



喜 助 等 編

女子轻器械团体操 教材选集

**女子輕器械团体操
教材选集**

喜 勳等編

人民体育出版社

781

268

女子輕器械团体操

教材选集

喜 勛等編

*

人民体育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷厂印刷

新华書店發行

*

787×1092 1/32 40千字 印張 $3\frac{16}{32}$

1957年9月第1版

1957年9月第1次印刷

印数: 1——8,000 册

責任編輯: 歐陽夏瑜

封面設計: 喜 棟

統一書号: 7015·462

定 价〔8〕 0.34 元

前 言

女子輕器械团体操还是我國女子競技体操中一个新項目。1955年在天津举行的体操表演賽时才第一次被列为比賽項目。这种团体操一般是以6—8人組成一个隊，每个運動員要用同样的器械。这种競技性团体操和一般大型团体操不同，它可以說是自由体操技術的發展，而且还表现了体操高度的藝術性。它必須有音乐的伴奏，动作的節奏較強，整个操的表演有起伏有韻律，充分表现出女子体操动作的特点。輕器械团体操除了可以培养運動員灵巧、柔韧等身体素質外，还可以培养運動員集体主义的觀念，因为它強調动作一致，每个運動員都要对这一集体負責。她們的表演要能使观众看成是一个有机的整体。

輕器械团体操是一个最能吸引人的运动項目。前年在天津表演后，紛紛接到許多讀者來信，要求出版这样的書籍，因此，我們特將1955年在天津举行表演賽的几个較优秀的团体操（我國体操代表隊所表演的扇子操另出單行本）选編成冊，以供廣大讀者的参考。我們編輯这类書籍还是初次，在編制方法及內容表达方式上可能存在有許多缺点，还希讀者提出意見，以便今后改進。

目 錄

前 言.....	(1)
一、編制女子輕器械团体操的几点基本要求.....	(2)
二、編制女子輕器械团体操的方法.....	(5)
三、教材实例.....	(6)
(一) 劍操.....	崔及編、堵道元場記(6)
(二) 紗巾操.....	楊瑞雪編(24)
(三) 鞭子操.....	喜 勳編(41)
(四) 球操.....	李茂林、刘淑貞編(58)
(五) 跳繩操.....	黃美林整理(81)

前 言

女子輕器械团体操还是我國女子競技体操中一个新項目。1955年在天津举行的体操表演賽时才第一次被列为比賽項目。这种团体操一般是以6—8人組成一个隊，每个运动员要用同样的器械。这种競技性团体操和一般大型团体操不同，它可以說是自由体操技術的發展，而且还发现了体操高度的藝術性。它必須有音乐的伴奏，动作的節奏較强，整个操的表演有起伏有韻律，充分表现出女子体操动作的特点。輕器械团体操除了可以培养运动员灵巧、柔韧等身体素質外，还可以培养运动员集体主义的观念，因为它強調动作一致，每个运动员都要对这一集体負責。她們的表演要能使观众看成是一个有机的整體。

輕器械团体操是一个最能吸引人的运动項目。前年在天津表演后，紛紛接到許多讀者來信，要求出版这样的書籍，因此，我們特將1955年在天津举行表演賽的几个較优秀的团体操（我國体操代表隊所表演的扇子操另出單行本）选編成冊，以供廣大讀者的参考。我們編輯这类書籍还是初次，在編制方法及內容表达方式上可能存在有許多缺点，还希讀者提出意見，以便今后改進。

一、編制女子輕器械团体操的

几点基本要求

輕器械团体操的性質和一般的徒手体操、大团体操、自由体操等有些相同，但也有不同的地方，因此，在編制輕器械团体操时，应特別注意以下几項基本要求：

（一）要符合自由体操編排的原則，在整套体操中要能表現出生动活潑的情緒，动作要美观大方（但它和舞蹈、哑剧不同）。在所选择的动作中应包括体操动作、技巧和舞蹈动作。在体操动作方面应是多样化的，这就是說要有各种不同的方向，不同的形式和不同幅度的徒手体操动作，以及比較难的平衡动作等；在技巧动作方面一般应包括各种手翻、滾翻、轉体、跳躍和劈腿等动作；在舞蹈动作方面也应是多样化的，要有各种協調的、幅度大的舞步、旋轉和靜止的动作。

