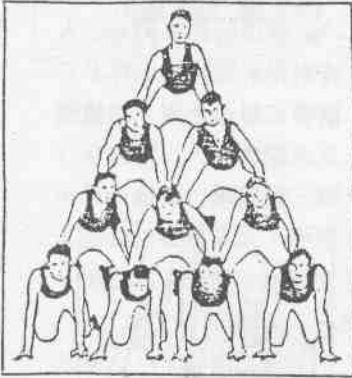


疊羅漢教材教法圖解範例 (下)

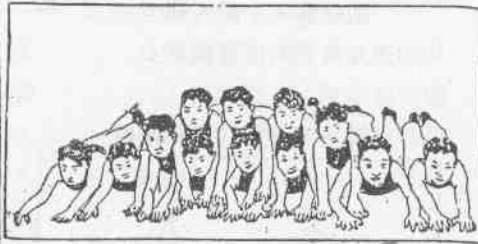
楊 雲

第一三四圖 層層高(←)



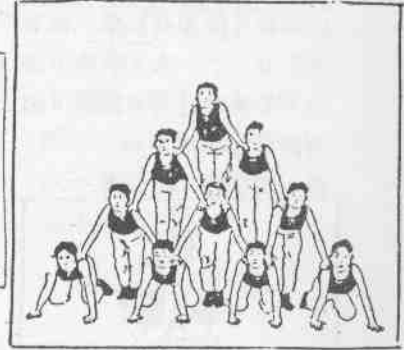
跪撐疊羅漢，可以堆疊六層高，但五層最好，開遊藝會，或運動會，最好中間組織一組五層高，（五四三二一每組十五人。）兩旁各組織四層高一組，（四三二一每組十人。）再兩旁各組織三層高一組，（二一每組三人。）兩頭一層高各一（一個人。）共組織五座，（五十五人。）外觀上，異常好看，在下面人組織起來，必須互相靠緊臀部及背部應平而有力。

第一三五圖 層層高之結果



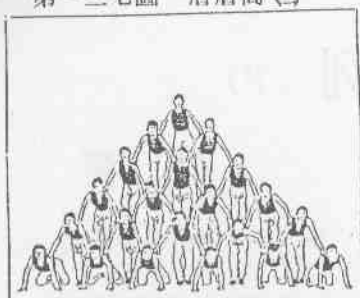
上圖組織成功，號令各人頭向上、下、左、右轉。各一次，至末一動作，頭向右時。全體同時手腿展開伸直，全體坍倒地上，坍下時全體四肢伸直，轉頭向右，須留意以免碰傷。如在舞臺上表演，還有一個新奇方法，樑上預先懸一條粗繩子，頂上一人，用繩扣住自己腰部，等到下面人坍倒。上一人獨自懸於空中似游泳，別有一股趣味。（編著者於臺灣省立體專教學時，曾於晚會中表演過效果極佳，頗獲好評）。

第一三六圖 層層高(→)



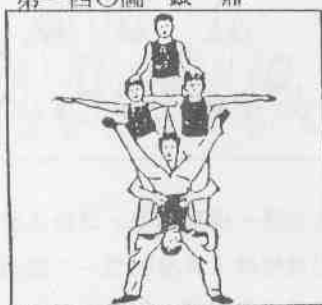
此圖第一層為跪撐，其餘各層屈體俯撐，其疊法較一三四圖容易，倘使第一層跪伏撐之人，左右間隔靠緊，即看不出第二三四層屈體俯撐。

第一三七圖 層層高 (三)



此圖較上圖加高二層，計有六層共有二十一人，中央下層三人，要選最有力者擔任，因上方尚要登居兩人。

第一四〇圖 銀鼎



中下一人須有力，待立於肩之上之人登居妥定後，做半騎馬式。左右人立上中下人大腿上，一人按於中下人腿上，做開腿倒立，中下人兩手抱其腰部。

第一四三圖 荒山塔影



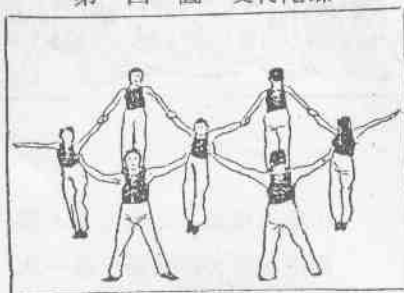
如練壘羅漢，應另組成一團，指定時間專門練習，否則一無所成，因各種人材皆要揀定者。

第一三八圖 優勝杯



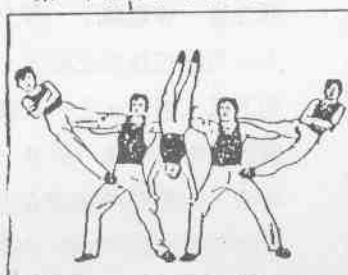
二人做半騎馬式，背部互相貼緊，上面人騎坐於二人肩上，保護倒立。

第一四一圖 雙轉陀螺



此圖合兩組組成，下面二人合執正立組之側方人，待上面左右人妥定，依弧形線向前走動，互換方向旋轉。

第一四四圖 大銀杯



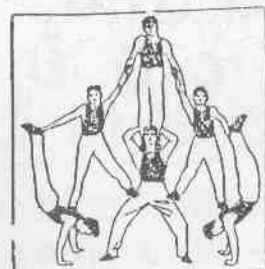
中間人如不做倒立，可立於兩側方人之大腿上，或者立於肩上。

第一三九圖 花籃



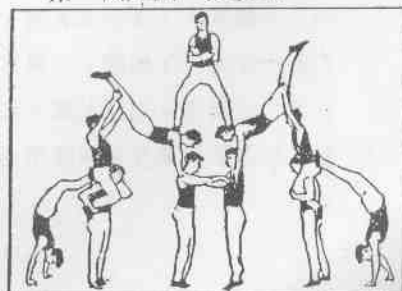
一人做跪伏撐姿勢，二人背對坐於跪伏撐人背上，兩臂前斜上舉握，維持倒立人腰部。

第一四二圖 層樓高聳



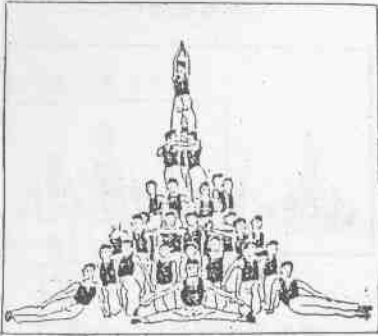
直立人，應將重量踏於中間人之腿上，再略踏於倒立人之背肩上。

第一四五圖 黃婆墩



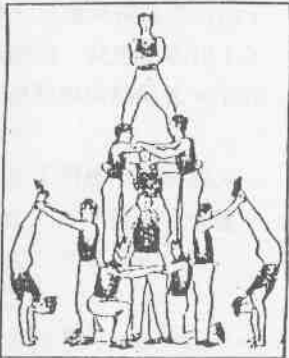
此圖樣式於游泳後，在海岸上組織成功，與上圖相同，第一左右肩上人，將俯撐人腿舉起，兩端二人做倒立。

