圖

(10) 躍入桶內, 手翻而出……(5) (見第六百〇二圖)



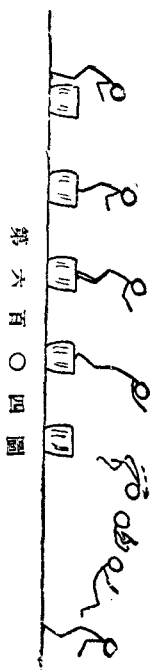
第六百〇二圖

(11) 躍入桶內, 跳登桶緣, 向後騰空翻下……(10) (見第六百〇三圖)



第六百〇三圖

(12) 躍入桶內, 跳登桶緣, 向前騰空翻下……(11) (見第六百〇四圖)



(13) 連續之長動作……(12)

(一) 甲乙互相挽臂，由場內單足跳出，由墊前跳至墊之彼端，同向前滾，復向後翻。

(二) 居外側之甲，當滾翻起立時，即向觀眾點頭舉手行禮，然後各將內方之一臂，互相勾挽，向前行進，甲暗以一足繞踢乙一次，乙四顧尋踢之者。

(三) 甲乙前進，乙查知甲踢之也，乃以右手攔之，甲作潛頭避讓式，忽將乙臂下按，本人向前作一騰空翻，重落墊上。

(四) 甲落地後，擬踮蹬而起，不料立足不穩，仍向後仰跌，即以手重拍地上，以代跌下之聲。

(五) 甲翹首四顧，乙前行，踏甲之頭而過。

(六) 乙行過時，甲舉手以阻之，乙將甲手按下，而甲之一足復。

(七) 上舉。乙按其足，而手又舉，乙怪之。

(八) 乙乃反身騎於甲身，按甲之手時，不料甲一舉足，將其向前踢翻。

(九) 乙乃起立，提乙頸後，將其推起。

(十) 乙放手時，甲僵身將前仆，乙急趨前抵立之。

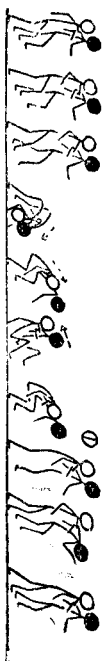
(十一) 甲又後倒，乙急奔至其後，俟其未落地前而扶之起。

(十二) 乙俯身，以頭置甲胯間，將甲肩騎而起。

(十三) 甲以足抵乙大腿，乙將頭由甲胯間脫出，手扶甲腰，使之登立腿上。

(十四) 甲向前滾落，乙隨之前滾，甲滾畢即作倒立，乙往握其腰，互相抱腰向前車輪翻。

上述動作，須連續行之。(見第六百〇五至六百十圖)

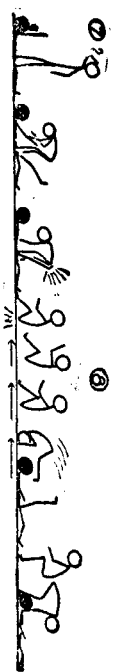




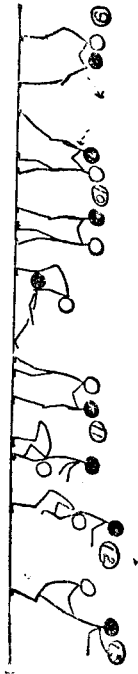
第六百〇六圖



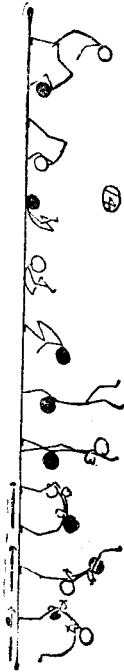
第六百〇七圖



第六百〇八圖



第六百〇九圖



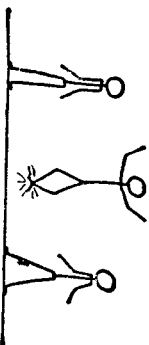
第六百一十圖

第十章 機巧動作 (Novelties)

(a) 單純式 (Singles)

(1) 跳起擊踵…… (1) (Click Heels Once)

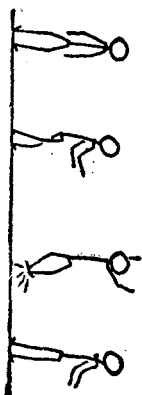
跳起，兩踵於空中互擊一次，雙足分落於墊上。(見第六百十一圖)



第六百十一圖

(2) 跳起向側擊踵…… (1) (Click Heels Sideward)

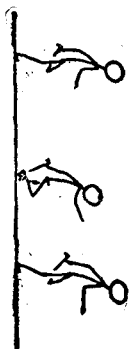
左腳交跨於右腳，雙足同時向右上跳，並擊踵一次。(見第六百十二圖)



第六百十二圖

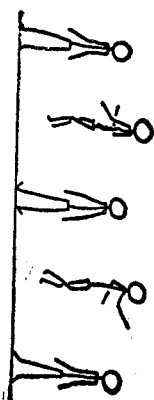
(3) 左膝觸墊……(1) (Knee Touch)

右手由背後握左足尖，屈右腿，以左膝觸墊。(見第六百十三圖)