（二）隊形的变化要做到多样化。隊形的变化是輕器械团体操結構中重要組織部分。通过隊形的变化，可以丰富整个团体操的內容、配合整个操的动作表演和組成动作的圖案。隊形变化要做到多样化，必須尽量利用12公尺平方的地方，把整个动作有机的联系起來。由一个圖案轉变为另一个圖案时，衔接要自然、活潑和美观。隊形变化时，每个運動員动作必須一致，使整隊運動員成为一个整体。如果一套操

的动作比較簡單，隊形的变化應該複雜一些，假如操的动作較複雜，隊形变化可以簡單一些。

(三) 選擇動作要結合器械的特点。各種器械都有它的特点，例如火棒操主要特点是在各種姿勢和步法中用兩手持火棒，利用手腕的轉動和兩臂的揮動來做各種繞圈（小圈、中圈、大圈）的動作。為了增加它的動作難度，可以在平衡姿勢上或在任何姿勢上來做複雜的繞圈動作。如果在火棒操中很勉強地加上手翻的動作，雖然難度很大，但對於整套操的協調性會起很大的破壞作用。紗巾操或采帶操的主要特点是運用紗巾或彩帶揮成各種波浪形狀或通過連續的體操、舞蹈動作將紗巾或采帶揮舞成為各種圖案。為了增加紗巾操或采帶操的動作難度，可多增加一些旋轉、跳躍、拋接紗巾的動作和靜止平衡姿勢上的揮擺動作（如仰平衡向後揮巾的動作等）。球操的特点是利用各種動作來作拋、接、滾、拍球的動作。毬子操的特点是踢、拋、接等。劍操可以採用中國武術中某些優美的動作（如平衡的、柔韌的、活潑而輕鬆的動作），但並不是一套個人的武術表演。劍操中同時要配合各種隊形变化，但它又不是拿着劍，單純地作一些隊形变化的表演。此外，還必須指出，在整個團體操的進行中，必須從開始到結束都要充分地利用器械，決不能將器械放在一邊，作一些徒手的動作。例如不能在做籐圈操時，將籐圈放在一邊做手倒立，同時也不能將器械來擺成一個圖案抬著走。如果這樣做，就不能充分發揮器械的特点，反而破壞了器械的特性，同時也就沒有必要拿器械來做操了。

(四) 運動員必須使用同樣的器械，並且要做同樣難度

的动作。輕器械团体操是作为体操的形式出現的，因此，每个运动員的动作要有一致性。这就是說必須使用同样的器械，并且从开始到結束都要做同样的动作。假如在一套操中用兩三种器械，每个人都按照自己使用器械的特点來做动作，这样就破坏了整个团体操的一致性。同时还必須指出，在一套操中每个运动員必須做同样难度的动作。一套操中有时也可以做对称的动作，例如同样的动作向不同的方向來做，或为了增加动作的美觀，前四拍三人作同样的平衡动作，而另三人作另一种平衡的动作；后四拍再交換來做。但如果为了編排一些配襯的动作，把一套操分成不同难度的动作來進行这就不符合一致性的原則。例如，象舞蹈中常用的三人成三角形作劈腿，另三人在圈外作舞步或其他搖擺的动作等，这都違反了体操技術的要求，也破坏了团体操动作的一致性。

（五）运动量的分配要平均，动作要多样化，重复的动作不宜过多。要結合运动員的水平、特点來選擇动作。編排动作时，要把难易度不同的动作交叉起來。例如在紗巾操中做了一个跳躍拋巾动作（比較难的动作）后，下面接着就可以用走步來变换隊形，或作一些靜止的揮舞紗巾的动作，这样就能使整个操有起伏、有韻律，同时也可使运动員得到暫时的間歇。但是一套操应是連續進行的，不应有休止或停頓。有时为了緩充体力而增加一些不必要的靜止姿勢，这都是不对的。