第一四六圖 浙軍凱旋碑



此圖三十五人組成，碑柱七人（分底基三人，中層三人，碑頂一人。）內層碑基十五人，（分直立底基五人，中層五人，跪底基五人。）外層碑基十人，（分直立底基五人，跪底基五人。）階梯三人。

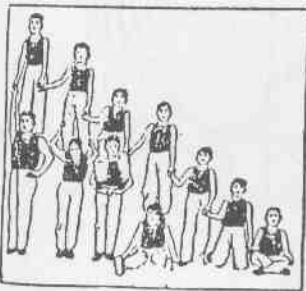
第一四九圖 摩星塔



此圖異常好看之疊羅漢。跪下二人，跪法須相同。

第一五二圖

寶叔塔之組織解剖。



第一四七圖 瞭望臺(一)



此圖與上圖相同，惟底層四人，背相對立，做前屈弓體箭步兩手撐膝上，臀部互相靠緊。

第一四八圖 瞭望臺(二)



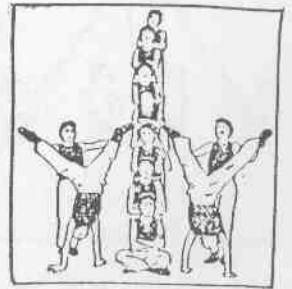
下來時，頂上一人向側方跳下，底下四人向前一步成一外圈，立於肩上三人向中間跳下。

第一五〇圖 鐘樓



四人直立，另四人坐於肩上，一人立於頂上，再三人跪於前，一人騎跨立於跪人肩上，腳踏於跪人肩上，兩手扶住兩旁倒立者之踝部。

第一五一圖 寶叔塔



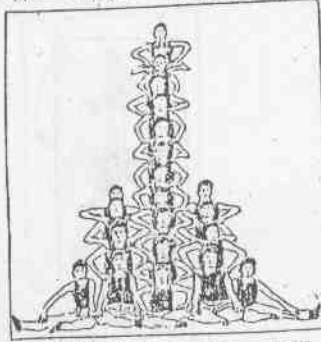
此圖高七級。十一人組成。兩旁開脚倒立與保護人四人。共十五人。倘人數衆多。應增加中柱高度，或他種圖式，可視運動員能力而定。中柱加高。兩旁增加他種圖式。可參閱一五四、一五五圖。

第一五三圖 寶叔塔之側面觀。



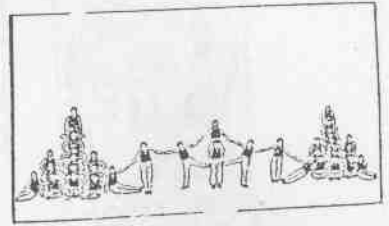
此為下一圖之向左轉動作。

第一五四圖 寶叔塔遠眺



此圖中柱高十二級。七級做塔，五層做山峯，組織人數計三十四人，山峯五層十七人，塔七級十七人，再後一級係三人雙直立肩上。

第一五五圖 巖江雙塔

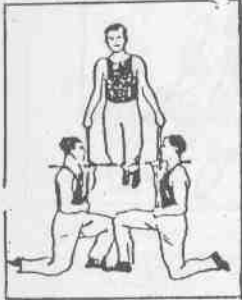


兩旁兩座寶叔塔，中間二人坐肩直立，二人舉內腿由中下人執住，內手側斜上舉，擋住中上人之手，二人兩臂側平舉直立，內手擋住舉腿人外手，外手擋住側坐撐之內手。

拾貳、器械疊羅漢圖解及說明：

一 童軍棍疊羅漢：

第一圖 勇士(一)



童子軍棍（或用鐵棒）疊羅漢法則。人數不多，且容易。故於授體育正課，或童子軍課時間試演，最為合宜。教者先將一種疊羅漢之各種式樣，用模仿操法，先操練數遍，然後組成，式樣必可正確，要達到優美之目的。也很容易，此圖跪在棍上，可改做屈膝作騎馬式。立在棍上。

(一)二人相對跪下，中間人握住二人之棍端，一棍橫在二人肩上。

(二)跪上去。

(三)跪在棍上人，往後跳下。四各執棍一根，跑歸原位。

第二圖 勇士(二)



四人相對，互執對面人棍端，攔於肩上，架成叉字形，兩棍交叉點上橫攔一棍，另外一人兩腳前後分立其上，底下四人，改立弓箭步式。

(一)四人相對立，互握對面人棍端，攔於自己肩上，腿蹲下。

(二)頂上人。登立兩棍交叉處，兩手撐於下面人頭上。膝屈。

(三)四人立起，頂上人立起，兩臂相組。

(四)底下二人向前，二人向後走半步，頂上人跳於中間。

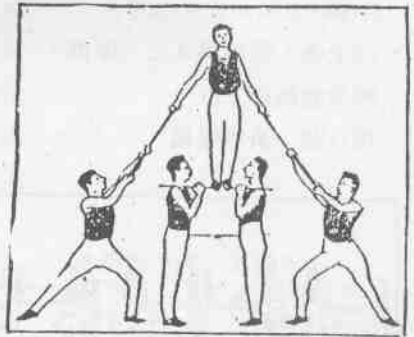
(五)各執棍，跑歸原位。

第三圖 六橋名勝



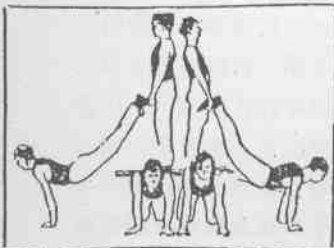
此圖即上圖式樣，集合六組組成，下面四人做弓步，上面人手叉腰。

第四圖 營頂峯



此圖式樣很容易做。可於上課時間試演，中間二人肩上有兩棍，後面一棍。再可以添上一個人，兩腳開立於棍上，手伏撐於二人肩上棍上，頭由頂上人兩腿間鑽出，中間二人肩之上再加棍上一根。
(一)中間二人棍攔肩上，一手握棍下垂，兩邊人棍端由頂上人執住。
(二)頂上人從二人垂下之棍，走上肩之棍，兩邊人做弓箭步。

第五圖 風波亭



背上多放幾根棍子，立者較易，跪者背部不致於受痛，下來時，上面人應隨側撐於地上人向前走下。

(一)二人跪下。

(二)二人立上跪之人背上，就蹲下，用棍抬住兩邊伏撐人之腳。

(三)起立。伏撐人抬頭。

(四)下來，伏撐人兩手向前行步，上面人隨之走下。

(五)各執棍，跑歸原位。

第六圖 騎士(一)



