

# 第八套

G83  
149

DIBATAO

GUANGBOTICAO

TUJIE

1488464

国家体育总局 审定

# 广播体操图解



原地踏步

第一节 伸展运动

第二节 扩胸运动

第三节 踢腿运动

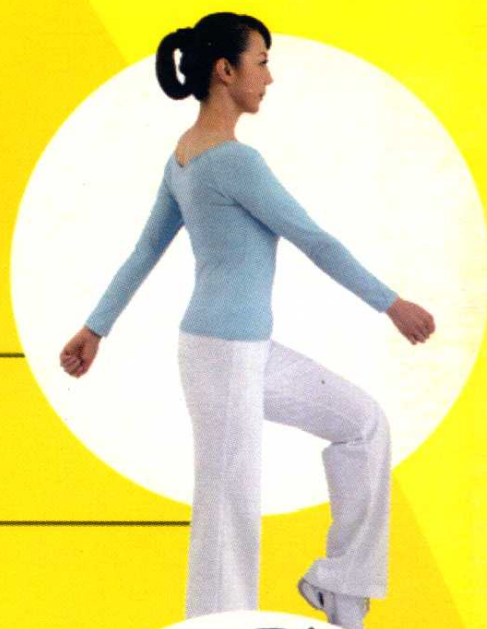
第四节 体侧运动

第五节 体转运动

第六节 全身运动

第七节 跳跃运动

第八节 整理运动



贵阳学院图书馆



GYXY1488464

人民体育出版社

# 第八套

DIBATAO

GUANGBOTICAO

TUJIE

1488464

国家体育总局 审定

# 广播体操图解



原地踏步

第一节 伸展运动

第二节 扩胸运动

第三节 踢腿运动

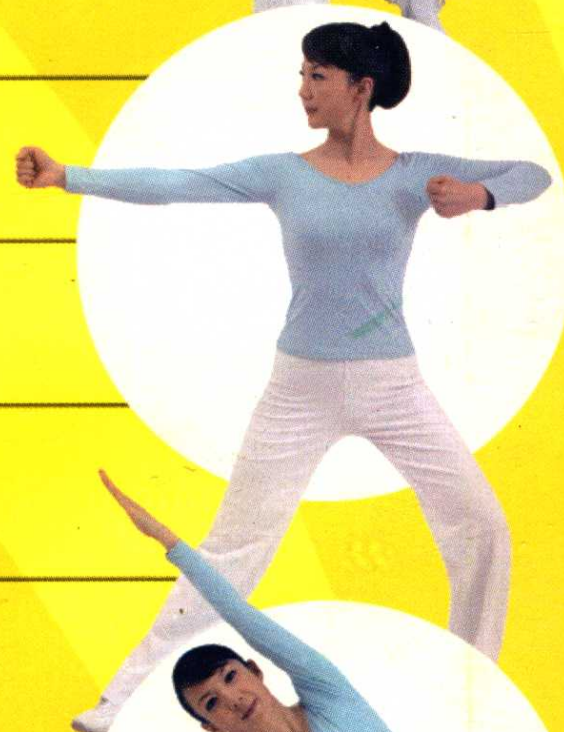
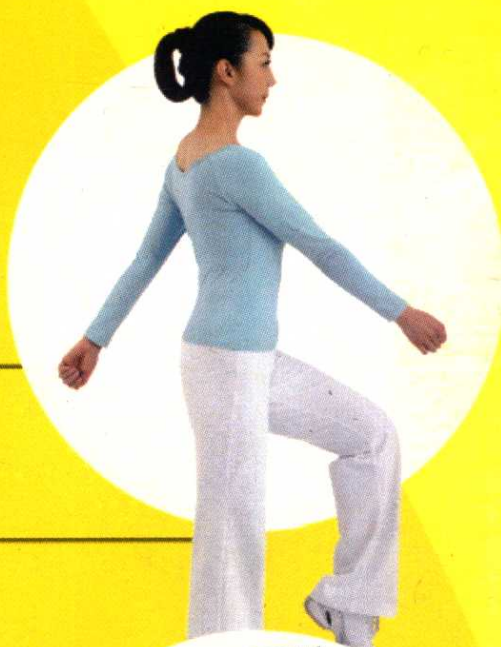
第四节 体侧运动

