



女子輕器械团体操

陈春綠 溫小鉄 編著

队操



扇 操

(女子輕器械團體操)

陳孝緣 羅小鐵編著

人民體育出版社

出版者的話

扇操是我國准備參加第十六屆奧林匹克運動會的比賽節目。現根據讀者要求把這套體操的全部動作編印出版，供大家參考。

為了便於參考，適當地增加一些動作插圖，並按一般體操動作圖解形式排印。由於吸取了很多的舞蹈動作，所以也引用了一些舞蹈方面的名詞術語。

這套動作變換較多，適於有一定體操訓練基礎的人來做。大家採用時也可根據作操人的具體情況，適當地加以改編。

對扇操的簡單評述

“扇操”的優點是使用的器械新穎，動作和器械的配合和姿態、構圖都比較優美，而且富有民族風格。但由於是初次試編，還有不少缺點，如慢的動作用的太多，而運動量較大的跳步、複雜的隊形變化用的太少，同時變化的方法也較呆板，動作難度還是比較小，因而整套動作就顯得不够活躍，動作高潮不够明顯。因此，希望大家在參考採用時，能夠發揚它的優點，並克服它的缺點。

溫小鈺

目 录

人数、服装、器械.....	1	第二段 (火棒)	8
一、扇子的基本握法.....	3	第三段 (打开扇子)	11
二、基本动作说明.....	3	第四段 (圆圈动作)	20
三、基本步法.....	5	第五段 (双人动作)	24
出场.....	7	第六段 (结束)	27
第一段 (引子)	7	扇操作奏曲.....	29

统一书号: 7015·519

女子轻器械团体操

扇 操

陈春绿 温小猷编著

*

人民体育出版社出版

北京体育书店

(北京市书刊出版业营业登记证出字第〇四九號)

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店发行

*

787×1092 $\frac{1}{16}$ 13 千字 印张 2 $\frac{4}{16}$

1957 年 12 月第 1 版

1957 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000

定 价 [8] 0.30 元

责任编辑: 歐陽良瑞 封面设计: 喜 栋

人数：6人

服装：用綠色或白色軟緞来做。式样是三角形領的多褶連衣裙（長、寬和各部分尺寸如圖一）。領边、腰帶和裙上的彩帶均用棗紅色軟緞来做。領边寬1公分，領大12公分，兩边用金綫包（如圖二）；腰帶長64.5公分，寬3.2公分；采帶共16条，長14公分，寬3公分，每根的距离1.5公分（如圖三）。胸前的桃形圖案用棗紅色絲絨綫繡，圖案里、外边用金綫包，每个桃形長9公分，寬10公分，所繡的桃形边寬1公分（如圖四）。以上服裝尺寸是按一般中等身材設計，衣服的大小可根据各个運動員身材，按比例縮小或增大。

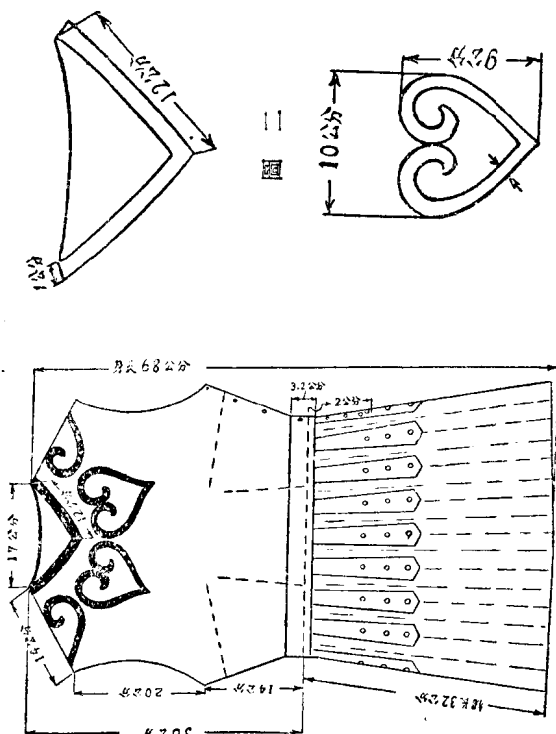
一般可穿其他顏色、質量、式样的連衣裙。

器械：扇子6把。可用綢料或質量較好的紙来做，顏色最好是粉紅或白的。合扇时，应像一支火棒一样（如圖五）。

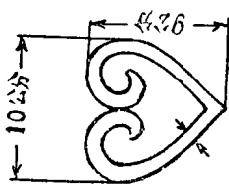
合攏时总長是45公分。扇边骨上部長26公分，寬3公分，厚0.5公分；扇边骨下部（包括扇底端）長19公分，寬0.7公分（如圖六）。

扇边底軸，內寬为0.9公分，內圓直徑为2.3公分，外圓直徑为1.7公分，中心軸直徑为0.2公分（如圖七）。

扇打开时，应成一个半圓形（180°），扇面可用白色綢料来做，并繪以各种花朵；扇骨共25支，用竹料或木料做成。扇頂端的羽毛可根据扇面顏色来选配，以达到美观为限（如圖八）。