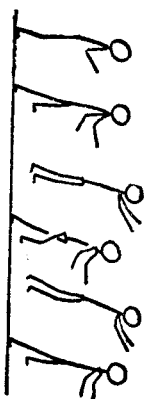
第六百十三圖

(4) 前跳向左往後轉，復向右往後轉……(1) (Jump Forward, Half Turn Left and Right Alternating) (見第六百十四圖)



第六百十四圖

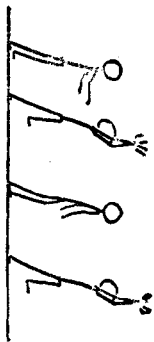
(5) 向前分足跳，繼乃兩腿交叉跳……(1) (Jump Forward to Stride Stand and Cross Legged Alternating) (見第六百十五圖)



第六百十五圖

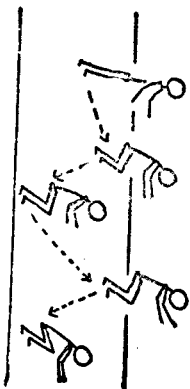
(6) 雙足開合跳並擊掌……(1) (Jump Stride Stand, Clapping Hands)
前跳，雙足開立，同時雙臂上舉擊掌，復併足跳，雙臂下落擊掌於臀後。如是輪流動作。(見第六

百十六圖



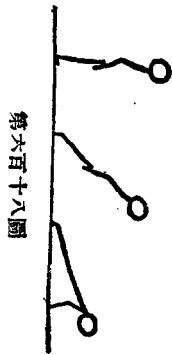
第六百十六圖

(7) 屈膝, 向左右輪流前跳……(1) (Knee Bend Jump) (見第六百十七圖)



第六百十七圖

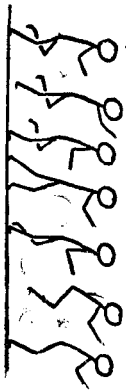
(8) 前仆, 俯臥撐……(1) (Fall to Front Leaning Rest) (見第六百十八圖)



第六百十八圖

(9) 三級跳……(1) (Hop, Step and Jump)

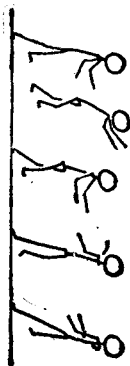
首由立定式練習，逐漸將三法聯合用跑步行之。參閱田徑運動之三級跳法。(見第六百十九圖)



第六百十九圖

(10) 開立，雙腿交叉跳而轉身……(1) (From Stride Stand, Jump Cross Legged and Half Turn)

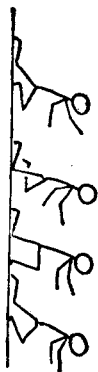
可反覆行之，逐漸加快。（見第六百二十圖）



第六百二十圖

(11) 雪中滑行式……(1) (Walk Through Snow)

先以左膝着地，右足踏地，向前滑一步；再相反行之。如是交換而行。（見第六百二十一圖）



第六百二十一圖

(12) 棍下繞身……(1) (Under the Wand)

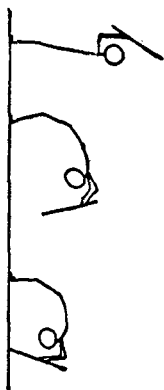
將棍之一端抵於一物上，使其不滑動，再將身繞由棍下而出，不可傾倒。（見第六百二十二圖）



第六百二十二圖

(13) 持棍後仰……(1) (Back Bend with Wand)

持棍向後仰，俟棍端抵墊，即以棍端與足支地，將身平倒。(見第六百二十三圖)

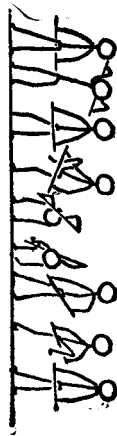


第六百二十三圖

(14) 穿棍……(1) (Through Wand)

執棍於背，掌向前。將棍由頭頂橫過，落至身前，復將右腳繞由右臂外，向棍間穿入，即彎身向下，將棍之左端舉起，繞過頭頂，將棍穿至胯間橫，未將左足由前抽回，至原始部位。(見第六百二十四

圖)



第六百二十四圖

(15) 盤椅……(1) (Chair Creeper)

置一布條於椅之甲端須由椅之乙端，盤繞至甲端以口啣布。(見第六百二十五圖)



第六百二十五圖

(16) 兔躍……(1) (Rabbit Jump)

雙手撐墊，膝足併靠，向前躍起，使膝處於兩臂間，復移手向前，再向前躍，繼續不已，如兔躍然。

(見第六百二十六圖)



第六百二十六圖

(17) 袋鼠跳……(1) (Kangaroo Walk)

以一腿向後蹻伸，即以雙手與一足向前跳行。(見第六百二十七圖)



第六百二十七圖

(18) 象步……(1) (Elephant Walk)

俯撐平足直腿，向前緩行。(見第六百二十八圖)



第六百二十八圖

(19) 狗跑……(1) (Dog Run)

俯撐，以手足向前爬跑，間以雙足向外側略開行，有如狗然。(見第六百二十九圖)



第六百二十九圖

(20) 蟹爬……(1) (Crab Walk)

仰撐，以手足倒行而前，亦可向足前方而行。(見第六百三十圖)