（六）輕器械团体操必須要有音乐的伴奏。所選擇音乐應該是兴奋而富有生活力的。应当避免采用抒情的曲子，因

为体操不同于舞蹈，它的动作幅度很大，并且变化多，因此，音乐的快慢、轻重、节奏与旋律等都应该表达出体操的特点。

二、編制女子輕器械团体操的方法

(一) 要选择合适的器械，并根据器械的特点来选编动作。选择器械时，要根据运动员的身体条件及体操、舞蹈等基础来选择，然后再精细研究器械的特点。假如选择民族性的器械，在分析器械的特性后，再按照器械的特性，创造个别难易度的单独动作。例如，选编一个毬操，首先应该分析原来的各种踢毬方法，然后再把这些踢毬方法与上肢、上体的动作，各种步法，抛接的动作和带有民族风格的动作配合起来。在选择和创造各种单独的动作时，必须要包括幽静的、平衡的、技巧的和跳躍的动作。

(二) 根据运动员身体条件和比赛规定时间的要求来选编一些有难度的、美观的和带有民族风格的主要动作，然后再配合一些容易的动作或步法来组成联合动作。

(三) 在组成联合动作的同时要考虑到动作的方向和部分动作间的队形变化，然后再设计整个操的图案和整个队形的变化。在设计图案的同时还要考虑到整个操情绪的发展。例如，高潮在什么地方，哪些动作应用些什么队形变化比较合适等。根据动作与队形变化的要求，情绪的发展，把整个动作组成一套操。在整套操开始时，应比较幽静、活泼中间

要有起伏；快結束時比較激烈，然後再緩和下來直到結束。

另外，還要簡單談談音樂配合的方法，在聯合動作已經組成，隊形變化及圖案都有了初步的概念之後，就可以請作曲家根據動作的特点、操的性質和情緒的發展，來創造伴奏曲子。然後再結合已創造出來的曲子練習動作。在試練時，如動作和音樂的感情不一致，那么就再請作曲家修改。假如作曲家要求了解這一套操的技術及內容，可以在這套操編完後再來作曲。另外，還可以選擇音樂成品作為伴奏。選擇音樂成品最好是在已編好聯合動作和確定整個操的情緒之後選擇，這樣才能使整個操的情緒，韻律互相配合起來，動作與音樂才能完全適合。假如，已編好一套完正的操後再來選音樂，這樣就不容易滿足動作的要求，有時為了趕拍子，而使音樂與動作不能很好地結合起來，因而使技術的發揮受到限制。

三、教材實例

(一) 劍 操

編 及 編 堵道元場記

音 樂：

劍 操 伴 奏 曲

引子 7̣2̣7̣6 5̣6̣7̣2̣ 6̣ ——— ||

出场 ^{tr} X ~~~~~ | X X | T 0 ||

(一)

(二)

(三)

5561 5645 3321 332 | 1265 1625 3.2 3 | 5356 1621 6132 5.7 |

(四)

(五)

(六)

6561 3523 5.6 5 | 2327 601 3235 6066 | 6.1 2316 2.3 |

(七)

(八)

(九)

561 6543 2356 3216 | 2.3 123 216 | 5.6 5 1 6 5 |

(十)

(十一)

(十二)

6 5 4 5 6165 4 3 | 2 4.6 5 4.5 | 6165 4 3 2356 3216 |

(十三)

(十四)

(十五)

2.3 661 2316 | 2.3 561 6543 | 2356 3216 2.3 |

(十六)

(十七)

(十八)

123 216 5.6 | 5 1 6 5 6 5 4 5 | 6165 4 3 2 4.6 |

(十九)

(二十)

(二十一)

5 4.5 6165 4 3 | 2356 3216 2 — | 2321 2321 605 605 |

(二十二)

(二十三)

(二十四)

3235 3235 6535 6 | 6061 5617 6054 3032 | 1612 3532 127 6 |

(二十五) (二十六) (二十七)

2̣3̣2̣1̣ 2̣3̣2̣1̣ 6̣0̣5̣ 6̣0̣5̣ | 3̣2̣3̣5̣ 3̣2̣3̣5̣ 6̣5̣3̣5̣ 6 | 6̣0̣6̣1̣ 5̣6̣1̣7̣ 6̣0̣5̣4̣ 3̣0̣3̣2̣ |