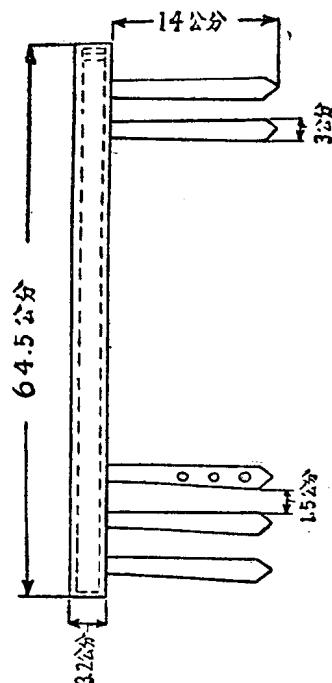


圖一



圖二

圖三



圖四

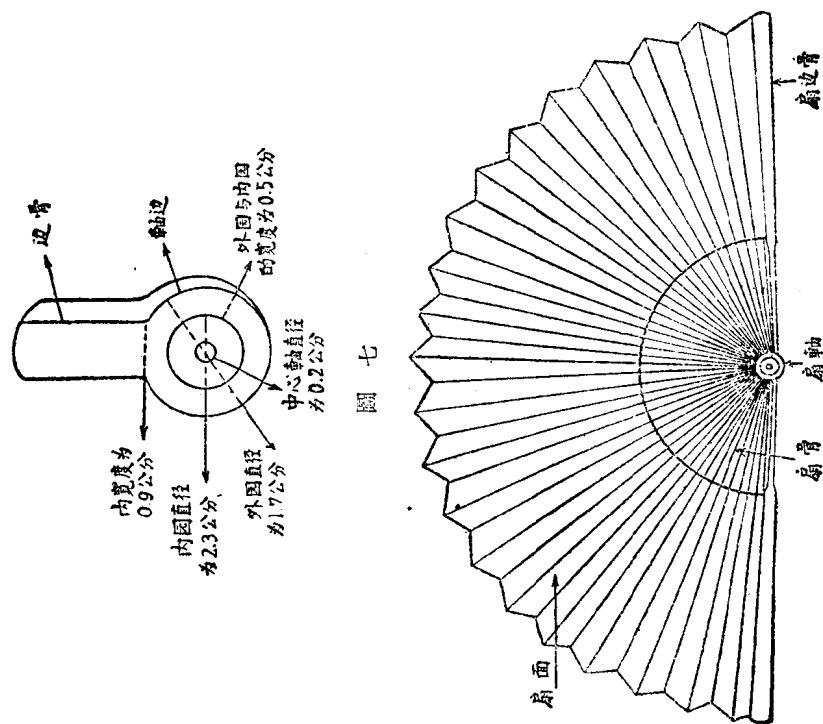


圖 八

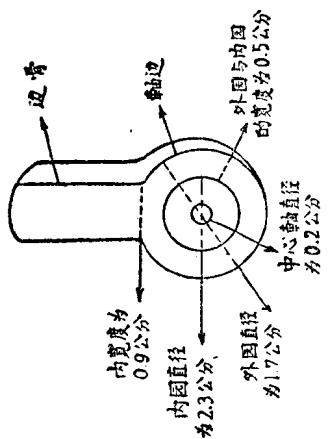


圖 七

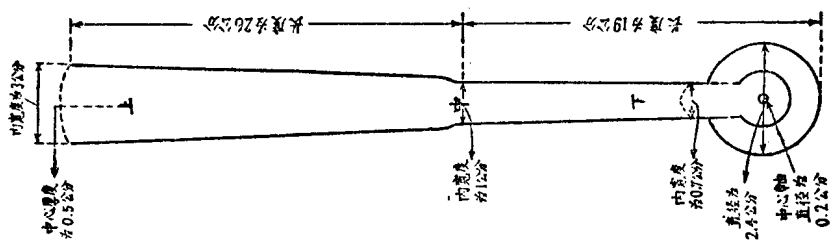


圖 六

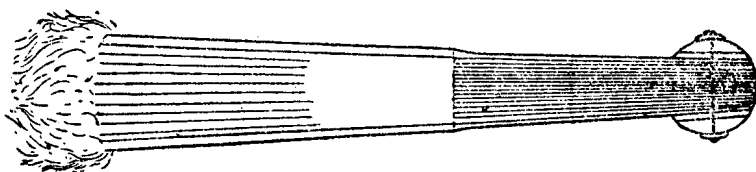


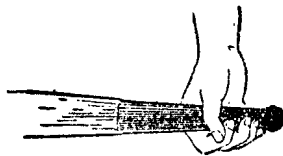
圖 五

一、扇子的基本握法

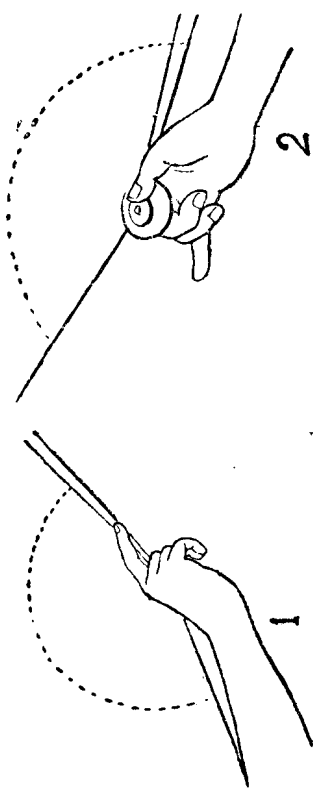
- (1) **全握**: 指扇子合攏当作火棒使用时的握法 (如图九)。
- (2) **正握**: 指扇子已打开, 手心向下扇口向上的握法 (如图十的1、2), 即扇口与手心成反方向时的握法。
- (3) **反握**: 指扇口与手心成同一方向时的握法。扇子打开时, 手心和扇口都向上, 例如火棒动作结束, 第一次打开扇子时的姿势 (如图十一的1、2)。
- (4) **双手各捏扇骨的上端**: 两手以拇指和食指捏扇角 (如图十二)。

二、基本动作说明(动作名词与术语的说明)

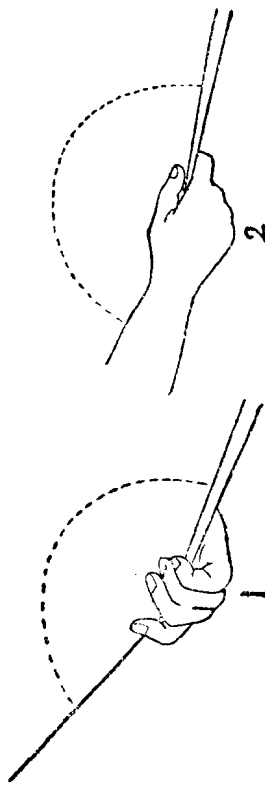
- (1) **小摆**: 以肘关节为轴, 小臂向左或向右摆动 (如图十三)。
- (2) **大摆**: 以肩关节为轴, 两臂向左或向右摆动 (如图十四)。
- (3) **云手**: 两手在胸前经过交叉 (右手在上, 左手在下), 然后右手向上, 左手向下绕环至侧平举, 或两手在胸前交叉后, 右手向头后绕环至侧平举, 同时左手向前分开至侧平举。
- (4) **卧鱼**: 开始时, 右脚站立, 左脚在后交叉, 并用脚尖点地, 成“踏步”姿势 (如图十五的1), 然后慢慢屈腿坐下, 成左腿交



