

中央电视台七巧板节目教材

七巧板



骆胜威
编著

母子健身操

北京体育学院出版社

母子健身操

骆胜威 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑：宇 奕

责任校对：宇 奕

母子健身操

骆胜威 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京建外印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/24 印张：2.5 定价：3.20元
1993年1月第1版 1993年1月第1次印刷 印数：3000册

ISBN 7—81003—600—9 G·465

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

时间已悄然步入 90 年代,时代不同了,人们的生活方式、工作节奏也随之有所改变。几乎所有的城市妇女都已走出家庭的小圈子,步入社会,寻找自己所爱好的职业。随着事业夫妇的增多,如何兼顾事业与家庭,便成了许多年轻夫妇难以两全的困扰。就目前境况而言,很多年轻的事业夫妇,无论从居住和经济条件以及个人精力等因素来看,抚养一个孩子是有相当难度的,因此打从宝宝出世与之接触最多的并不一定是父母亲,而可能是祖母、外婆或是保姆,甚至会远离父母亲。稍大一些又该上幼儿园了,这样,亲子之间的接触必然较少,即便是生活在一起,相处的时间也多只有在晚上或节假日,所以亲子感情常较淡漠,缺少必要的了解和沟通。

我也是一个孩子的母亲,我在与孩子接触中曾遇到许多棘手的问题,我做过许多尝试,那么最行之有效的方法是什么呢?是参与,即参与他的游戏,参与他的故事等等,只有这样才能使孩子全身心地投入,从心理上接纳自己。

我编写的这些与年轻父母聊天的内容和几套母子健身操,已录入中央电视台的《七巧板》节目。希望您在工作之余,当与您的宝宝一起观看《七巧板》的这个节目时,能在轻松、愉快的气氛中,伴着舒心的乐曲,同孩子一道既达到健身的目的,又增进亲子感情,使家庭充满生机和活力,让孩子体会到家庭的温暖、父母爱心,使孩子找到一个崭新的、快乐的生活空间;而付出爱心之后的年轻夫妇,所获得的则是更加可贵的回归和享受。

这本书(片)的内容和体育游戏是针对3—5岁的幼儿编写的。但所谈及的问题则是可以引深的,游戏也是可以发展的。

在编排摄制过程中,承蒙中央电视台少儿部的领导和编导摄制人员的共同努力,并得到著名艺术体操教练王秀荣、沈思母女精确、优美的表演,为本书(片)增添了色彩,在此一并致谢,同时也感谢为本书(片)付出辛勤劳动的编辑及全体同志们。

我也祝愿本书及录像片成为每个幸福家庭的伴侣。

编 者

1992年2月

目 录

一、健身之外——和年轻父母聊天

1. 父母的补偿心理
2. 父母的歉疚心理
3. 父母的角色
4. 保持父母的形象
5. 孩子的小心愿
6. 孩子的好习惯
7. 3至5岁孩子的身心特点

二、亲子热身操

三、亲子游戏操

四、亲子健美操

五、《父与子》健身幽默画

一、健身之外——和年轻父母聊天

父母可以给予子女两项最珍贵的法宝，一项是完整无私的爱，另一项则是在世界上安身立命的工具。前者即指人格教育，也就是如何以正确的方式，来奠定孩子积极快乐的性格；后者则是指智能教育，也就是如何启发孩子的潜能，使之通过勤奋、刻苦的努力，有可能成为自己领域的佼佼者。这两项对于成功幸福的人生来说，都是必不可少的条件。

您也许不能向孩子保证，人生花园的玫瑰会永远盛开。但您却可以给他一片天地，传授他工具，培养他怎样为人，教导他耕耘的方法，让他用自己的勤奋劳动开垦出属于自己的，繁花似锦的人生乐园。同时使孩子知道，他所享有的，是人间最深沉、最丰富的爱。

1. 父母的补偿心理

我作为一个孩子的妈妈，跟许多年轻父母一样，自打宝宝出世，便激起了我的希望，带给我心理的寄托。我暗下决心，在我生活的30年中，有许多缺憾之处，一定要设法在儿子身上得到补偿。

我希望他气质脱俗，情调高雅；希望他懂得乐理，弹奏乐曲；希望他身姿矫健，震臂于碧波、拳台……。那么实现理想的第一步！首先买了一架手风琴，人们笑我，那么重的琴，孩子背得动吗？况且孩子长大后喜欢吗？这些我还顾不上考虑，只要是为了儿子，我是舍得投资的。

