

少年兒童體育表演

許快雪編譯



兒童讀物出版社

少年兒童體育表演

許快雪編譯

兒童讀物出版社

書號：活 0001 28 開本 59 千字 定價 4,200 元

少年兒童體育表演（高）

編譯者	許	快	雪
裝幀者	馬	如	瑾
出版者	兒童讀物出版社		
	上海延安西路一五三八號		
印刷者	華	文	印刷廠
總經理	新華書店華東總分店		
	上海南京西路一號		

1954年4月初版 印數1—25100

上海市書刊出版業營業許可證出零登證

目 錄

第一章 八——十歲的學生適用	1
一 紅星操(男女生混合適用)	1
二 白兔和黑熊(男生適用)	4
三 花燈操(男女生混合適用)	7
四 大球操(男女生混合適用)	11
五 紅旗操(男女生混合適用)	15
六 電筒操(男女生混合適用)	21
七 疊羅漢(男女生混合適用)	25
第二章 十一——十三歲的學生適用	31
一 海軍操(男生適用)	31
二 模倣操(男生適用)	36
三 竹竿操(男生適用)	40
四 藤圈操(男女生混合適用)	47
五 花式疊羅漢(女生適用)	53
第三章 十四——十六歲的學生適用	60
一 徒手操(男女生混合適用)	60

二	實心球操(男女生混合適用)	68
三	和平花操(女生適用)	73
四	雪球操(女生適用)	83
五	體操棍表演(男女生混合適用)	91
六	女子疊羅漢	98
七	男子疊羅漢	103

第一章 八——十歲的學生適用

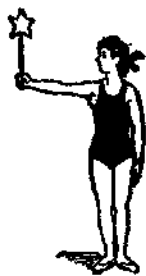
一 紅 星 操 (男女生混合適用)