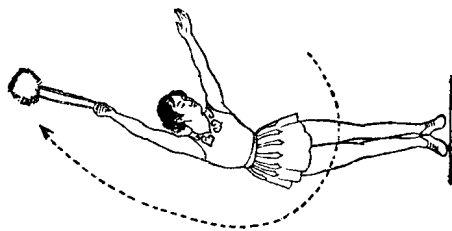
图九



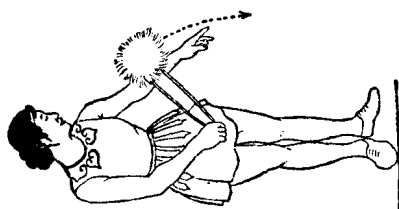
图十



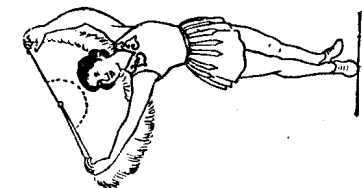
图十一



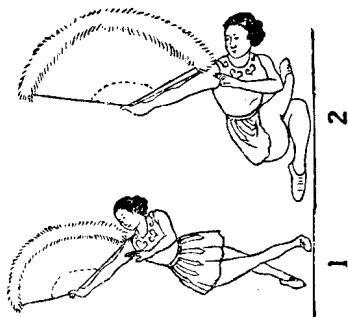
圖十四



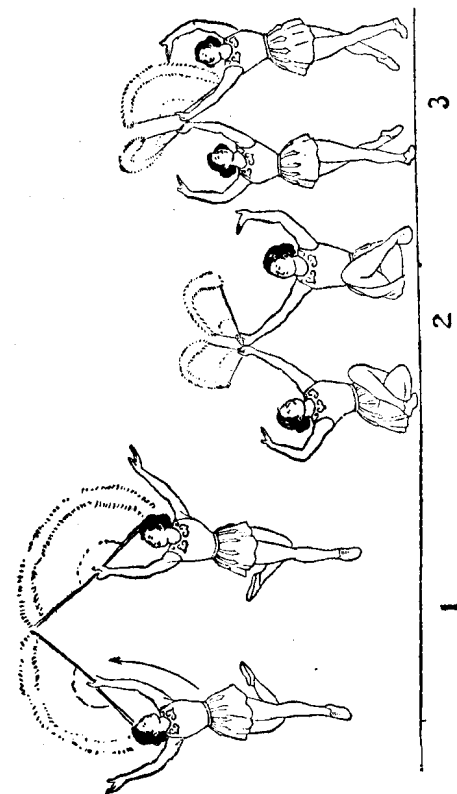
圖十三



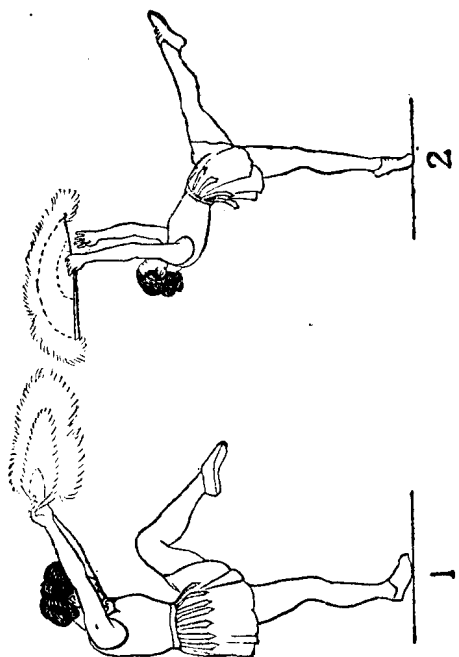
圖十二



圖十五



圖十六



圖十七

又在右腿后的盤腿坐姿勢，接着上体向左前方卷屈，使上体向右翻轉，眼向右上方看，成臥魚狀（如圖十五的2）。兩臂的動作，可根據當時動作的要求來做。

(5) **跳臥魚**：兩腳原地跳起，在空中時，左（右）腿屈膝左后舉，同時兩手經過下方向上展開，持扇手做一云手后變成反握，使扇口向內（向自己，如圖十六的1）；落地時上体姿勢不變，右腿稍屈膝，左脚在后交叉，用腳尖點地成“踏步”姿勢，接着慢慢地坐下（此動作與臥魚相同，如圖十六的2）；當跳臥魚的姿勢做完后，隨即慢慢起立再成“踏步”姿勢（如圖十六的3）。

(6) **踮燕**：右腳站立，左腿屈膝前舉，同時含胸低頭，兩臂上舉，向內轉腕。接着左腿向前踮出，同時上体后仰，抬頭挺胸，兩臂从体前下落擺至斜后舉（如圖十七的1、2）。

(7) **踮燕變探海**：左腳站立，右腿由后經側向前屈膝擺動，同時左腳起踵，并向左轉体360°（如圖十八的1）。接着右腿向前踮出，同時兩臂在头上交叉向內小繞环，上体后仰，左腳起踵（如圖十八的2）。然后上体向左翻轉成俯平衡姿勢，兩臂上舉（如圖十八的3）。接着上体稍向左轉，右腿同時以腳尖落地，在体后交叉成“踏步”，右手在体前合扇，左臂斜后舉（如圖十八的4）。

(8) **跳射燕**：兩腿稍屈，然后右腳向左斜前方擦地跳起，同時左腿屈膝后舉，上体稍向前傾（如圖十九的1）；落地時，右腿稍屈，先用腳前掌着地，左腿屈膝后舉，上体仍保持空中姿勢，頭向右，眼看扇，左臂成弧形上舉（如圖十九的2）。

(9) **斜下腰**：左腳站立，右腿屈膝前舉，偏向左側（如圖二

十的1）。接着向左斜上方伸出，腳尖慢慢落地，身體重心保持在左腳上，同時上体后仰，並向右轉45°，兩手持扇從头上擺至体右侧下方（如圖二十的2）。

三、基本步法

(1) **碎步**：即一般的走步。走時，是由腳跟先着地，並迅速地轉到腳前掌。步子的密度要大，在一拍中應走四步。步子的距離要小（約一拵的距離），同時上体要保持平穩，不要上下顛斜。

(2) **腳尖步**：兩腳起踵，以較快的速度交換，可向前、向后、向左、向右移動。

(3) **踏步轉体**（4拍）：

1—2拍 由踏步姿勢開始（唯“踏步”時，兩腳距離較寬，右腳在左后方點地，身體重心向前），右手在胸前抱扇，左手側平舉。

3拍 兩腳起踵向右轉体360°，同時右手握扇，向上水平繞环。

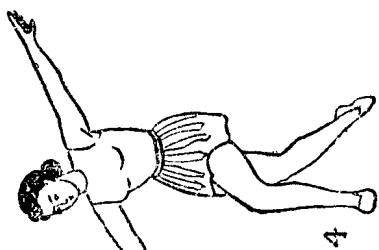
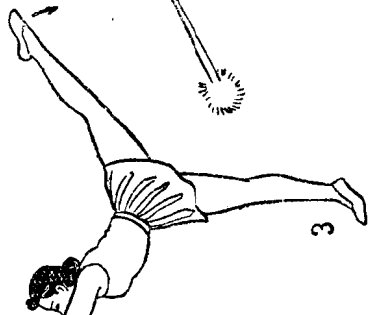
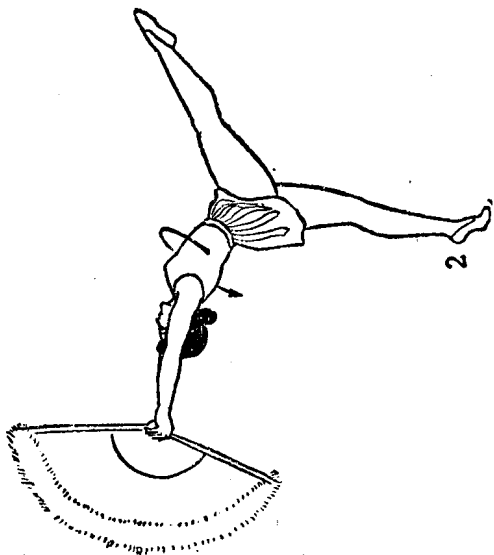
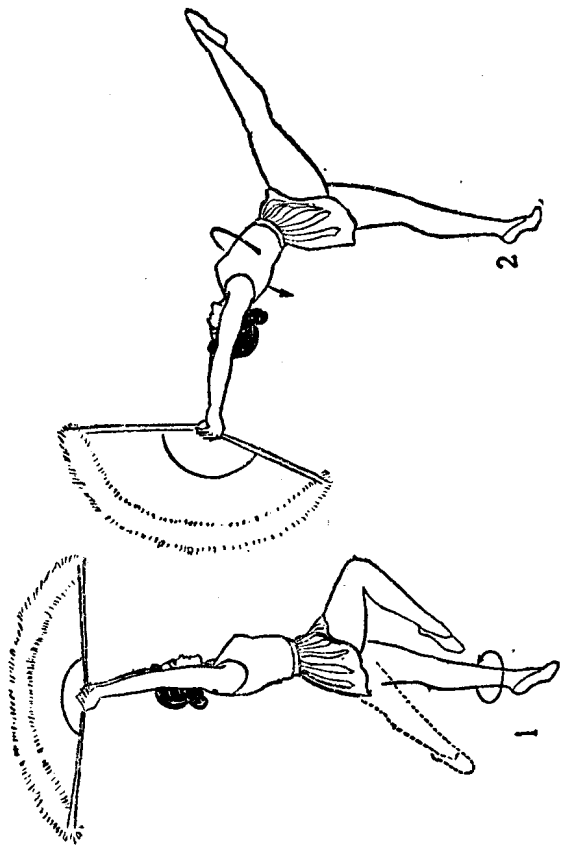
4拍 左腳向側撤一步，右腳跟上至左后點地成“踏步”，右手水平繞环，經前平舉收回至胸前抱扇。這個動作可連續做。