这就是我的爱子之心，您有同感吗？

记得有一次去看望一个刚刚做了父亲的朋友。“恭喜、恭喜！”我们向朋友道喜，“谢了，现在不是恭喜而是‘大洗’了”。他拧着手中的尿布半抱怨半得意地说。“新当了爸爸一定有许多感想了？”“当然是很开心啦，儿子毕竟是我继起的生命，也是我们的未来和希望，我这一生未能达到的愿望可以由他来实现。在我小的时候，由于条件有限，一般孩子应该享有的，我却都没有。到了儿子这一辈儿，我就是没有条件也要创造条件让他得到想要得到的一切，再苦再累也认了！”“真是无私的爸爸！”“唉说真的，我这一生最大的遗憾就是没有上过大学，为此不知吃了多少亏，受了多少委屈。职称、晋级、调工资、分房子都受影响。所以无论如何我也一定要让他念大学，为老子争口气，也为他自己一生铺平道路。”

“可怜天下父母心！”这种想法不仅我有、他有，也许很多年轻的父母都有。

的确，为人父母者，潜意识里多少总有这样的补偿心理，自己受过的苦，不希望自己的孩

子再受；自己没有得到的，希望自己的孩子能得到；自己走过的弯路、所受的挫败，希望自己的孩子能在自己的指导下顺利通过，绝不让他品尝。这是人之常情，谁不希望自己的下一代比自己更强、更幸福快乐呢？然而，这种爱心与补偿心理，如果不加克制，反而有可能会贻误孩子的一生，也许他一生都没有成就，庸庸碌碌，甚至可能培养成一个社会的害虫。因此，为人父母者，爱孩子也要警惕！

大凡一个战胜贫穷而获得成功的人，往往只记得贫穷的可悲，而忘记了贫穷正是激发他向上的根本，获得成功的源泉。俗语道：逆境易成材，也正是这个道理。穷则思变，如果没有艰难困苦，也许他就不会去发奋图强，不惜一切代价去争取、去品尝那成功的甘甜，那他也就没有成功的机会了。

苦也是一种体味，苦与甜是相对的两个方面，只有吃过苦头的人，才能真正体会到甜的美好与可贵，才会去倍加珍惜得来的一切。试想，如果我们的孩子从小就在父母的深爱下，要什么有什么，一切都那么自然，也理所当然，根本没有盼望已久的兴奋、激动与快乐，那么即便给他再多，他也绝不会珍惜，也根本不知道什么叫来之不易。因此，不让孩子尝一尝苦的滋味，也应该说是一种损失。

孩子是我们的亲骨肉，是我们继起的生命，但他绝不是我们的化身，更不是我们的复制品，当他在这个世界上安身立命的时候，他就是一个完整的、独立的个体。因此他有权去尝试、去体验人生的苦辣酸甜，更有权利按照自己的能力和志向去谋求自己的发展，我们每一个想要在孩子身上寻求补偿的年轻父母，发挥自己的巧思，去倾听孩子的心声，配合孩子的个性特点，寻其所长，更要相信自己的能力，找到自己最合适的教养方针。

2. 父母的歉疚心理

据我的了解及亲身体会，目前许多年轻父母，由于工作及个人精力所迫，不得已，在孩子很小的时候就送到奶奶家、外婆家，也有的托人代管。我的小孩儿是在半岁时送走的，我只能在假期或借出差的机会去看看他，而每次都要给他带很多礼物，这样，似乎才心安一些，说实话，每次他即使调皮、不守规矩、任性，我也不忍心责骂他或打他，一则对孩子总有一种歉疚心理，觉得自己没有尽到责任，孩子没有得到应有的母爱；二则也得避免有对老人不满之嫌，因为老人对孩子的疼爱或说是溺爱远胜于我们。从老人的角度看，孩子是他们的根，用中国传统的习惯来讲就是传宗接代之本，况且我们年轻父母又远离孩子，总认为他可怜，因此，总

是想尽办法让他开心,以不让他哭为原则。那么我对孩子的打骂,自然会伤老人的心。所以我对他就比较宽大,尽量在物质上满足他,这样往往会很糟,因为小家伙逐渐会识破大人的弱点,伺机向大人挑战,这也真让人头疼,我在为挽回这种教育上的偏失而积极努力。为此我想提醒为人父母者,越是忙碌,越应该注意,要理智战胜情感,爱是天生的,但方法还需学习!

