



体操表演参攷材料

人民体育出版社

編 者 的 話

团体操表演是开展群众性体育运动的一种良好方式，也是增进健康，培养集体主义精神，鍛煉意志的手鍛。由于它的内容丰富多彩，因此最能引起广大观众的兴趣和喜爱。

这本书的内容主要是介绍团体操编排方法、要求等有关知識，並例举几个教材实例，供讀者选編时参考。該書教材实例是搜集了各地材料匯編成冊的，其中有些材料曾在各省市的运动會作过表演，並获得好評。各材料的内容各有不同的特点，讀者选用时可根据不同情况加以修改和补充。

这本书是我們第一次試編，限于我們的業務水平和編輯經驗，可能有缺点和錯誤，請讀者多提意見，以便改正。

目 录

一、意义及要求	(1)
二、团体操表演的种类和内容	(2)
(一) 种类	(2)
(二) 内容	(5)
三、表演的过程	(7)
(一) 入场	(7)
(二) 表演	(10)
(三) 退场	(11)
四、团体操的编排方法	(12)
(一) 方案设计	(12)
(二) 动作的编排	(14)
五、指挥、音乐、场地、服装和道具	(15)
(一) 指挥	(15)
(二) 音乐	(17)
(三) 场地	(17)
(四) 服装	(18)
(五) 道具	(18)
六、训练计划与方法	(19)
(一) 制定训练计划	(19)
(二) 训练方法	(21)
七、教材实例	(26)
(一) 毛主席万岁	江肇成编(26)
(二) 工农联盟	江肇成编(29)

- (三) 庆祝“五一”劳动节……………江肇成編(31)
- (四) 庆祝“五四”青年节……………許汉文編(35)
- (五) 团体技巧运动表演……………許汉文編(38)
- (六) 藤圈操……………于立茂編(43)
- (七) 保卫祖国……………洪 声編(54)
- (八) 庆祝我们的生活幸福光明……………洪 声編(72)
- (九) 团体操混合表演……………米国珍編(88)

一、意义及 要求

团体操表演，是开展群众性体育运动的一种很好的方式，因为它内容丰富多采、场面宏大，最能引起广大观众的喜爱，並能使观众受到一定的教育。同时这项运动也是增进健康、培养集体主义精神、鍛煉意志的良好手段。

組織表演时必须遵循一定的要求方能收到良好的效果。組織团体操表演的几点要求是：

（一）要有明确的主题思想：主题思想即是指表演的思想性和中心主题，而表演的思想性即是指表演所反映当前的政治生活、生产劳动、工作学习等；主题是指表演要说的中心問題。主题和思想性两者是不可分割的有机的整体，它們同时体现于表演之中。表演中如果没有突出的主题势必零乱不集中，而使观众抓不住中心思想。表演中除了要有明确的主题外而且应有表现主题的具体内容和場面。否則主题就不会显示在观众面前，並为观众所感受。苏联先进經驗和我国近几年来团体表演实践证明：凡是成功的表演都是符合这一要求的。团体操表演的主题思想是通过体操动作、队形变化、組織图案表现的。如果离开了这些，就会流于形式，失去体育运动的意义。

（二）要有一定的艺术性：广义的说，艺术性就是指整个表演的場面内容、情节是否紧凑、安排是否得当、处理是

否巧妙等，同時還要看是否符合美的要求，也就是說既要有优美动人的場面，又要有优美引人的動作。表演的藝術性和主題思想是有密切聯系的。因為主題思想是通過藝術的手法來表現的。如果一個操的內容處理既不緊湊，又不巧妙，也不优美，很難想像主題思想會深刻地為觀眾所感受到。反之徒有藝術性，沒有明確的主題思想，就會使表演變成毫無意義的表演，對觀眾不會有深刻的教育作用。如何提高表演的藝術性呢？

