

# 疊羅漢大全

吳縣王懷琪編

## 一· 序幕

無疑的。體育是社會教育的基礎。所謂公民。民族。有機的社會。如果缺少了體育這個因素。公民將變成病民。民族化爲病族。而有機的社會就成了骷髏組合的別名了。所以社會教育內涵的一切演繹。要放在體育這一塊基石上。才能成爲健全的。整個的。

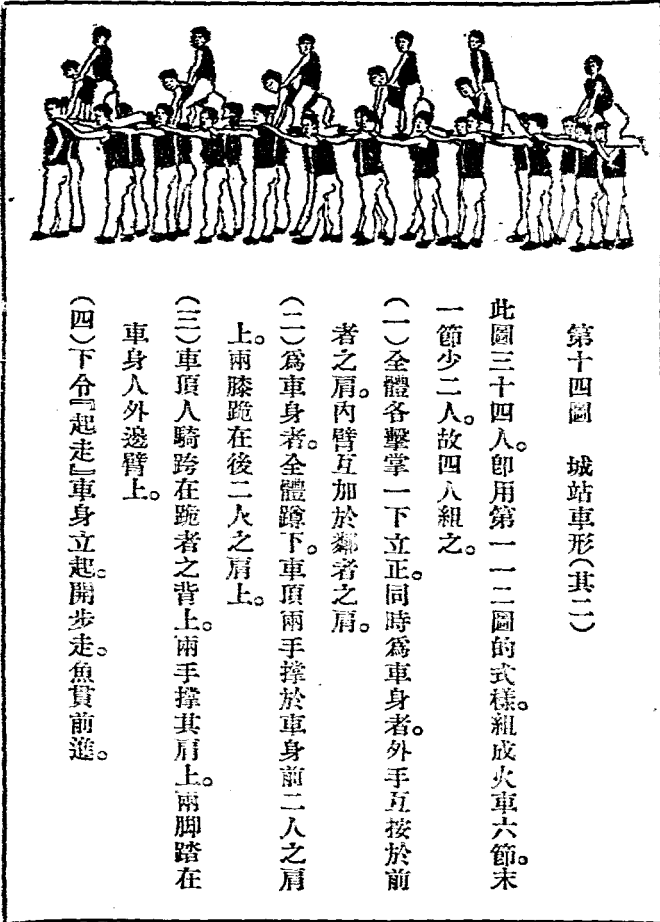
原始時代的人類社會。沒有組織。沒有政治。更無所謂調劑個人生活動的機關。及至進化到有家庭的結合。有組織的雛形。有抵抗外力的侵襲。有生存競爭。鄉鎮城市複雜的社會組織。有意識着傳種。自衛合羣。延長經驗的需要。體育這一種新科學。才應着環境而誕生。

體育這個名詞。在我國創立未久。所以普通人尙未十分瞭解它的真意義。近年來。全國民衆受着政治外交失敗的刺激。歐美體育運動熱潮的澎湃。漸漸地聽到一強種強族一的吶喊。一體育救國一的呼號。全國的小學以及專門大學。也有體育的設施和訓練。但他們提倡。體育是應時的。投機的。功利主義的。畸形發展的。不是爲需要。爲社會。爲民族。爲普遍的發展。結果僅象養成自私的。個人的。無組織意義的。非社會生活的幾個叫座角色。或幌子式的運動家。這種急性的流行症。可以說是在現實社會教育機關裏。都深深的感染着。

編者致力於體育教育。日擊時弊。覺疊羅漢運動一項。實在可以補救這種病症。在二十年前。加入上海青年會體育部。曾充過疊羅漢隊隊員。自己就發生特別的興味。民十一。執教于浙江省立第十師範。看見學生對於