第五节 体转运动

第六节 全身运动

第七节 跳跃运动

第八节 整理运动



贵阳学院图书馆



GYXY1488464

人民体育出版社

# 第八套

DIBATAO

GUANGBOTICAO

TUJIE

国家体育总局 审定

# 广播体操图解

人民体育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

第八套广播体操图解 / 国家体育总局审定. -- 2版.  
-- 北京 : 人民体育出版社, 2010.8 (2010.10.重印)

ISBN 978-7-5009-3852-1

I. ①第… II. ①国… III. ①广播体操—中国—图解  
IV. ①G831.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第160410号

## 第八套广播体操图解

◎人民体育出版社出版发行

◎廊坊1206工厂印刷

◎新华书店经销

◎社址: 北京市崇文区体育馆路8号 (天坛公园东门)

◎电话: 010-67151482 (发行部) ◎邮编: 100061

◎传真: 010-67151483

◎邮购: 010-67118491

◎880×1230 全开

◎2010年9月第2版

◎2010年10月第15次印刷

◎印数: 489,691—499,690册

◎ISBN 978-7-5009-3852-1

◎责任编辑 刘沂

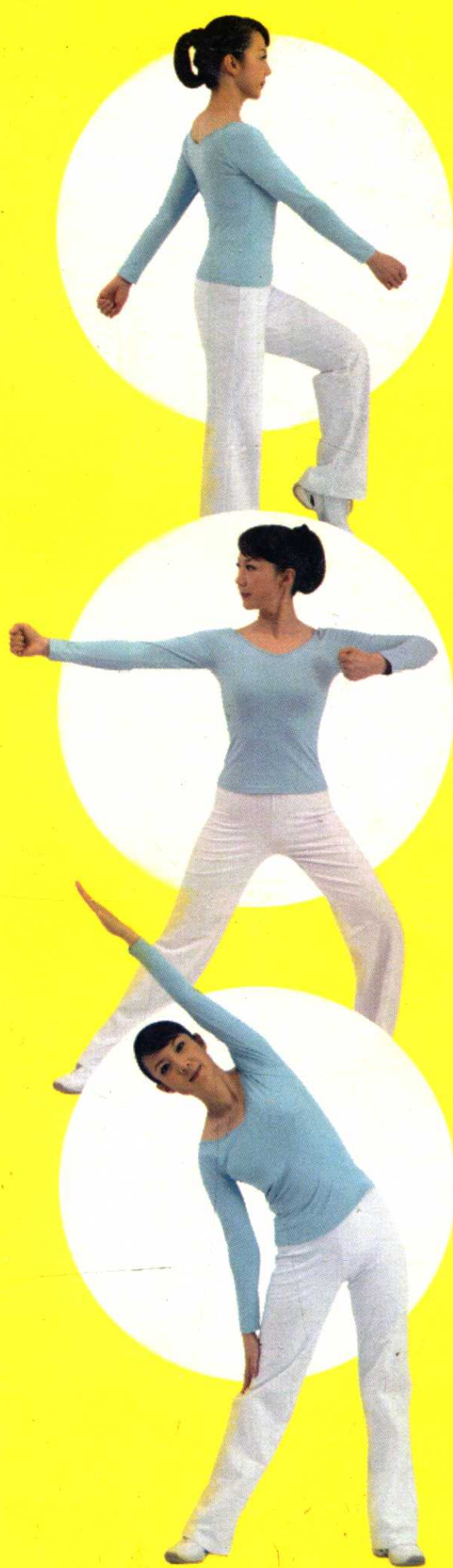
◎装帧设计 刘泉

◎定价: 18.00元

ISBN 978-7-5009-3852-1



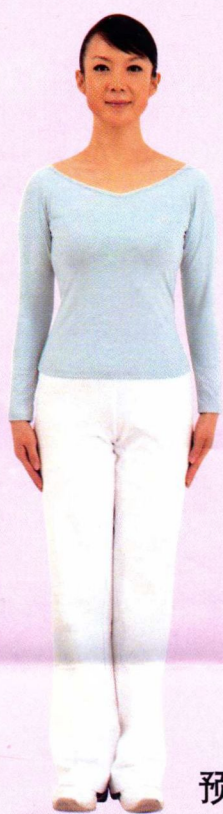
9 787500 938521 >



国家体育总局 审定

第

原地踏步  
(8拍×2)



