

新體育小叢書第一輯

花球操

雅柯夫列夫等著 仇標編譯

5

職 節 早

花球操

雅柯夫列夫等著
仇 標 編譯

• 新 體 育 小 叢 書 •



花球操

¥1.4000

作者：雅柯夫列夫等

編譯者：仇 標

出版者：北 新 書 局
上海復興中路541號

發行者：通 聯 書 店
上海山東中路128號

目次

花球操.....	一
球操.....	一六
大小球合操.....	二七

花球操

花球操

雅柯夫列夫作

參加人數：青年或少年的女子五人。

表演地點：舞台、大廳或空地上。

服裝：白襯衫和黑裙或黑褲。

每人手裏拿着一個大花球。

花球的做法是這樣的：先用不同顏色的材料（兩塊白色，兩塊黑色或紅色。）四塊縫成一個圓球，然後把球胆塞在外殼裏，打足空氣，用繩子緊緊結住球口。（見圖1）

如果自己做球不方便的

話，那末買一個大皮球，自己

用顏料把球漆成圖1的式樣。



（圖1）

表演花球操的時候，用華爾茲舞的音樂伴奏，出場和退場用波爾加舞曲伴奏。

出場

出場前，五人按照高矮排成一縱隊，高的在前，矮的在後，爲首者是1號，第二人爲2號，中間的是3號，餘類推。3號的表演技能最好要比其他四人強些。

右手托住皮球，左手按在球上，放在腹部。

音樂的序曲奏過以後，女子們踮起脚尖，根據音樂——波爾加舞曲的節拍，用跑跳步走到表演場上。走的時候，身體稍微扭動，頭一忽兒向左面歪，一忽兒向右面歪，同時把球也略微向兩面移來移去（在腹前向左右移動，視線盯着皮球。

她們順序地走成一個圓

圈，站在各人預定的位置上

（見圖2），接着，都面向

觀眾，在原地繼續動作——

身體一扭一扭，頭向左右搖

動，球向兩面移動，視線向球看，等到音樂奏

到最後一拍時，她們開始做表演時的預備姿勢

（見圖3）。



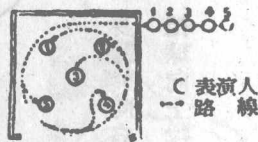
（圖3）

動作說明

本表演操所有的動作，除了第三、四、

十、十二——十六節以外，中間沒有空拍的，

動作一個接一個都連貫不斷，體操動作的一拍



（圖2）

等於音樂一小節的時間。

第一小節

第1拍——右腳用腳尖向右滑出一步，左腳立刻跟着靠上；球移向右邊，和身體離開。

第2拍——舉起右腿，膝向右曲，腳尖向左下角伸直，靠在左膝前；球移向左下角；視線看球。（見圖4）



（圖4）

第3拍——右腳向右跨一步，身體轉向右面，左腿向後直伸，把球向上拋去。

（見圖5）



(圖5)

第4拍——放下左腿，脚尖着地，體重移到左

脚，右脚用脚尖一滑，向左脚靠

攏（右脚掌中央向左脚跟靠攏）；

同時，接住皮球，把它移向左下角

靠近左腰，左手托球，右手按在球

上。

第二小節

照第一節的動作重複一遍，可是方向改向

左面。

第三小節

第1拍——左腿向後伸，腰後曲，把球向上拋

去。

第2拍——跪左膝，接住球，雙手把它向前平

舉：稍微偏向頭的左面，眼睛看球。

第3、4拍——保持原姿勢不動。

第四小節

第1、2拍——右腿向後伸直，左膝跪地，雙手把皮球向上舉起，眼睛看球。

(見圖6)

第3、4拍——保持原姿勢不動。



(圖6)

第五小節

第1拍——身體向前俯，兩臂伸直，握在手裏

的球着地。

第2拍——向右轉身，左臀部着地，臥着，左

腿彎曲，左脚跟碰右膝，兩臂仍舊

伸直，雙手握球。（見圖7）



（圖7）



（圖8）

第3拍——把球在左膝上敲一敲。

第4拍——向右轉身坐起，背向觀眾，右腿伸

直，左腿彎曲，左腳掌撐地；雙手

捧球放在膝上。（見圖8——該圖

是側影）

第六小節

第1拍——把球向上拋一拋，拋得比頭稍微高些。（見圖9——該圖是側影）



（圖9）

第2拍——雙手接住球，把球在左膝上敲一敲。

第3、4拍——和第1、2拍同。

第七小節

第1拍——左腿伸直，兩腿靠緊，兩脚尖併攏伸直；雙手捧球挺直前平舉；身體後仰四十五度，背挺直。

第2拍——朝天躺下，頭略微抬起，兩臂伸

直，位置在腰部上面。

第3拍——頭着地，雙手捧球移到面部上空。

第4拍——雙手捧球放下，球在頭頂上面着地。

第八小節

第1拍——蹺起右脚，用球敲右膝一下。（見

圖10）



（圖10）

第2拍——右腿放下，和左腿靠攏，兩手放到

頭頂上，球着地。

第3拍——舉起左腿，用球敲左膝一下。

第4拍——放下左腿，和右腿靠攏；兩手也放到頭頂上，球着地。

第九小節

第1拍——曲右腿，向左轉身，側臥，兩臂彎曲，持球在胸前。

第2拍——繼續向左轉身，右膝撐地，面向觀眾；兩手仍是原姿勢（放在胸前）。

第3拍——跪右膝，左腿向後伸直，兩手撐地，球放在地上。

第4拍——保持原姿勢不動。

第十小節

第1——4拍——保持原姿勢不動。

第十一小節

第1拍——左脚向右脚靠攏，跪下，坐在腳跟上，身體挺直；兩臂伸直捧球，球在膝前着地。（見圖11）

第2拍——兩手捧球前平舉。

第3拍——兩脚一齊立起，兩手捧球縮到胸

前。(見圖12)

第4拍——兩手捧球向上舉起，眼睛看球。

(見圖13)



(圖11)



(圖12)



(圖13)

第十二小節

第1——4拍——保持原姿勢不動。

第十三小節

第1拍——右脚向右跨出一小步，把球放到胸

前。

第2拍——體重移到右腳，左腿斜斜地伸直（離地）；同時球由右手托住，把它移向右邊；左手按在左腿上；腰微曲，眼睛看球。

第3、4拍——保持原姿勢不動。

第十四小節

第1拍——左腳向右腳靠攏，兩腿挺直，兩手捧球，放在胸前。

第2拍——左腳向左跨出一小步，右腿斜斜地伸直（離地）；同時球由左手托住，把它移向左邊；右手按在右腿上；腰微曲，眼睛看皮球。

第3、4拍——保持原姿勢不動。

第十五小節

第1拍——右腳向左腳靠攏，兩腿挺直；把球

持到左腰邊 右手托球，左手按在球上。

第2——4拍——保持原姿勢不動。

第十六小節

第1拍——右腳跨前一步，左腿向後伸直（離地），腰微曲，把球向上拋，高過頭頂。

第2拍——左腿放下，脚尖着地，體重移到左腿，提起右腿，右膝向右面彎曲，脚尖伸直，成三角形；同時，接住球，把它放到左下角，眼睛看皮球。

第3、4拍——和1、2拍同，重複一遍。

第十七小節

第1、2拍——和十六小節的1、2拍一樣。
第3拍——右腳跨前一步，左腿向後伸直，身