3. 父母的角色

爸爸,在孩子的心目中是高大而完美的,象守护神。因此,孩子崇拜爸爸,以爸爸为骄傲。孩子在爸爸面前总想表现他完美的一面,因为,他担心爸爸对他失望,他希望得到爸爸的爱,所以在许多家庭中孩子怕爸爸,而不怕妈妈,这也许便是“严父慈母”的由来。

可做为被崇拜对象的爸爸却很辛苦,他在孩子面前必须显得很神圣,不能有任何缺点,而且要表现出全家人都在他的关怀和保护之下,让全家人都相信他是绝对可以依赖的守护神。

当然,每一个爸爸都不可能成为圣人,这就要看当妈妈的艺术了,在孩子面前,妈妈必须帮助爸爸藏起尾巴。尾巴不多的爸爸还藏得住,尾巴太多就没办法了。为此,当爸爸的就必须严以律己,努力减少自己的缺点。

无论妈妈的工作繁忙与否,通常孩子的生活琐事都是由妈妈管,这时爸爸最重要的任务就是成为孩子的精神支柱。比如妈妈生病了,这时孩子的心理往往比较恐慌和无主,因为他平时全依赖于妈妈。这时的爸爸首先陪妈妈去看病,并且照顾好妈妈,再就是努力保持家中原有的气氛,使孩子感到“爸爸才是真正的靠山”。这种第二层的保障也是非常重要的,因为妈妈有时可能表现得十分软弱,譬如看到一只老鼠之类的动物,常常会吓得大呼小叫,而爸爸则会挺身而出,把它消灭掉。为此,孩子非常喜欢在爸爸的率领下积极参加各种运动活动,在孩子看来,身体健壮、结实、充满活力的爸爸,那才是天塌下来也能顶得住的守护神。

孩子希望爸爸只看到他好的一面,而不希望坏的一面也被爸爸看到。聪明的妈妈不会告他的状,还会帮他隐藏一些秘密。有这样一个实例,有个孩子从幼儿园里拿回小朋友的一个“变型金刚”,妈妈发现后,带他把玩具还给了小朋友。这孩子一直怕妈妈万一将此事告诉爸爸,就可能挨爸爸的打。但意外的是妈妈没有说。几天后,他过生日时,下班回来的爸爸,兴冲冲地送他一件生日礼物,竟然是“变型金刚”,孩子几乎掉出了眼泪,但爸爸只是笑咪咪地

对他说：“生日快乐！”孩子那惭愧的眼神已告诉了他的父母：“我再也不拿别人的东西了！”事虽小，但从父亲树立了形象，母亲赢得了信任。

4. 保持父母的形象

在一个家庭中，爸爸虽然多不管家中琐事，但看上去却非常忙碌。除了忙工作之外，人际关系似乎也是当今社会必不可少的。男人应酬多，常是他人缘好的一种表现，或者是事业上有些成就。但从另一个角度看，他却冷落了妻子和孩子。因为，也许当爸爸的您在同朋友开怀畅饮时，您的妻子和孩子正苦苦地企盼着能够享受到您与他们共进晚餐的快乐。

曾有过这样的调查，许多忙于事业的厂长、经理这样说：要让妻子相信，应酬不是享受，而是一项很繁重的工作，这实在很难。可妻子们说：明明知道丈夫并不是喜欢花天酒地的人，但是，看到他满身酒气深夜归来时，怎么努力克制也不会谅解他。修养不好的妻子，甚至会当着孩子的面，跟丈夫吵闹。这样一来，往往使孩子产生错觉，以为爸爸不爱这个家，是不爱妈妈，更不爱他的坏爸爸，这样的错觉对孩子是一个很大的打击，也是心理上的一种损失。因为，每个孩子都希望自己的爸爸是完美的，孩子很尊重爸爸，常把爸爸做为他今后为人处世的模式，把爸爸的言行当成他行为的标准，爸爸是他心中的圣人、偶像。然而，这种偶像一旦被破坏，孩子那幼小的心灵怎么能承受得了呢？他会感到失望和伤感。甚至会因此影响孩子成为不开朗、不活泼的抑郁型儿童。