预备

预备姿势: 直立。



1

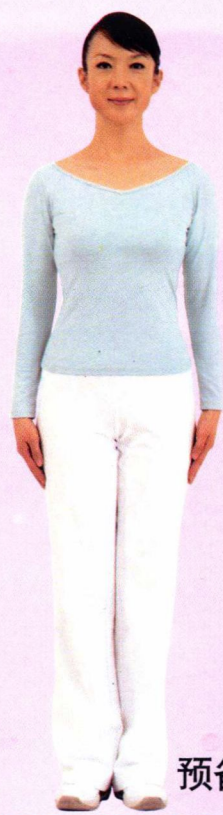
左脚开始踏步。



2



第二节  
扩胸运动  
(8拍×4)



预备

预备姿势: 直立。



1

1两手握拳(拳心向下), 两臂经前至胸前平屈后振。  
2两臂经前伸直(拳心相对)至侧举后振。



# 第八套广播



要求及注意事项:  
脚离地面约15厘米, 身体保持正直, 两臂前、后自然摆动。



3两臂经前击掌, 接着左脚左跨成左弓步, 同时两手握拳成左臂胸前平屈(拳心向后)、右臂侧举(拳心向前)后振, 头右转, 眼看右方。

4还原成直立  
5-8同1-4, 但方向相反。

要求及  
1动作网  
2第3、7

# 体操图解

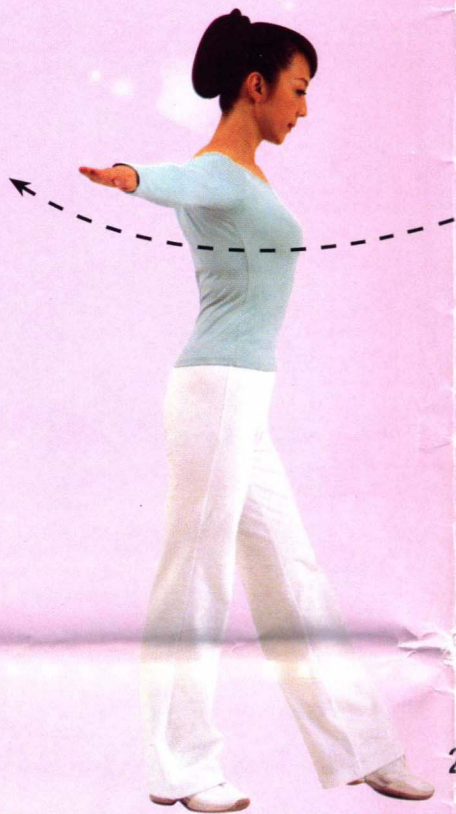
## 第一节 伸展运动 (8拍×4)