(4) **华尔茲轉**（2拍）：

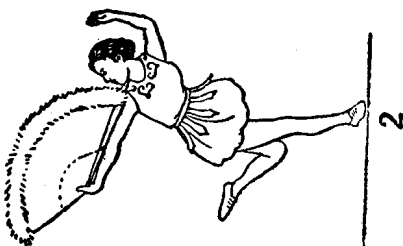
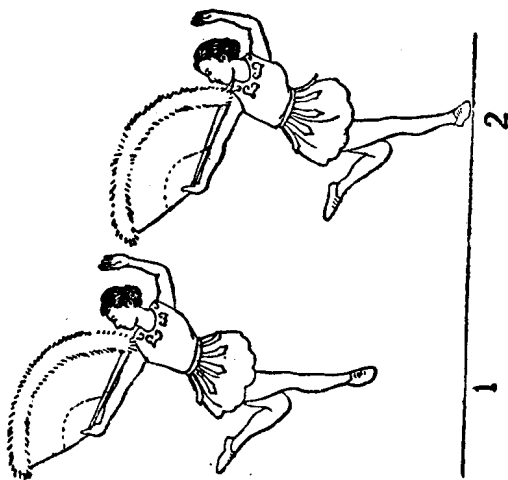
1拍前半拍 右腳蹬地跳起，左腿后舉。

后半拍 右腳落地，左脚在后點地，兩腿微屈。

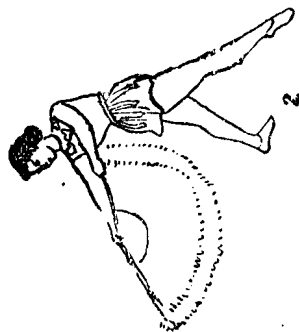
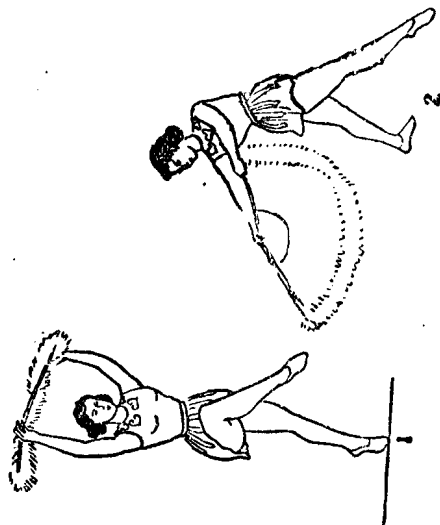
2拍 左腳向前一步，同時轉体360°，右腳跟上。此步法也可以連續做。



圖十八



圖十九

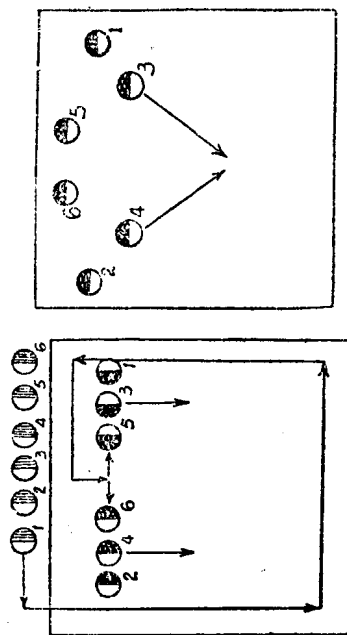


圖二十

出場

音乐: $\frac{3}{4}$ Allegro 或 Moderato, 可自选比較輕松愉快的进行曲。

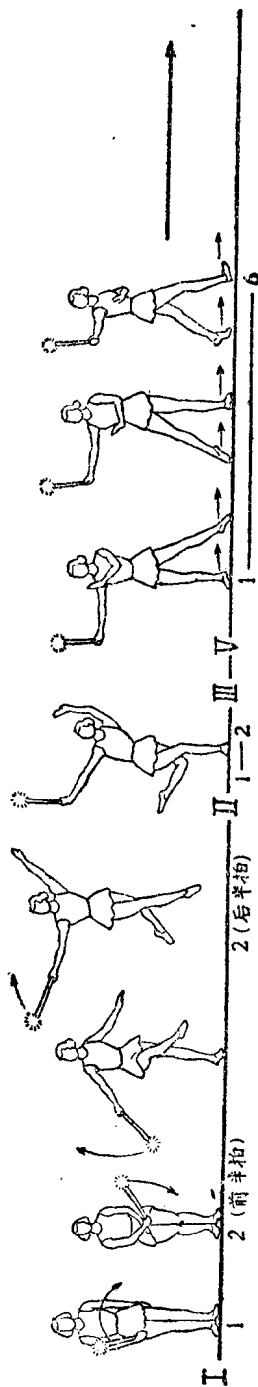
运动员右手握扇(扇子合攏全握), 依次排列在場地的进口处。当音乐(进行曲)开始, 运动员随即齐步走出場。繞場半周、一周或直接走到場地的上端綫的中点, 然后單双数各自分开, 即①③⑤数走到右上角的端点; ②④⑥数走到左上角的端点(如图二十一)。在音乐(进行曲)演奏到最后4小节时, 全体运动员都轉向正前方, 同时③④数各自向前三步; ①②数各自向前一步; ⑤⑥数原地踏步。最后成立正姿勢(圖二十二)。



圖二十一

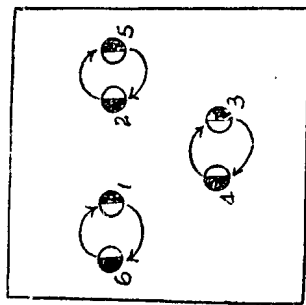
第一段 (引子)