(二十八) (二十九) (三十)

1̣2̣3̣5̣ 3̣2̣1̣7̣ 6̣.̣5̣ 6 0 | 2̣3̣2̣1̣ 2̣3̣2̣1̣ 2̣3̣2̣3̣ 2̣3̣2̣3̣ | 2̣3̣2̣7̣ 6̣5̣6̣1̣ 2̣3̣2̣7̣ 6 |

(三十一) (三十二) (三十三)

7̣2̣7̣6̣ 5̣6̣7̣2̣ 6̣5̣7̣ 6 | 5̣5̣6̣1̣ 5̣6̣4̣5̣ 3̣3̣2̣1̣ 3̣0̣3̣2̣ | 1̣2̣6̣5̣ 1̣6̣2̣5̣ 3̣.̣2̣ 3̣0̣ |

(三十四) (三十五) (三十六)

5̣3̣5̣6̣ 1̣6̣2̣1̣ 6̣1̣3̣2̣ 5̣.̣7̣ | 6̣5̣6̣1̣ 3̣5̣2̣3̣ 5̣.̣6̣ 5̣0̣ | 2̣3̣2̣7̣ 6̣0̣1̣ 3̣2̣3̣5̣ 6̣0̣ |

(三十七) (三十八) (三十九)

2̣3̣2̣1̣ 2̣3̣2̣1̣ 6̣0̣5̣ 6̣0̣5̣ | 3̣2̣3̣5̣ 3̣2̣3̣5̣ 6̣5̣3̣5̣ 6̣0̣ | 6̣0̣6̣1̣ 5̣6̣1̣7̣ 6̣0̣5̣4̣ 3̣0̣3̣2̣ |

(四十) (四十一) (四十二)

1̣6̣1̣2̣ 3̣5̣3̣2̣ 1̣2̣7̣ 6̣0̣ | 2̣3̣2̣1̣ 2̣3̣2̣1̣ 6̣0̣5̣ 6̣0̣5̣ | 3̣2̣3̣5̣ 3̣2̣3̣5̣ 6̣5̣3̣5̣ 6̣0̣ |

(四十三) (四十四) (四十五)

6̣0̣6̣1̣ 5̣6̣1̣7̣ 6̣1̣5̣4̣ 3̣5̣6̣ | 1̣2̣3̣5̣ 3̣2̣1̣7̣ 6̣.̣5̣ 6̣0̣ | 2̣3̣2̣1̣ 2̣3̣2̣1̣ 2̣3̣2̣3̣ 2̣3̣2̣3̣ |

(四十六) (四十七) (四十八)

2̣3̣2̣7̣ 6̣5̣6̣1̣ 2̣3̣2̣7̣ 6̣0̣ | 5̣3̣5̣6̣ 1̣6̣2̣1̣ 6̣1̣5̣6̣ 3̣.̣5̣ | 2̣3̣2̣1̣ 6̣1̣2̣3̣ 1̣6̣5̣7̣ 6 |

(四十九) (五十) (五十一)

6̣5̣3̣5̣ 6̣0̣1̣ 5̣3̣5̣6̣ 3̣0̣ | 3̣2̣3̣5̣ 6̣1̣2̣3̣ 1̣.̣6̣ i | 6̣1̣2̣3̣ 2̣1̣6̣1̣ 5̣6̣3̣2̣ 1̣3̣2̣1̣ |