爸爸应酬太多，的确会给家庭带来许多不快，做为爸爸应该从主观上做出努力，珍惜在家中的每一分时光，把更多的爱和温暖带给自己的妻子和孩子。做为妻子则更应该了解，应酬是丈夫的社交活动，要努力给丈夫以理解与支持，同时也要教育孩子去体谅爸爸，懂得爸爸的劳苦和艰辛。

5. 孩子的小心愿

孩子总喜欢爸爸夸奖他、赞扬他。平时他跟妈妈或在幼儿园里玩过很多游戏，学了许多小本事，每一种他值得骄傲的本领都要等着爸爸下班回来时告诉爸爸。如果做爸爸的不准时回家或深夜不归，那将是孩子最最失望的。他理解不了爸爸的辛苦，更不会理解爸爸迟迟不归的原因。他只会气恼地问爸爸，为什么不早回家陪他玩。这个时期的孩子自我意识是很强的。所以，做爸爸的也应尽量不要让孩子失望。主观上也应积极努力，推掉客观原因，尽可能按时归家。

天真的孩子，一见到爸爸回来，一定会迫不及待地缠住爸爸，讲一大堆“废话”，也许爸爸一句都没听懂，或莫明其妙，但不要表示怀疑，更不要露出厌烦，尽快迎合，给予肯定。如果他拿出一张四不象的儿童画，就赶快问他，这画的是什么？他会笑咪咪地、得意地告诉你是只猫，那么，如果这时爸爸马上学声猫叫，夸奖画得很像，这时的宝宝会心满意足，因为，这就是他一天的杰作，也是他最了不起的学习成果，而他苦苦地等、盼爸爸早些回来所要达到的目的也就是要听到爸爸的这句赞赏。这时，爸爸的鼓励会促进他更想学习、更喜欢创作！

引深一点来说，如果三、五岁的孩子经常为等爸爸的一句赞赏而不顾疲劳地晚睡，恐怕不仅仅是小心愿得不到满足的问题，而且对其正常生活习惯的养成和身心健康的发展，都可能有不利的影晌。因此，为了孩子的健康成长，爸爸还应尽量能按时回家为好。实在有事必须晚回时，最好先告知孩子，请他不要久等，按时睡觉。但第二天早晨孩子起床时，应主动满足他的心愿。

6. 孩子的好习惯

一个人的生活习惯，实际上也是一个人的修养的一种具体表现。修养好的人，不但精神充实，事业上也容易取得成功，所以必然会受人尊重。

英国教育家洛克说：“幼小所得的印象，哪怕极微极小，小到几乎察觉不出，都有极重大、极长久的影响。”幼儿时期，是孩子自我意识的萌发阶段，表现出许多超常的个性特征，许多良好的或不良的习惯和品质将在这个年龄段孵化，是人走向社会的开始。在此期间，父母除养育孩子之外，更负有培育、塑造孩子的神圣社会职责。

养成良好的生活习惯，当然首先应从父母做起，以身作则，并严格执行，使孩子耳濡目染，在脑子里形成深刻的印象，然后伺机强化记忆。比如：早睡、早起，醒来洗脸、刷牙，饭后、便后洗手，饭后漱口，吃饭时不要敲打盘、碗，说话时不挥舞筷子，离开座位时把椅子摆放好，东西不乱丢乱放，待人礼貌，团结小朋友等等，一系列的小事，每个细节如果从小养成了良好的习惯，那么在日后的生活与工作中，他就会具有有条不紊、整洁利爽的良好工作作风，他也会彬彬有礼的对待同事。

培养孩子的好习惯，说来容易，做起来还需要一定的恒心和毅力。我的小孩最不愿意做的事就是刷牙，每至比便是哭闹，甚至会把漱口水喝下去，每天早晨一睁眼，便高喊：“我要喝牛奶！喝奶！”起初我给他讲道理或强制执行均不奏效，一天清晨，我还没有刷牙，他又闹着要

喝奶，我走过去，张开嘴巴，问他：“闻闻妈妈嘴中是什么味？”“臭臭的！”他说着把头转开，我说：“你的嘴巴比妈妈还臭。”他赶紧张开嘴巴，扒着镜子闻来闻去，并好奇地问：“为什么是臭的？”这时，教育的机会来了，我对他说：“你吃饭后，睡觉前不漱口，当你睡觉的时候就有好多小虫虫来抢吃你牙齿上的东西，吃完了以后，就又拉又尿，所以你的嘴才很臭。如果你这会儿喝奶，那就脏极了。”从此以后，每天早晨起床，他连嘴都不敢张，话也不敢说，先跑去刷牙，饭后也主动漱口，这样既保护了他的牙齿，又养成了他的良好生活习惯。

