

小型团体操一例

北京体育学院

体育系七四级体操教学组编

一九七七年四月

小型四休操

题目：「五七」指示永放光芒。

主题：在以毛主席为首的党中央领导下，继承毛主席遗志，在毛主席的光辉“五七”指示指引下，教育革命不断深入发展。他们从小学习马列主义；毛泽东思想，批判资产阶级；批判修正主义，学习科学技术为建设现代化的社会主义强国作准备。不但学文，还要学工、学农、学军，使理论与实践结合，培养成为德、智、体全面发展的又红又专的无产阶级革命事业接班人。

场次：共分五场。

第一场：以学为主，批判资产阶级。

第二场：学工。

第三场：学农。

第四场：学军。

第五场：团结战斗，奋勇前进。

表演时间：25分钟左右。

表演人数：384人，每场96人。

表演场地：左右30米，前后20米即可。

道具：第一场：大笔：96支（长80—100公分），

镰刀：一把

锤子：一把

毛书：一本

枪：一支

第二场：不用道具。

第三场：黄色绸纹纸的彩条 180 束（可 40—50 公分长）

第四场：枪 96 支。

第五场：大红旗：一面。

毛着：八本。

黄色绸纹纸的彩条 104 束或花条 52 个。

服装：第一场：白上衣、军绿裤。

第二场：白上衣，蓝裤。

第三场：可全部由女同学表演，穿红上衣蓝裤子或浅色花上衣。

第四场：军绿衣裤。（可全部男同学）。

注：以上只是作为一例。可根据表演单位人数、条件、场地情况，表演者的身高等作各方面调整、修改。

人数：每场可不同，也可相同，可以是 96 人，也可用 204 人，或 960 人等。只要根据队形情况来增减。

场地：可根据表演者身高而定，1.5 米以下者可 2 米的间距，1.5 米以上可用 2.2 米的间距；1.7 米左右者可用 2.4 米的间距。

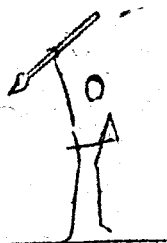
编队：男、女表演者编队可以分场编排，也可混合编排，可不分男、女都按高矮编队，也可一行男、一行女参插编队。

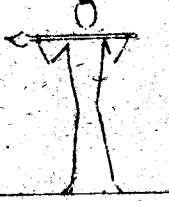
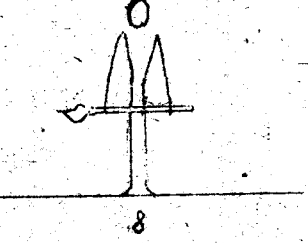
道具：可根据情况不同而定，可全部不用道具，徒手进行，只是在大道具如：大红旗、毛着、花条、镰刀等少量用。也可根据原来安排用。

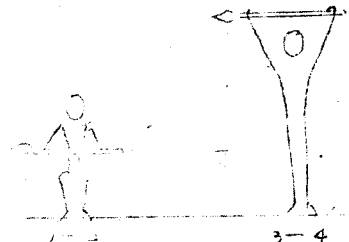
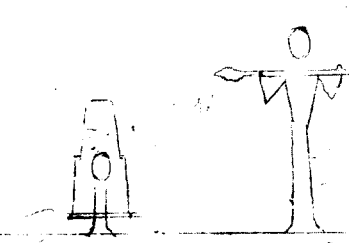
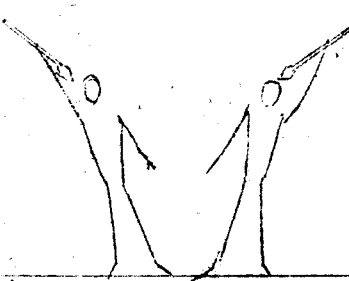
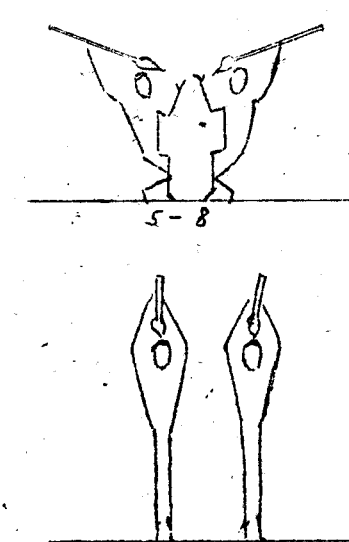
另外，如有条件，还可把第三场的彩条改用黄绸。枪可用木制的，也可用真枪或红樱枪。

