

嘻哈身体操 2

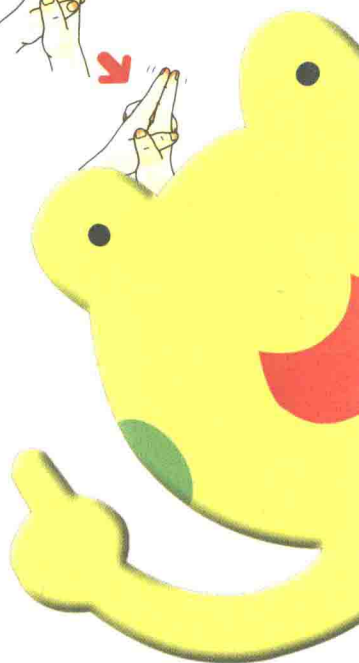
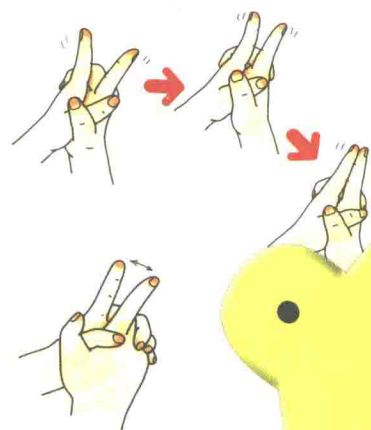
手指运动会

(日) 竹井史郎 著
(日) 喜屋武稔 米航 绘译

大家一起来做：

手指的游戏

课间游戏
花样多多
乐趣多多



嘻哈身体操 2

手指运动会

(日) 竹井史郎 著
(日) 喜屋武稔 绘
米航 译





图书在版编目(CIP)数据

手指运动会 / (日) 竹井史郎著 ; (日) 喜屋武稔绘 ;

米航译. — 乌鲁木齐 : 新疆青少年出版社, 2015.5

(嘻哈身体操)

ISBN 978-7-5515-2270-0

I. ①手… II. ①竹… ②喜… ③米… III. ①游戏—

儿童读物 IV. ①G898-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 077204 号

版权登记:图字 29-2014-16 号

MINNA DE DEKIRU YUBIASOBI written by Shirou Takei, illustrated by Minoru Kiyan

Copyright © Shirou Takei, Minoru Kiyan/KUMON PUBLISHING Co., Ltd., 2004

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Kumon Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with Kumon Publishing Co., Ltd.,

Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

嘻哈身体操·手指运动会

(日) 竹井史郎 著 (日) 喜屋武稔 绘 米航 译

出版人 徐江 策 划 阳 光

责任编辑 刘悦铭 封面设计 阳 光

出版发行 新疆青少年出版社

(地址:乌鲁木齐市北京北路 29 号 邮编:830012)

经 销 新华书店

印 制 北京阳光彩色印刷有限公司

开 本 889×1194 1/16

印 张 2

字 数 6 千字

印 数 1-5000 册

版 次 2015 年 5 月第 1 版

印 次 2015 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5515-2270-0

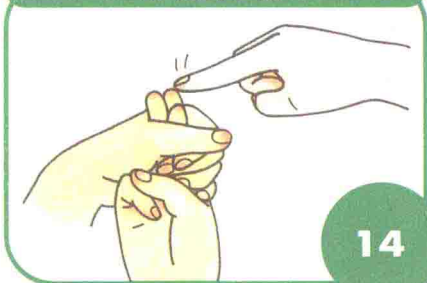
定 价 12.00 元

如有印刷装订质量问题,请与工厂联系调换

服务电话:010-84853493 84851485

Http://www.qingshao.net E-mail:QSbeijing@hotmail.com

●两个人就可以玩
最长的手指



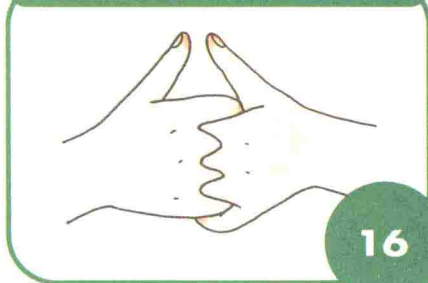
14

●两个人就可以玩
藏手指



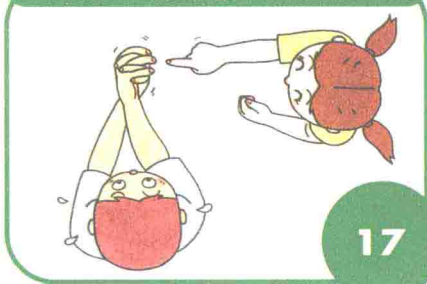
15

●两个人就可以玩
是睡着,还是醒着?