音乐: $\frac{3}{4}$ Allegro (I—X节)

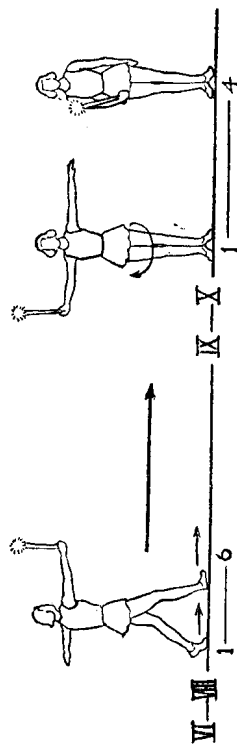


圖二十二

节	拍	动作	说明
I	1	预备姿势: 立正, 右手持火棒, 手腕內轉, 火棒端放在肘关节处; 眼看正前方。	后举, 兩腿膝关节稍交叉靠住。右手持火棒, 右側举, 棒端向上; 左臂成弧形上举, 手心向前上方。上体稍前傾, 並向右侧方扭轉; 兩眼看棒端。
	2 (前半拍)	静止不动。	按圖二十三的方向, 左脚起, 向左侧方做碎步斜进 (同时上体恢复直立, 左臂經头前落下, 至胸前屈肘, 手心向右, 右臂側平举)。到兩人快相遇时, 上体稍向右轉, 右手持火棒成前平举, 棒端仍向上, 左手向外展开成后側举; 眼看棒端。
	2 (后半拍)	火棒向左小摆, 兩手在体前下方交叉, 兩腿做有彈性的屈伸 (为起跳做准备)。	
	1—2 (后半拍)	右脚急速向左斜前方踢举, 同时左脚跳起; 兩手向兩側展开; 上体稍向左前方傾斜。	
I	1—2	右腿落地成斜射燕姿勢, 右腿站立, 稍屈膝; 左腿屈膝	



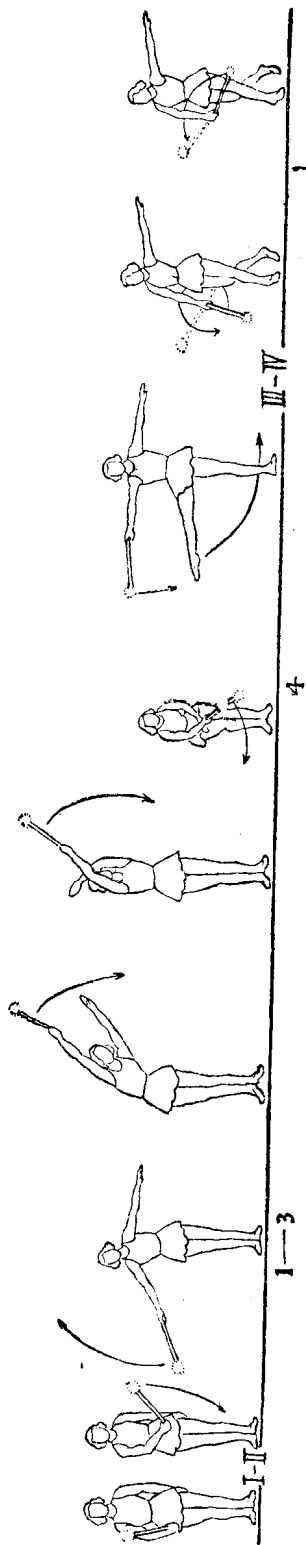
圖二十三



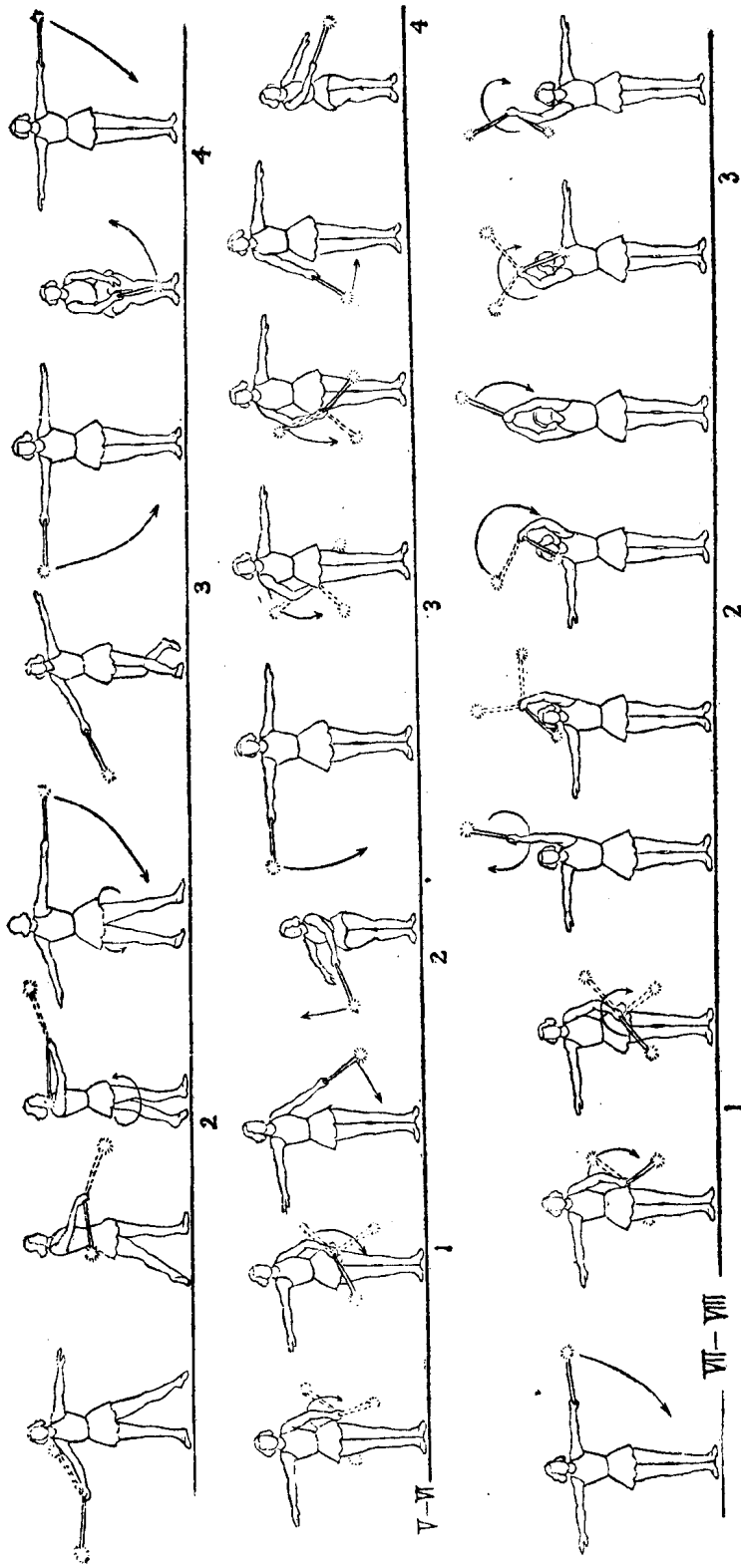
节	拍	动	作	說	明
VI—VIII	1—6	仍按圖二十三所示，①⑥數、②⑤數、③④數各成一組，右臂相對原地順時鐘方向繞轉。			
IX—X	1—4	①②③數原地做脚尖步轉；④⑤⑥數各自與對舞者擦左肩，走脚尖步轉到原來的位罝（如圖二十四）。不論原地轉或移動轉都須轉兩周，最后成預備姿勢。			