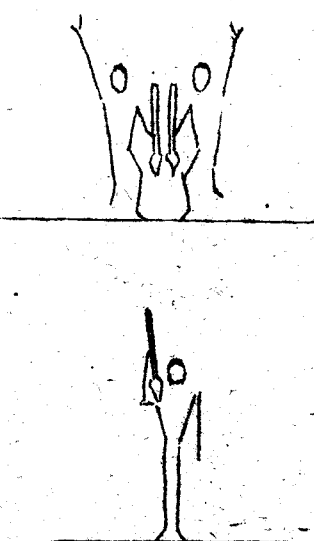
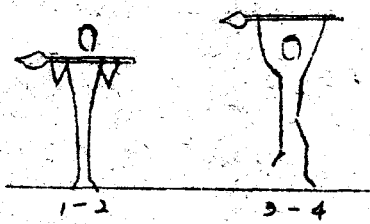
第一场：以学为主，批判资产阶级。

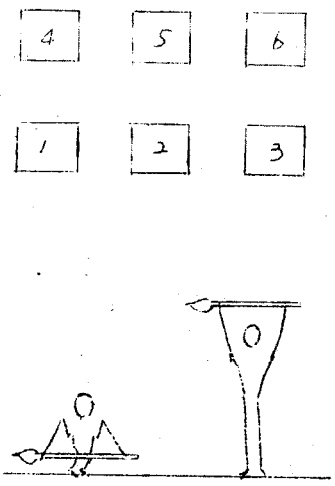
入场：12行密集纵队，每行八人在场后聚集，每人右手拿笔，臂上举，笔头朝前下方，正步入场，到基本点位时踏步，直至全场进入场内后立定。（队形一）。

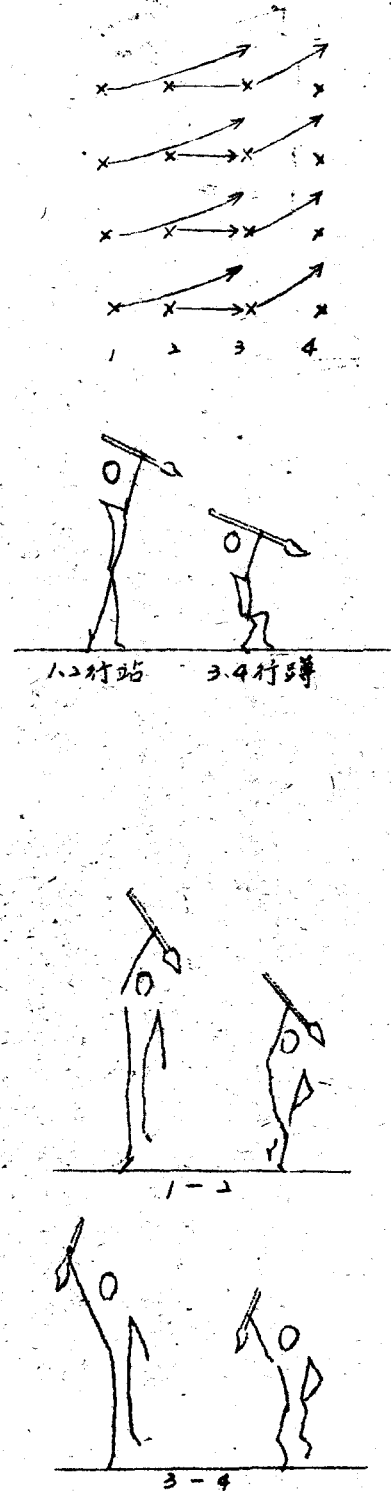


节、拍	动作图解	动作说明
第一节 4×8拍	  	1. 1—：左脚向左出一步，重心移至左脚站立，右脚脚尖点地，两手握笔，笔头向右，两臂上举。 2—：重心移至中间或右脚站立，两臂屈于胸前。 3—4：向右做以上动作。 5—8：重复以上动作，最后右脚成立，两臂下落。

