

1891 1891 189187

蘇 聯

團體操教材

著 金修伐
譯 雪快許



上海北新書局出版

體育表演和文娛活動的新資料

蘇聯團體操教材

蘇聯：伐修金著

許 快 雪 譯

上海北新書局出版

版權所有 • 不准翻印

定價 12,000 元 二版 5001—10000 冊

★

一九五二年十月印刷 一九五二年十一月二版

蘇聯團體操教材

原著者	蘇聯：伐修金
編譯者	許 快 雪
印刷者	大新印刷廠
出版者	新華書局

上海復興中路 128 號

總發行 通聯書店

上海山東中路 128 號

原序

蘇聯：伐金修

我們在這本書內供給學校及少先隊在體育表演會上所實用的許多材料。

本書是供給體育積極份子、少先隊輔導員們和體育教師們應用的。

用本書內的材料可以組成一個體育表演會或文娛晚會的既合標準又大眾化的完美節目。個別的徒手操和疊羅漢在學校裏的白天遊藝會、晚會、少先中隊的集會上、少先隊的夏令營中和營火會旁邊都可以選擇上演的。

本書內的練習以逐漸增加複雜性作為編排的次序，有的適用於年幼的學生，有的適用於中等年齡的，有的適用於年長的；就是

說，開頭所舉的練習是容易的，末了就比较困難了。

疊羅漢一編●分爲幾章：有的適用於女生，有的適用於男生，有的適用於男女生混合的隊伍；而且每章都以參加人數的增加作爲編排的次序。

●本書把學生的年齡分爲三級：年幼的一級是八——十歲；中等年齡是指十一——十三歲；年長的一級是十四——十六歲。根據以上的年齡，第一級適合於我國的小學生，第二級適合於小學高年級和初中生，第三級適合於我國的高中生——譯者註。

●疊羅漢一編，分出單行本，定名爲蘇聯疊羅漢教材——譯者註。

目 錄

原序	一
第一章 年幼的學生適用	五
第一練習 早操	五
第二練習 健身操	二二
第三練習 健身操	一五
第四練習 模倣操	一九
第五練習 短棒操	二二
第六練習 短棒操	二四
第七練習 紅旗操	二七
第八練習 紅旗操	二九

第九練習 持旗行進操

三一

第一〇練習 小球操

三五

第二章 中等年齡的學生適用

四三

第一一練習 行進操

四三

第一二練習 早操

四九

第一三練習 徒手操

五一

第一四練習 徒手操

五一

第一五練習 圓操

五九

第一六練習 柔軟操

六二

第一七練習 五人一組的女子登羅漢

六四

第一八練習 短棒操

六九

第一九練習 步槍操

七二

第二〇練習 五人一組的棍棒操

七四

第二一練習	花園操	八〇
第二二練習	紅旗疊羅漢	八二
第二三練習	大球操	八五
第二四練習	三人一組的疊羅漢	八九
第二五練習	紅旗操	九五
第二六練習	活潑的松樹晚會・附雪球操	一〇二
第二七練習	綢帶操	一〇八
第二八練習	雙人操	一一四
第二九練習	男女合操	一二〇
第三〇練習	男女合操	一二五
第三一練習	彩球操	一三〇
第三二練習	跳繩表演	一三九
第三三練習	跳繩表演	一四八

第三章 年長的學生通用 一六三

第三四練習 步槍操 一六三

第三五練習 五人一組的女子疊羅漢 一六七

第三六練習 集體操 一七三

第三七練習 劍術 一七九

第三八練習 男子集體操 一八六

第三九練習 女子徒手表演操 一九〇

第四〇練習 男子徒手表演操 一九六

第四一練習 圓環操 二〇一

第四二練習 在高度不同的雙槓上表演 二〇六

第四三練習 墊上運動表演 二一五

第四章 附錄 二二七

穿花行進路線的圖形 二二七

蘇聯團體操教材

在本書內我們供給了許許多多各種不同的實用教材；從最容易的四節或八節的練習起到比較複雜的爲止。這些容易的練習供給體育積極份子或少先隊輔導員們教練學生；比較複雜的材料對於中等學校的體育教師是很有幫助的。

預備表演的各種練習，它的複雜性必須適合年齡、場地和參加者的準備程度。

編一個在體育表演會上、學校裏的晚會或少先隊集會上的演出節目，不應迷戀於困難的練習。如果在練習中碰到個別的困難動作，這些動作對於該組的學生說來是力不勝任的，那末用容易的動作來代替它，或者把困難的動作完全去掉；就是說，以剩下來的八節來代替十六節，或以四節來代替八節。