這個紅星操共有四節，每節四拍，速度適中，重複做四次。

每人拿一個紅星。紅星的做法是這樣的：用紙板剪成一個五角星，星的直徑是二十——二十五公分，然後塗上紅色，再裝一個長二十五——三十公分的小木柄。



①



②



③

隊形——排成幾行縱隊，各人之間的距離爲一步半——二步，各隊之間的距離爲三——四步。

預備姿勢——立正，左臂下垂，右手把紅星豎直地拿着，右臂彎屈（見圖 1）。

注意事項——在表演時，手中的紅星柄始終是豎直的。

第 一 節

1——（註）右臂側平舉，眼睛看紅星（見圖 2）。

2——保持原來的姿勢。

3——兩臂上舉，兩手握紅星，右脚向右邊跨一步，腳掌完全着地，身體的重量由兩腳平均負擔（見圖 3）。

4——保持原來的姿勢。

第 二 節

1、2——左手握星，左臂微微彎屈，右臂從右邊放下，接着自然地伸在身前，右膝稍稍彎屈，身體微微後仰，抬頭看星（見圖 4）。

3、4——保持原來的姿勢。

（註）本書所寫的 1、2、3、4 是指音樂伴奏時的第一拍、第二拍……等，如不用音樂伴奏的話，那末這 1、2、3、4 是指喊口令的數字。



④



⑤



⑥

第 三 節

1——身體伸直，向右轉身，左膝跪地，兩臂向前斜上舉，雙手握住紅星(見圖 5)。

2——保持原來的姿勢。

3、4——兩手把紅星搓轉兩次。

第 四 節

1——站起來，向左轉身，左腳尖向左點地，右手握星上舉，左臂側平舉(見圖 6)。

2——保持原來的姿勢。

3——左腳向右腳靠攏，右手握星放到腰部，左臂放下，恢復預備姿勢。

4——保持原來的姿勢。

二 白兔和黑熊（墊上運動表演。男生適用）

“白兔和黑熊”是由兩個會翻筋斗的男孩表演的。個子比較高大的一人扮黑熊，另外一人扮白兔。表演時，地上要鋪一塊長四公尺闊三公尺的地毯或墊子。

共表演八節，每節四拍，在快速度中進行。

預備姿勢——兩人面對面立正，距離為三——四公尺。

第 一 節

白兔：蹲下，兩手撐地（這個姿勢叫蹲撐，見圖1靠邊的一個姿勢），向前翻兩個筋斗（見圖1）。然後向後轉身，站在黑熊的旁邊。



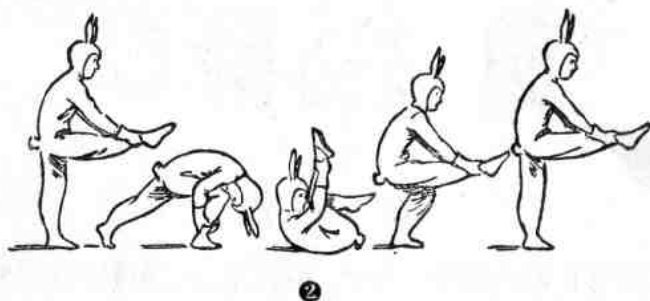
①

第 二 節

黑熊：和白兔一樣向前翻兩個筋斗。向後轉身，面向白兔立。

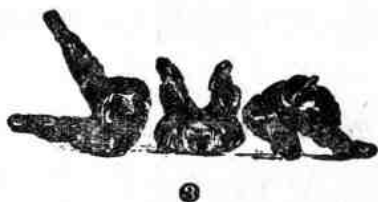
第 三 節

白兔：右腿伸直，向前舉起，兩手握住右腿的踝關節（就是小腿和腳掌連接的地方），接着右脚放下，成前箭步姿勢（向前跨一步，前面的一腿彎屈，後面的一腿伸直，這種姿勢，叫前箭步），兩手不要放鬆，向前翻一個筋斗（見圖2）。



第 四 節

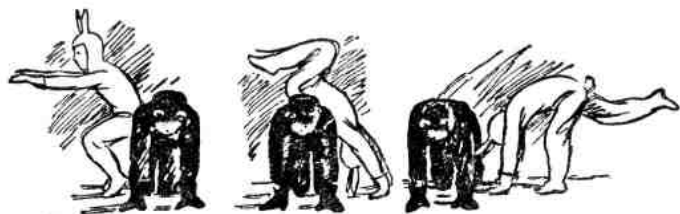
黑熊：向左轉身，面向觀眾，上體向前彎倒，同時兩手托在大腿下面，身體向右側滾下，接着滾到左側，最後站起恢復成預備姿勢（見圖3）。



第五節

黑熊：面向觀眾，兩膝跪下，兩手撐在前面地上（這個姿勢叫跪撐）。

白兔：向前跑幾步，兩手撐在黑熊旁邊的地上，一隻腳在地上一蹬，同時另一隻腳向上翻起，身體翻過熊背（見圖4）。



4

第六節

重複第五節的動作。不過，現在是白兔做跪撐姿勢，黑熊從白兔的背上翻過。

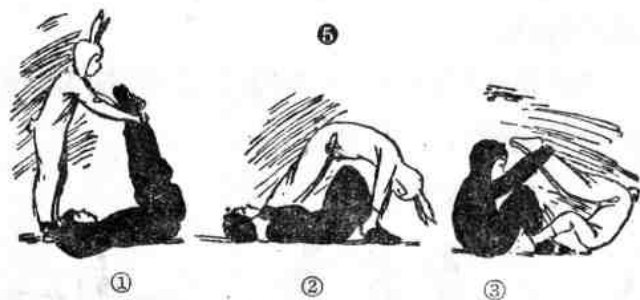
第七節

黑熊：朝天躺在地上，兩腳向上舉起，兩手緊握白兔的踝關節。

白兔：站在黑熊的兩肩旁邊，兩手緊握黑熊的踝關節（見圖5之1）。

第 八 節

白兔：身體向前彎屈，頭儘量低下，向前滾翻（向前翻一個筋斗，叫做滾翻），翻過後，朝天躺在地上，兩腳上舉，同黑熊開始時的姿勢一樣。他們一邊繼續滾翻，一邊退場（見圖 5 之 2 和 3）。