16

●两个人就可以玩
动手指



17

●两个人就可以玩
虫拳



18

●两个人就可以玩
手指对削



19

●两个人就可以玩
手指相扑



20

●两个人就可以玩
双手手指相扑



20

●两个人就可以玩
指环相扑



21

●两个人就可以玩
橡皮筋手指相扑



21

●两个人就可以玩
手指的加法



22

●两个人就可以玩
偶数和奇数



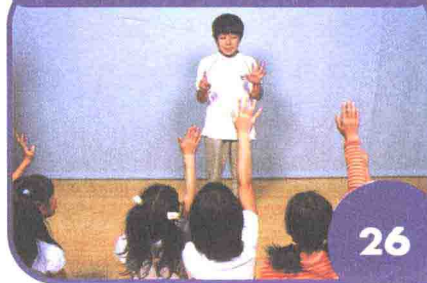
24

●两个人就可以玩
猜竖起来的大拇指数量



25

●大家一起玩的游戏
猜单词



26

●大家一起玩的游戏
叫号游戏



28

嘻哈身体操 2

手指运动会

(日) 竹井史郎 著

(日) 喜屋武稔 绘

米航 译



目 录

●●● 圆圈中的数字表示正文所在的页码。

●一个人就可以玩

手指体操 1



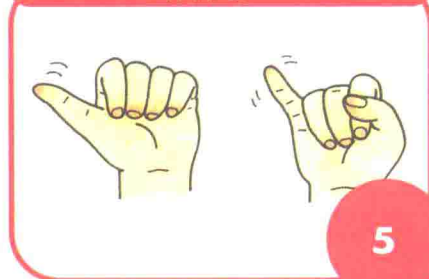
●一个人就可以玩

手指体操 2



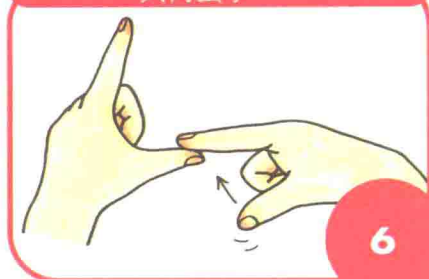
●一个人就可以玩

体操歌



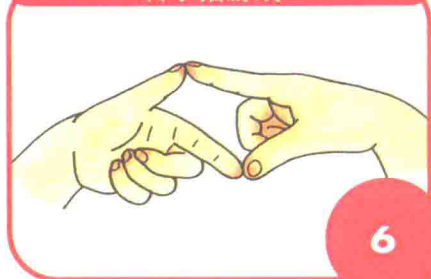
●一个人就可以玩

大肉虫子



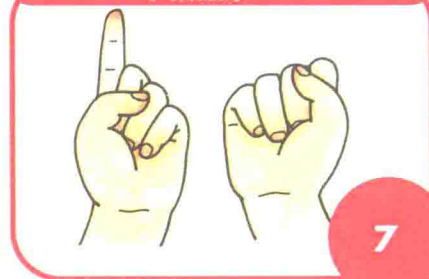
●一个人就可以玩

转手指游戏



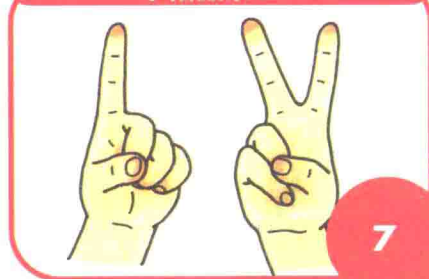
●一个人就可以玩

手指搬家 1



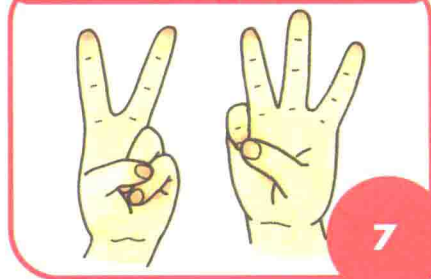
●一个人就可以玩

手指搬家 2



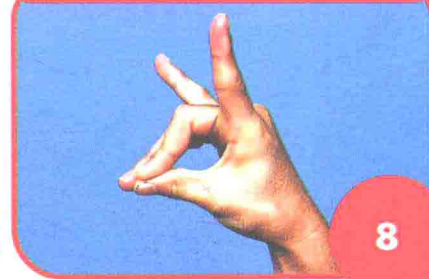
●一个人就可以玩

手指搬家 3



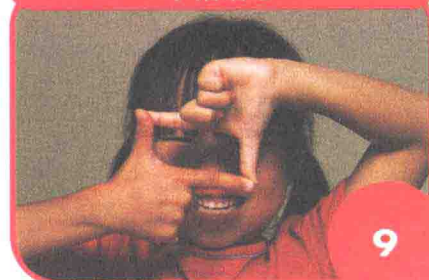
●一个人就可以玩

模拟动物



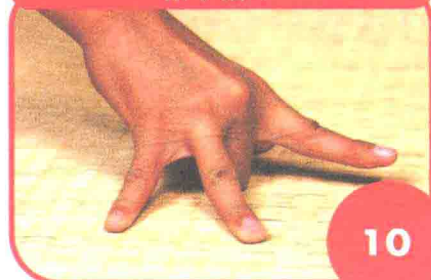
●一个人就可以玩

手指暗号



●一个人就可以玩

抬手指 1



●一个人就可以玩

抬手指 2



●一个人就可以玩

一元魔术



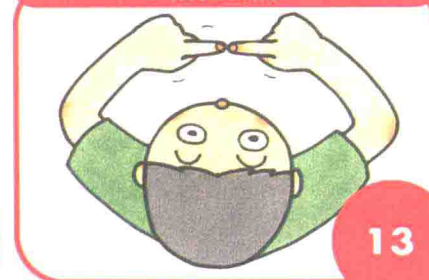
●一个人就可以玩

粘手指



●一个人就可以玩

手指变香肠



●两个人就可以玩
最长的手指



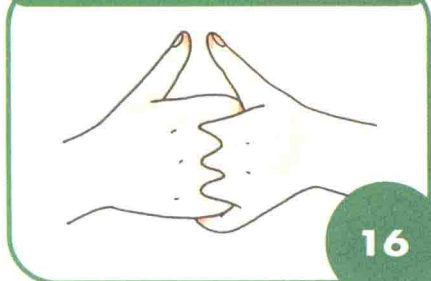
14

●两个人就可以玩
藏手指



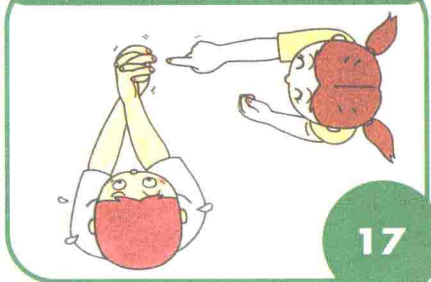
15

●两个人就可以玩
是睡着,还是醒着?