1. 在選擇表演動作時，要注意男子應當選擇整齊有力的動作；女子應當選擇优美和韻律性很强的動作。

2. 像戲劇一樣，表演應當由低潮到高潮，在高潮出現之後立即退場。

3. 入場時應當整齊美觀，抓住觀眾的注意力；退場時也應當組織的很好，要給觀眾留下久而難忘的深刻印象。

4. 可採用多種多樣的隊形變化（如圓形、五角形、波浪形、塔形、穿花形、交叉形、放射形……）。這樣可以增加動作的美觀，使表演生動活潑。

5. 組織优美的圖案、字形，或其他象征性的圖形，這是表現主題思想很好的方式。

6. 在條件可能下，可採用背景做陪襯。

7. 注意選用式樣美觀的顏色協調的服裝。

（三）表演動作要簡單易做：因為參加的人技術水平很不一致，因此，選擇團體操表演的動作時，一般不應過難。當然在技術條件較好的情況下，也可以選用難度大些的動作。但為了求得整齊和美觀，複雜的動作會使表演遭致失敗。有些動作在人數較少的情况下也許不太難，可是在人多

的情况下就不同了，例如肩胛倒立这一个动作，每个人都会做，可是倒立的程度各有不同，因此排成一行来看就很不整齐，所以最好还是不选用类似的动作。什么是简单的和较难的动作呢？第一、是根据参加运动的关节多少来定，参加运动的关节越少动作越简单。譬如两臂前举和放下的动作，只有两个关节参加运动，所以比较简单。再如两臂前举，左腿侧举，这个动作就要比前者难些了。根据这一原则，团体操表演一般常选用举臂、举腿、屈腿、下蹲、上体前屈、俯撑、仰臥、简单的摆臂、摆腿和绕环等动作。第二、要根据动作的性质来定，像协调复杂的跳躍动作、全身性动作、控制力较强的静止用力动作、灵敏、速度较强的动作，一般都不选用做表演的动作。至于队形变化及图案设计也必须按照这一要求去编制，太难的同样也不易做好。

（四）整齐一致性：团体操表演必须做到整齐一致，以显示集体的力量和組織、紀律性。人虽多但要团结得像一个有机的整体，这样才能更吸引人。要求团体操表演做到整齐一致，不只限于动作或队形方面，而是由进场起到退场的整个过程都要如此。那怕是极为细小的地方也不可忽略。一个表演常常会因为一两个人的疏忽而破坏了整体一致性。因此在训练时应特别严格要求。

二、团体操表演的种类和内容

（一）种类：团体操的分类，过去习惯于按表演的项目来分类，即分为哑铃操、旗操、徒手操等。这种分类法很难看

出每类的特点及要求。目前团体操分类一般是根据表演者的年龄和性别以及他们工作性质和生活实际来确定分类的。用这种方法来分类可以明确地看出每类之间的差别和特点。因此对于实际工作有很大的启发和指导作用。这样的分类更接近于实际，容易抓着主要特点而使团体操的表演不局限于表面现象。根据年龄性别，团体操表演可以分为儿童表演（7岁—12—13岁）、少年表演（12或13岁—16或17岁）、青年表演（17或18岁—25岁）、成年表演（25岁以上）四大类。由于年龄不同所以他们之间在组织表演的内容、形式上都有所不同。他们不同的特点和差别在下列表中可以说明：

类 别	特 点	要 求
兒 童	轻松活泼，模仿性强。	1. 动作简单，游戏多。 2. 模仿生产劳动。 3. 简单队形。 4. 以一个小组或小队为基本单位进行活动。
少 年	热情活泼，富于想象。	1. 较复杂的动作和队形变化。 2. 形式和内容要活泼、轻松。
青 年	健康有力，朝气蓬勃。	1. 动作要有力，队形较复杂。 2. 表演的意义突出。 3. 应表现出高度的组织和纪律性。
成 年	勤劳勇敢，富有创造精神。	1. 动作要有适当的难度。 2. 踏实而稳健。 3. 要富于深刻的政治意义。 4. 不宜有模仿动作。

