

新體育小叢書第一輯

藤鞭操

布蓋爾斯基著 仇 標編譯

6



藤鞭操

布蓋爾斯著
仇廉編譯

• 新體育小叢書 •



籐鞭操

作者：布蓋爾斯基

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

9001—19000冊

1953年1月4版

目次

藤袴操

1

圍巾操

110

藤鞭操

藤鞭操

布查爾斯基作

藤鞭操是一種集體性的體育表演，自然不能忽視集體觀念和組織性。你想獨個兒表演得出神入化是不可能的，一定要你的同伴跟你和諧、緊湊，同時你也必須跟你的同伴和諧、緊湊。以集體的力量才能獲得預期的效果。

藤鞭操是由三人小組表演的，兩個是女子，一個是男子。表演的總人數却不一定，須視場地或舞台的大小來決定。最好縱橫的人數是一樣，成正方形的隊形。譬如：橫排共十五人（兩個女子中間立一個男子），五個男子，十個女子；縱排的第一排是十五個女子，第二

排是十五個男子，第三排又是十五個女子，餘類推。

三人小組（橫排的）的總距離爲兩公尺，和後面一隊的三人小組間的距離也是兩公尺，中間人和兩旁的人的距離爲一公尺，但須視籐鞭的長短酌量決定。女子站在兩邊，男子站在中間。

女子各人拿一根籐鞭，長一公尺半到兩公尺。如果以柳枝、竹條來代替籐鞭也是可以。只要這柳枝或竹條變成一個圓圈而不斷並能自己挺直的就可以適用。不過，柳枝和竹條總沒有籐條那樣軟而有彈性。最好用籐條來舉行表演或練習。

籐條上附着一片片的樹葉、青草和一朵朵的小花，用細麻繩或鉛絲把這些花草紮在籐條上；兩端露出，不必紮花草，便於手握。如果

把紮好花草的籐，彎成圓圈，就像一個花環。

在進行體操的時候，女子的手臂不論做任何動作總是很自然的，就是兩臂不必使勁、緊張，肘部和腕部稍微有些彎曲。男子却不然，所有的動作都是精確的、嚴肅的，手臂或者完全彎曲，或者索性挺直。

籐鞭操是由三十二個小節組成的。由 $3/4$ 的音樂——華爾茲伴奏。選一個樂譜附在後面，該譜前面八小節是前奏曲，不進行什麼表演動作，可以用作出場時的音樂伴奏。如果不用音樂伴奏，則由指導員喊口令或吹哨子來指揮全體演出者的動作，也是可以的。喊一聲口令或奏一小節音樂即做一個動作（一小節）。

左右兩個女子所做的動作是一樣的，然而方向是相反的。下面各動作在女子方面的說明是指立在男子右邊的那個女子而言。

參加表演的人在出場前應在場地或舞台的後部，根據指導員的口令或其他信號走到場上。當走的時候，隊形要保持整齊，女子手裏的籐條變成一個花環攔在肩上，一手握籐條的兩端。（見圖1）

第一小節

男子——兩手叉腰。

女子——把籐條從肩上甩下，兩手握其兩端，把它曲成弧形下垂。（見圖2）



(圖1)



(圖2)

第二小節

保持原姿勢不動（休止）。

第三小節

男子——半蹲下，兩膝分開，兩臂向左右兩下斜角伸直。

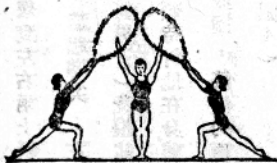
女子——右脚向外（向右面）跨出一步，右膝彎曲，左腿挺直，做箭步姿勢；身體向內（向左面）傾斜；同時兩手把彎曲的籐條自然地向上舉起。（見圖3）

第四小節

保持原姿勢不動。



(圖3)



(圖4)

第五小節

男子——立直，兩臂舉到左右兩上斜角。

女子——右腿伸直，踮起脚尖；左腿彎

曲，轉身，面向中央（面對男子）身體前俯；

同時，兩手握彎曲的籐條順時針地在身前揮一

圈，揮到左上角；兩手並攏，籐條的兩端碰

到，形成一個圓環。（見圖4）

第六小節

保持原姿勢不動。

第七小節

男子——右膝跪地，左腿彎曲；兩臂彎曲

交搭，右臂疊在左臂上；右手按在左上臂上，

左手按在右上臂上；兩臂抬起，和肩一樣平。

女子——左腿伸直，向右轉身，面對觀

衆；兩腳叉開；兩手分開，弧形的籐條向上。

（見圖5）



(圖 5)



(圖 6)