16

●两个人就可以玩
动手指



17

●两个人就可以玩
虫拳



18

●两个人就可以玩
手指对削



19

●两个人就可以玩
手指相扑



20

●两个人就可以玩
双手手指相扑



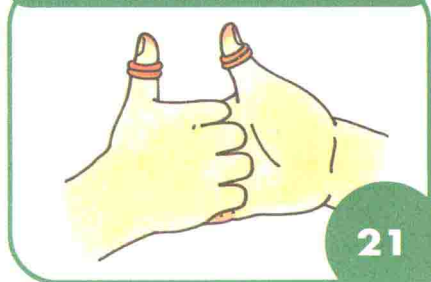
20

●两个人就可以玩
指环相扑



21

●两个人就可以玩
橡皮筋手指相扑



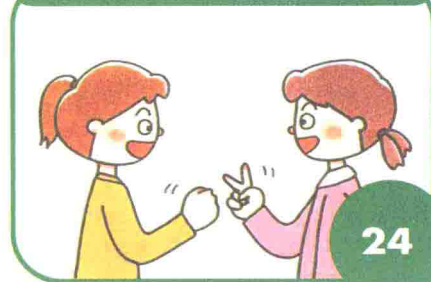
21

●两个人就可以玩
手指的加法



22

●两个人就可以玩
偶数和奇数



24

●两个人就可以玩