此圖可變化成功其他圖樣，即如把此圖兩個，對面對立，中間肩上的棍，再加上立一人，即成功第七圖式樣，集合數組，便成第八圖的式樣。

(一)下面三人棍握好，蹲下，立上去之人兩手握住

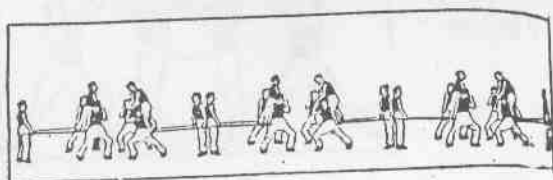
二人肩上的棍，腳踏棍上。

(二)三人立起，棍上立之人腳滑向後，身邊挺直俯撐。

(三)上面人握棍跳入二人中間。

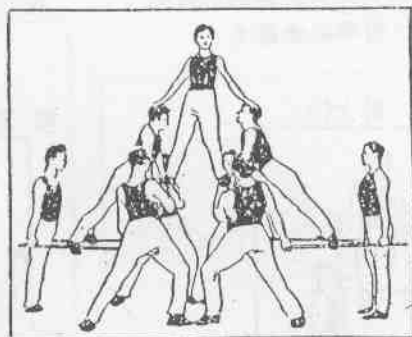
(四)全體跑歸原位。

第八圖 黃河鐵橋



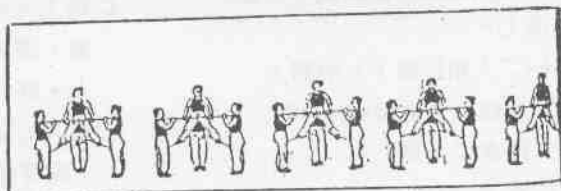
此圖係上圖三組組成，但略為變化，教者宜注意，少去頂上人。

第七圖 騎士(二)



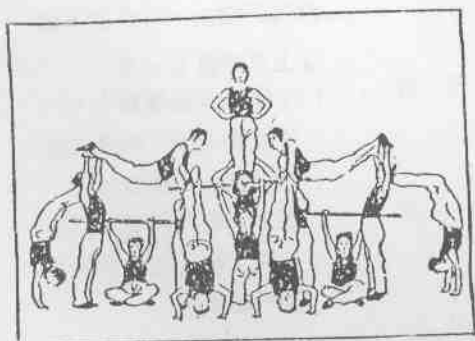
此圖身材必須差不多高低，方可平行，故人材必須預先選擇，兩邊人，立正改做弓錯立，較為可觀。

第九圖 坦甲車



此圖即上圖變化，各組轉向正面列成一橫隊，本圖可下令『前進一一，』或變為縱隊行進。

第十圖 萬眾歡騰



左圖與上圖相同，惟添五人。兩人於第一第二左右人間之後面盤坐，手執棍上舉，一個人跪下，兩臂上舉，保護三角撐倒立。兩個人做三角撐併腿倒立。中上人兩手叉腰。

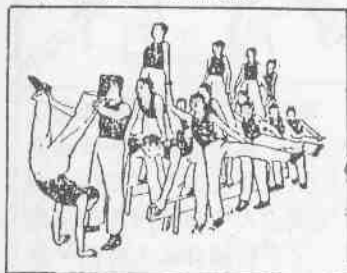
二 平均臺疊羅漢

第十一圖 真如電台(一)



低平均台兩座，平行直放地面，其間距離，可敷坐之人脚尖鉤著。每一組三人，二人對面坐於台上，脚尖鉤住對台，兩手攜住相對人，上體後仰。中間一人兩臂向側斜上舉，直立在兩台中間地上，圖中九人分做三組，下一圖即是本圖之變化。

第十四圖 陽春烟景



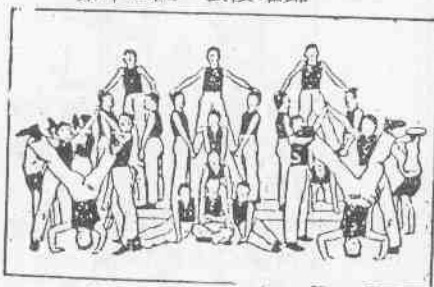
每組六人，圖中二十六人分四組，餘多二人，一倒立，一保護人。每組力大者二人，跨立於平均台，兩手合撐台上，一跨立人於平均台上，兩手撐於跨撐人之肩背。一人騎於中央俯撐人背上，兩脚踏跨兩俯撐人背上，兩手撐住兩邊人，兩邊人外手攀住舉腿之腳，(脚尖伸直)。

第十二圖 崗巒起伏(二)



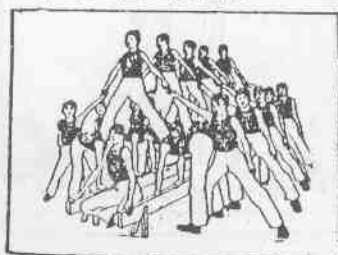
低平均台二座，平行直放地上，兩台距離約兩脚開立大小，每一組五人。圖中二十六人，分為五組，餘多一人，擋住兩平均台之端，每組之最高者，跨立於兩平均台。二人相對跨坐，脚尖鉤住對面平均台下邊，兩手合執住中央人之手。兩邊二人背對坐於地上，用頭頂抵住坐在台上之頭頂，腿伸直，兩手撐於兩膝上，本圖係上一圖變化。

第十五圖 雲霞堆錦



平均台二座，平行橫放地上，平均台上中央一組六人。兩邊兩組五人。兩端倒立二人一組。兩組前面倒立三人一組。兩組中間坐三人。台上每組二人跨立台上，兩手抬住中央人一脚，中央人跨立於兩人手上，兩手撐其頭上，一人跨下俯撐。

第十三圖 凌霄閣



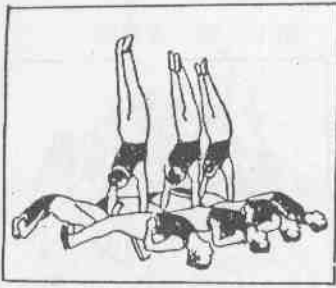
每組五人，力大者二人，各開腿立於平均台之外，屈體用手撐住。身輕之一人，立於俯撐人之背上。兩邊二人弓步，用兩手攜住中央人之一手以維持之。俯撐人先伏下，俟中央人登居穩妥，然後臂脚伸直。

第十六圖 芝蘭玉樹



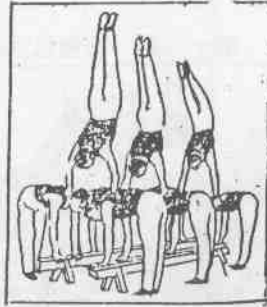
十二人分做四組，每組三人。二人撐於平均台上，做倒立一人，跨立於平均台上，兩臂側斜上舉，兩手握住左右二人倒立之腳。

第十七圖 醉今朝(一)



八人用脚尖鉤住對面平均台，體後仰臥，頭着地，兩手叉腰。三人手撐於平均台上做倒立。

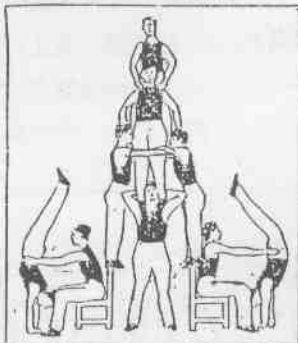
第十八圖 醉今朝(二)



三人一組，兩個人相對屈體俯撐在平均台上，一個人撐在兩個屈體俯撐人背上做倒立。

三 坐椅疊羅漢：

第十九圖 高峯插天



兩人對立於椅背上，頂上一人立於肩上，成三層高，既易又美。

- (一)二人坐下，中間人預備立肩上。
- (二)中間人立上，另二人立椅背。
- (三)倒立人保護頂上之一人上。
- (四)倒立。
- (五)頂上人下來，同時倒立人復原，保護椅背上二人跳下，肩上人由後跳下。
- (六)各跑歸原位。