如按性别来分类，除儿童组外均可以把它分成少年男

女、青年男女、成年男女六種。兒童組，按年齡來講男女之間在心理上和生理上的差別不大，無須男女分開。根據工作性質可以把團體操分做工人表演、農民表演、軍隊表演、學生表演四類。工人表演的特點應當表現出工人階級高度的組織性和紀律性，同時還須顯示出工人階級的領導作用，帶頭作用以及他們忘我勞動的優良品質。農民表演的特點應當表現出社會主義農民對黨和政府的愛戴及信任，顯示出他們在農業戰線上辛勤勞動的熱情。軍隊表演的特點應當表現出戰士們高度的組織紀律性、戰鬥意志和頑強勇敢的精神以及保衛祖國的自信心和力量。學生表演的特點應當富有青春活力、健壯奮發、熱情洋溢的精神，同時應當反映出他們對黨和領袖的熱愛和他們為了培養自己成為一個德才兼備的共產主義建設者，而頑強學習、刻苦鍛煉的情景。

(二) 內容：團體操表演的內容是相當豐富的，幾乎所有的體操項目都可选作表演內容。另外，如技巧運動、藝術體操、摩托車、田徑（田徑項目並不是主要的內容）、跳傘等項運動也常常被選用。至於各種類別的表演應選用哪些項目合適呢？下列表中便可以說明：

類別	內 容	第一種分類								第二種分類							
		兒童	少年		青年		成年		工人	農民		軍隊		學生			
			男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
體操	單 槓				×		×		×			×		×			
	雙 槓				×		×		×			×		×			
	吊 環				×		×		×			×		×			
	鞍 馬				×		×		×			×		×			

續前表

类别	内 容	第 一 种 分 类						第 二 种 分 类								
		兒童	少年		青年		成年		工人		农民		军队		学生	
			男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
体 操	自由体操		×	×	×	×	×	×	×			×		×	×	
	支撑跳跃		×		×		×		×			×		×		
	平衡木		×	×		×		×		×						
	高低双杠			×		×		×		×					×	
	徒手体操	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	
	火 棒					×		×		×					×	
	藤 圈 操			×		×		×		×					×	
	繩 操		×	×	×	×	×	×	×					×	×	
	網 操			×		×		×		×					×	
	晒 鈴 操		×	×	×		×		×					×		
	棍 棒 操		×		×		×		×						×	
技巧运动	單人动作	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	
	双人动作		×		×		×		×		×		×		×	
	叠 罗 汉		×		×		×		×		×		×		×	
其 它 运 动	摩 托 車				×	×	×	×	×	×			×		×	×
	劈 刺				×								×			
	通过障碍				×								×			
	田徑运动				×	×	×	×	×	×					×	×
活动性游戏		×	×	×											×	×
艺术体操				×		×		×		×						×
組織图案			×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×
队列队形		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×

說明：1. 表內列舉內容系常用的項目，在实际工作中还可以創造其它的內容和使用不同的器械。

2. 表中列出各類男女表演項目，並不是說在同一表演中不可混合使用，虽然这样，但是男女表演的動作还应按照各自要求和原則去選擇。

3. 农民表演所舉的內容並不多，如果条件許可凡是青年和成年用的內容，农民也可以采用。

4. 方格中，×記号表示這項目可以适用于这一类表演。

三、表演的过程

表演的过程可分为入場、表演、退場三个过程。一个完整的表演方案，必須按照这三个过程去設計。

（一）入場：入場是表演的前奏，也是映入观众眼帘的第一个印象。如果第一个印象就使观众感到失望，縱然有極好的表演，也不会收到良好的效果。为了有一个良好的开端，对于入場的队形、步伐及队伍的裝飾，以及音乐等等，必須予以十分重視。

最好的入場方式就是要能把观众逐漸引入表演的主题上去。就象戏剧的序幕一样，抓住观众的心。下面介紹几种常用的入場方法：

入場方式总的来講可分为同时入場和分批入場两种。具体方法有如下几种：

1. 箭形入場（图一）：將運動員排成数十行縱队，走到場內由外向內一路一路向兩側散开（从側面看起来很像箭頭）。这种箭形入場方式，分批和同时都可采用，只須略加变化即可。

2. 交叉形（图二）：这种入場的队形用处很广，从侧面看来十分美观。它是从場地的兩端入場的（左端为双数，右端为单数），迎面而行。有时候也可以走到頂点再返回来走，这要看人数多少而定。

