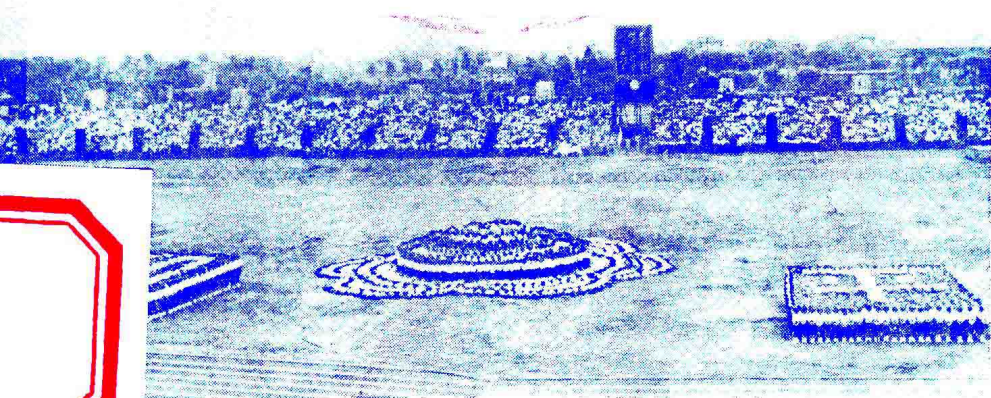


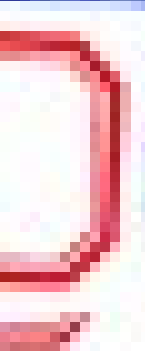
和平花操



丁景清創作

劉漢明編寫

和平花操



丁振南编著

史君增编注

和平花操

丁景清 創作
劉漢明 編寫

上海新魯書店出版

和 平 花 操

創作者	丁	景	清		
編寫者	劉	漢	明		
出版者	新	魯	書	店	
	上海山東中路128弄201號				
發行者	通	聯	書	店	
	上海九江路295號				
印刷者	新	聯	印	刷	所

全書 28400 字 定價 3200 元

1954 年 3 月初版 0001—5000 冊

內 容 提 要

本書原爲上海市第一屆人民體育大會團體表演而創作的。後來又曾在華東區第一屆人民體育大會上、華東區及上海市慶祝第四屆國慶節典禮時，表演過三次。這個和平花操，不僅因爲表演得生動活潑，如詩似畫的場面使人感動，而是它那富有愛國主義教育意義的內容，使人歡欣鼓舞，這是團結友愛、和平幸福的象徵。

目 次

一	序言	1
二	交代的話	4
三	做和平花操注意事項	5
四	和平花操作奏正譜	7
五	和平花操作奏簡譜(一)	11
六	和平花操作奏簡譜(二)	15
七	和平花操	18
	第一節 四肢運動	18
	第二節 彎體運動	20
	第三節 轉體運動	23
	第四節 胸腹運動	25
	第五節 體側運動	28
	第六節 腹背運動	31
	第七節 平衡運動	32
	第八節 下肢運動	35
	第九節 跳躍運動	37
	第十節 整理運動	40
八	和平花團體操朗誦詞	43

九 和平花製作法45

序 言

這本和平花操，是爲上海市第一屆人民體育大會團體表演而創作的。但是動手設計，卻是早在本年四月間，在上海市第一屆人民體育大會競賽表演委員會領導之下，就已開始進行了。在創作的過程中，曾經開過許多次會議，專題研究，反覆討論，並經蔣湘青先生、市一女中陸鴻斌先生、市二女中江巨隆先生、陳民先生、市三女中劉祖信先生等，提供寶貴意見，一再修改方始作出定稿。

所配伴奏的樂譜，是請何西林先生等，結合了和平花操每一節每一拍動作的性質而創作的，並經一再實驗修改而成。

和平花操在上海市第一屆人民體育大會上，由市一女中、市二女中、市三女中三校的一千二百位同學，完全在音樂伴奏的指揮下演出的。由於三校全體師生的認真負責，熱心操練的結果，表演得非常生動活潑，整齊美觀，博得觀衆的一致好評。尤其是和平花操，富有集體主義的精神。當由二千四百朵鮮豔奪目的花朵所彙成的花海，好像波浪一樣的，交織着有

規律、有韻味的，協調輕快，整齊一致的動作中，表現了高度的組織性、紀律性，象徵着團結和和平。十節和平花操完後，一千二百個表演員，又像波濤一樣的、很敏捷的、很機動的組成了和平花朵和和平兩字，呈現在觀眾的面前時，人人都爲它感動。和平花在開放着，和平兩字在閃爍着，配合着響亮而動人的朗誦，朗誦着新中國光輝燦爛的前途，與維護世界和平的信心和決心。忽然，從和平花的花蕊中，飛衝出了成羣的和平鴿子，翱翔天空，四座的觀眾都歡欣鼓舞着，熱愛祖國、熱愛和平的氣氛充滿了整個會場，一片狂熱的歡呼聲、鼓掌聲，響徹了雲霄。

這富有愛國主義思想教育的，富有宣傳教育作用的和平花操，不但參加演出的同學們得到了教育，同時也教育了千萬的觀眾。

在和平花操演出以後，有一位解放軍的空軍同志來信給演員們說：“我看了和平花操，十分感動。這不是在體操，這不是在表演，而是一片和平與幸福的象徵。我們應當加倍信心，更加努力的保護這和平花朵，來保衛世界和平”。又有一個工廠的一位工人同志來信說：“我們看了和平花操，有很大的感動。我們要超額完成生產的任務，必須練好身體。因此對廣播體操，也廣泛的開展起來了”。