猜竖起来的大拇指数量



25

●大家一起玩的游戏
猜单词



26

●大家一起玩的游戏
叫号游戏



28

手指体操

1

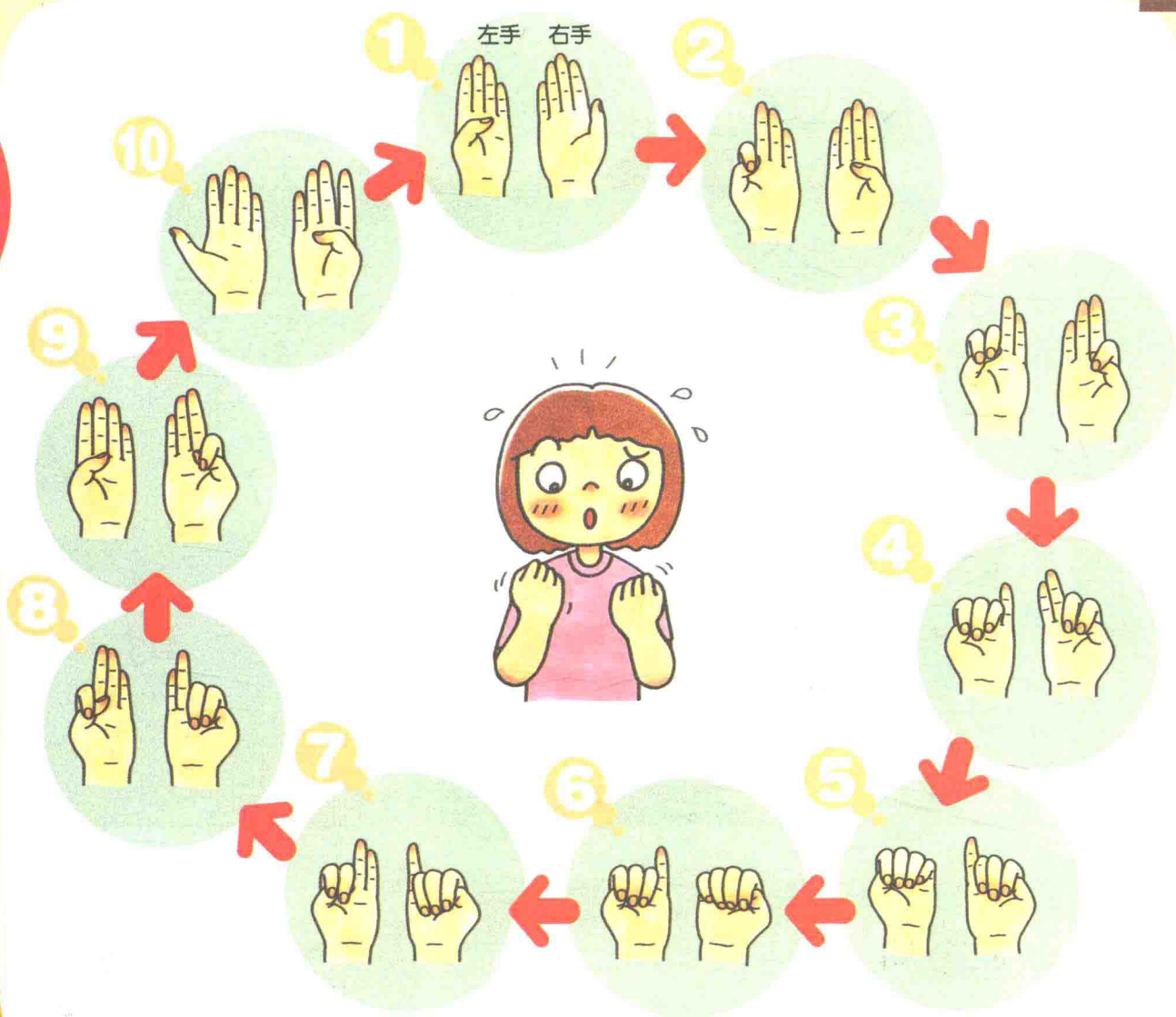


按照图中的顺序做手指体操，一天只需要十分钟哦。

开始慢慢地做，渐渐地加快速度。
可以先从右手开始，熟练后再从左手开始。



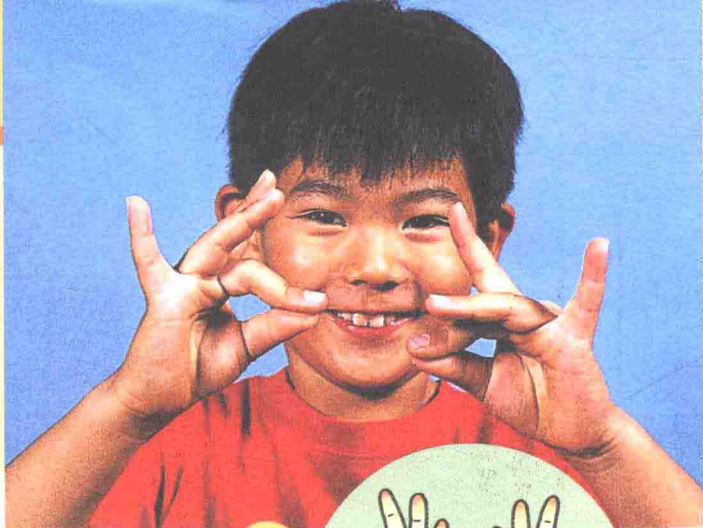
一个人
就可以玩



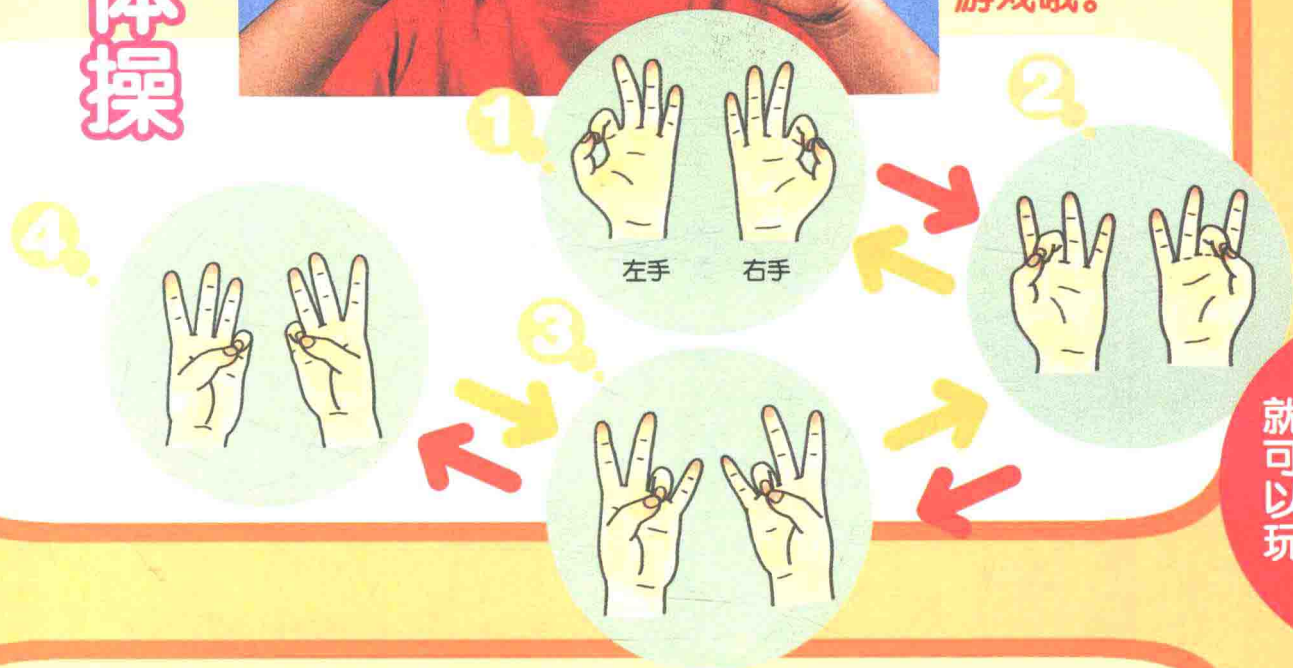
老师、家长
请注意