第二段（火棒）

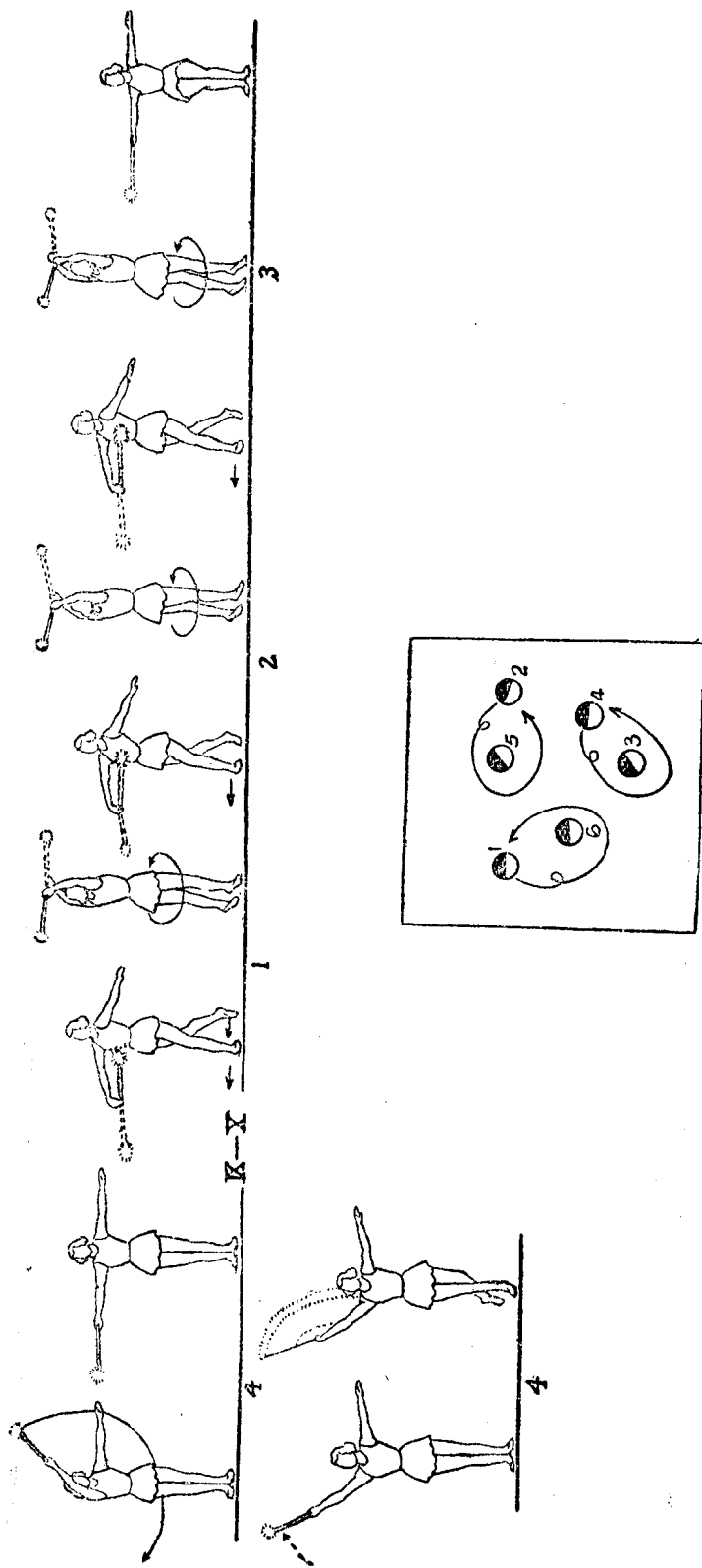
音樂： $\frac{3}{4}$ Allegretto (I—X小節)



节	拍	动	作	說	明
I—I	1—3	右手持火棒，向左小擺，然后由下向右大擺至左斜上舉，同时左臂經側也擺至左斜上方；上体随着火棒自然向右后和左侧稍傾斜，兩脚起踵，兩眼看火棒。			
III—IV	1	兩臂在头前交叉，向外划弧展开成側平舉，同时兩腿做一次有彈性的屈伸，左腿立即起踵，右腿向右侧踢腿躍起；身体保持向前，头部轉向右方，眼看火棒。			
III—IV	4	由右腿开始向左側退兩步，同时身体轉向右側，火棒在下方体后、体前向內繞小環各一次，左臂側平舉，眼看火棒。			



节	拍	动作	说明
V—VI	2	右脚向前一步，同时向左转体180°，火棒在腰部、臂下、臂上向内绕小环各一次，左臂仍侧平举，眼看火棒。	火棒在下方体后、体前向内绕小环各一次，左手侧平举，头和眼随火棒转移。
	3	继续向左转体180°，右脚向左脚靠拢，身体也随清转向正前方；火棒向右大摆至侧平举，左手还原至侧平举。	
	4	火棒经下方向左大摆，并换左手握火棒至左侧平举，右手还原至侧平举，眼看火棒。换握时两腿作一次有弹性的屈伸。	
	1	火棒在下方体后、体前向内绕小环各一次，右手侧平举，头和眼随火棒转移。	
VII—VIII	2	火棒经体前下方向右大摆，同时换右手握火棒至右侧平举，左手摆至侧平举，两眼随火棒转移。换握时两腿作一次有弹性的屈伸。	火棒在头后、头前向内小绕环各一次，右臂侧平举，两眼随火棒转移。
	3		火棒在头后、头前向内小绕环各一次，左手保持侧平举，两眼随火棒转移。
	4		火棒在头后、头前向内小绕环各一次，左手保持侧平举，两眼随火棒转移。