我的小孩最愿意做的事就是让我同他一道玩游戏，每当他重重地跌一跤，在头上留个包时，我就用无所畏的态度鼓励他，“没关系，儿子是男子汉，真勇敢！”他有时尽管眼圈红红的，还是勉强用手揉着头，不哭出来，继续玩游戏。这对形成他顽强、勇敢的性格会有帮助。我现在每天下班后都陪他玩些游戏，天长日久也就成了习惯，每当晚饭后一小时左右，他就拉着我去开录音机，他随着有节奏的音乐，尽情地跳着我给他编的幼儿活动体操，那真是带劲极了。我发现，这样做可使3—4岁的孩子开发出极强的记忆力，而且可以培养非常好的乐感。

有人说人的形象与智力是天生的，但现在科学家认为这是错误的想法，人后天所受的训练与教育对于人的智力的提高以及言谈举止、体姿体态、内在的修养都有着不可忽视的作用。因此，父母从小给孩子形成一个良好的生活习惯是非常必要的。

7.3 至5岁孩子的身心特点

在整个人生发展历程中，在幼儿时期不仅身体发育，而且行为能力、运动技能、智能、体能等也都是发展速度最迅速的阶段，同时还是认知、情绪、人格、社会、道德等奠定基础的时期。因此，这个阶段对人的一生来说至关重要。如果在此期间能够发展和锻炼孩子做动作的协调性，充分发展其感知能力，养成良好的习惯与坚定、自强、自信的精神气质，这将对其人格的形成奠定好基础。

这期间虽然只是人生中暂短的瞬间，却是岁岁大不一样，年年各不相同，每年都会出现一些崭新的变化，有如起伏的波浪，一浪高一浪。

心理教育学家们曾把3—5岁孩子的身心特点分为以下几个方面：

(1) 行为特征：

和平的3岁——孩子在两岁时，是一个相当不稳定的时期，常闹得全家鸡犬不宁。到了3岁相对来说则是进入了一段和平时期。

这个阶段的孩子很合作,喜欢父母爱自己,也接纳自己。对人有要求时,懂得事先征得对方的同意,不会强取豪夺,有东西会分给小朋友。自信心大为提高,好奇心虽略减小,但想象力却大增。此时正值发展创造力的一个黄金时期。

反抗的4岁——这时是又走向一段不稳定的反抗期。

这期间,孩子常情绪不稳定,缺乏安定感。喜欢和同年龄的孩子交朋友,交往之间又常是惊涛骇浪,纠纷迭起,有时还会自成一团体,排斥圈外人。很有想象力,但常把幻想和事实混为一谈,喜欢玩过家家和打仗游戏。特别喜欢说“不”。在发展心理上称为第一反抗期。

快乐的5岁——这是再度恢复和平的一个时期。

这时,孩子的突出变化是比较冷静、友善、讲究实际,做事不会横冲直撞,事先已有计划,较有稳定性。口头上常说“好喜欢”、“好高兴”、“好开心”,在实际行动上的表现却是喜欢玩、喜欢看某个电视节目等。办事选择性较强,亲疏关系分明,不象4岁时那样缺乏自控能力,常没有分寸地乱说。

但是,孩子是有个别差异的,不可能每个孩子都完全吻合上面的描述。

(2)智能发展

这个阶段的孩子,智力突飞猛进地发展。求知欲宛如海绵一样,吸收力很快。对整个世界充满了好奇,具有强烈的学习动机,无休止地探索其中的奥秘。表现为好问问题,经常使用“为什么?”“怎么样?”“哪来的?”等问句。喜欢用不寻常的方法解决问题,不愿循规蹈矩。说话机智而有趣。喜欢思考,常陷入沉思,有时对某一事物会从几个角度去探问究竟。但毕竟对社会的接触较少,对各种事物的感知有限,这种较窄的感知面和有限的理解力,就使孩子在这时期常表现为比较主观,有时甚至显得倔强。