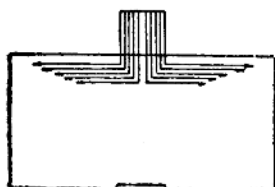


图 一

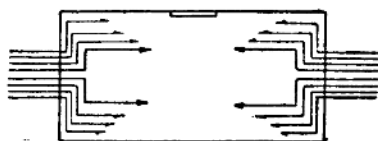


图 二

3. 放射形（图三）：这种入場簡單适用。把运动员分成若干路縱队，面向主席台，密集走入場內，然后再按規定位置分散，到达标帜綫上即踏步看齐。最后再以橫排看齐同时前进，依次在各自的表演位置上踏步。

4. 波浪形（图四）：这种入場方式十分美观。入場时可以分兩批或三批，也可以一批。运动员成密集的队形集中到場中央，成一个長方形（和表演的行列人数相同），然后按照音乐节奏向四周一層一層散开。

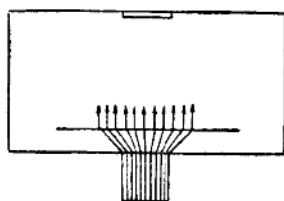


图 三

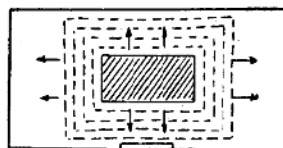
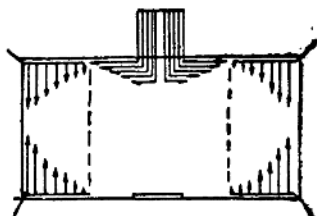


图 四

5. 分批按区入场

(图五)：这个入场方式基本上是采用箭形入场形式，但是运用方法不同。第一批入场的是正面的（入场的范围限于第一区的运动员）。第二批入场是由四个角门进入。这种方式是箭形和交叉形的混合形式。



图五

入场常用的队形就是这一些，在实际工作中还可以根据具体条件灵活运用，同时在这几种形式的基础之上多多创造和发挥。

入场的几点注意事项：

(1) 入场的队形必须整齐，步伐要有力和雄壮。

(2) 人数较多时最好用走步。如果在行进中还需要插入少数运动员（並要使其不被观众发现），可以采用跑步或者舞蹈步（女）入场。

(3) 入场的音乐最好采用进行曲，並有军乐伴奏，这样可以保证步伐的整齐。

(4) 入场的時間不要拖得太長，为了爭取時間，在设计入场的队形时，应充分利用所有的入口。

(5) 在快、省時間原則下，尽求队形变化美观、新颖、吸引人。

(6) 数千人以上的表演队形变化较复杂，可以由教练员执旗帶領入场，或者專門訓練一些帶領者。特別是兒童表

演更需要这样做。

(7) 为了指明行进路线和方向，可以插标志旗、立标志物或者规定一定的步度和步数，以使队形不混乱。

(二) 表演：

当入场之后，表演就接着开始，中间不应有间隙或停顿。一般人数多的大型表演，常常是先表演各种单人的体操，然后慢慢地集中成一圆形、五角形或者其他较大的队形。通过这些由小到大的队形的集中和变化，最后组成图案或者字形。当人数最集中，表演场面最壮阔的时候，也就是表演的高潮出现之后就应接着退场。

表演的内容在前面已经介绍过了。至于如何处理表演的内容需要注意下面几点：

(1) 由入场到退场整个表演过程应十分紧凑。应由小到大逐渐形成表演的高潮。

(2) 每次表演的时间不宜太长，以 20 分钟到 45 分钟最为恰当。内容要简练生动。

(3) 人多的情况下适于组织图案和字形。

(4) 图案和字形适宜于在表演的最后出现。

(5) 表演可以采用多种内容，如自由体操、组字、摆图案、技巧运动、跳躍等。同时也可以采用单一内容（如火棒、棍棒等，或者专门组织图案和字形）。

(6) 图形的大小应与场地成比例，同时分出主题和陪襯。主题场面较大，一般都摆在场中央；陪襯较小，可排列在两旁。总之设计时要注意图面的妥善安排。

(7) 图形、字形组成之后应当做些象征性的模仿动作。

这样可以使观众看得清楚，更有教育意义。同时注意保持足够的時間，以免观众难以分辨，影响表演的效果。

(8) 队形变化是团体操表演内容之一。在运用队形变化时，第一、要以一定的基本人数为單位（8、10人）集中或者散开；第二、在集中或散开时，要利用动作来掩护，而使队形变化突然而迅速；第三、动作表演和队形变化应当交替进行（即表演几节动作，变化一次队形，或变化一次队形再表演一次动作）。这样組織起来的表演十分美观引人。