预备



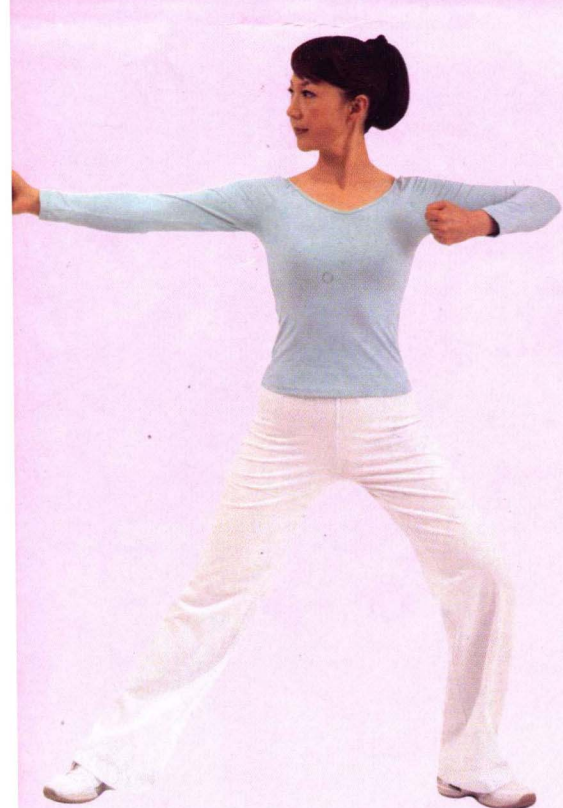
1



2

预备姿势：直立。  
1两臂前举（掌心相对）。

2-3左脚向前一步，重心随着前移，右脚尖点地；左臂（下）经侧向后、下向前绕至侧上举（掌心相对），抬头，眼



3



4

## 第三节 踢腿运动 (8拍×4)



预备



预备姿势：直立。  
1左脚向前一步（重心移至左脚、右脚尖点地）；2右腿前踢（约90°），同时两臂经前、上

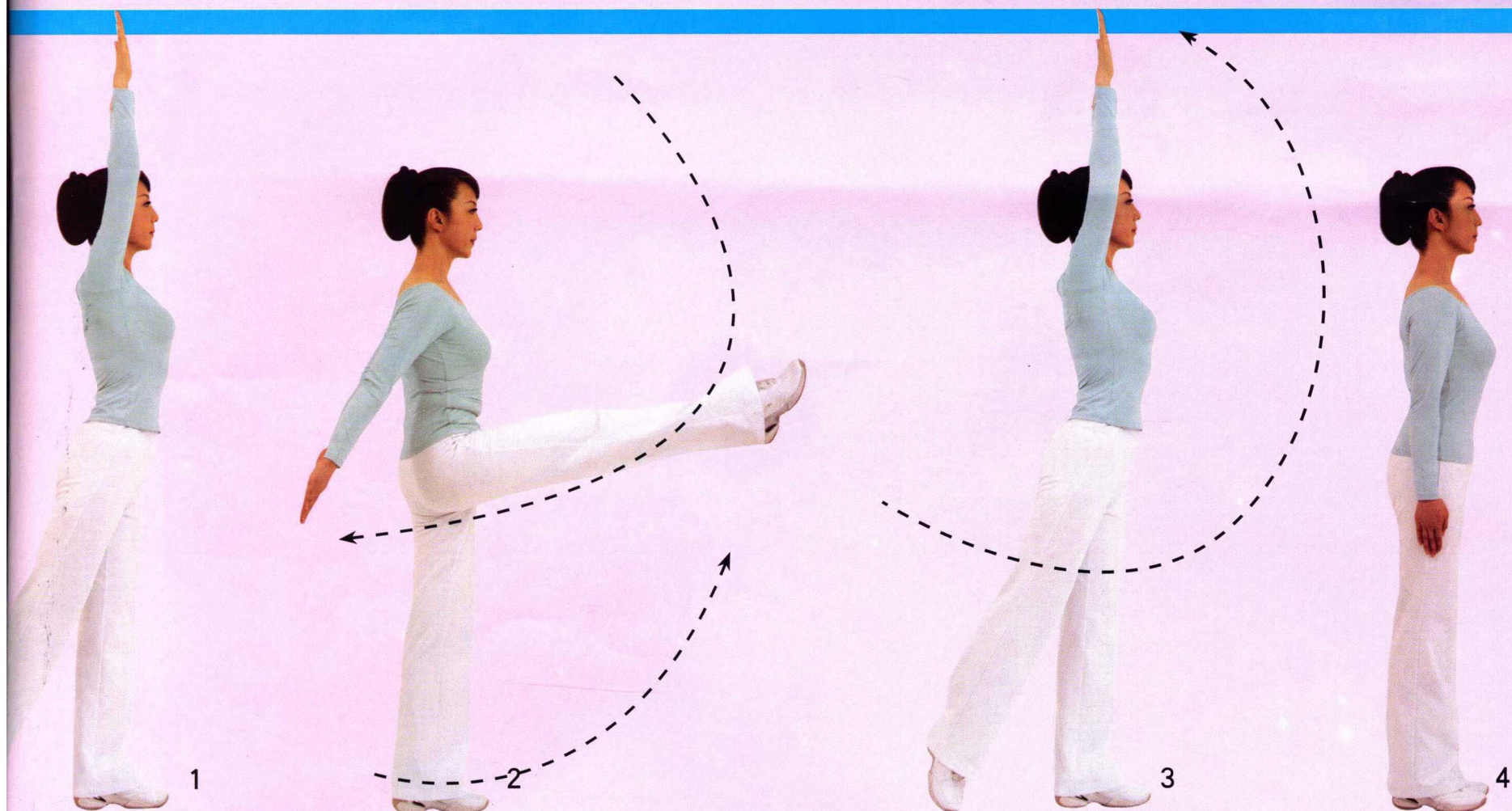
及注意事项：  
动作刚健有力并富有弹性。  
7拍侧弓步时，上体保持正直，屈膝腿的脚尖向侧前方，膝盖对准脚尖。