疊羅漢運動的熱心。自己也就頓起羨慕和興奮的心理。於是特地在課外組織了勵志團疊羅漢一隊。象徵着西湖風景。疊成二十餘式。民國十三年。在浙江省立第九中學。也組織了一隊。加入建德縣運動會表演。極見精神。民十四。任職上海澄衷中學校。組織勇士疊羅漢隊。先授以徒手疊羅漢做基礎。練習肩上升人。肩人立人等動作及保護方法。次教以木棍單椅雙椅雙槓。單梯。雙梯。木馬。平均台等登居器械上的疊羅漢。民十五冬季。澄衷中學舉行全校四百餘人的大規模複式疊羅漢。民二二春。參加上海市中學聯合運動會。表演二百七十餘人的單式疊羅漢。成績極佳。真的是『顏夫廉儒夫立。』增加勇敢精神。滋長合作誠意。訓養救護技術。把全校學生變成一個有機性的組合。像一團水藻一樣。從此後編者愈感到這種運動。在體育上確實是一種適應社會生活最有價值的團體運動。歷屆表演。都得

圖四十第



第十四圖 城站車形(其二)

此圖三十四人。即用第一一二圖的式樣。組成火車六節。末一節少二人。故四人組之。

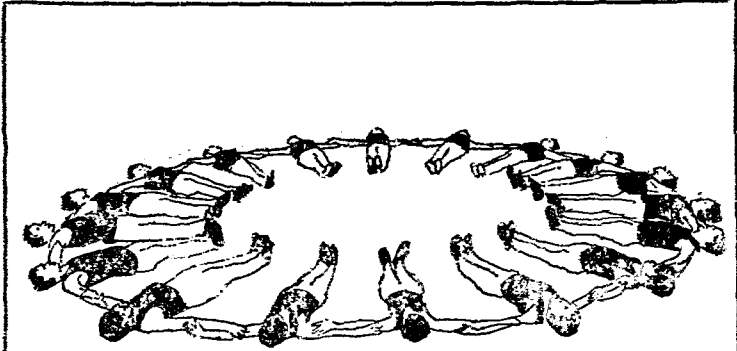
(一)全體各擊掌一下立正。同時爲車身者。外手互接於前者之肩。內臂互加於鄰者之肩。

(二)爲車身者。全體蹲下。車頂兩手撐於車身前二人之肩上。兩膝跪在後二人之肩上。

(三)車頂人騎跨在跪者之背上。兩手撐其肩上。兩脚踏在車身人外邊臂上。

(四)下令「起走」車身立起。開步走。魚貫前進。

圖十二第



第二十圖 曲圍風荷(其四)

承上一圖演習。全體臥下。

(一)至(八)兩脚向左右分開四次。

(二)至(八)兩膝伸屈四次。

(三)至(八)兩脚交換向上舉各二次。

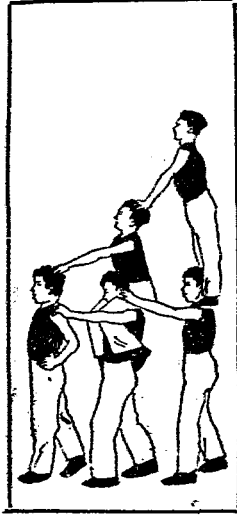
(一)兩脚舉起。

(二)兩脚放下。趁勢坐起。

(三)臥下。

如法行至(三)(二)(三)臥下時。脚舉向頭上。兩手放開趁勢向後滾翻。迅速立起。跑到規定地點。列成「一鈎新月」隊形。

圖四十四第



第四十四圖 階級  
 每組六人。前立一人。次二人坐肩。再  
 次二人立肩。

圖三十四第



第四十三圖 五人騎馬（其三）  
 此圖與第四十二圖坐肩略同。不過  
 每兩組增加跨坐在肩上人臂上的  
 一人。

圖八十四第



圖七十四第



第四十七圖 九人騎馬(其二)

與第四十六圖九人騎馬其一相同。頂上的人是直立在跪撐二人的背上。

第四十八圖 定風針

乙先坐在甲的肩上。丙坐在乙的小腿上。次乙二脚向前舉。上體向後臥平。身體挺直。丙兩手撐在乙的膝蓋上。

(註)本圖到第六十圖。是單邊式的疊羅漢。最宜加入在多人與器械疊

羅漢的兩旁。