(三) 退場：

退場是表演不可缺少的一部分。因为好的退場可給观众留下最后一个良好的印象。

在組織退場时，应从思想性和艺术性上着眼。一般应从整个表演的情节發展来确定退場的形式和方法。例如，軍隊表演，它的主题是表現战士們的頑强的战斗意志和高度的爱国主义和集体主义精神。那么，退場最好是采用密集队形，步伐整齐雄壯。音乐也应雄壯有力。如果表演的高潮是一片欢乐、幸福的場面，那么，退場最好是采用輕松活潑、載歌載舞（如手搖彩綢或者花束）的退場方式。退場方式除了以上一些要求外，还須提出以下几点注意事項：

(1) 退場的隊伍不要拖得太長，最好采用密集队形。

(2) 队形集中时，最好采用一些动作表演作掩护，不要乱做一团。

(3) 最好采用齐步。跑步固然快，可是不易整齐，一般不宜采用。

(4) 退場路綫最好多一些，一方面快，另一方面可以

借此向观众致意。

四、团体操的编排方法

(一) 方案设计:

设计一套完整的方案不是一件容易的事，但有了编制原则，再结合实际情况，也不是很困难的。设计方法可依据下面三个阶段。每一阶段有不同的动作。

1. 根据主题思想选择表演的内容，再根据选好的内容，安排表演场面。即通过什么样的队形变化把各场面连在一起，然后绘制草图。像这样的草案可以分头多想几个，再经过征求意见或一定的研究会议确定一个。并以此为主，吸收其它的优点进行修改，在草案中必须说明下面问题：

(1) 表演的总人数。

(2) 表演的时间。

(3) 入、退场的队形。

(4) 各场面的安排和变化。

(5) 在各个场面中表演的内容。

(6) 各场面的意义是什么，如何表现主题思想。

(7) 提出服装道具的初步意见。

2. 讨论草案，并且进行修改，再呈请领导批准。

3. 进一步去解决草案中的实际问题。草案的问题很多，不能一一都谈。归纳起来有下面几个主要的问题即：如何计算和调配人数；如何排列图形；各场面如何连接；动作

表演和队形变化如何穿插；入、退场队形组织；场地布置等等。适当地解决了这些问题之后草案就变得更详尽而具体了。现在分别谈谈这些具体问题的解决办法：

（1）人数调配的方法，一般需要掌握这几个中心环节

①把总人数分成两部分，一部分是基本人数，一部分是非基本人数（即后来插进去的）。基本人数构成图案的主题；非基本人数填补缺额。

②如果表演系一次入场，应按照分区方法调配人数。分区需要看图形来确定。把图形分成若干部分，再把人数按区域分成相应的若干部分。

③指定变化的中心目标和进行路线。

④以一定单位的人数为基础，按倍数来扩大和变化所组成的图形。如以一横行或一个圆形人数为单位，这种办法可以避免混乱的现象，而且好集中。

（2）图形大小和位置的排列应适当。一般情况宁稍大些，但不要太小。另外运动员的服装和位置（间隔距离），虽在纸上看起来很清楚，但在场上就不一定看得清楚。因此，最好在表演场地实际排练一下。排练时可在看台上从各个角度和位置去观察一下，看看有无毛病。

（3）各场面之间的连接应当注意下列几点：

①变化自然不生硬。

②变化是由小到大而逐渐地集中起来，有时候在集中时也采用分散。比如以十人为单位想集中成为25人的圆形两个，有一组就在集中时分成两组。为了组成一定人数的图形必须分散某一个队形。但是总的说来是由小到大逐渐集中起