(3)运动能力

在身体运动能力方面的特征是精力充沛,一天到晚蹦蹦跳跳,好象一刻也静不下来,要他久坐实在是苛求。曾有一位心理学家把3—4岁孩子的活动拍摄下来,要一些足球运动员来模仿着重演一遍,一个小时下来,这些球场上的健将也感到吃不消,这种好动的特性,对孩子的发展有利。孩子在频繁的各种活动中,身心发展变化都很大。3—5岁的幼儿,身体发育迅速,身高和体重都增长较快,在已有的走、跑技能的基础上,逐步又学会了原地单脚跳、双脚跳、下落平衡等;随后又学会了双脚往前跳、跨步跳、跳绳、拍皮球等动作;到了五岁攀登能

力已很强；旋转和摆动时的平衡能力也大大增强。这些运动能力的变化不仅促进了身体协调性的提高，也增强了体力，所以这个时期的幼儿，模仿能力很强，同时，特别好动，智力也有相应的变化，例如：上下、左右等空间知识，以及大小、多少、好坏等多种概念都很清楚，这对孩子的学前教育非常重要。

许多年轻父母常觉得现代的孩子很复杂，尤其是对于资赋优异的孩子，往往会给父母很多压力与烦恼。因为，孩子的问题有时是怪异的，很难回答甚至无法回答，每至此父母也会觉得尴尬、难堪。为此，父母除了给予亲情之外，尚需多加几分耐心，多懂几分教子的方法和努力拓宽知识面，才能充分发挥家庭教育的功能。

根据这个阶段孩子的身心特点及行为能力，更好地发挥孩子的动作技能，充分展示孩子的能力，下面我们就一同来尝试一下，走进家庭健身、游戏、娱乐的世界，从中不仅能使孩子学会数学、节拍、方位等知识，而且可在父母正确引导下，培养孩子具有互助、服从、平等待人等正确处理人际关系的观念，更重要的是增进亲子感情，使父母走进孩子的世界，参与孩子的活动，与孩子更亲近，玩得更开心！

二、亲子健身操

开明的父母,首先应成为孩子的朋友、玩伴,因为只有这样,才可能与孩子达到心理上的沟通。

“亲子热身操”可作为亲子健身的基本体操,也可以作为热身部分,即准备活动。动作的难易程度可根据儿童的身体条件有所增减,音乐节奏可快可慢,随意性较大。不仅达到健身的目的,同时,也培养孩子对数字的概念、对音乐节奏的领会、感知肢体的空间位置等。通过促进孩子感知系统的发展,进而也增强孩子的动作技巧,为训练体姿、体态打好基础。

做操过程中,父母应尽量做到姿态优美,动作准确,对孩子则适当指点即可,要充分发挥他的观察、模仿能力,试试看,一周以后,孩子的动作也许会大不一样!

(一)头颈肩胸运动(原地踏步,听音乐)

1. 低抬头:(双手叉腰)

第1拍:低头,还原; 第2拍:低头,还原; 第3拍:抬头,还原; 第4拍:抬头,还原。(图1、2、3) 第5—8拍同1—4拍。

母亲可以提示孩子“望望天,看看地”;或“上上、下下”等。



图1

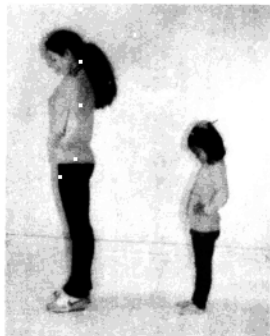


图2



图3

2. 左右侧倒头:(双手叉腰)

第1拍:左倒头、还原; 第2拍:左倒头,还原; 第3拍:右倒头,还原; 第4拍:右倒头,还原。(图4、5) 第5—8拍同1—4拍。

母亲可以用口令提示孩子“左左、右右”让孩子体会上、下、左、右的空间感觉。



图 4



图 5

3. 头旋转(双手叉腰不变)

第1—4拍:动作顺序是“前、左、后、右”

第5—8拍是前、右、后、左(图6—10)。



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10

4. 肩上提(双臂自然下垂)

第1—2拍:双肩上提;(图11)第3—4拍:双肩还原。(图12)第5—8拍:同1—4拍。

第2个8拍的第1拍:左肩单肩上提,还原;(图13)第2拍:右肩单肩上提,还原;(图14)第3、4拍,5、6拍,7、8拍同第1、2拍。



图 11



图 12



图 13



图 14

5. 肩绕环

第1—4拍:双肩同时向前、下、后、上绕环;(图15、16)第5—8拍:双肩同时向上、后、下、前绕环。

第2个8拍同1—8拍。



图 15



图 16