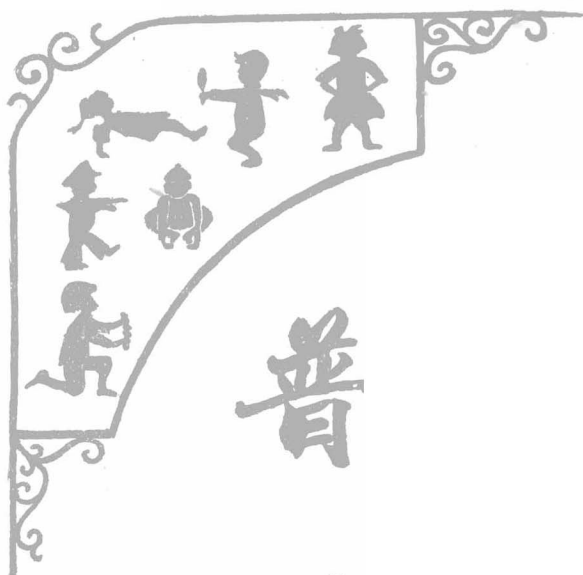


普通操





普

通

操

本書著者張英穀女士



普通操序

嘗謂古之學者。以禮樂射御書數爲六藝。與當世教育家以德體智三育相號召者。同爲吾人學業趨進之途徑。然德智二育。雖爲培養身心。陶冶性靈之具。而吾人畢生所恃以用世利濟之學問。之事業。必賴健全強固之體格。有以應付之。是則體育一科。爲用尙已。我國體育諸書。自秦火而後。實鮮流傳。坊間刊刻。類多譯自歐西。雖汗牛充棟。而求其適於教材。足資實用者。恆不多觀。此豈借材異域之無裨之於事耶。蓋非有精警縝密之研究。而佐以積日疊月之經驗。則形格勢禁。不足以應現代之需要。而濫竽著作之林也。吾邑張英穀女士。爲文母姨。幼時髫齡捷給。有授以柔術技擊者。輒應度合法。一露身手。而於音樂舞蹈諸藝。尤酷喜探討。夫以一弱女子而旨趨若是。識者固早知其必於我國教育界。佔未來之席矣。厥後負笈游學。卒業於上海愛國。及女青年會體育專科。年日益

長。藝日益進。聲譽所播。乃出其所。執教鞭於愛國東亞啓秀三校者。垂十餘稔。莘莘學子。受女士之薰陶。而蜚聲於教育藝術各界者。靡肩相望。此無他。蓋其平時對於體育一科。研之深。故闡之透。舉凡階段之分割。學理之商榷。姿勢之考正。靡不潛搜瞑索。羅入教材。公諸後學。昔年舞蹈術。表情歌舞二書。已其平生學術之結晶品。而今者復有普通操之作。吾知其淵奧精博。必迥出乎二書以上。而其一動一作。進退疾徐。尤必適合乎現代之需要。使我四萬萬疲癯羸弱之民族。日趨於健全強固。而收用世利濟之功。書成丐序。文不敏。於體育無少涉躐。爰述其顛末如此。

中華民國十八年八月泗涇宋炳文道淵氏序於上海海岸電台



屈 平 前



屈 前



屈 上 肩



屈 側
(屈 右 左 名 又)