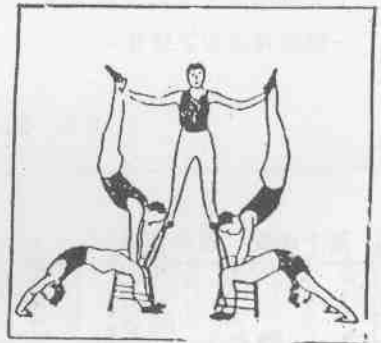
第二十圖 點將台(一)



做倒立人，在翻上去時。須特別注意，不要讓身體重量離椅。

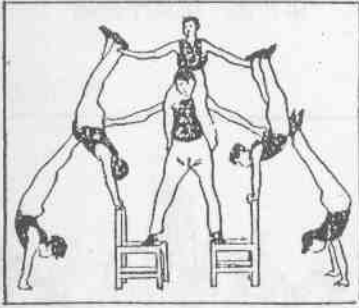
- (一)倒立人按住椅邊。
- (二)中間二人踏上椅背。
- (三)頂上人由另一人保護上二人之肩。
- (四)倒立。
- (五)倒立復原，按住椅子，頂上人從後面跳下。
- (六)中間二人下來。
- (七)各跑歸原位。

第二十一圖 點將台(二)



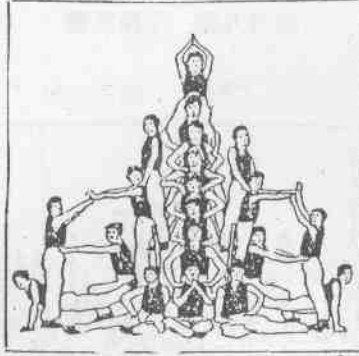
兩邊用脚尖鉤住椅底檔之人，在仰臥前。將做倒立人保護上去，下來時，做倒立人。兩腳向內側落地，不致碰仰臥人肢體。仰臥人可等倒立人扶護坐起。

第廿二圖 點將台(ㄅ)



下來時，頂上一人應將椅上
做倒立人腳握住，等到地上
做倒立人復原後，再行放開。

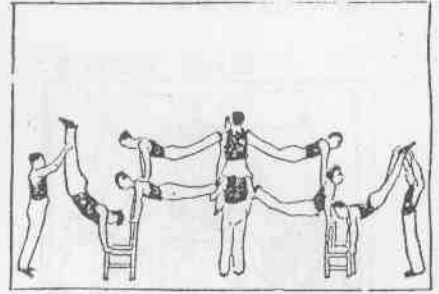
第廿三圖 勝利牌坊



兩椅相距約二呎，每椅坐一
人與立一人，兩臂前平舉。
立椅之後中檔上一人，兩手
搭前面人肩上，一人用腳攔
於椅上俯撐，一人面向椅上
人跨立俯撐人之背上，兩手
推住立於椅上人兩手。中間
五層，照徒手疊羅漢第一五
一圖寶叔塔疊法。第六層跨
立於兩椅後中檔上。第七層
肩上坐一人，跨立於兩椅後
面頂檔上，肩上一人兩臂上
舉合掌。椅前一腿側伸，一
腿盤坐二人，為第七層保護
人。

第廿六圖 七仙女(ㄊ)

第廿四圖 節孝牌坊

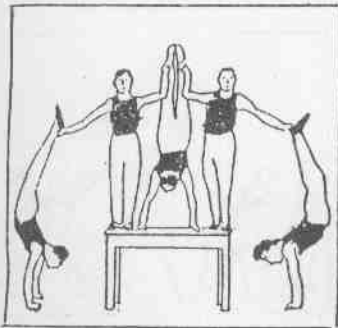


中間四人，不能移動，兩
臂互握。此圖不易做。手
撐於椅背上之兩人，須強
而有力，纔能勝任。椅背
到中間距離，也須預先測
量，夠一個人伏撐之距離。

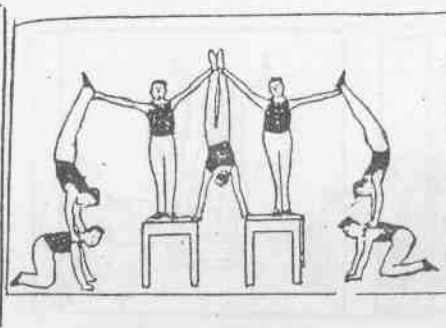
第廿七圖 七仙女(ㄋ)

四 書桌疊羅漢

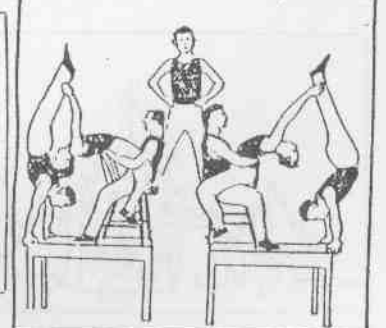
第廿五圖 五老峯



書桌一張，或跳箱代用亦可。
桌上三人，桌兩端各一人，
中間一人與兩端人做倒立。
左右人內臂側上直屈，外
臂側斜下舉，用手保護第二
左右人（即兩端人）倒立。
圖中左邊一人外腳在前，內
腳在後，右邊人令左。



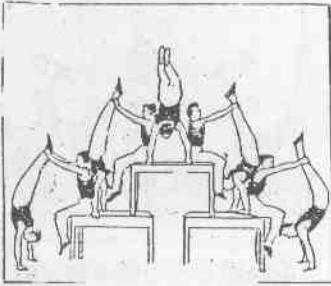
書桌兩張，其距離約二呎，可
敷中間人做倒立兩手撐起為度。
(ㄊ)第一左右人立於桌上蹲下，
第三左右上下人立於桌兩邊，
面向中央，中間人立於桌
間。
(ㄋ)第三左右下面人，面向中央
跪伏撐，上面人兩手撐其背，
第一左右人於桌上立起。
(ㄌ)中間人與第三左右上面人做
倒立，第一左右人舉臂用手
保護。



書桌兩張，上面各放椅子一
張，椅背向外，坐在椅上第
一左右人，面朝椅背。中間
一人跨立在兩椅邊上，大腿
做第一左右人之靠背，第二
左右人背向椅背，面朝第一
左右人，跨坐其腿上。第一
左右人用手抱住第二左右人
背部，維持上體後仰。第二
左右人上體後仰，背靠椅背
之頂檔上。兩臂上舉。用手
保護第三左右人於桌邊沿上
之倒立者。