←……或……→

第六百三十圖

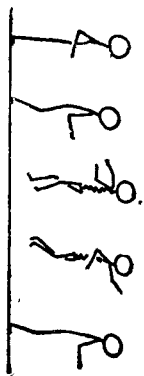
(21) 脫手起立……(1) (Armless Rise)

仰臥，雙手交抱於胸前，翹身緩緩而起立，手勿觸墊。(見第六百三十一圖)



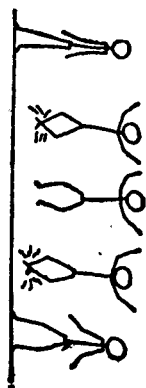
第六百三十一圖

(22) (空中旋身……(2) (Spin the Top)
躍起，在未落地前，轉身一周。(見第六百三十二圖)



第六百三十二圖

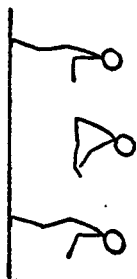
(23) (躍起擊踵二次……(2) (Click Heels Twice)
落墊時雙足分立。(見第六百三十三圖)



第六百三十三圖

(24) 躍起，平腿觸足……(2) (Jackknife)

躍起，雙腿平直，以手觸足。(見第六百三十四圖)



第六百三十四圖

(25) 躍起飛腿……(2) (Hitch Kick)

先以左腿飛踢，急繼之以右腿，以左手觸右足，如踢一物然。(見第六百三十五圖)



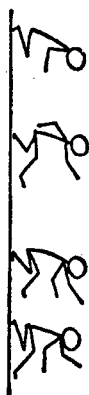
第六百三十五圖

(26) 全蹲，左右腿輪流向側伸……(2) (Full Squat, Extend Legs Sideward Left and Right) (見第六百三十六圖)



第六百三十六圖

(27) 全蹲兩腿輪流前伸……(2) (Full Squat, Extend Legs Forward Left and Right) (見第六百三十七圖)



第六百三十七圖

(28) 仰跌……(2) (Stag Fall Backward)

首將腰向後略彎，臀先落地即以手支持體重。(見第六百三十八圖)



第六百三十八圖

(29) 膝行……(2) (Knee Walk)

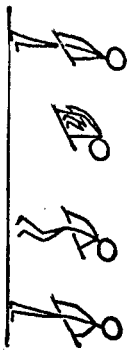
以膝着地，手握雙足，向前行。(見第六百三十九圖)



第六百三十九圖

(30) 穿棍跳……(2) (Jump the Wand)

雙手分執棍之兩端，雙足由兩臂及棍間穿跳而過。(見第六百四十圖)



第六百四十圖

(31) 頂頭貼面……(2) (Bridging Face Down Touch Nose)

開始練習時，宜以手撐墊，俟純熟後，須用頭頂墊，逐漸前滑，使由額至鼻，向前貼墊而進。(見第六百四十一圖)



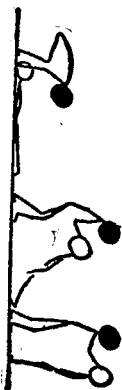
第六百四十一圖

(32) 單足立俯身以口拾巾……(2) (On One Foot, Pick Up Handkerchief with Mouth) (見第六百四十二圖)



第六百四十二圖

(33) 僵身俯臥而被掀立……(2) (Dead Man's Lift Face Down) (見第六百四十三圖)



第六百四十三圖

(34) 向前坐躍…… (2) (On Buttocks Only, Jump Forward) (見第六百四十四圖)



第六百四十四圖

(35) 踞坐團滾…… (2) (Human Ball)
 踞坐，兩手由腿內向外繞握於小腿前，即向左滾，由背至右，復至踞坐。如是反覆滾翻。(見第六百四十五圖)



第六百四十五圖

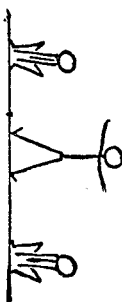
(36) 仰臥，弓躑其身，圍繞而行…… (2) (Bridge, Face Up, Walk Around on Feet)

(見第六百四十六圖)



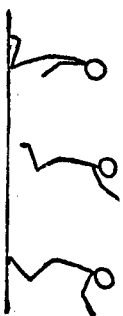
第六百四十六圖

(37) 俄式跳步……(2) (Jumping Jack) (見第六百四十七圖)



第六百四十七圖

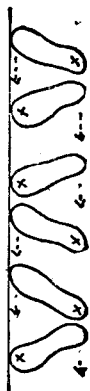
(38) 跪地跳立……(2) (From Knees, Jump to Stand)
亦可試行遠躍。(見第六百四十八圖)



第六百四十八圖

(39) 轉足側移……(2) (Toe In Toe Out)

初以足踵相靠，足尖向外而立。繼將體重移於左足尖及右足踵上，身體左移即收回足尖。復置體重於左足踵及右足尖上，足尖向外，即使身體再向左移進矣。如是反覆練習即可增快。(見第六百四十九圖，圖中足上有×記號，表明體重所置之處)。



第六百四十九圖

(40) 仆身貼胸前滑……(2) (Slide on Stomach Head First)

如棒球員向前滑跌之式，惟須於光滑地板上行之。(見第六百五十圖)