脚尖点地；左脚向前迈步的同时稍低头，两臂（掌心向前），抬头，眼看前上方。

4两臂经前还原成直立。  
5—8同1—4，但换右脚做。

要求及注意事项：  
第2—3拍动作要连贯

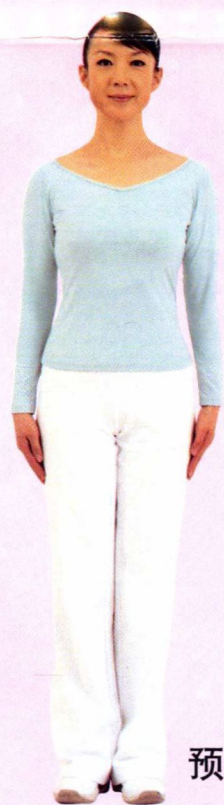


左脚、右脚尖点地），同时两臂经前至上举（掌心向前）  
两臂经前、下向后摆（掌心向后）。

3还原成1拍姿势。  
4两臂经前还原成直立。  
5—8同1—4，但换右脚做。

要求及注意事项：  
踢腿时两腿伸直，  
上体保持正直。

## 第四节 体侧运动 (8拍×4)



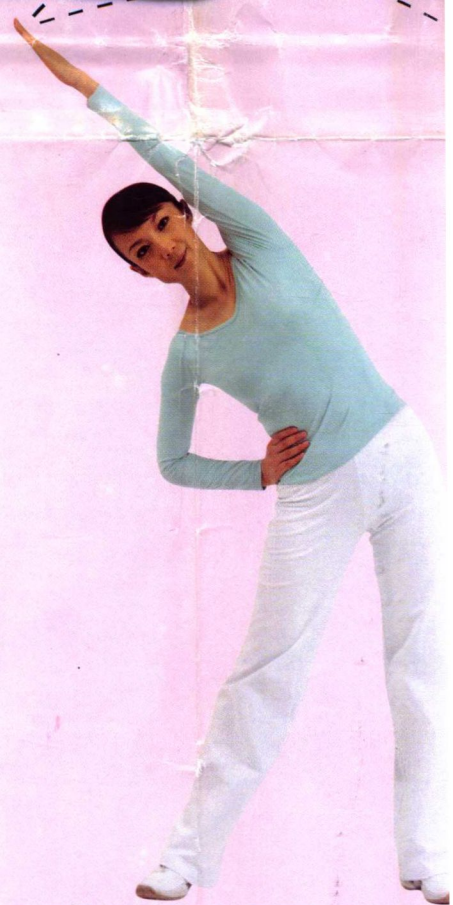
预备

预备姿势：直立



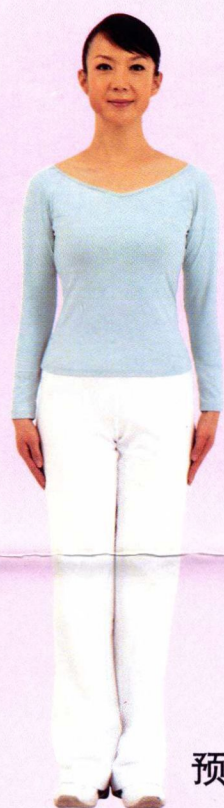
1

1左脚向左一步（同肩宽），同时左臂经侧至侧上举（掌心向内），右手叉腰（虎口向上）。  
2左臂上举，同时上体向右侧屈一次，立即还原成1拍姿势。



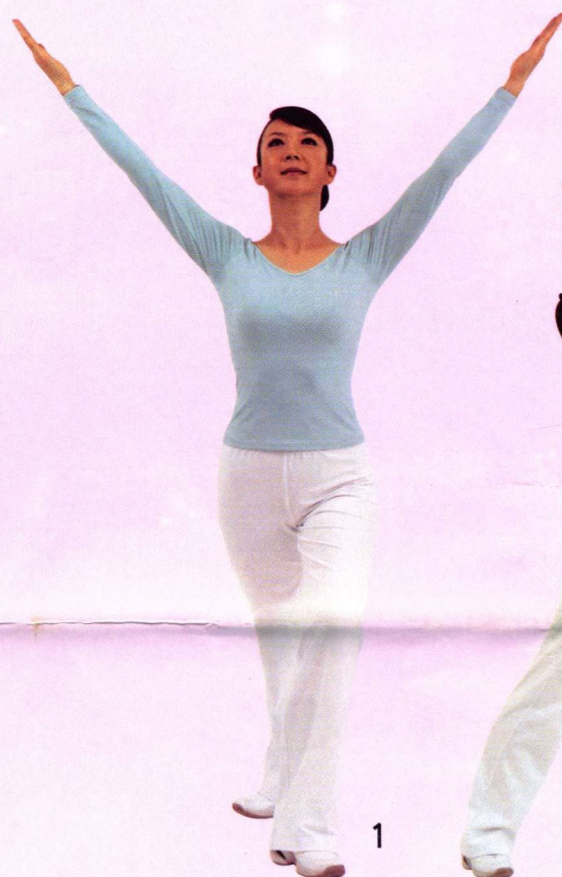
3  
手

## 第六节 全身运动 (8拍×4)



预备

预备姿势：直立。



1

1左脚向前成弓步，同时两臂经前至侧上举（掌心相对），抬头，眼看前上方。



2  
指

## 第八节 整理运动 (8拍×2)



预备

预备姿势：直立，两臂体前交叉，两手半握拳（拳心向后）。



1

1左腿屈膝抬起，小腿自然下垂（脚离地面约15厘米），同时两臂摆至侧举（拳心向下）。