簡單而容易的羣衆性練習，表演起來又精確又清晰，因此留給觀衆的印象也就更好。

體操員們用藝術體操做單獨表演也會有很好的成績（當然學生們要有很好的準備程度）。

上演時的隊形必須把身材矮小的、準備得很好的，而且深信在觀眾面前表現得自然的人排在前面。

學生們在操場上或運動場上表演團體操的隊形以及他們的出場，要和穿花行進很好地配合（穿花行進的路線見第四章——附錄）。

演出是否有效果大半要看服裝怎麼樣，所以必須考慮服裝的顏色和式樣。淺色的服裝在深色的背景上就會很好地顯出；相反地，在淺色的背景上就要配深色的服裝。

改變隊形和演出時，最好都用音樂伴奏（鋼琴、手風琴、銅樂隊）。應當記住：在排練團體操和進行預演時都必須用將來在表演會上所伴奏的音樂進行伴奏。

堆疊美觀的疊羅漢圖形來完成團體操的表演是非常良好的。

如果在大操場上或運動會上進行練習或上演，而且參加的學生很多，可以用揮旗來發號施令。

本書內，如果沒有指出進行練習的場所，這就是說，這種練習在舞台上和場地上都可以表演。

男女生混合隊的練習可以由女生和男生共同表演，但是由女生或男生分別表演也是可以的。

第一章 年幼的學生適用

第一練習 早操

(適用於男女生混合隊伍)

本操是在場地上進行的。爲了表演本操，小朋友們要排成散開的隊伍，各人之間的距離爲兩臂伸直。

本操的第一部是在巴爾托 (A. BAPTO) 是蘇聯有名的詩人，和米哈爾闊夫齊名，都是蘇聯小朋友們所熱愛的作家——譯者註) 的「早操」詩的共同朗誦聲中表演的。

學習本操應分兩方面：先要學會詩的本文，然後才能轉到學習動作方面。

第一部

預備姿勢——「立正」站立姿勢。慢速度。



圖 4.



圖 3.



圖 2.



圖 1.

1. 嚶 嚶 嚶 嚶
嚶 嚶 嚶 嚶
(模倣號手吹號的姿勢)

把半彎的兩臂舉到右上角，握空拳，眼睛看手腕，接着兩手一齊放下（見圖1）。

向左邊也做一次。

右臂上舉（見圖2）。

左臂上舉（見圖3）。

兩肘彎曲，兩手握拳（見圖4）。

兩臂前平舉，

拍掌三次（見圖5）。

左臂側平舉（見圖6）。

右臂側平舉（見圖7）。

左膝跪下，做蹲踞式的起跑姿勢

（見圖8）。

2. 依照
3. 次序
4. 排一個橫隊
5. 大家
不斷地，做早操！
6. 左邊的！
7. 右邊的！
8. 賽跑啊！



圖 5.



圖 6.



圖 7.

9 .

游泳啊！

10 .

我們長成

11 .

勇敢的人民。

12 .

在太陽光裏

13 .

晒得黑沉沉。

14 .

我們的兩腿

15 .

跑得迅速。

16 .

我們的射擊

17 .

打得準確。

18 .

我們的肌肉堅強。

兩臂前平舉，接着向兩邊分開

（見圖 9）。

立起，兩臂上舉，眼睛看手（見

圖 10）。

兩手放在頭後（以下改用托頭），

兩肘引向後面，頭後仰（見圖

11）。

左腿彎曲成直角，左膝前平舉，

兩手叉腰（見圖 12）。

左脚放下，踏前半步；兩手托

起，模倣做站立的射擊姿勢（見

圖 13）。

左脚向右脚併攏，右臂彎曲，左



圖 8.



圖 9.



圖 10.

等到全部動作在詩的朗誦聲中做完了以後，接着應把第「2」——第「5」的動作重複做一遍。當朗誦到「不斷地」幾個字的時候，兩臂上舉；朗誦到「做早操」的時候，伸直的兩手在頭上拍掌兩次，然後把兩臂

15. 我們的兩手握空拳，把空拳眼睛雪放近眼睛，好像用望遠鏡在瞭望（見圖

15）。

手握住右臂的肱二頭肌，眼睛看右臂（見圖14）。



圖 11.



圖 12.



圖 13.



圖 14.



圖 15.