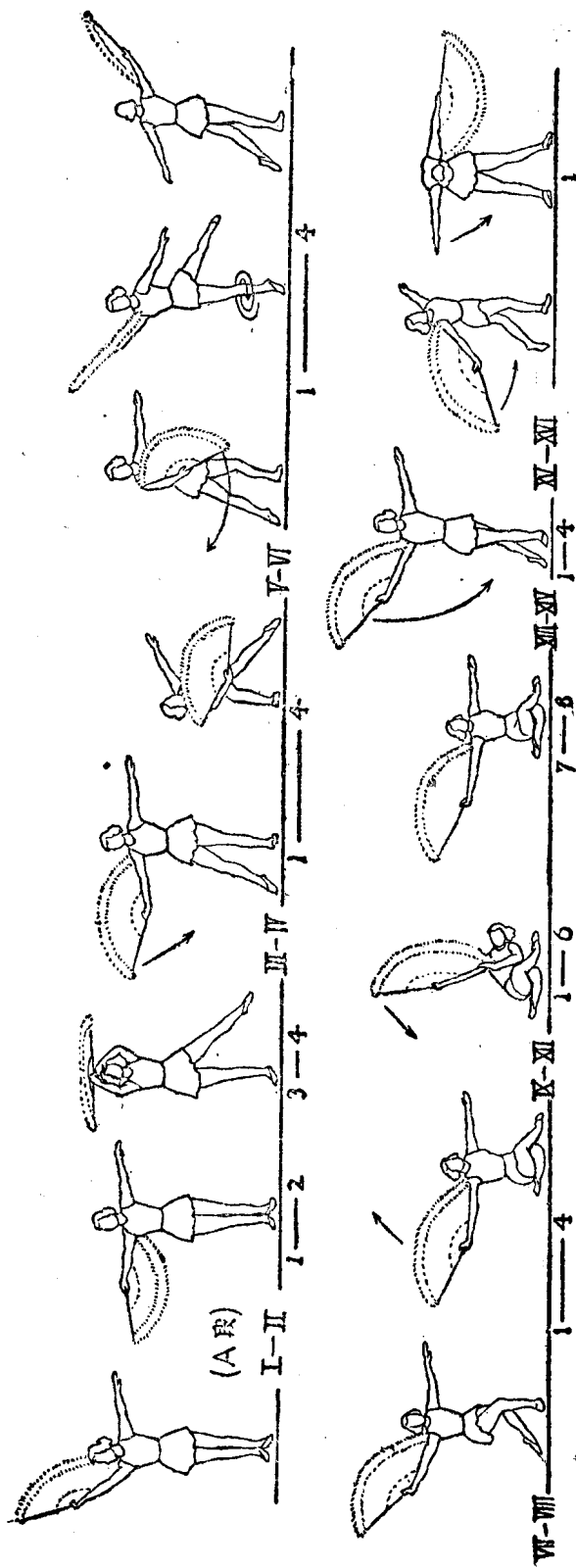


圖二十四

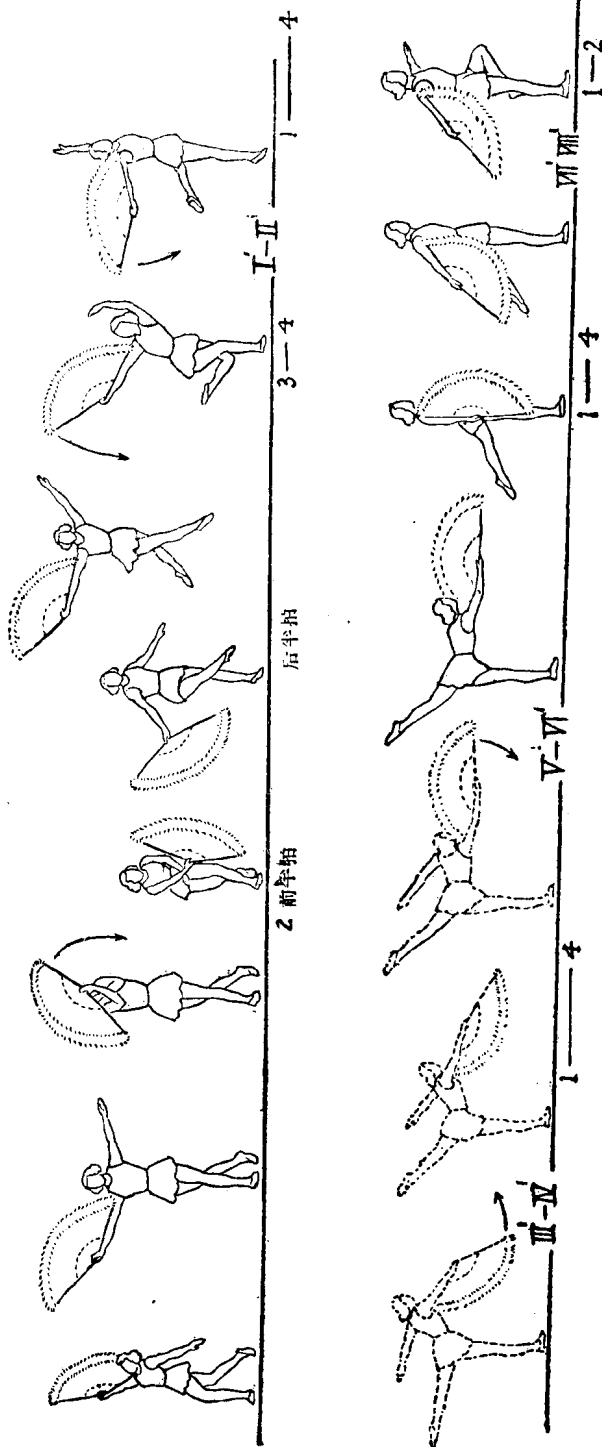
节	拍	作	说	明
K-X	4	火棒大摆成右侧举，左手绕环至左侧举，两眼视火棒。		
	1 (前半拍)	按圖二十四的方向，各人以左脚向前迈一步，右手持火棒，在腰部、臂下水平小绕环一次，左臂侧平举。		重复1拍的動作。唯第3拍完后，兩腿立即微屈，右手持火棒从下向上大摆至斜上举。
	(后半拍)	右脚跟上，兩腿并拢，起踵，並轉体360°，右手持火棒在头上水平小绕环一次。		兩腿伸直，起踵，开扇，左臂侧平举，身体稍向右傾斜。
	2-3			
	4			

第三段 (打開扇子)