- 因为是左手和右手以不同的动作运动，所以需要花些时间来练习，慢慢提高速度吧。
- 请朋友们和你一起玩吧，他们一定也会喜欢这个游戏的。

2 手指体操



这是让大拇指和其他手指粘在一起的游戏哦。



一个人就可以玩

一边唱歌，一边让双手的大拇指和小拇指动起来。

体操歌



可以一边唱童谣，一边舞动手指。试着慢慢加快变换手指的速度。



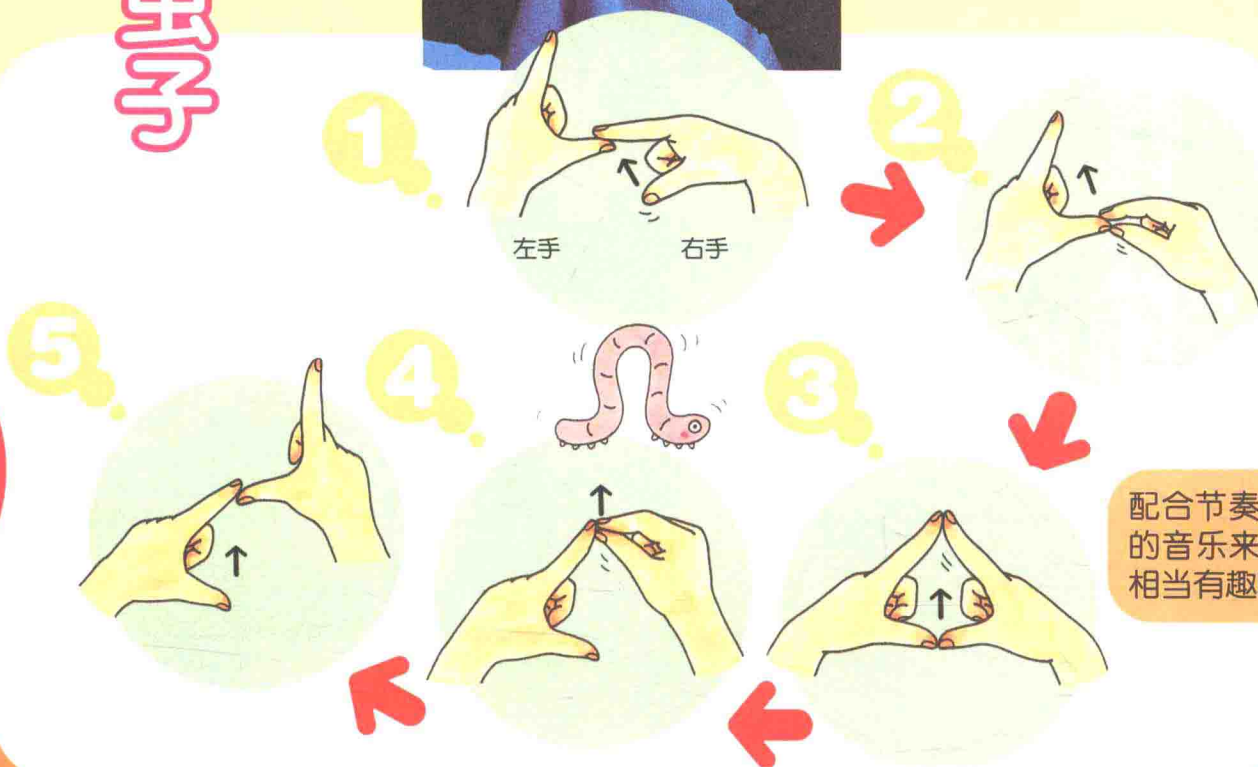
老师、家长
请注意

●手指体操看上去非常简单，其实是挺难的一项游戏。首先，试着先用左手或者右手单独做动作，等熟练了以后再用两手一起做。