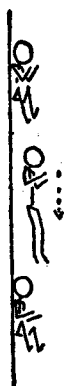
第六百五十圖

(41) 雙足向前滑臥…… (e) (Slide on Side, Feet First)
如棒球員跑進，以足向前滑壘之式。(見第六百五十一圖)



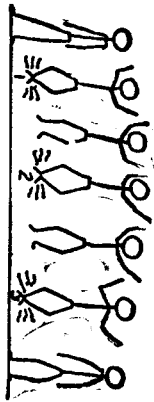
第六百五十一圖

(42) 摔角家踢腿法…… (e) (Wrestlers' Kick)
側臥，腿膝屈起，雙腿驟然向前伸踢而急收回，使身軀藉伸踢之力而前進，如此急速伸踢，如欲避免對手捉獲之意，亦一甚有興趣之技能而為學者所喜習者也。(見第六百五十二圖)



第六百五十二圖

(43) 躍起擊踵三次…… (e) (Click Heels Three Times) (見第六百五十三圖)



第六百五十三圖

(44) 由俯臥撲翻至仰臥……(3) (Switch from Lying on Face to Lying on Back) (見第六百五十四圖)



第六百五十四圖

(45) 平腿俯撐……(3) (Half Lever)
 先以手膝抵墊，繼以雙肘抵於胸旁，即將雙足提起，平腿向後，俯身撐起。(見第六百五十五圖)



第六百五十五圖

(46) 蹠身聳肩前進……(3) (On Shoulders Feet Overhead, Advance Backward by Jumps) (見第六百五十六圖)



第六百五十六圖

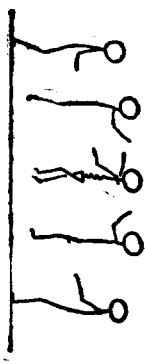
(47) 蝸牛爬式……(3) (Snail Crawl)
每爬一步，即以一手拍胸。(見第六百五十七圖)



第六百五十七圖

(48) 空中轉身……(4) (The Switch)

躍起離墊，在空中轉身二分之一。(見第六百五十八圖)



第六百五十八圖

(49) 俯撐後四種行動……(4) (Front Leaning Rest Variations)

俯臥撐後，行以下四法：(一)雙手撐離墊上，仰起拍胸；(二)雙踵舉擊；(三)手足撐躍；(四)平撐躍起後，拍掌叩踵。(見第六百五十九圖)



第六百五十九圖

(50) 側面疾倒……(4) (Stage Fall Sideward)

先以右膝，繼至右胯腹，末至右肩而跌倒，再至仰臥，須疾速行之。（見第六百六十圖）



第六百六十圖

(51) 單腿全蹲……(4) (Full Knee Bend on One Leg) (見第六百六十一圖)



第六百六十一圖

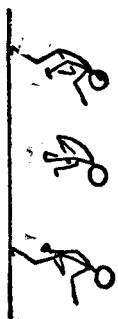
(52) 蹴牆旋身……(4) (Jump Over One Leg with Other)

向牆前跑去，先以一足抵牆，旋以他足抵之，同時轉身而下。（見第六百六十二圖）



第六百六十二圖

(53) 握足尖他足由中跳過……(5) (Clasp Toe, Jump Through with Free Foot)
 (見第六百六十三圖)



第六百六十三圖

(54) 單臂側撐至俯撐……(5) (Front Leaning Rest One Arm Bend) (見第六百六十四圖)



第六百六十四圖

(55) 雙手互牽，足由臂中穿跳。……(9) (Clasp Fingers, Jump Through) (見第六百六十五圖)



第六百六十五圖

(b) 兩人式 (Couples)

(1) 駱駝步式……(2) (Camel Walk)

甲乙互相跨腰，一則以手，一則以足，向前緩行，至中途(如圖中2所示)在上者下臥，在下者覆上，回行。(見第六百六十六圖)



第六百六十六圖

(2) 象步……(2) (Elephant Walk)

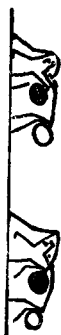
甲乙反身相互騎腰，且以一人握第二人之足由下方之一人向前而行，至中途，在下者提起一足搖擺，如貓狗之踢物然。(見第六百六十七圖)



第六百六十七圖

(3) 啣尾前進……(2) (Tandem)

在上之一人或以雙足勾於下方人之腰，或僅置於其身。(見第六百六十八圖)



第六百六十八圖

(4) 牽手繞身……(2) (Twister)

甲乙牽右手，甲轉身，以一腿騎於所牽手上，乙亦如之，甲復以他腿騎上，轉身向乙，而還原。(見

第六百六十九圖



第六百六十九圖

(5) 騎身俯泳…… (3) (Grab Walk and Breast Stroke Combined)

甲坐下，屈膝，足抵墊上，乙由前方騎於甲腿膝上，面向前，復以雙足反勾於甲腰，以胸置於甲之膝上，甲將臀舉起，以手撐向前行，乙則上身昂起，雙臂作俯泳動作。(見第六百七十圖)



第六百七十圖

論滾翻之保護法

練習滾翻動作中，最須考慮者，厥為保護法。此點須令指導員與學者明確了解，使於任何動作時，除學者確已練習純熟，無需加以保護外，每次須經相當之防護，使無意外。

下列各點，均為保護法中之切要者：

(一) 動作之分析

教員或保護者，宜洞悉各動作之性質而分析之，庶能加學生以相當之護持。某動作當前滾抑或後翻——抑或由立定與跑動而行之？保險帶(Belt)宜繫於場上之頂，抑或手持之為有效？如用手攜護，是否應需多人？類此問題，教員或保護者，固應預行明瞭之。