2还



3左臂上举,同时右臂伸直(五指并拢,掌心向内),手沿腿向下伸至膝外侧,上体再向右侧屈一次。

4左臂经侧还原成直立。  
5-8同1-4,但方向相反。

要求及注意事项:  
1侧屈时两腿伸直,上体不要前倾或后仰。  
2侧屈动作应富有弹性。



2左脚收回,同时上体前屈,手指于脚前触地(掌心向后)。

3全蹲,同时两手扶膝(两肘外分、手指相对),眼着前下方。

4还原成直立。  
5-8同1-4,但换右脚做。

要求及  
1弓步时  
掌着地  
2体前屈  
3全蹲  
跟不离



2还原成预备姿势。

3动作同1,但换右腿做。

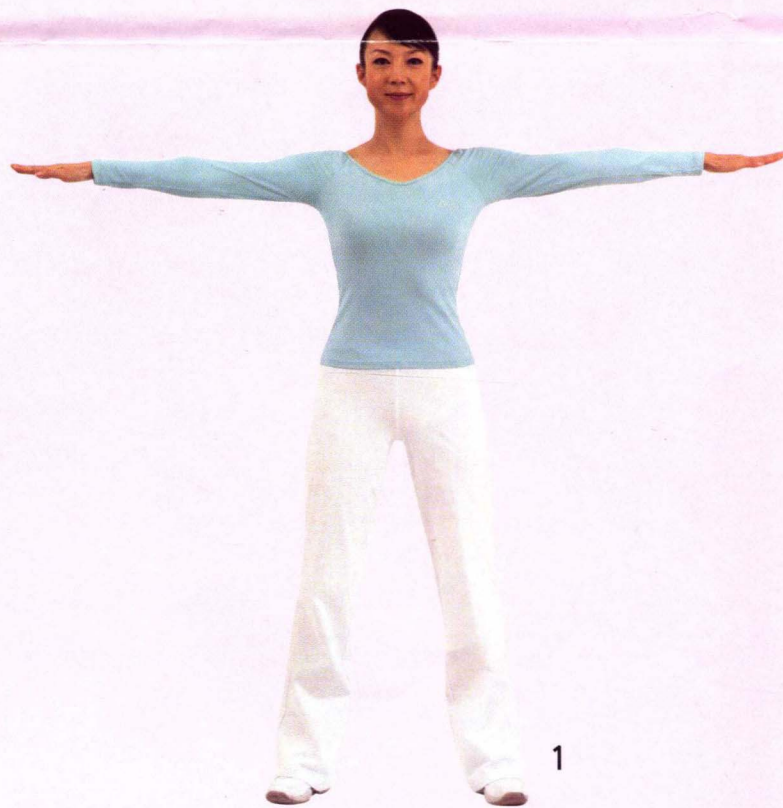
4动作同2,但两臂体前交叉时两手由拳变掌,稍低头。

5两手翻掌,同时两臂经侧摆至侧上举(掌心相对),同时稍抬头,挺胸,吸气。

## 第五节 体转运动 (8拍×4)



预备



1

预备姿势：直立。  
1左脚向左一步（稍宽于肩），同时两臂侧举（掌心向下）。

2上体左转90°，同时左臂于体后屈  
3两臂伸直，经前成左臂胸前平屈、

要求及注意事项：  
1弓步时后腿蹬直，全脚  
掌着地，脚跟稍内转。  
2体前屈时两腿伸直。  
3全蹲时两膝并拢，脚  
跟不离地。

## 第七节 跳跃运动 (8拍×4)



预备



预备姿势：直立。  
1跳起，左、右分腿落地，同时两臂胸前平屈，两手半握拳（拳心向下）  
2跳起，还原成直立。



6



7



8



最后一拍