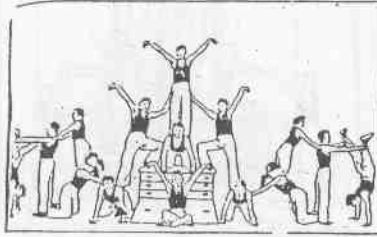
五 跳箱疊羅漢

第廿八圖 蝙蝠洞



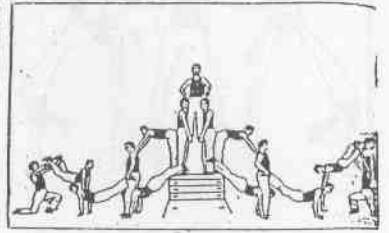
書桌三張，二一疊起，中間一人立於頂桌上面，第一左右人坐於頂桌兩邊，腳下垂，兩臂前平舉，用手保護第二左右人於下桌上之倒立者。第三左右人坐於下桌兩邊，腳下垂，兩臂前平舉。用手保護第四左右人在地上倒立。兩邊人姿勢做妥，中間人於頂桌前邊沿上做倒立。

第廿九圖 平沙落雁



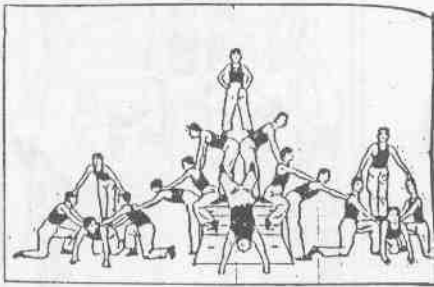
圖中三人跪伏撐，一人箱上。二人於箱左右。中間三人，一立跪伏撐之背上，左右二人內膝屈，腳踏箱上，外腳踏於跪伏撐背上，內手扶住中上人，外臂側斜上舉做鉤手。中上人兩臂側斜上舉，兩手均做鉤手。兩邊各四人，跪於肩上跪之二人，直立保護倒立之各一人。箱前盤坐一人，兩臂側斜上舉做鉤手狀。

第卅圖 雲深不知處



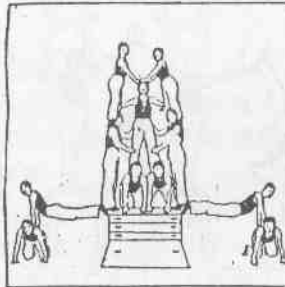
箱上五人，二人對面立，兩手垂於身前抬住中上人。二人立於背後，做彎屈體俯撐於第四左右人肩上。第三左右人腳攔箱上，兩手俯撐第四左右人之跨下地上。第四左右人執住第五左右人腳放於腰間。第五左右人俯撐地上。第六左右人俯撐第五左右人之肩上。第七左右人外腳跪下，兩手執住第六左右人之腳向上舉。

第卅一圖 前倨峯



箱兩端各四人，一立箱上。一坐箱上。一立箱側地上。一跪地上。依次屈體俯撐於前人肩上，箱上立者屈體俯撐二人臀部靠緊，箱前做倒立之人，保護頂上人登居。兩端跪撐各一人，立於跪撐背上各一人，兩手撐於左右單膝跪之頭上。單膝跪人屈彎體俯撐於跪伏撐人背上。

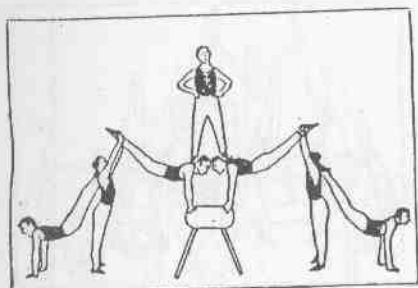
第卅二圖 斷碣殘碑



二人撐於箱上，背上跨立一人。兩邊立於肩上直立各二人。肩上人兩手撐於中上人頭上。中上人兩臂側平舉，用手扶住其腿部。箱兩旁二步之地，跪撐各一人，另各一人兩手撐於跪撐人背上，腳攔箱上。

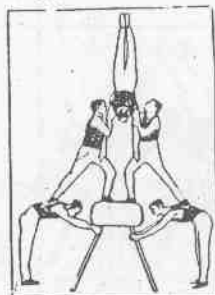
六 木馬疊羅漢

第卅三圖 玉山(←)



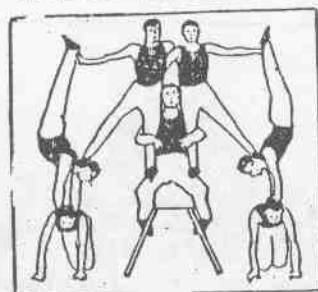
俯伏撐於馬上二人，由兩旁開立人執住其腳舉起。兩端伏撐人用腳尖鉤住開立人肩。中上人跨立於俯撐二人之頸部上。

第卅四圖 玉山(↖)



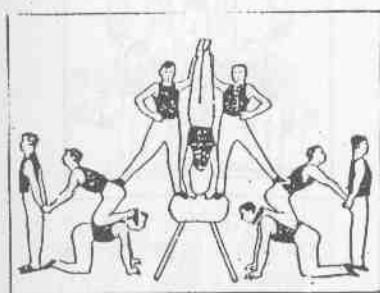
兩旁第二左右人面對中央，兩腳開立，上體前屈，兩手撐於馬腳上。第一左右人內腳屈膝踏於馬上，外腳伸直踏於第二左右人背上，外手托住中間人肩部，內手托住中間人大腿，保護做倒立。

第卅五圖 觀日圓



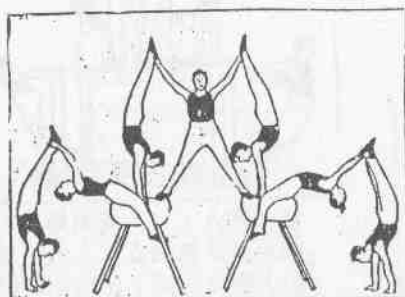
坐於馬上人，用腳尖鉤住馬前脚，兩手抱住左右人內腿。兩旁第二左右人做跪撐。第一左右人內手互相向後抱住腰部，外手執住第三左右人做倒立之腳，外腳踏於倒立人類部上。

第卅六圖 同甘共苦(←)



第二左右人面向馬側，跪撐地上，背上跪一人，即第三左右人，用腳鉤住下面人肩部，併膝跪於下面人背上，兩手撐托在第四左右人手上。中間馬上三人，一人做倒立。第一左右人內腳踏於馬上，外腳跨立於第三左右人臀部上，內臂側斜上舉，用手保護倒立。

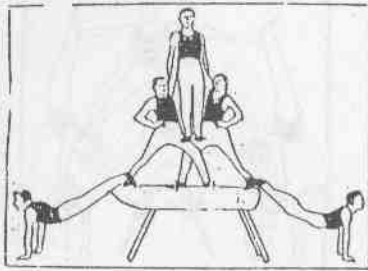
第卅七圖 同甘共苦(↖)



兩具半馬，中間相距約二呎。中間一人跨立於兩馬上，兩臂側斜上舉，用手保護第一左右人倒立。第二左右人兩腳鉤住馬內脚，體後仰，兩臂上舉，用手保護第三左右人倒立。

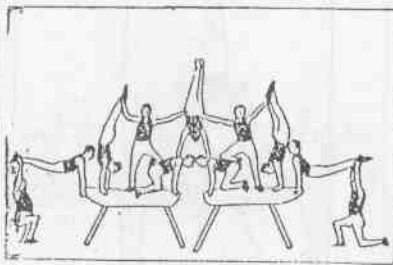
七 鞍馬疊羅漢：

第卅八圖 西山之嶽(一)