第八小節

保持原姿勢不動。

第九小節

男子——兩膝跪地；兩臂前平舉，稍微向

兩邊分開。

女子——向左轉身，左腿彎曲，右腿挺

直，右脚尖踞地；身體稍微前俯；兩手握籐的
兩端逆時針地揮到身前；右臂曲肘，手齊腰；
左臂向前上角舉起；弧形向中央。（見圖 6）

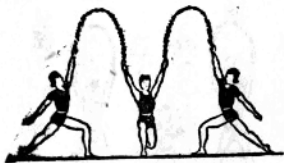
第十小節

保持原姿勢不動。

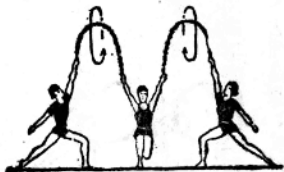
第十一小節

男子——兩手向兩上斜角舉起，右手握住右面女子的籐條上端，左手握住左面女子的籐條上端；同時右脚撐地，左膝仍舊跪在地上。

女子——左手放下，握住籐條的另一端，再舉起；右臂順時針地向後揮到後下角；身體後仰 兩腿仍如上節姿勢。（見圖7）



(圖7)



(圖8)

第十二小節

保持原姿勢不動。

第十三、十四小節

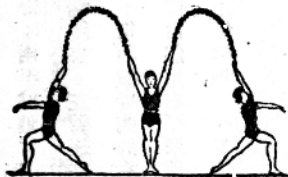
男子和女子共同把兩個彎曲的弧形鞭甩兩圈，開始時向前甩，好像甩跳繩時的繩子一樣。（見圖8）

第十五小節

男子——立直，兩脚跟併攏，脚尖分開。

女子——右向後

轉；左腿伸直，脚尖點起；右腿稍彎曲；身體後仰；握藤鞭端的左手仍舊舉在上面，右臂自然地前平舉。（見圖9）



（圖9）

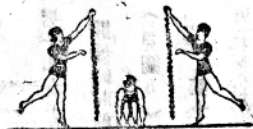
第十六小節

保持原姿勢不動。

第十七小節

男子——握籐條端的兩手放下，使勁的蹲下，兩膝彎曲，大腿碰到胸部；兩手撐地。

女子——左向後轉，面對中央；左臂舉在上斜角；左腿伸直支持身體；把稍微彎曲的右腿向後蹺起，脚尖離地；右臂自然地右平舉偏前；籐條自然地下垂，其下端離地。（見圖10）



（圖10）



（圖11）

第十八小節

保持原姿勢不動。

第十九小節

男子——兩腿急劇地向後伸直，兩手仍舊撐地，身體挺直斜斜地伏在地上。

女子——右腿放下着地，右膝稍微彎曲，身體略下蹲，左腿挺直仍舊留在前面，踞起脚尖，身體後仰；同時左手握籐條向後揮到後頸上，右手急忙握住籐條的另一端，兩臂前平舉，籐條兩端碰着，形成一個花環套在頭頸上。（見圖11）

第二十小節

保持原姿勢不動。

第二十一小節

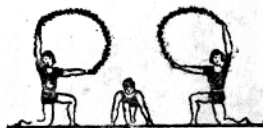
男子——右腿縮回蹲着；左腿後伸；兩手仍舊撐地。

女子——右膝跪地，左腿彎曲，把套在頭後的花環翻出，右手握一端向上舉起，左手握

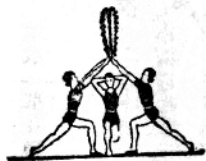
另一端前平舉；面向右看（面對觀眾），身體對中央。（見圖12）

第二十二小節

保持原姿勢不動。



（圖12）



（圖13）

第二十三小節

男子——左膝跪地，右腿彎曲撐着；兩臂彎曲，十指交叉的搭在後腦上；兩肘應向後拉，顯得精神飽滿。

女子——右膝離地，身體前俯，大半體重由左腿負擔，左腿彎曲，右腿伸直，拖在後

面，蹣起右脚尖；兩手並攏，使簾條成圓環；兩臂向前上角（男子的頭頂上）伸直，兩女子的手腕碰到；兩花環豎起，中間留一些空間（就是兩個花環並不緊靠）。當兩女子的手腕碰到時，把握在右手的一端和對面女子也握在右手的一端互相對換；眼睛看兩手。（見圖13）

第二十四小節

保持原姿勢不動。

第二十五小節

男子——兩脚的姿勢同前節，兩臂向上舉起，稍微偏向兩邊。

女子——把自己的和對方的簾條端舉到頭頂上，右向後轉；右膝彎曲，左腿伸直在後，左脚尖蹣起。這時，兩個女子把兩根簾鞭平行地拉直；身體稍微後仰。（見圖14）