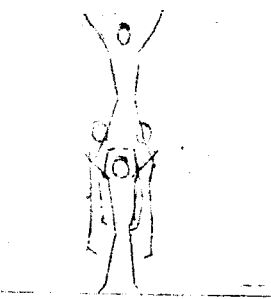
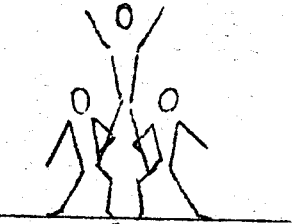
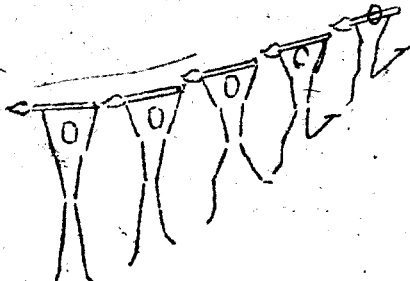
节、拍	动作图解	动作说明
第二节 4×8拍	 3-4	II. 1-: 下蹲, 上体直, 两臂前举. 2-: 不动. 3-: 站立, 两臂上举, 抬头. 4-: 不动. 5-: 上体前屈, 两臂下垂. 6-: 不动. 7-: 上体直立, 两臂胸前平屈. 8-: 不动.
	 5-6 7-8	III. IV. 反展 I II 动作.
	 1-4	I. 从纵行分单、双数 1-2 单数: 左脚向左侧伸, 不抬, 上体向左转45°, 左手下垂, 右手侧上举, 笔头向左下方。 双数: 则相反方向与单数相对。 3-4: 不动。 5-6: 单数: 右脚在左脚后交叉, 下蹲, 左手屈肘上举, 右臂斜后上举, 笔头对左手心。 双数: 则相反方向与单数相对。 7-8: 不动.
	 5-8 1-4	II. 1-2: 单数: 右脚与左脚并拢, 踵站立, 两臂上举, 头上举, 笔头朝前下方。 双数: 左脚并于右脚, 做同样动作。 3-4: 不动.

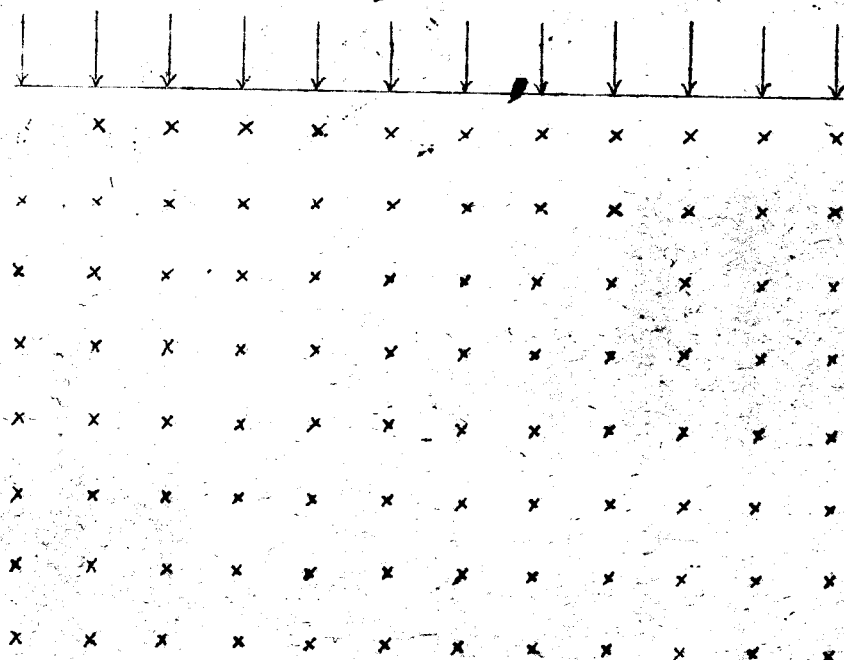
节·拍	动作图解	动作说明
		5-6: 单数: 左脚向前弓步, 左手拿笔向前下方触, 右臂上举托掌。 双数: 右脚向前弓步, 右手拿笔做同上动作, 左臂上举托掌。 7-8: 不动。 III IV: 反复 I、II 动作。 最后两拍回到基本队形, 立正, 站立, 右手拿笔展于肩上。
8 拍		由队形一过渡至队形二说明。 全场横纵四、横四共 16 个人为一方块, 每一方块以横三、纵二 ⊗ 为中心, 八拍内中要集成前后, 左右各一米间距的小方块队形。 1-2: ⊗ 不动, 其余各人都向中心转, 面向 ⊗。 3-6: 正步走成队形二。 7-8: 转向主席台方向。
队形二 第一节 4×8 拍		I 1-: 两手握笔, 胸前平展。 2-: 不动。 3-: 左脚向前弓步, 两臂上举。 4-: 不动。 5-6: 同 1-2。 7-: 向右转 90° 两臂下垂。 8-: 左脚併于右脚。