大肉虫子



用食指和大拇指
做像大肉虫子爬动一
样的动作。

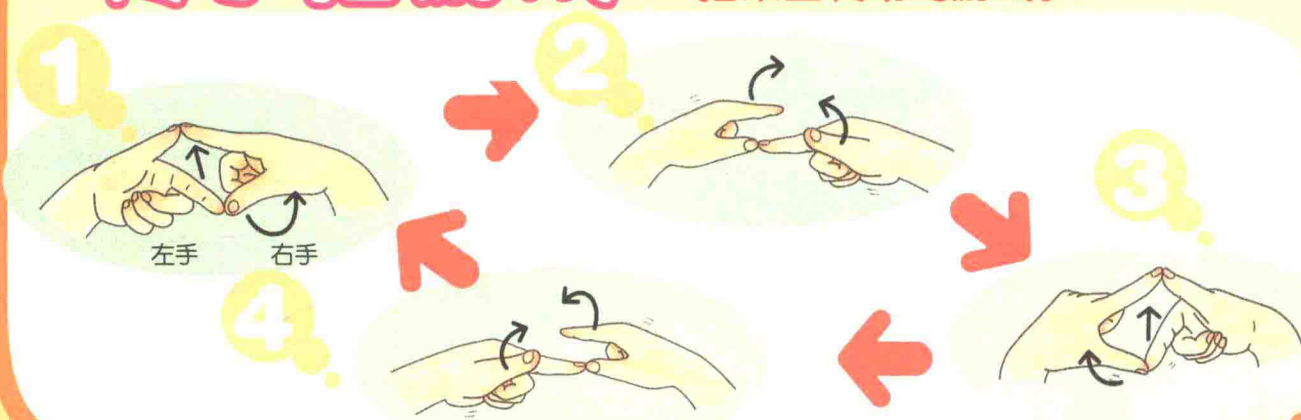


配合节奏比较快
的音乐来玩耍会
相当有趣哦。



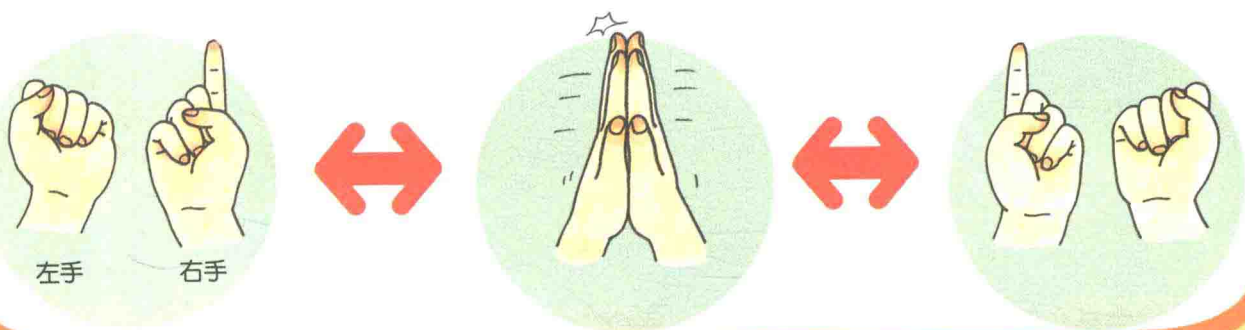
转手指游戏

这是用食指和大拇
指来回转动的游戏。



手指搬家 1

拍拍手,然后让一根手指“搬”到另一边。



手指搬家 2

这次呢,我们来试试一根手指和两根手指一起搬家。



一个人
就可以玩

手指搬家 3

这次呢,我们来试试两根手指和三根手指一起搬家,你可以做到吗?