三 花 燈 操（男女生混合適用）

在燈光暗淡的舞台上或少先隊營火旁邊的草地上表演花燈操，是非常好看的。

本操共有八節，每節四拍，中等速度，重複做兩次或四次。

表演時各人提兩個花紙糊的燈籠，裏面燃一枝蠟燭。倘在有風的地方演出，那末燈籠裏最好裝一顆用乾電發光的電珠。

隊形——大家排成幾行縱隊，各人之間的距離為一步半，

各隊之間的距離爲三——四步。

預備姿勢——立正。兩手各提一個燈籠，又在腰部（見圖1）。

第 一 節

1——右腳向前跨一步，身體的重量移在右腳上，左腳尖立刻向右腳跟接近。

2——右腳再向前跨一步。左腳留在後面，腳跟離地。兩臂向前舉起，最後成側斜上舉（見圖2）。

3、4——保持原來的姿勢。



第 二 節

1——左腿屈膝向前提起，兩臂放下，接着向後伸出。

2——身體由右腳尖支持向左轉，左腳向左踏下，腳掌完全着地。這時身體的重量由兩腳平均負擔。兩臂側平舉（見

圖 3)。

3、4——保持原來的姿勢。

第 三 節

1——右腳尖踏在左脚的前面，兩腿交叉，兩臂上舉，肘部稍微彎屈(見圖 4)。

2——身體向左轉三六〇度。接着兩臂在身前交叉繞環(繞環就是用手臂揮一個圓圈)，右臂向左繞，左臂向右繞，兩臂繞環到側斜下舉的部位為止(如果由側平舉的姿勢，向下斜四十五度，叫做側斜下舉，見圖 5 的左臂姿勢；如果由前平舉的姿勢，向上斜四十五度，叫做前斜上舉，見圖 5 的右臂姿勢，其他如側斜上舉，或兩臂前斜上舉，照前面的說明，就可以知道了。部位——就是上、下肢或身體所處的位置。這些都是體育上的術語)。

3、4——保持原來的姿勢。

第 四 節

1——右腳向前跨一步，身體的重量移在右腳上。左脚留在後面，腳跟離地。右臂前斜上舉，左臂側斜下舉(見圖 5)。

2、3、4——保持原來的姿勢。

第五節

1——左膝跪地，兩臂側平舉（見圖6）。

2、3、4——保持原來的姿勢。



④



⑤



⑥

第六節

1——上體後仰，兩臂側斜上舉（見圖7）。

2、3、4——保持原來的姿勢。

第七節

1——用右
腳站起來，左腿
後舉，兩臂側平
舉，做平衡立姿
勢（見圖8）。



⑦



⑧

2、3、4——保持原來的姿勢。

第 八 節

1、2——左腿放下，身體伸直，兩臂下垂，恢復預備姿勢。

3、4——保持原來的姿勢。

四 大 球 操 (男女生混合適用)

表演時，每人必須拿一個排球。倘排球嫌重，可用球胆代替，只要在球胆外面縫上一層花布。在皮球開口地方，穿一條皮帶，並把皮帶緊扣在右手的中指上(見圖 1)。

共有八節，每節四拍。中等速度。

隊形——排成幾行縱隊，各人之間的距離為一步半——二步，各隊之間的距離為三——四步。



①

預備姿勢——立正。皮球的帶子扣在右手的中指上，右臂彎屈，把球托在腰部(見圖 2)。

第 一 節

1——兩臂側平舉，同時兩腳起踵(腳跟離地，腳尖踮起，

叫做起踵，見圖3）。

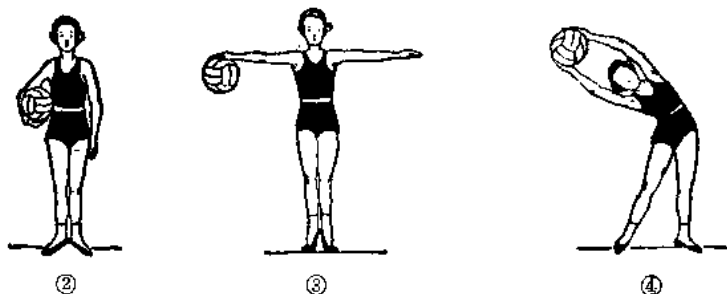
2——兩臂放下，腳掌完全着地。

3——兩臂從兩側上舉，兩手在頭頂上面捧住皮球。

4——保持原來的姿勢。

第 二 節

1——右腳尖向右點地，上體向右彎屈（見圖4）。



2——上體伸直，右腳向左腳靠攏。

3——左腳尖向左點地，上體向左彎屈。

4——上體伸直，左腳掌放下，兩腳仍舊分開立（兩腳之間的距離和兩肩的闊度一樣），身體的重量由兩腳平均負擔。

第 三 節

1——上體向右轉，兩臂側平舉，右手托球，眼睛看右手