节、拍	动作图解	动作说明
第一节 2×8拍		II. III. IV. 转向不同方向做 I 的初作。 I. 以方块为单位蹲起交替。 1-2: 1; 5; 3; 方块下蹲, 上体前屈, 两臂下垂。 2; 4; 6; 方块站立, 臂上举, 挺胸, 抬头。 3-4: 与上相反, 蹲者站起, 站者下蹲。 5-8: 反复以上动作。 II. 重复 I 的动作。 III. 每一方块以单、双数横排为交替单位, 做以上蹲起动作。 1-2: 单数排, 下蹲, 上体前屈, 两臂下垂。 双数排站立, 臂上举, 抬头挺胸。 3-4: 与上相反。 5-8: 反复。 IV. 重复 III 的动作, 最后两排还原成立正姿势, 右手拿笔屈于肩上。
第三节 8拍		1-2: ①不动, 其余各人都转向自己基本点方向。 3-6: 走成队形一位置。 7-8: 转向主席台方向。

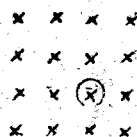
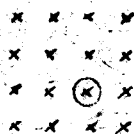
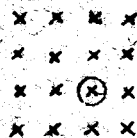
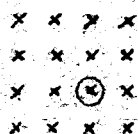
节、拍	动作图解	动作说明
队形三 4×8拍		I. 仍以16个人的方块为单单位，夹成队形三，以第一方块为例分成四行说明。 1-2: 同左转90° 3-6: 第4行原地踏四步，停。 第3行横——方向夹，第四步停在第四行人的左侧。 第2行夹到第3行的位置。 第1行横——方向夹，第四步。 7-8: 第3、4行在停止的位置上，右脚在前左脚在后下蹲。 第2行原地踏两步，后停在右脚站，左脚后点地的位置。 第1行继续夹两步至第3行人的左侧停，右脚站，左脚后点地。 注: 第一、二、三方块均按以上方向夹，二、四、六方块则同右转夹至相反方向，做相同动作。 II. 1-2: 前排下蹲者与后排站立者均不动腿，上体向左侧倾，右手高举左手拿笔笔尖向前做向左写的动作，下蹲者左手叉腰，站立者，左手下垂握拳。 3-4: 上体向左侧倾做向右写的姿势。 5-8: 同1-4。

[illegible]