(二) 學生之程度

教員解釋動作後，須審察學生是否明瞭，能否遵行而無誤？默察本人所施之保護，是否得學

生之信賴各生於某一動作會否練習，且臻何種程度？各生於某動作，是否中途有畏縮之情態？彼為一勇敢者抑一膽小者？彼於一新動作，其練習之感應是否快速？為教員者對於上述各問題，均須充分審察而明瞭之。

(三) 保護時之位置

動作時實施保護，則保護人應處於學者如遇失手跌落，易於將其扶持之地位。故保護人應常立於或踞於不致妨礙學者之動作而能十分接近隨時可加以保護之位置。

遇跑行之動作，即隨學生前跑，按每組每段動作，以手或保險帶以防護之。設一組動作中，僅有某段須加保護者，即令學生由該段起點行至末點，由教員施行護持，一俟學生能完全把握該段動作之距離與方式，即可無需護持。如稍加思索，處一合宜地位以施保護，則普通所謂不易接近與夫隨學生之動作而亦前後奔勞以施護持之弊，均可減少矣。

總之，所謂保護者，恰如威彼特 (Webster) 氏所謂「防護危險傷害；警備；預設安全」也。初非袖手旁觀也。

(四) 保護之時間

保護恰當其時，適應其需，即為保護法中之要素，亦為一種技術，試觀一熟手襄助學生練習，向後騰空翻，彼於相當之時間，僅於學生腿下輕輕掀起，學生即完成其動作，此即明證。然保護時間之恰當，固須由訓練而得，且亦應諗悉某動作之性質。

(五) 掀助之輕重

保護法中之掀助問題，初應與時間並論，因其互有密切關係也。然為喚起特別注意計，故另論之。

掀助合適與否，全基於教育斷定學生如完成一動作需要掀助力之高低而定。彼宜告知學生於一動作中，最高限度之扶助，僅於確實需要時為之，然後於掀舉之中，避免過與不及之弊，蓋若干動作，過與不及之掀助，均屬有害也。

(六) 教員之警捷

教員或保護者，應具機警敏捷與應付學生動作之本能。學生於動作中，何處有不必有之動作？

何時應停止其無需要之動作總之，教員應隨時應付或糾正學生所發現之不當處。

(七) 保險帶之價值

關乎保險帶之價值，論者不一其詞。然如利用得當，固有大益也。彼持反對論者謂每一學生於穿卸保險帶，過費時間，而於其用法尚未諳習；且於練習間，因常用保險帶，雖日常於某動作如何純熟，一旦卸除之，即不敢嘗試云。查此種困難，實亦難免，蓋若干動作，非用保險帶，不足以資保護。欲避免此弊，全視教員之指導，使學生勿過恃保險帶，致妨礙成績之進步。

凡遇一連合動作須於稍高處行之，而保護者不易於地上以加保護時，則繫保險帶於操場之頂為最有效益。法用一單滑輪與一雙滑輪互離數呎裝於場頂。取二根半吋粗之長繩，以各繩之甲端，分繫於帶之一端，將繩之乙端，先穿貫於雙滑輪，繼穿貫於單滑輪。繩之長，須於動作中，其乙端仍可手持為度。

尚有平地用之保險帶，各運動器具公司均有出售。

表演會

表演會之價值與功用

事前速擬表演節目。如照後開「初級動作」表，使從未出場者亟加數次練習，即能從事表演。練習一種動作後，須速覓表演之機會，因如此，學者既覺高興，且足引起其親友之觀感，並可促進學者對於其他工作，有發揮其個人特出表現之功能。

對於滾翻動作已具興味者，是經驗已昭示彼之最艱難之練習，即在初試之時。既經練習而見可能，乃欣欣然熱切邁進，一如習得其他運動後所得之愉快。

表演中之服裝

制服乃表演時一大需要。其若干價目亦甚低廉，故普通衣白色體操衣服者為最不適，然可仿效其式，取他色製成緊身長褲。腰圍加綴兩條有色之斜條，直線褲之外線而至褲腳。如用白色緊衫。

須取領口恰繞於頸胸，而短袖口有色緣者。間有穿着緊身短褲，赤足裸身者，然不十分雅觀。

褲料可取鮮明顏色之羽緞，雙線縫製，襠用雙層，價均輕微也。如着羊毛緊身衣，及法郎絨之緊帶亦佳。至於小丑所着者，宜特殊異。尙有一種極合用而極引目之服裝，乃爲勞工式之半截衣，下以鬆緊帶連綴一緊身短褲；領及領帶均翻下釘連，免礙動作；長統襪之顏色與衣同；鞋用輕薄番布製成。上述各件，均能於下開之處購之，因該店所製之服裝，其顏色均成套也。

M. A. Smith Sons Company,

630 North Thirteenth Street,

Philadelphia, Pa. U. S. A.

