

195237

蕭百新編

最新健美體操大全



7501
407

195235
06864

7041
4410

蕭百新編

最新健美體操大全

商務印書館發行

最新健美體操大全

(36020·2)

編纂者 蕭百新

發行者 商務印書館

上海河南中路二一號

印刷者 商務印書館

發行所 商務印書館

上海及各地

★版權所有★

1935年3月初版 基價 9元
1950年11月10版

目次

第一章	初級體操（其一）	一
第二章	初級體操（其二）	一二
第三章	初級體操（其三）集團之部	二七
第四章	中級體操（其一）	三九
第五章	中級體操（其二）集團之部	五六
第六章	中級體操（其三）男子專用之部	六九
第七章	中級體操（其四）男子專用之部	八七
第八章	中級體操（其五）女子專用之部	一〇三
第九章	中級體操（其六）女子專用之部	一一六
第十章	中級體操（其七）女子集團之部	一三〇

第十一章	高級體操（其一）男子專用之部	一四七
第十二章	高級體操（其二）女子專用之部	一六三
第十三章	民衆體操（其一）	一八〇
第十四章	民衆體操（其二）	一九〇
第十五章	民衆體操（其三）	二〇五

最新健美體操大全

第一章 初級體操(其一)

第一節 腳跟提起兩膝半屈

【預備姿勢】 兩手叉腰，全身直立，如第一圖。

【運動方法】 第一動；提起腳跟，同時將兩膝向左右彎下，但只能屈其一半，其姿勢如第二圖。
第二動；伸直兩膝，同時將腳跟放下，其姿勢如第三圖。



第 1 圖



第 2 圖
(1)



第 3 圖
(2)

【注意】最後之動作，須將左足橫開。此項運動，以八次為度，每一動作，須呼數一次，共呼數十六次。

第二節 頭向前後屈

【預備姿勢】兩手叉腰，開腳直立，如第四圖。

【運動方法】第一動：將頭部竭力向前方彎屈，其姿勢如第五圖。

第二動：將頭部竭力向後方彎屈，其姿勢如第六圖。



第 4 圖



第 5 圖
(1, 2,)



第 6 圖
(3, 4,)

【注意】此項運動，不宜中途停止，最後須將頭部直向正面。運動次數，規定為四次，每一動作，須呼數二次，共呼數十六次。

第三節 頭向左右轉

【預備姿勢】 兩手叉腰，開腳直立。姿勢如第七圖。

【運動方法】 第一動；將頭部竭力向左旋轉，其姿勢如第八圖。

第二動；將頭部充分向右旋轉，與第一動之方法相同，其姿勢如第九圖。



第 7 圖



第 8 圖
(1, 2,)



第 9 圖
(3, 4,)

【注意】 此項運動，不宜中途停止，其最後之動作，應將頭部直向正面，兩手輕握，並宜使兩臂交叉於腹部前方。

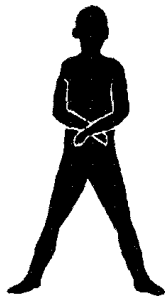
運動次數；規定為四次，每一動作，須呼數二次，共呼數十六次。

第四節 兩臂向上斜舉

【預備姿勢】 兩手交叉，開腳直立。姿勢如第十圖。

【運動方法】 第一動；將兩臂從身傍向上斜舉，其姿勢如第十一圖。

第二動；將舉上之兩臂放下，同時仍將兩手交叉於胸部前方，恢復其預備姿勢，但兩手較預備姿勢略高，其姿勢如第十二圖。



第 10 圖



第 11 圖

(1)



第 12 圖

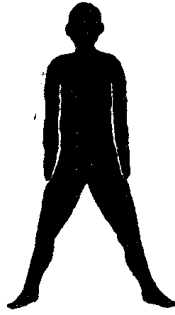
(2)

【注意】 其最後之動作，宜將手背向外，使兩臂從身傍由下而上，作滾球之形式於胸腹間。運動次數；規定為八次，每一動作，可呼數一次，共呼數十六次。

第五節 兩臂向上舉

【預備姿勢】 開腳直立。其姿勢如第十三圖。

【運動方法】 第一動：兩臂由前方向上舉，其姿勢如第十四圖。
第二動：將舉起之兩臂放下，其姿勢如第十五圖。



第 13 圖



第 14 圖
(1)



第 15 圖
(2)