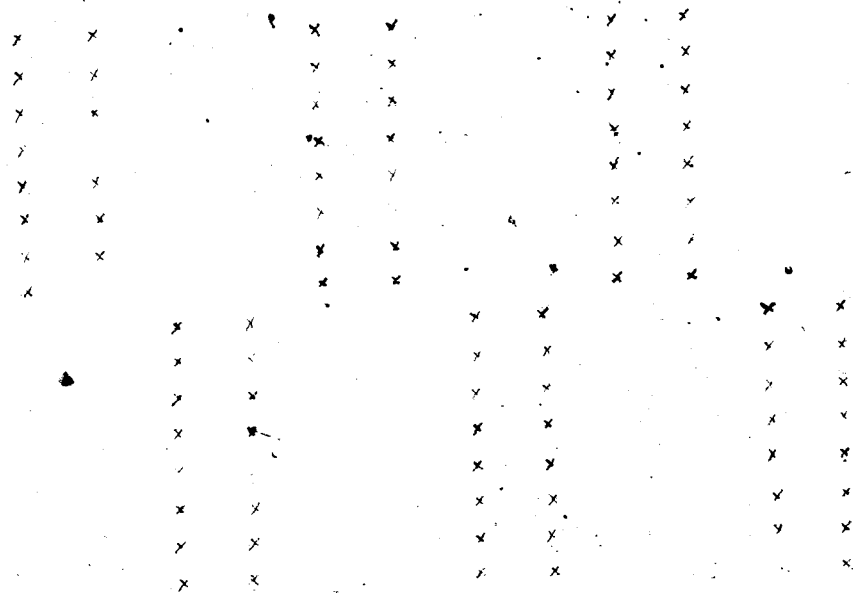
节.拍	动作图解	动作说明
第二节 2×8拍 或4×4	 大图：心  大图：外圈  小图：心  连线	队形六动作分大图、小图连续说明。 大图：心：4人，三人分腿立，搭肩抱紧，一人站于肩上，手拿毛笔。 大图：外圈：右腿在前站，左腿单膝跪，两臂前举，双手握笔，笔与笔连成圈。 小图：心：3人，两人对弓步，一人站于大腿上，手拿道具，四手围，各为笔、链、链刀枪。 连线：8人，中间站立笔上，依次向外越来越矮，成一斜的连线。 以上停止不动，如节拍多，外圈和连线的动作可随节拍前后或左右移动。
退场	全体起立，右手拿笔置于肩上，笔头向前方，走成队形五，由队形五向四角退出，中间四排向前五步走向主席台，然后向左右各半退出。	



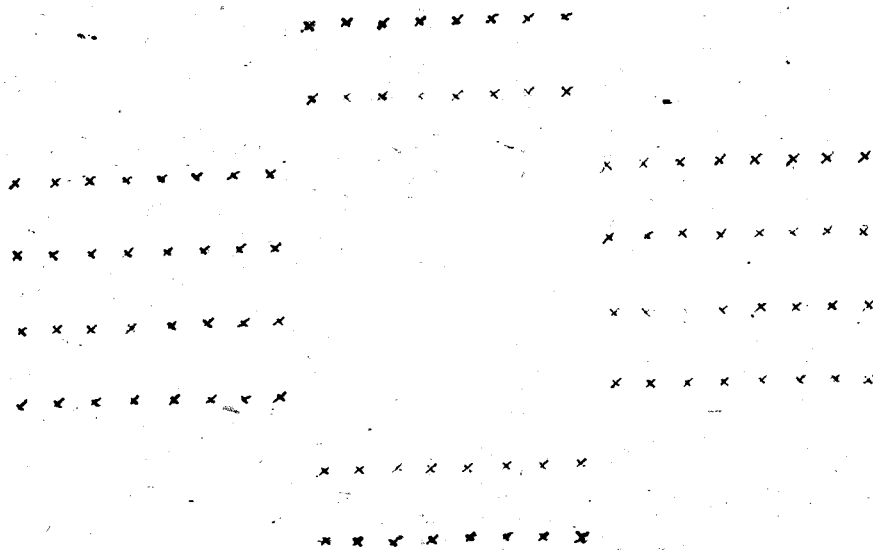
队形一



队形二



队形三



队形四

x x x x x x x x

x x x x x x x x

x x x x x x x x

x x x x x x x x

x x x x x x x x

x x x x x x x x

x x x x x x x x

x x x x x x x x

x x x x x x x x

x x x x x x x x

x x x x x x x x

x x x x x x x x

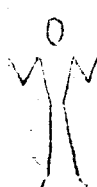
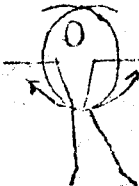
队形五