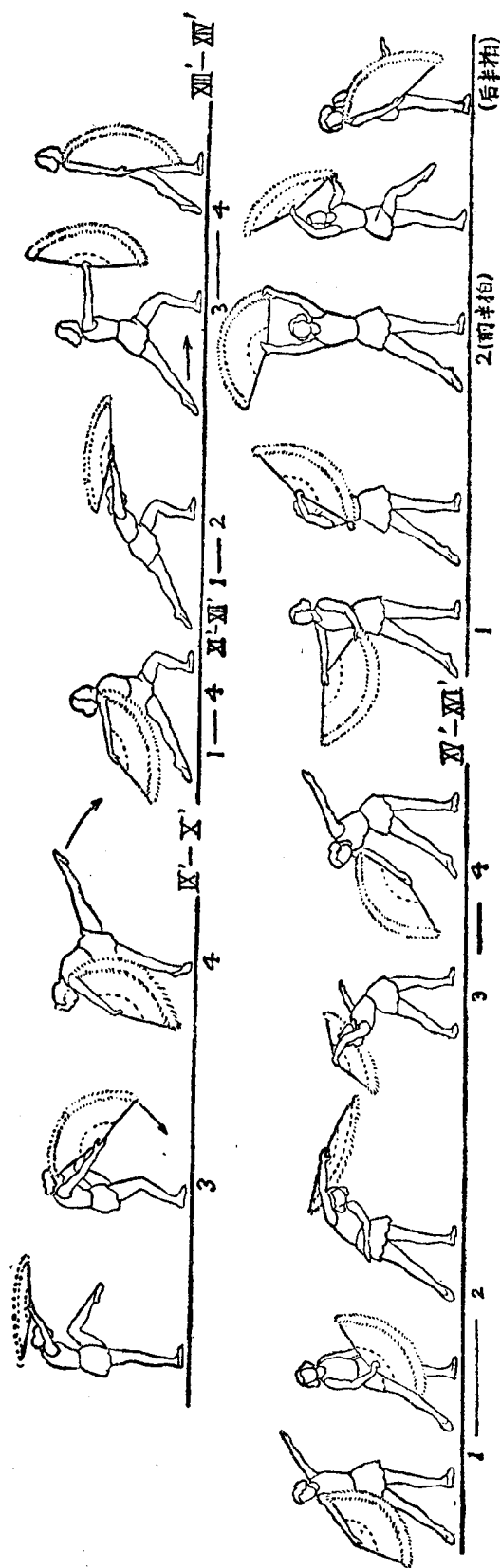
音乐: $\frac{3}{4}$ Adagio Andanti



节	拍	动作	说明
(A段)			
I-I	1-2	右手慢慢落下至侧平举,同时扇口向前翻下。身体保持直立姿势,两腿起踵,左臂侧平举。	右手慢慢落下至侧平举,同时扇口向前翻下。身体保持直立姿势,两腿起踵,左臂侧平举。
II-III	3-4	右手持扇和左手交叉,在头上做水平绕环(即云手,右手在上,左手在下),然后右手经过头后,左手经过头前向左侧展开,接着左脚向左侧迈一步。	右手持扇和左手交叉,在头上做水平绕环(即云手,右手在上,左手在下),然后右手经过头后,左手经过头前向左侧展开,接着左脚向左侧迈一步。
III-IV	1-4	右腿向左后方伸,并用脚尖点地成“踏步”,身体重心放在左脚上,左脚稍屈膝。右手持扇,扇骨贴在小臂上,扇口向上,然后慢慢向前划弧至胸前抱扇;左臂左右侧平举。上体稍前倾并向左后方扭转;眼看左后方(此动作的动律轻柔而缓慢)。	右腿向左后方伸,并用脚尖点地成“踏步”,身体重心放在左脚上,左脚稍屈膝。右手持扇,扇骨贴在小臂上,扇口向上,然后慢慢向前划弧至胸前抱扇;左臂左右侧平举。上体稍前倾并向左后方扭转;眼看左后方(此动作的动律轻柔而缓慢)。
IV-V	1-4	右腿向右侧迈一步,起踵;同时左脚后举,接着向左右自转一周。转时,持扇的右手向右上方展开,使扇面与手臂成水平面,左臂保持左后斜举。	右腿向右侧迈一步,起踵;同时左脚后举,接着向左右自转一周。转时,持扇的右手向右上方展开,使扇面与手臂成水平面,左臂保持左后斜举。
V-VI	1-4	左脚以脚背在右后着地成“踏步”,然后两腿慢慢下蹲,两腿坐下;右手持扇上举,左臂侧平举。	左脚以脚背在右后着地成“踏步”,然后两腿慢慢下蹲,两腿坐下;右手持扇上举,左臂侧平举。
VI-VII	1-4	上体向左侧扭转,头部尽量向前回卷,并向上翻,眼向上看;头和肩、背部尽量贴近右脚掌。右手持扇上举,扇面与手臂垂直,扇口向内;左臂胸前屈肘,手掌向上翘起,眼看扇骨。	上体向左侧扭转,头部尽量向前回卷,并向上翻,眼向上看;头和肩、背部尽量贴近右脚掌。右手持扇上举,扇面与手臂垂直,扇口向内;左臂胸前屈肘,手掌向上翘起,眼看扇骨。
VII-VIII	1-4	继续IX-X节的动作。	继续IX-X节的动作。
VIII-IX	1-4	上体还原直立,接着起立成“踏步”姿势,两臂侧平举。	上体还原直立,接着起立成“踏步”姿势,两臂侧平举。
IX-X	1	两腿起踵,向左转体360°。转体时,以腰部为轴,向左后翻转,同时挺胸、抬头,两臂保持侧平举部位,随身体转动。	两腿起踵,向左转体360°。转体时,以腰部为轴,向左后翻转,同时挺胸、抬头,两臂保持侧平举部位,随身体转动。



节	拍	动	作	说	明
I'-I'	2 (前半拍)	两臂借身体翻转的力量立即斜上举，右手向内转腕，然后两手在胸前交叉，由下向上摆举，同时两腿微屈。			
	(后半拍)	接着右脚很快地向左斜方擦地向上跳起；同时两手臂经两侧向外展开，眼看左斜前方。			
	3	右脚落地，头向右转，眼看扇子，成“斜射燕”姿势。			
	4	静止不动。			
V'-V'	1-4	上体不动，左腿慢慢后举；右脚踏扇，扇骨紧贴手臂，扇口向下，由后向下缓慢地向后划弧；同时左臂慢慢地由上向后划弧。			
	1-2	右脚踏立，左腿继续向后上举，同时上体慢慢前倾成俯平衡姿势（此时，全体面向右下角），右手握扇上举，左臂斜后举。			
	3	右手向内转腕向上翻扇，使扇口向上。			
	4	静止不动。			
VII'-VII'	1-2	上体慢慢起立，并稍向左侧转体45°；左腿保持后举，左臂向前划弧至前平举，然后两臂自然下垂于体侧，扇口向前。			
	3-4	两臂由后向上举。			
	1-4	左腿向前屈膝提起，同时低头、含胸，接着左腿向前伸出，上体后仰，抬头、挺胸，两臂向后摆，扇口向前。			
	1-4				



节	拍	动	作	说	明
IX'-X'	1-4	左脚落地（成弓箭步），身体重心前移，右腿伸直在后以脚背轻轻落地；接着上体慢慢前倾。			
XI'-XII'	1-2	两臂由后向前摆，并在头上做水平小绕环一次（持扇手，手心向上；扇口向上），然后两手向前落下至前平举。			
	3-4	身体重心逐渐向前移动，同时两臂向后下摆至体侧下垂；左腿伸直，右脚在体后伸直用脚尖点地。			

节	拍	动	作	说	明
XII'-XIII'	1-4	左脚不动，右脚收回，向右转体90°，至右侧点地。两臂在体前配合做一次“云手”，右手至右斜方落下，扇口向上。上体稍右倾，同时腰部随两臂的摆动旋转。			
XIV'-XV'	1	左手由头前绕过至右侧落下，追扇角。			
	2	两手握扇在头上做一次水平绕环，变成右手反握扇于左斜前方，左手仍握扇角。			
	(前半拍)	右腿向左斜方伸出，同时两手持扇向右斜后方切下。			
	(后半拍)				