【注意】 當舉起兩臂時，應盡力向上揮揚，但將兩臂放下時，可不用力。
運動次數：規定為八次，每一動作。須呼數一次，共呼數十六次。

第六節 兩臂向上斜舉兩掌向外胸部後屈

【預備姿勢】 開腳直立，其姿勢如第十六圖。

【運動方法】 第一動：先將兩掌向上，同時將兩臂從身傍向上方斜舉，並將胸部向後方仰屈，姿勢如第十七圖。

第二動：將兩臂與胸部同時恢復原狀，其姿勢如第十八圖。



第 16 圖



第 17 圖
(1,2,)



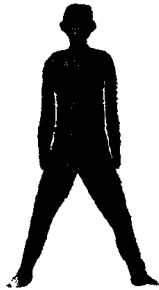
第 18 圖
(3,4,)

【注意】 將胸部向後方反仰時，宜行使吸氣，其於恢復原狀時，則應呼氣。運動次數：規定為四次，每一動作，須呼數二次，共呼數十六次。

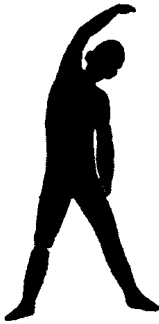
第七節 一臂向上舉身體向左右屈

【預備姿勢】 開腳直立。其姿勢如第十九圖。

【運動方法】 第一動；將右臂從身傍向上舉起，同時將身體向左邊彎屈。其姿勢如第二十圖。
 第二動；將右臂放下身傍，同時將左臂從身傍向上方舉起，並將身體向右邊彎屈。其姿勢如第二十一圖。



第 19 圖



第 20 圖
(1, 2,)



第 21 圖
(3, 4,)

【注意】 最後之動作，須將兩手置於腰際。

運動次數；規定為四次，每一動作，須呼數二次，共呼數十六次。

第八節 上體向前方彎下

【預備姿勢】 兩手叉腰，開腳直立。其最初之姿勢如第二十二圖。

【運動方法】 第一動；將上體充分向前方下面彎屈。其姿勢如第二十三圖。

第二動與前項動作相反，將上體盡力向後方反仰，其姿勢如第二十四圖。



第 22 圖



第 23 圖
(1, 2,)



第 24 圖
(3, 4,)

【注意】 此項運動之最後動作，宜將兩手放下，恢復立正姿勢。運動次數；規定為四次，每一動作，須呼數二次。共呼數十六次。

第九節 兩臂由側面向上斜舉

【預備姿勢】 開腳直立，其姿勢如第二十五圖。

【運動方法】 第一動；將兩臂向左方側面揮揚，同時將上體充分向左方旋轉。其姿勢如第二十六圖。
 第二動；將兩臂放下，移向右方側面揮揚，同時將上體充分向右方旋轉。其姿勢如第二十七圖。



第 25 圖



第 26 圖
(1, 2,)



第 27 圖
(3, 4,)

【注意】 此項運動之最後動作；須將兩手置於腰際，並宜將左足緊接右足。
 運動次數；規定為四次，每一動作，須呼數二次，共呼數十六次。

第十節 提起腳跟兩膝半屈

【預備姿勢】 兩手叉腰，兩腳併立。姿勢如第二十八圖。

【運動方法】 第一動；將足跟提起，同時將兩膝彎下，僅彎其一半，其程度類似直角，姿勢如第

二十九圖。

第二動；伸直兩膝時，隨即將足跟落地。其姿勢如第三十圖。



第 28 圖



第 29 圖 (1)



第 30 圖 (2)

【注意】 此項運動之最後動作；須將兩手放下，其手背宜使之向前方。運動次數；規定為八次，每一動作，須呼數一次，共呼數十六次。

第十一節 兩臂由前方向上舉

【預備姿勢】 立正姿勢，如第三十一圖。

【運動方法】 第一動；將兩臂由前方徐徐向上舉起，其姿勢如第三十二圖。

第二動；將舉起之兩臂，使之向前方徐徐下垂。其姿勢如第三十三圖。



第 31 圖



第 32 圖
(1, 2,)



第 33 圖
(3, 4,)

【注意】 舉臂時，應行使吸氣工作，兩臂下垂時，則可呼氣。此為重要之呼吸運動，須遵照規定行之。

運動次數；規定為四次，每一動作，須呼數二次，共呼數十六次。

第二章 初級體操（其二）

第一節 一腳屈膝一腳伸腿

【預備姿勢】 兩手叉腰，身體直立，如第三十四圖。

【運動方法】 第一動；將左膝下屈時，隨即將左足踏出於確實之左方，其距離約等三足，須將體重完全移於左足之上，上體成爲垂直，其右膝則直伸之。姿勢如第三十五圖。

第二動；將左足尖用力踏地，使之離開地面，以便伸其膝而恢復元來之位置，如第三十六圖。但



第 34 圖



第 35 圖

(1,2,)