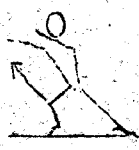


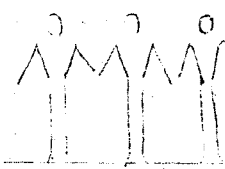
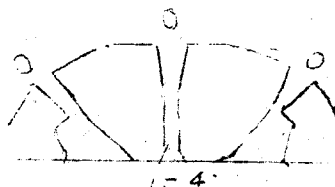
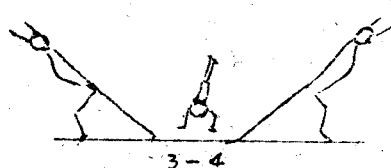
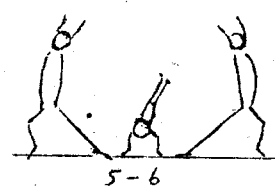
队形六

第二场 学工

入场：每8人一行，12行密集纵队在场后聚集，按队形一↓所示，由中间两行开始正步走入，每走出四步，两旁各出一行，依次类推直至全部走出，谁先到基本点位置者，原地踏步，直至全体进入场内成体操队形（队形二）后，立定。

节、拍	动作图解	动作说明
队形二 第一节 2×8拍	   	I. 1-: 左脚向左侧开立；两手臂握拳，侧屈于肩。 2-: 两臂向侧上举，抬头挺胸。 3-: 向内绕环至侧平举，同时重心移至右腿上，左脚踮直落地。 4-: 左脚收成立正姿势，臂下垂。 5-8: 同上。 II. 重复I个入拍动作。
第二节 2×8拍	  (侧面图)   (侧面图)	I. 全场分单、双行 1-2: 单行：两臂上举，体向后仰、抬头。 双行：下蹲，两手下垂触地，上体前倾，低头。 3-4: 单、双行交替。 5-8: 同1-4。 II. 重复I个入拍的动作。 最后一拍全体还原成立正姿势。

节、拍	动作图解	动作说明
第二节 2×8拍	   	I. 1-: 左脚向左一大步成弓箭步,同时两臂侧平举,头左转。 2-: 右臂向上体前绕环一周至侧举。 3-: 再绕一周,在绕至侧举的同时,右腿蹬直高地。 4-: 臂下落于体侧。 5-: 相反方向做以上动作。 II 反复I的动作
第四节 2×8拍	   	I. 1-2: 单数行:左脚侧伸成右弓步,上体向右倾,两臂摆至右侧上举,做抢锤动作。 双数行:右脚向右一大步成右弓步,两臂向左摆经上绕至右侧下方,做打锤动作。 3-4: 相反,则单数行做打锤动作,双数行做抢锤动作。 5-8: 同上。 II 反复I的动作,加快为一拍一动。
队形三 第一节 4×8拍	   	I. 1-2: 全场以纵行分为,数1数、3数行。 1数行: 向左两并步成立正。 2数行: 不动。 3数行: 向右两并步成立正。

节、拍	动作图解	动作说明
	 3-4  5-6  1-4	3-4: 三人拉手由前至上举。 5-6: 由前至体侧下垂。 7-8: 同3-4。 III. 1-4: 1数行: 右脚同右大弓步, 左手与中间人拉直, 右手侧举, 上体右侧倒, 与腿成一手面。 2数行: 两臂侧举与1、3数手拉手。 3数行: 左脚同左大弓步, 与1数相反。 5-6: 同I的5-6。 7-8: 同I的3-4。 IV. 反复II的动作。
第二节 4×8拍	 1-2  3-4  5-6	1. 1-2: 手拉手 下蹲, 臂由前下摆至触地, 眼看前下方。 3-4: 1数行: 向右转, 右脚向前一步成右弓步, 上体前倾两臂上举与背、腿成一线。 3数行: 向左转与1数行方向相反做同样动作。 2数行: 两手撑地, 两脚蹬地向后跳出或辟撑。 5-6: 2数行: 不动。 1、3数行: 上体直起稍向后仰。