著者個人所用之服裝顏色，乃——鞋襪爲黃褐色，衣及領與領帶爲紫色。

如遇盛大之表演會，卽着——黃色勞工式之衣，鞋襪亦爲黃色，而領帶及褲，則爲紅色。

表演練習

表演時應用之軟墊，初無限制。最普通者，用一長墊。如表演者多爲能手，卽備三長墊，平行置之。

更有用一大方墊，或以長墊五塊，佈成方形者。倘運動員甚衆，則取若干小塊軟墊分置於場上。本書所載動作，足資各教員參考，用由創製新動作之基源。最要者，須將動作之程序擬定，然後從事於練習是也。下擬三種程序，可爲初學者表演之用。

第一程序

初學者（運動者六人）

〔註〕（一）本程序須訓練五次，每次一小時。

（二）本程序內之動作，全以向前滾翻爲基幹。

（1）入場動作

全體行分腿騰越，向左跳，向右跳，前滾。（參閱第四百八十八及四百八十九圖）

（2）兩人動作（甲乙二人爲一組行一動作）

1. 甲佯向後仰翻，雙腿分開，乙由甲腿間魚躍而過。（見第一百七十二圖）
2. 分腿騰越後，甲乙同向前滾，再作。（見第一百六十九圖）

3. 兩人向前車輪翻。(見第一百七十三圖)

(3) 個人動作

1. 前滾, 轉身, 後滾翻。(見第一百三十四圖)

2. 滑雪行。(見第六百二十一圖)

3. 前滾, 轉身, 前滾。(見第一百三十七圖)

4. 膝行。(見第六百三十九圖)

5. 連續單足脫手滾翻。(見第十四圖)

6. 魚躍前滾, 至俯臥撐, 復前滾。(見第一百三十九圖)

(4) 三人動作(兩組同時行之)

跳與滾。(見第四百八十二圖)

(5) 兩人動作

1. 騎身俯泳式。(見第六百七十圖)

2. 象步式。(見第六百六十七圖)

3. 駱駝步式。(見第六百六十六圖)

(6) 三人動作(見第四百八十一圖)

(7) 團體動作

1. 穿胯跳與倒剝蛇。(見第五百十九圖)

(註)開始動作後，繼續向出口處而滾，到達出口處時，即行跑出。

應注意者：

第一步教以向前滾翻，繼乃按照程序，開始教練。偶遇困難之動作，切勿多練，免廢時間，須依次往下教習，俟全部習畢，乃以餘暇，復練該困難動作，果再不易純熟，則另取易行之動作以代之。

練習應快而不促。

練習所有動作，無疲乏之狀。

各動作間，不可休息間斷。

表演會

爲末動作者指定坐息之處，卽令彼等於秩序整肅之下，盤膝坐於墊旁。隨時注意磋磨彼此動作上之姿勢、時間，與夫起始上下之不當。

第二程序 全體者

〔註〕(一)全體分爲四行縱隊(卽四人爲一組)每隊用一五尺寬七尺長之墊，人數愈多，愈形熱鬧。

(二)全體由一指揮者以指揮之。

(三)此項程序純屬臆擬。

(1) 入場動作

全體成單行跑入場內，自前行始，每組之四人分列成隊，然後各跑立於本人應立之墊角

(2) 機巧動作(預備動作)

1. 跳起擊踵。再作。(見第六百一十一圖)
2. 躍起擊踵二次。再作。(見第六百三十三圖)
3. 跪地跳立。(見第六百四十八圖)

4. 空中旋身。再作。（見第六百三十二圖）

5. 前仆，俯臥撐。（見第六百十八圖）

6. 俯撐後，四種行動。（見第六百五十九圖）

7. 倒立擊掌，復雙掌相互拍胸。（見第四十六及四十七圖）

（3）滾翻動作

甲乙分立於墊之兩旁，丙丁分立墊之兩端。

1. 甲乙由墊旁同時相向前滾，復向後翻，丙丁由墊之兩端，相向截由甲乙之後，向前滾，復向後翻，還原。

2. 除用向後翻以代前滾外，餘與上條同。

3. 甲乙向前滾過墊時，即轉向墊之兩端而滾去，而丙丁亦同時由墊之兩端前滾，截由甲乙之後，轉向墊之兩側滾去。均復滾翻還原。

4. （見第五百〇四圖）

5. 除四人用側翻法外，餘與上條同。

(4) 助手及運動員各一人之動作

1. 背負滾翻半轉身。(見第一百八十九圖) 每組四人分爲二小組，並立於墊上，將運動員向墊之兩端轉翻

2. 輪流倒立負翻，復作還原。(見第一百八十六圖) 地位佈置法如前條。

(5) 退場動作

將三四墊連接排妥，全體行下開動作，至第4動作後，跑入幕內。

1. 成單行(見第四百九十六圖)

2. 倒剝蛇。(見第四百九十三圖)

3. 滾翻，倒剝蛇。(見第四百九十四圖)

4. 分由肋下胯下滾翻，背上魚躍而過。(見第五百〇一圖)

第三程序 指導一人學生六人者

- 〔註〕(一)此程序合於一指導，六兒童之用；如是成人，則須二人爲一組，卽一爲助手，一爲運動員方宜。
- (二)六人可分爲個人、兩人，或三人之動作，因本程序內亦含有此種動作材料。
- (三)如是二或三人爲助手，一人爲運動員之動作，亦可參用。