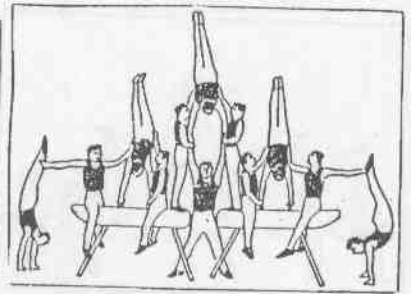
左右人立於馬上做內弓步，脚尖伸入鞍環內。中上人立於二人屈膝之腿上，兩手按肩上。左右二人，內手叉於中間人腰下。兩端俯撐二人，一用脚尖鉤住馬首，一用脚尖鉤住馬尾。

第卅九圖 西山之嶽(二)



此圖十一人組成。中間跪撐二人，外脚立於馬上，內膝跪於跪撐人背上，舉手保護做倒立者。俯撐於馬首二人，單膝跪兩手舉起俯撐人之脚二人。做倒立三人。

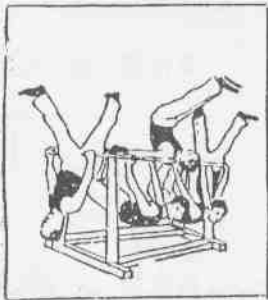
第四十圖 五指峯



第一左右二人面對面各立於馬尾部，兩馬間開立一人，應有膂力，兩手握住中上人手，舉起做倒立。第一左右二人內手握緊舉起倒立人手腕，外手托住倒立人腿部。騎坐於馬上四人，保護四人做倒立。

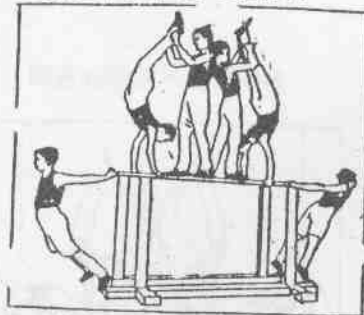
八 雙槓疊羅漢：

第四十一圖 醉臥玉臺



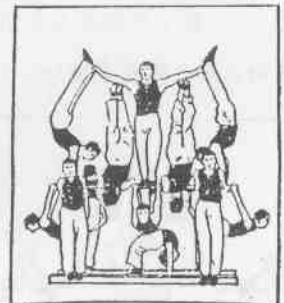
中間一人，仰臥兩槓上，兩手攀住後槓。屈體舉腿。槓下二人，兩手反握前槓，脚尖鉤住後槓，做成弓形俯垂。兩端二人，握住槓端，腿上舉分開倒掛。

第四十二圖 彎弓射日(一)



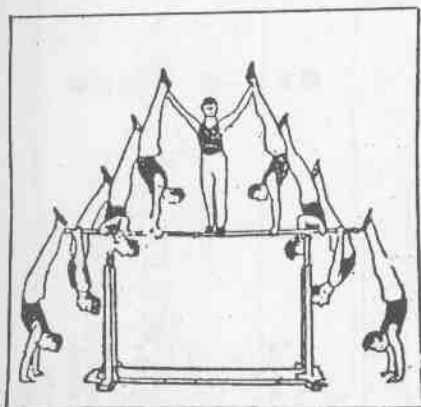
槓上四人，二人背對跨立，用手保護做倒立二人。兩端二人背向槓端，反握兩脚開立於槓柱下脚，胸腹挺出，做反弓形。

第四十三圖 彎弓射日(二)



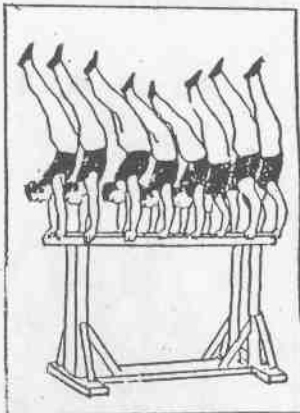
(一)中間人跨立於雙槓上。
(二)兩端兩人做倒立，(前後四個人保護上去。)中間人擋住倒立人之脚。
(三)二人做肩倒立。
(四)三人做反掛。兩端二人脚鉤於肩抵倒立二人臂上。中間底下一人彎體向後手撐地。
(五)前後四人反手握槓，上體傾出前方，下來時反掛人先下。前後四人做保護，次倒立人下。

第四十四圖 奇峰危谷(一)



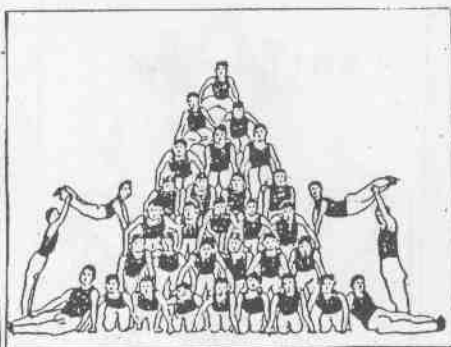
此圖中間三人，第二左右人做肩抵倒立，腳靠於第一左右人腿上。第三左右人於槓端做懸垂倒掛，腳靠於第二左右人腿上。第四左右人於地上做倒立。腳靠於槓端。
 (註)在地上倒立後面，再可加上三角撐倒立一人。兩邊加入其他徒手疊羅漢動作亦可。

第四十五圖奇峰危谷(二)



前幾人，與末尾一人倒立，應有深功力，才能立時久。其餘人員亦須能基本倒立。全體人員高低排齊，則更加壯觀。下來時，一向左側翻下。一向右側翻下。

第四十六圖 孤峯獨秀



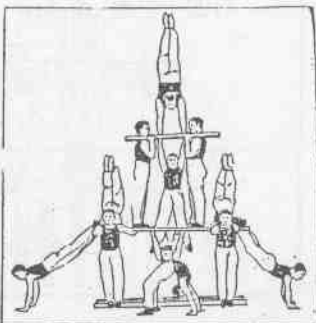
峯高七層(七六五四三二一)扶持者六人。組織人數共三十四人。三層(十八人)於雙槓前地上。四層(十人)在雙槓上。
 (註)此種疊羅漢。可改用跳箱疊羅漢。

第四十七圖 駕湖三塔



最高三人，兩腳前後跨立於槓上。中間人肩上坐一人。兩臂上舉合掌。槓前坐肩直立三組。雙膝跪三人。盤坐三人。再前盤坐於中央一人。左右人之內手攜住中間人手，向側斜上舉。

第四十八圖 古木參天

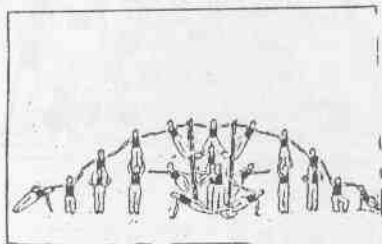


此圖頂上倒立者。不易做。倘使組織起來，缺少這種人材，不妨改作立於棍上。兩支長棍須繞上棉布。攔在肩上。不致壓痛。一支棍上倒立。一支棍上懸一人。

九. 扶梯疊羅漢：

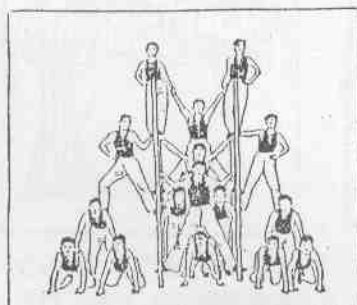
[註一] 扶梯材料及其尺寸見本章之末？

第四十九圖 弓背峯



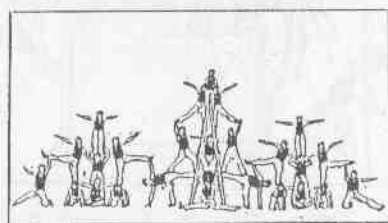
梯之兩旁坐肩直立可改做立肩直立。坐肩單膝跪可改做坐肩直立。兩端加上向內側撐各一人。梯前三人做扇形。梯中間第二人踏上三級梯檔。梯邊左右各一人踏上梯第一級，內手握住梯級，將身傾出，外臂平舉。