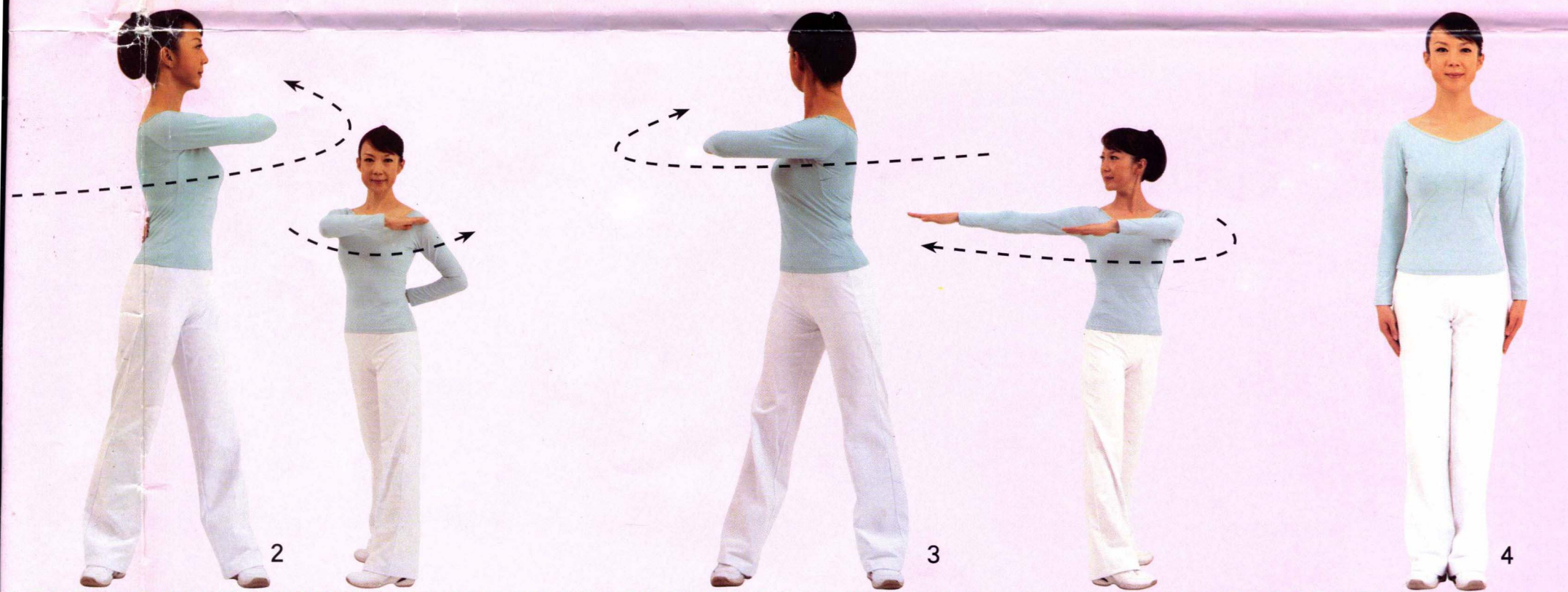
至侧上举  
)，吸气。

6两臂经侧落下至体前交叉（掌  
心向后），同时稍低头，呼气。

7同5。

8两臂经侧还原  
成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，  
最后一拍还原成直立。



同时左臂于体后屈肘、手背贴腰，右臂胸前平屈、手指触左肩（掌心向下）。  
 5成左臂胸前平屈、右臂侧举（掌心向下），同时上体右转180°，眼看右手。

4还原成直立。  
 5-8同1-4，但方向相反。

**要求及注意事项：**  
 身体转动时两脚不动。



半握拳（掌心向下）。  
 3跳起，左、右分腿落地，同时两臂经侧至头上击掌。  
 4跳起，还原成直立。  
 5-8同1-4，第四个八拍的最后一拍，两臂成体前交叉，两手半握拳（掌心向后）。

**要求及注意事项：**  
 1击掌时，臂要尽量伸直。  
 2跳跃动作要富有弹性。

### 图书在版编目(CIP)数据

第八套广播体操图解 / 国家体育总局审定. -- 2版.  
 -- 北京 : 人民体育出版社, 2010.8 (2010.10.重印)  
 ISBN 978-7-5009-3852-1  
 I. ①第… II. ①国… III. ①广播体操—中国—图解  
 IV. ①G831.1-64  
 中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第160410号