老师、家长
请注意

- 不管是几根手指“搬家”,拍手的速度都可以慢慢地加快。
- 慢速不会出错,但一加快速度就容易出错,这就是这个游戏的有趣之处。和朋友们一起比赛会更加有趣哦。

模拟动物

用手指可以模拟出很多动物,让我们一起来试试吧。

狐狸

狐狸眯眯笑。

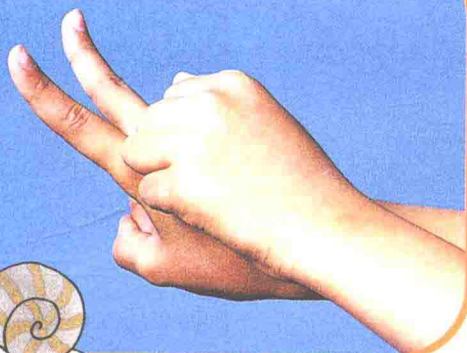
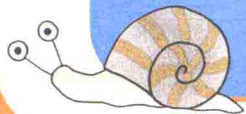


大象



用中指当大象鼻子,用大拇指和小拇指当牙齿。

蜗牛



兔子

我是一只乖乖兔。



青蛙

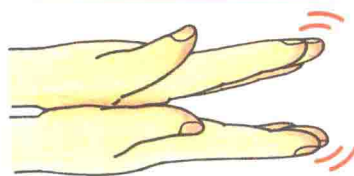
青蛙呱呱叫。



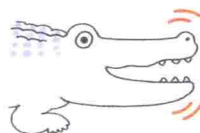
用双手大拇指和食指紧握的折痕来当青蛙的眼睛。

鳄鱼

正在大口大口地吃。



让手一张一合来模拟鳄鱼嘴。



你还能模拟其他动物吗?想一想,试试看哦。



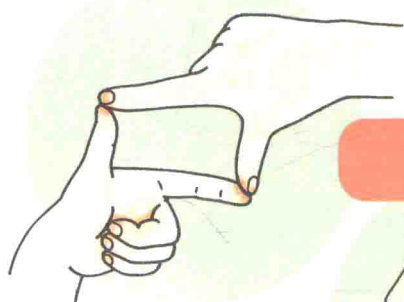
手指暗号

哇，我把你的脸照下来了。哈哈，这可真是一张漂亮的脸呀！

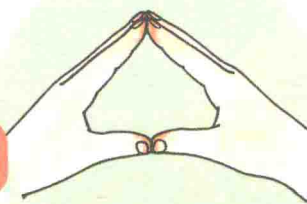


用手指做出各种各样独特的手势暗号。

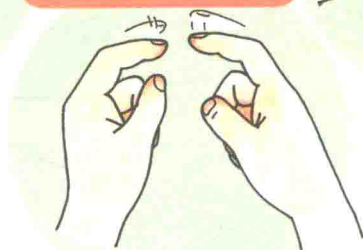
照相机



饭团



打招呼

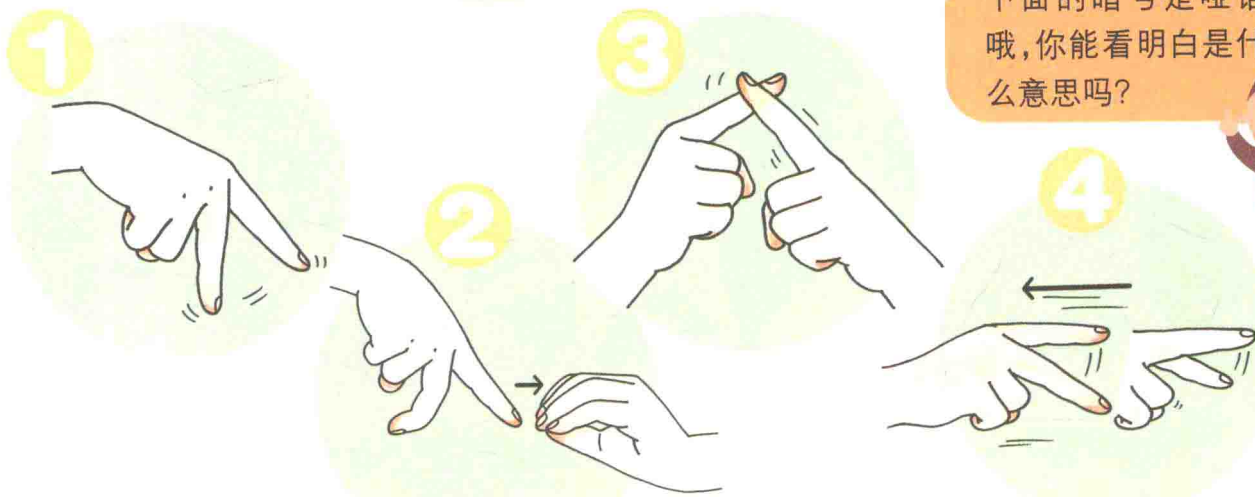


棒球



一个人
就可以玩

下面的暗号是哑语哦，你能看明白是什么意思吗？



答案：1.走路 2.足球 3.打架 4.游泳

老师、家长
请注意

●朋友之间约定一些固定的哑语手势。当大家相隔有一定的距离或者不方便时，我们就可以用手势来传递信息，这是朋友之间的一种默契哦。

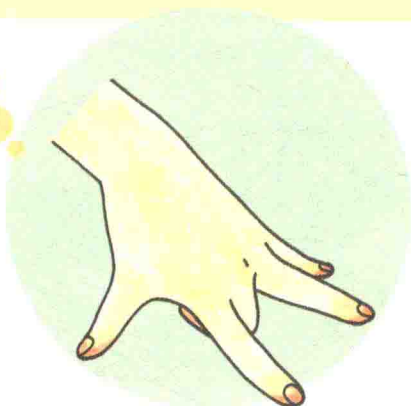
1 抬手指

这还真有些难度呢。

请抬起你的食指，想象它是动物的头抬起来了。

这是将手放在桌面上，然后将手指一根根抬起的游戏。