- (1) 採用若干團體動作（由第四百八十八至五百二十八圖）
- (2) 採用若干二人同一動作（由第一百六十九至二百〇三圖）
- (3) 採用若干一運動員與一助手之動作（由第二百零四至三百九十圖）
- (4) 採用若干個人動作（由第一至一百六十八圖）
- (5) 躍起滾翻（見第四百八十二圖）
- (6) 採用若干兩運動員與一助手之動作（由第三百九十一至四百二十五圖）
- (7) 側騰交滾（見第四百八十一圖）
- (8) 退場動作（採用若干團體動作）

滾翻競賽

滾翻應如其他運動，舉行競賽，用以充分激勵運動員知所改進，而增高其切磋之志願。法由一班學生中分成組別，相互比賽，或與校外團體行個人、二人、或六人一隊之比賽；而六人一隊之比賽，其法既廣，且益易增加比賽者與參觀者之興緻。然考現今所有滾翻競賽，以個人性質者為多，故所謂團體獲勝者，究其實，仍屬由各團體個人所勝之積分而成耳。

茲將一九三〇年美國西方各大學滾翻競技會之簡則選錄於后：

1. 軟墊——軟墊須長五呎，寬度不得少於五呎，多過六呎；厚不得少於三吋，高過四吋。如遇二重比賽，經雙方同意，得將小墊接連，上覆以氈或番布，而氈布與墊，均須緊結扣牢於地上。

2. 通則——每一賽員須連續行兩種不同之連合動作；動作之類式，得由各人自擇。

滾翻競技項目中，不得採用如獻藝者之武功動作。

滾翻時，如賽員已顯然立正，或於動作中，其身體觸落地板上者，即謂動作終結。

3. 計分——動作之計分法爲——

動作最難者得七分（其次遞減）。

動作最相連續者得三分（其次遞減）。

動作時姿勢最佳者得五分（其次遞減）。

故最優者共可得十五分。

美國柯克（Cook）郡業餘運動協會所定滾翻競賽通則，略謂

每與賽員須參加

自由動作三項（全作而最優者得十五分）

必修動作二項（全作而最優者得十分）

雜論

1. 論姿勢

運動者一經將一新動作大體習熟後，即須注意改正其姿勢與調節其動律，如按一種成績考查單將各習熟及格之動作標明記載於其上，是為考成之最良方法。此條當另論之。

當動作時，須切實注意者，其足宜伸直併靠，全身宜柔韌平穩，此於考成條件上，較僅加講述為佳也。

密尼蘇達 (Minnesota) 大學體運指導柏魄 (Mr. R. A. Piper) 氏，曾利用影片改正姿勢法，以教練其學生，致獲一九三〇年十大學滾翻聯運會之錦標。氏利用影片，將其學生滾翻之動作全行攝入而映演之，使各生窺知其姿勢不良處而急加改正。本書所載無數動作之姿勢圖解，亦由該片中拓繪而得，蓋其動作極其準確也。

2. 考成法略述

用複寫紙法，印成單頁，上留空格備填動作名稱，頁之左旁空格，備填該動作難易程度號目。頁之右旁，備填分數用，而本人姓名，則預填明於單上；人各一單爲佳。

由本書中，選取若干動作，將其名稱或大綱並其難易記號開列公布。如某人能於某動作及格，卽於其名下將其所得之成績一一錄載，而其得分亦照該動作原載難易程度記號之號碼而算分。如此，則各人愈能習得較難動作，所得分數愈多。凡得滿一百分、二百分、五百分及一百分者，可頒給獎證或學分以鼓勵之。如用此法考成，則需專人從事核計。此種考成法，施之於小組，或團體，亦甚合宜。

3 大隊滾翻教練法

如遇大隊，則由教導一人，令將全體學生列成單行，於有限之墊上，行較簡單之動作。

設有學生十六人，卽將其分列兩排，分立墊之兩旁，使由五尺寬七尺長之墊上，作橫過滾翻之動作，卽可免費時間矣。

墊寬五尺，長十尺者，能容八人一行計共三行學生之用。

墊寬五尺，長十五尺者，約可容四十人分爲五行之用。

兩墊，各寬五尺，長十五尺者，可容學生八十人之用。故善於利用者，即將此兩墊併靠排置，而作橫過滾翻動作。如用長墊，即將其各距數尺而平行置之，令學生分由墊之長端動作。

大隊滾翻動作之口令，以數碼字代之爲最宜，即首先解釋，繼乃示範，（如屬必需時）隨將代替該一動作之數碼示明；然後由指導呼數碼口令，令學生聽令實習。譬如：

1. (見第六百一十一圖)

動作 上墊 口令 一！

擊踵 口令 二！

反序還原 口令 三！

歸隊 口令 四！

2. (見第六百十八圖)