◎责任编辑 刘沂 ◎装帧设计 刘泉  
 ◎定价：18.00元

### 第八套广播体操图解

◎人民体育出版社出版发行  
 ◎廊坊1206工厂印刷  
 ◎新华书店经销

◎社址：北京市崇文区体育馆路8号（天坛公园东门）  
 ◎电话：010-67151482（发行部） ◎邮编：100061  
 ◎传真：010-67151483 ◎邮购：010-67118491

◎880×1230 全开  
 ◎2010年9月第2版  
 ◎2010年10月第15次印刷  
 ◎印数：489,691-499,690册  
 ◎ISBN 978-7-5009-3852-1



最后一拍  
 个八拍，  
 直立。

**要求及注意事项：**  
 1两臂体前交叉时臂自然弯曲。  
 2第5、7拍两手自然翻掌摆至侧上举。  
 3动作过程中要注意调整呼吸。

# 第八套

DIBATAO

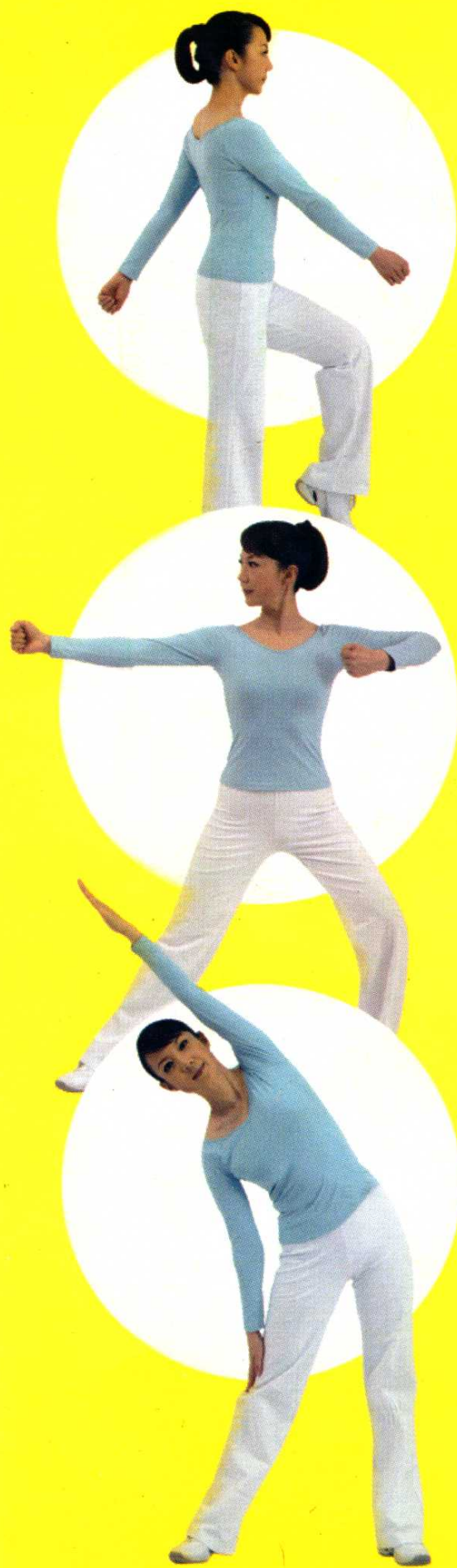
GUANGBOTICAO

TUJIE

国家体育总局 审定

# 广播体操图解

人民体育出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

第八套广播体操图解 / 国家体育总局审定. -- 2版.  
— 北京 : 人民体育出版社, 2010.8 (2010.10.重印)

ISBN 978-7-5009-3852-1

I. ①第… II. ①国… III. ①广播体操—中国—图解  
IV. ①G831.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第160410号

## 第八套广播体操图解

◎人民体育出版社出版发行

◎廊坊1206工厂印刷

◎新华书店经销

◎社址: 北京市崇文区体育馆路8号 (天坛公园东门)

◎电话: 010-67151482 (发行部)

◎邮编: 100061

◎传真: 010-67151483

◎邮购: 010-67118491

◎880×1230 全开

◎2010年9月第2版

◎2010年10月第15次印刷

◎印数: 489,691—499,690册

◎ISBN 978-7-5009-3852-1

◎责任编辑 刘沂

◎装帧设计 刘泉

◎定价: 18.00元

ISBN 978-7-5009-3852-1



9 787500 938521 >