1



首先，把手指打开放平，然后将中指蜷曲。

2



好，我做到了。

请其他小朋友下达命令：“抬起你的大拇指。”

3



太容易了吧。

请抬起你的食指。

OK，抬起来了。



请抬起你的小拇指。

4



无名指好像抬不起来？

最后，请抬起你的无名指。

老师、家长
请注意

●无名指的筋带与中指是连在一起的，所以当中指无法动弹的时候，无名指也无法自由地移动。

2 抬手指



做这个动作很不容易，要坚持这个动作可就更难了。

这次呢，让我们用双手来进行游戏。

一个人就可以玩

2

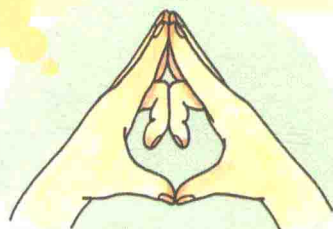


请分开你的大拇指。

OK, 分开了。

请其他小朋友下命令。

1



只将两手的中指蜷曲起来，然后将两手其他的手指合拢在一起。

请分开你的小拇指。

为什么无名指好像分不开？



请分开你的食指。

OK。



好的。



最后，请分开你的无名指。

一元魔术

用无名指夹住一元硬币。



1

伸出两手的无名指并夹住一元硬币，将其他的手指全部蜷曲起来。

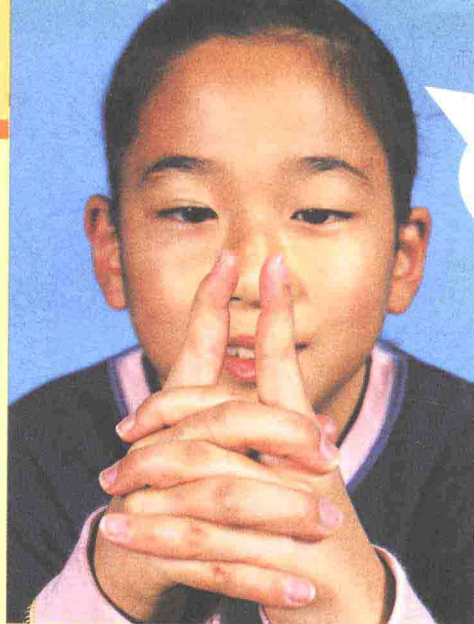
2

你能否分开无名指让一元硬币掉下来？

老师、家长
请注意

- 这页的游戏和前一页的游戏一样，都是因为中指被固定了而导致无名指无法自由地移动。
- 如果没有一元硬币，也可以用其他小物件来代替。

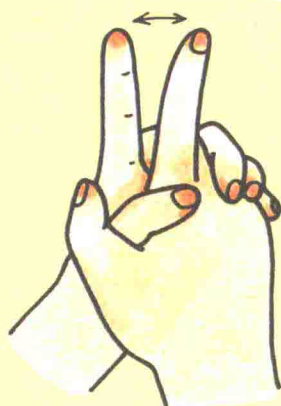
粘手指



我看见自己的两根食指在慢慢靠拢,这不是我故意做的哦。

双手十指交叉,用伸直的食指来做游戏。

1.



然后,将竖起来的两根食指指尖分开1~2cm。

首先,双手十指交叉,只将两根食指竖起来。

2.

眼睛一直盯着食指看,这时候你会发现食指在慢慢地向中间移动,最后粘在了一起。



哎呀,食指在慢慢靠拢呢。

两根食指粘在一起了,真是不可思议。

老师、家长
请注意

●将两手十指交叉握在一起,并且将食指竖起来分开,因为手臂没有贴着腋窝,所以会变得不稳定,就会触发“神经联动”,然后两根食指就会慢慢地自己靠拢了。