屈 半 上 向



屈 半 前 向



屈 頂 過



屈 平 右 左



屈 下 腋



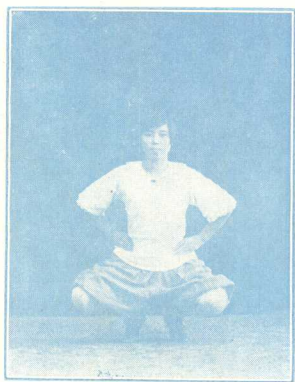
頭 托



步 箭 後



舉 上 膝



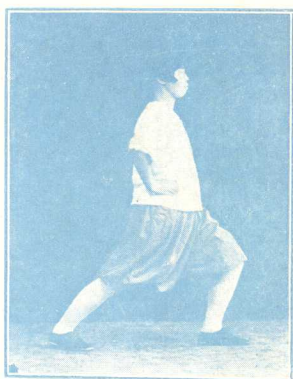
蹲 全



蹲 半



步 箭 左 向



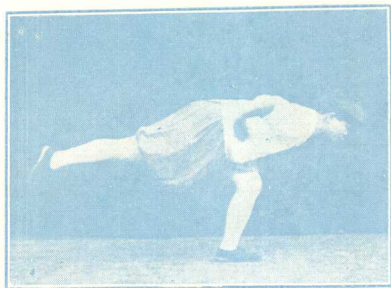
步 箭 前 向



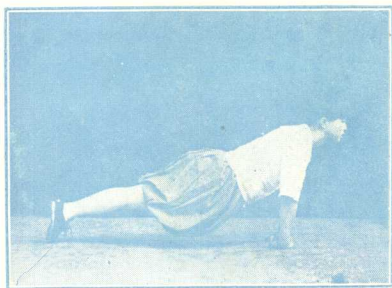
半 平 立



蹲 撑



全 平 均



撑 臥 伏

早操六教程

第一教程

第一動作

- (1) 左足向左出一歩。兩臂過頂屈。(兩手指相組。)
- (2) 兩踵起。翻掌向上。同時兩臂上伸，
- (3)(4) 依次還原。

第二動作

- (1) 開立跳。兩手叉腰。
- (2) 上體向後傾。
- (3)(4) 依次還原。

第三動作

(1) 兩手叉腰。左足退後一步。

(2) 兩手托頸。彎體向後。

(3) (4) 依次還原。

第四動作

(1) 兩臂側舉。兩踵起。

(2) 半蹲。兩手叉腰。

(3) (4) 依次還原。

第五動作

(1) 兩足開立跳。兩臂左右舉。

(2) 閉立跳。兩臂下垂。擊掌一下於身後。

第六動作

(1) 展臂向外。吸氣。

(2) 臂還原。呼氣。

第二教程

第一動作

(1) 開立跳。兩手相組於身後。

(2) 兩踵起。翻掌向下。同時縮頸挺胸。

(3) (4) 依次還原。

第二動作

(1) (2) (3) (4) 兩手叉腰。上體向前傾。自右而左繞環一週。

第三動作

(1) 左足向左一步。兩臂平舉。

(2) 彎體向左。左臂下垂。右臂過頂屈。

(3) (4) 依次還原。

第四動作

- (1)(2)左膝上舉。兩臂前平舉。
- (3)(4)手足還原。

第五動作

- (1)右足跳。左足前點地。
- (2)右足跳。左足左點地。
- (3)復(1)。
- (4)右足還原。

第六動作

- (1)兩臂側舉。翻掌向上。吸氣。
- (2)兩臂還原呼氣。

第三教程

第一動作

- (1) 左足向前出一步。兩手握拳。臂側舉。
- (2) 兩踵起，臂腋下屈。
- (3)(4) 依次還原。

第二動作

- (1) 左膝上舉。兩手叉腰。
- (2) 兩手相組抱膝。用力向上拉。
- (3)(4) 手足還原。

第三動作

- (1) 左足向左一步。兩手托頭。
- (2) 轉體向左。兩臂平舉，
- (3) 復(1)。

(4) 還原。

第四動作

(1) 左足向前一步。右腿後舉。左臂前斜上舉。右臂右斜下舉。

(2) 休止。

(3)(4) 還原。

第五動作

(1) 兩手叉腰。左足由側打下。占右足位置。同時右足側舉。

(2) 右足由側打下。占左足之位置。如此交換爲之。(卽側打步。)

第六動作

(1) 兩臂側舉。翻掌向上。吸氣。

(2) 兩臂還原。呼氣。

第四教程