動作

前仆俯臥撐

口令

一|

屈膝撐

口令

二|

立正

口令

三|

歸隊

口令

四|

3. 屈膝滾翻（見第一圖）

動作

全蹲

口令

一|

前仆，撐墊

口令

二|

伸腿，潛頭前滾

口令

三|

起立，歸隊

口令

四|

4. 倒立前滾（見第四十一圖）

動作

置額與手於墊

口令

一|

倒立

口令

二|

雜論

前滾起立

口令

三！

歸隊

口令

四！

如用此種口令法，雖大隊滾翻，亦較教授柔軟操爲易也。

4. 教材示範

凡對於滾翻教授法未具經驗者，常有無從開始之苦，茲特草擬教材示範數則，以資任教職者之參考，俾知教學之要素，在能引致濃厚興趣而不衰，逐漸進步，使教學上得簡捷之調和。再本書所載機巧動作，實爲習滾翻動作之最良初級教材，因其易解易行，飽含興味，足合預備演習更難滾翻動作之用。

下開二種教材程序，足資教員參考以擬訂簡明有力之教學法。

甲 兒童滾翻教材

(一) 年齡 十至十二歲。

(二) 人數 八十人。

(三) 用具 五尺寬，十五尺長之軟墊兩方，接連其一端。

(四) 時間 三十分鐘。

(五) 教法 照「大隊滾翻教練法」所開之口令法，以指揮之；並佈成八人一排之隊形，作橫過墊上滾翻。

(六) 目的 喚起學生對於滾翻動作之興趣。教以簡捷諧和之動作，先著要於向前滾翻。

第一課

(1) 跳起擊踵。(見第六百一十一圖)

(2) 前仆，俯臥撐。(見第六百十八圖)

(3) 跪地跳立。(見第六百四十八圖)

(4) 空中旋身。(見第六百三十二圖)

(5) 俯撐後，四種行動。(見第六百五十九圖)

(a) 拍手。

(b) 擊踵。

(6) 脫手起立。(見第六百三十一圖)

(7) 前滾仰臥。(見第三圖)

〔註〕第六及第七兩法，均爲訓練向前滾翻之最要預備動作。

(8) 屈膝滾翻。(見第一圖)

(9) 分腿騰越。

本排第一人俯身撐膝，其餘各人依次向前由第一人身上分腿騰越而過。凡越過者，即俯身撐膝，俾由在後者相繼向前騰越，如是繼續不止，至相當次數而停。

第二課

(1) 復習第一課所開之動作。

(2) 屈膝向前滾翻。(見第一圖)並竭力求遠。

(3) 立式滾翻。(見第二圖)

(4) 抱脛滾翻。(見第四圖)

第三課

(1) 空中旋身。(見第六百三十二圖)

(2) 跪地躍起以求遠。

(3) 脫手起立。(見第六百三十一圖)

(4) 前滾, 至仰臥。

(5) 全蹲前滾。

(6) 立定前滾。

(7) 抱脛前滾。

(8) 前滾, 轉身, 後滾翻。(見第一百三十四圖)

乙 少年滾翻教材

(一) 年齡 十六至十八歲。

(二) 人數 四十人。

(三) 用具 五尺寬，十尺或十五尺長之軟墊兩方，相離五尺而並行放置。

(四) 時間 三十分鐘。

(五) 教法 先演示，繼令各生無需口令而演習之，末以十人爲一行，各行分由兩墊之端，向前滾翻練習。

(六) 目的 同前。

第一課

(1) 對墊之縱方，以左足向前躍行。

(2) 對墊之縱方，以右足向前躍行。

(3) 對墊之縱方，雙足向前併躍。

(4) 對墊之縱方，雙足併靠，向前左，前右，作之字躍進。

(5) (見第六百三十二圖)

此動作可命數人同時行之。

- (6) 跪地跳立。(見第六百四十八圖)
- (7) 袋鼠跳式。(見第六百二十七圖)
- (8) 蟹爬式。(見第六百三十圖)
- (9) 象步式。(見第六百二十八圖)
- (10) 脫手起立。(見第六百三十一圖)
- (11) 前滾仰臥。(見第三圖)
- (12) 全蹲前滾。(第一圖)
- (13) 立定前滾。

第二課

- (1) 對墊之縱方併足前躍。
- (2) 屈膝，向左右輪流前跳。(見第六百十七圖)

- (3) 前跳，向左往後轉，復向右後轉。(見第六百十四圖)
- (4) 空中旋身。(見第六百三十二圖)
- (5) 兔躍式。(見第六百二十六圖)
- (6) 狗跑式。(見第六百二十九圖)
- (7) 脫手起立。(見第六百三十一圖)
- (8) 前滾仰臥。
- (9) 全蹲前滾。
- (10) 立定前滾。
- (11) 前滾，轉身一周，復前滾。(見第一百三十七圖)

第三課

- (1) 將前二課中像形動物之動作依次復習。
- (2) 全蹲前滾求遠。

(3) 立定前滾。

(4) 抱頸前滾。

(5) 臂側平伸滾翻。(見第十圖)

(6) 分腿騰越,同滾,續作。(見第一百六十九圖)

參考書目

“Tumbling Pyramid Building and Stunts,” by B. and D. Cotteral. A. S. Barnes and Company, New York. 1926.

“Tumbling for Amateurs,” by James T. Gwathmey, M. D. Publishers, American Sports Publishing Company, 45 Rose Street, New York City. 1922.

“Health by Stunts,” by N. H. Pearl and H. E. Brown. Publishers, The Macmillan Company, New York. 1919.

“Apparatus and Tumbling Exercises,” Leopold F. Zwarg. Publishers, John Joseph McVey, Philadelphia, Pa. 1926.