第五十圖 鐵叉峯



外邊梯上人，外膝屈成弓，右邊梯上人，內臂伸直。

第五十一圖 松柏長春



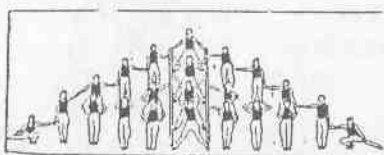
梯頂三人，頂端中間人，跨立梯端，將梯夾合。下面一人，兩腳鉤住中間人腰部，做倒掛。兩旁加上徒手疊羅漢第一二一圖「萬笏朝天」式樣各一組。

第五十二圖 六和塔



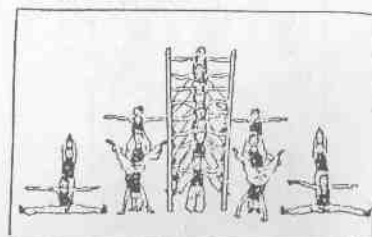
此圖組織，計二十七人。中間做倒立者二人，改做盤坐。梯頂增加一人

第五十三圖 紫金山



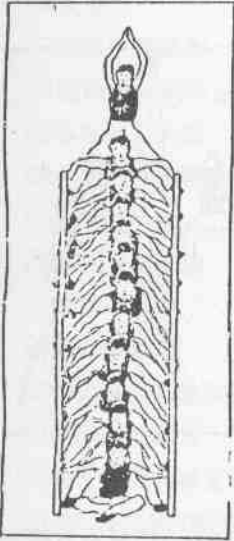
此圖梯上做祇有四人。梯兩旁第三層立於肩上去者，是從梯渡過上到肩上去者。

第五十四圖 中華民國萬歲



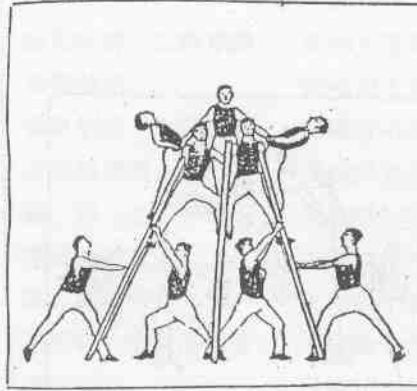
此圖梯上七人，上體直且跨立、臂側平舉握住梯檔。一人跪地上，疊成八層。再做梯子合攏撐開動作。兩旁人做兩臂側平舉再放下。倒立之兩腳併合展開。全體三呼「中華民國萬歲」口號

第五十五圖 萬壽山塔



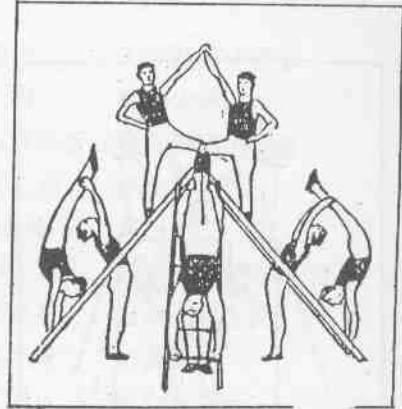
此圖十二人組成，立於梯上十人。一人開立於梯間地上，上體前屈，兩手握於末一梯檔上。一人盤坐地上，疊成十二層。上體皆前屈狀。

第五十六圖 三梯疊羅漢



梯頂五人，一人騎坐中梯頂上。二人內手握中梯，外手握左右梯，內膝屈，踏於中梯上，外腳踏於左右梯上。二人立於左右梯外，兩手握住頂上人之手，上體後仰。底層四人，二人立於梯中間，做外弓步，兩臂前斜上舉，兩手握住左右梯柱。二人立梯外做內弓步，兩臂前平舉，手執住梯檔。

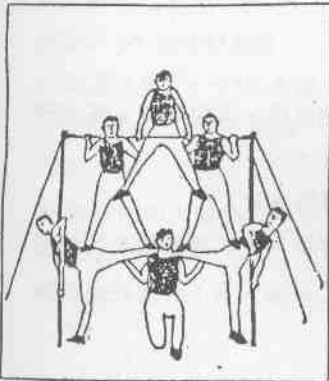
第五十七圖 四梯疊羅漢



兩梯交叉，前後再置梯各一。梯頂二人，內手攜住側斜上舉，外手叉腰，內腿屈膝踏於梯頂檔做內弓步。底層二人背向外立，上體後仰，由梯檔間鑽出，兩臂上舉保護左右人做倒立。前後梯各一人，由梯檔間鑽出，保護前面人倒立。

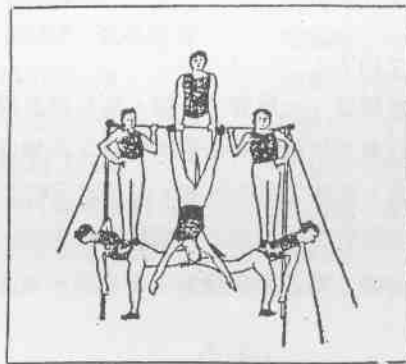
十 單槓疊羅漢

第五十八圖 玉佛(一)



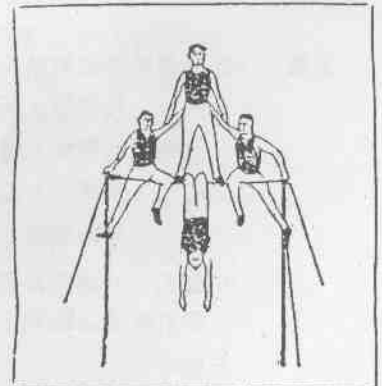
中間一人，反迴旋至槓上，兩腿分開。槓下單膝跪一人。左右人引體向上，槓橫頸後，兩腳分開，內腳踏於單膝跪人肩上，外腳踏於槓下左右人腿間。槓下左右人，外腳立近槓柱，兩手抱住槓柱，將內腿側平舉起，擱於單膝跪人肩上。單膝跪人兩臂側上屈，用手托住其內腿。

第五十九圖 玉佛(二)



中間人撐於槓上，一人用腳尖鉤住倒掛，兩臂下垂，掌心向前。槓下左右人面向槓柱，兩手抱槓，上體向槓側方各做俯水平，外腳向內舉起。背上直立一人，內手拉槓，外手叉腰靠於槓柱上。