由於和平花操有廣泛的教育意義，爲廣大羣衆所愛戴，所

以這和平花操，在華東區第一屆人民體育大會上，再度演出過兩次。

此後又在華東區及上海市慶祝第四屆國慶節典禮時，由市一女中、市二女中、市三女中的二千四百位同學在經過主席台前，僅僅以七分鐘的時間，表演了和平花操，並機敏的組成了五星國旗、和平鴿、毛主席萬歲的圖形與字樣。在這短短的時間內，把熱愛祖國、熱愛和平、熱愛領袖的熱情，充分的顯示了出來。主席台上的首長們，觀禮台上的外賓們，莫不為演出的內容與意義而感動，為這熟練而敏捷的動作而驚奇。因此這部富有政治思想教育的，富有健康價值的，有韻律的和平花操，也就得到了一些成績。

自從和平花操演出以來，各方面索取是項材料者甚多，雖曾油印過講義，然總不遑應付。有很多同志，希望能把和平花操編寫出來，以廣介紹。作者乃徵得各方面的同意，把和平花操的材料，詳加整理，並繪製動作姿勢圖形，經兩個月的工夫，才寫成這本小冊子。但因為這祇是一個嘗試，不妥的地方，需要改進的地方，一定是很多的。希望讀者多多予以批評和指教。

丁景清，於華東體育學院，一九五三年十一月。

交 代 的 話

一、和平花操，是集合羣衆的智慧所創作的，作者不過做了總其成的工作而已。

二、和平花操的動作姿勢圖形，是請譚文亮先生繪製的。

三、和平花操所配的音樂，是由何西林、劉明義、宋仁憲等先生作曲的。

四、和平花操所附的朗誦詞，是由陸鴻斌先生、支秉需先生編寫的。茲特錄存作為示例，以供讀者參考。

五、和平花操所附“和平鴿”、“毛主席萬歲”設計圖，是由支秉需先生設計的。錄存作為示例，以供讀者參考。

六、和平花操所附圖片，是由新聞日報、新民報、青年報、文匯報等報館所攝製的。

七、由於上列諸先生及團體的共同合作與幫助，使這本和平花操的小冊子，能够出版，並豐富了內容。謹致以衷心的感謝！

做和平花操注意事項

一、和平花操，配有音樂伴奏，是一種有韻律的體操。動作的快慢、強弱、用力、放鬆，都用音樂來配合的。所以在做操時，必須隨着音樂的節奏和聲調來做動作。

二、和平花操的全部動作，大都是輕鬆自然、活潑愉快的。所以做動作時，必須能放鬆，要有韻味；臂腿的動作，尤須協調，切忌緊張呆板。

三、和平花操，是一種有韻律的體操。所有動作，除必須輕鬆協調外，又須注意姿勢的正確和美觀。一般應當注意的：

1. 凡舉腿（如側舉、後舉），出步（如向前出步、向側出步），點地等動作，膝關節均須伸直，足尖下指。

2. 屈膝前平舉的動作，膝關節須向正前方提起，大腿近水平，大腿與小腿約成九〇度角，足尖向下。

3. 兩臂前平舉時，手背向上，兩臂的距離，與肩寬相等，兩臂的部位與肩平。

4. 兩臂側平舉時，部位與肩平，手背向上。

5. 兩臂腹前交叉時，右手在上，左手在下，手背向前。

6. 一臂上舉成弧形時，手背向上，手正在頭頂之上。

四、每一動作間，連接的地方，很多用擺動的動作（如兩臂由側平舉部位，下落前擺；兩臂由前平舉部位，下落側擺等）。做這些擺動的動作時，上體必須保持正直姿勢，兩臂自然的保持伸直，並以肩關節為中心，做擺動的動作。肩關節須十分放鬆，使動作輕鬆自然而有韻味。擺動的動作要大，要有氣魄，切忌彎腰駝背，縮手縮腳，影響姿勢。

五、每一動作與動作之間和節與節之間，均須跟着音樂的節奏繼續進行的，應當是毫無間斷的，從頭到尾，一氣呵成。

六、在練習和平花操的時候，除熟練動作之外，尤須把樂譜背熟。把樂曲中的抑揚頓挫，輕重快慢的節奏，能心領神會，來配合動作。如果能這樣，那末做操時，必能把音樂和動作，融和在一起，動作必然會輕鬆而有韻味，姿勢也必然會優美而自然了。

和平花操伴奏正譜

引子 $F^4/4$



(曲一) 四肢運動 $C^4/4$ ($F^2=C^5$)



(曲二) 變體運動 $C^4/4$



(曲三)轉體運動 $C^4/4$



(曲四)胸腹運動 $F^4/4$ ($C6=F1$)



(曲五)體側運動 $bB^2/4$ ($F4=bB1$)



(曲六)腹背運動 $bB^4/4$



(曲七)平均運動 $bB^4/4$



(曲八)下肢運動 $F^4/4$ ($bB\ 2 = F\ 5$)



(曲九)跳躍運動 F⁴/4 (快)



(曲十)整理運動 F⁴/4 (速度還原)