(五十二) (五十三) (五十四) tr

6̣.̣5̣ 6 — 0 | 2̣3̣2̣1̣ 6̣1̣2̣3̣ 1̣6̣5̣7̣ 6 | 7̣2̣7̣6̣ 5̣6̣7̣2̣ 6̣5̣7̣ 6 || X ~~~~~ |

下坊

注：本曲需用民族器乐伴奏之，如二胡、三弦、笛子、锣鼓等。

人 数：6人

服 装：白色或綠色軟緞上衣和長褲，上鑲深色花邊。
軟底鞋，鞋頭扎一個絨球。

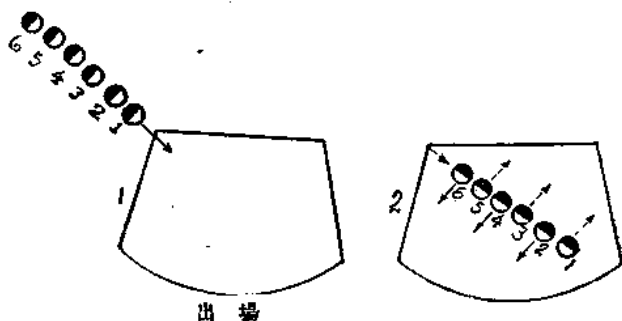
器 械：劍6把，可用鋼或木料來做。

出 场（音乐：引子、鑼鼓）：

6人成一路縱隊，左手背劍，當音樂引子奏完后，右手由腋下向上举起，手心翻上，亮相（如圖一）。然後從左下角，用碎步入場（如圖二的1.2）。

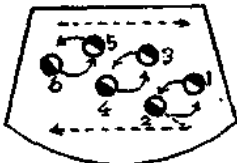
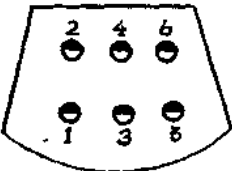


圖 一

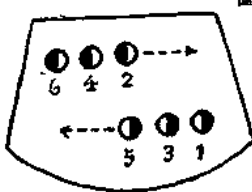


出 場

圖 二

段	动 作 说 明	音 乐	
		节 拍	
1	单数右脚开始前走两步,同时向左后转体360°,成右脚在左脚后交叉站立,两臂在体前由下向左摆,右手高举,手心翻上,左手背朝下垂;双数右脚开始走两步,同时向右转体180°,盘腿坐下,两臂动作与单数相同。最后单双数面相对,亮相(如图三)。然后,单双数交换做一次。  图 三 单数起立。单双数同时向右转体90°用碎步按图四1的路线,走成二列横队,面向主席台(如图五),同时两臂在体前由下向左摆,至右手在胸前推出成前平举,肘微屈;左手背朝下垂。   图 四 图 五	1	1—4
		2	1—4
		3	1—4
		4	1—4

段	动 作 说 明	音 乐	
		节	拍
3	兩臂向左擺，同时右脚在左脚后点地（如图六的1）。然后兩臂再向右擺，同时右脚收回，左脚在右脚后点地。接着向左后轉体360°，兩臂在胸前由右向左繞环一周，右手再由后繞至上举，手心翻上，左手背劍（如图六的2），同时轉体90°，脚成丁字形站立。	5	1—4
		6	1—4
	 1 2 圖 六		
	 圖 七		
4	右手由上向右后划弧，接着从腋下用二指向前指出，眼看手，同时右脚前出半步（如图七）；右脚收回右手由下向右侧繞至上举，手心翻上（如图六的2）。	7	1—4
5	向右轉体90°，兩臂向右划弧。左脚开始向左侧走三步，右脚在左脚后交叉，同时蹲下，左手背劍，右臂腹前屈肘（如图八）。	8	1—1 拍半
		9	1—1 拍半
	 圖 八		
	 圖 九		

段	动 作 说 明	背 乐	
		节	拍
6	起立，同时两臂向右划弧，右脚开始向右侧走三步，左脚在前交叉蹲下，两臂胸前平屈，两手抱剑，剑尖指左下方（如图九）。	10	2—4 1—1 拍半
7	起立，右手后绕，从腋下指出至前平举，左手背剑。	11	2—4 1
8	右腿屈膝提起，同时用右手背拍打一下大腿，摆至侧平举。然后踢左脚，用右手打一下左脚面。接着右腿屈膝后勾再向前踢腿，并用右手打一下脚背。然后再提右腿跳起，左腿在空中踢腿，同时右手拍打一下脚背。接着落下，右腿跪立向后弯腰，右手上举，手心向上（如图十的1、2）。	12 13	3—4 1—4 1—2
 图 十			
9	起立，向右后转体 180°（如图十一）；右手向后划弧，从腋下指出至前平举。然后再重复第 8 段的动作。	14 15 16	3—4 1—4 1—4 1—3
 图 十一			