第六十圖 黃山瀑布(一)

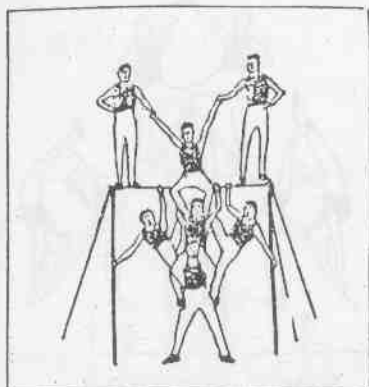


中間人開立於槓上，左右人內腳鉤槓上，外腳從槓上搭於槓柱上，內手撐於槓柱頂端，外手於中間人腰上。中間人兩手撐於左右人內臂上。槓下一人併膝倒掛，兩手下垂，手掌向前。

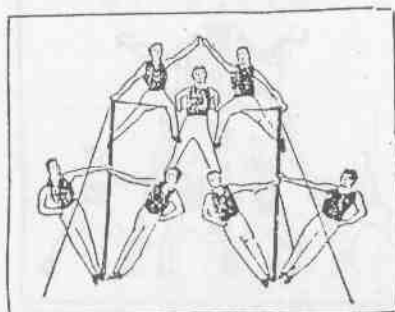
第六十一圖 止水亭

第六十二圖 僧帽山

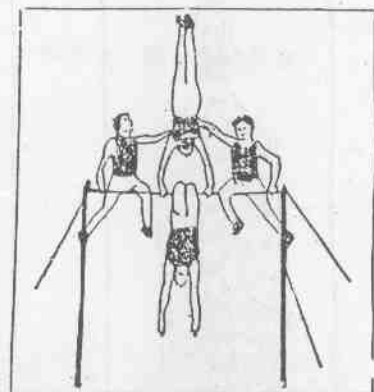
第六十三圖 黃山瀑布(口)



槓上三人，俟槓下人疊妥後，然後中間坐於槓上。左右人立於槓上，內手執住中間人手，外手叉腰。槓下四人，中間二人坐肩直立。肩上人兩手握槓，肩上承受槓上中間之兩腳。左右二人，外手握槓柱，內手握槓。外腳踏於底下人大腿上，內腳鉤住坐於肩人之背上。



槓上中間人，以擦背上，撐於槓上，兩腳分開，踏於槓下左右人頭上，槓上左右人，內腳鉤於槓上，外腳鉤槓柱，二人內臂斜上舉，二手接觸，外手撐於槓頂端，槓下四人，立近槓柱之左右，一手握住槓柱，外手叉腰，上體向外側離槓柱。



槓上左右人內腳鉤於槓上，外腳鉤住槓柱，外手撐於槓端，內手保護中間人倒立。併膝倒掛者，須待倒立妥後，始可做。

(完)

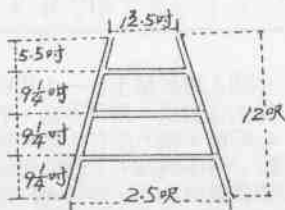
〔註一〕扶梯疊羅漢之材料及尺寸如下：

一材料：可用竹、木、塑膠管、金屬管……等，惟目前臺灣產桂竹、孟宗竹等，既經濟且輕便富韌性（惟應注意於橫檔之安全性與舊竹之腐蝕性）。

二尺寸：扶梯以十二呎長，底部二呎五吋寬，尖端十三吋半最為適宜。

梯上之階梯相距九吋又四分之一，最上一階梯距梯尖端五吋半。惟以運動員身材適度製訂。（如用釘釘階梯時；則必須演練前，事先詳細檢查，以維安全，柱腳底端亦應設計防滑之裝備。）

三圖示：



四梯色：梯色不拘，惟以富有意義之顏色為主；或以各單位之代表色為原則。或數梯同時表演時梯色則可同可殊。

本文參考資料：

一、中文部份：

- | | | | |
|------------------|-----------|-------------|--------------|
| (一)滾翻運動圖解 | 麥克樂著、王毅成譯 | 民國廿五年五月 | 上海商務印書館 |
| (二)體操教材與教法 | 周鶴鳴編 | 民國卅七年一月 | 中央大學印行 |
| (三)器械運動圖解 | 麥克樂著、王毅成譯 | 民國卅七年八月四版 | 上海商務印書館 |
| (四)小學墊上運動與疊羅漢 | 周鶴鳴編著 | 民國卅九年十二月 | 正中書局 |
| (五)小學徒手操 | 吳 徵、王子鶴編著 | 民國四十年三月與一版 | 正中書局 |
| (六)機巧運動圖解 | 鄭煥韜編譯 | 民國四十五年七月 | 國防部總政治部印行 |
| (七)器械體操 | 宗石喬編譯 | 民國四十七年八月 | 臺灣東方書店 |
| (八)疊羅漢圖解 | 朱重明、廖雯英編著 | 民國四十九年三月 | 幼獅書店 |
| (九)器械運動理論與實技 | 唐恩江著 | 民國五十年二月 | 長白出版社 |
| (十)體操訓練圖解 | 太湖健身院主編 | 民國六十三年九月 | 華聯出版社 |
| (十一)童子軍教育補充教材(一) | 楊 雲編著 | 民國六十七年一月 | 臺灣省立體育專董軍研習社 |
| (十二)現代各式體操圖解範例 | 楊 雲編著 | 民國七十一年十二月三版 | 霧峯出版社 |
| (十三)體育分科教材教法 | 焦嘉誥著 | 民國七十二年九月七版 | 臺灣開明書店 |
| (十四)體育大辭典 | 教育部 | 民國七十三年五月 | 臺灣商務印書館 |
| (十五)最新高中、高職體育 | 楊 雲編著 | 民國七十三年六月 | 選三出版社 |

二、日文部份：

- | | | | |
|-----------------|------------|------------|-------------|
| (一)圖解女子器械體操 | 竹本正男、浜田靖一著 | 昭和卅三年六月 | 万有出版株式會社 |
| (二)日本の體操 | 石橋武彦、佐藤友久著 | 昭和四十一年七月 | 不昧堂 |
| (三)體 操 | 倉敷千稔譯 | 昭和四十一年八月三版 | ベースボールマガジン社 |
| (四)圖說マスケーマ(應用編) | 浜田靖一著 | 昭和四十二年六月九版 | 新思潮社 |
| (五)リズム體操 | 万沢遼澤 | 昭和四十五年七月五版 | ベースボールマガジン社 |
| (六)新レハ女子の體操 | 松延博、安藤幸著 | 昭和四十六年四月 | 大修館書店 |
| (七)圖說マスケーマ(基本編) | 浜田靖一著 | 昭和四十六年五月版 | 新思潮社 |
| (八)現代體操の構成と實踐 | 佐藤友久著 | 昭和四十九年十月再版 | 道和書院 |
| (九)體 操 | 板垣了平著 | 昭和五十年五月 | ポプラ社 |
| (十)新修體育大辭典 | 今村嘉雄等編集 | 昭和五十年四月 | 不昧本堂 |
| (十一)國語大辭典 | 尙學圖書編集 | 昭和五十六年十二月 | 小學館 |