



女子輕器械团体操

陈春綠 溫小鉄 編著

扇操

PDG

G836/3

扇 操

(女子輕器械團體操)

陳春綠 溫小鐵編著

人民體育出版社

出版者的話

扇操是我国准备参加第十六届奥林匹克运动会的比赛节目。现根据讀者要求把这套体操的全部动作編印出版，供大家参考。

为了便于参考，适当地增加一些动作插图，并按一般体操动作圖解形式排印。由于吸取了很多的舞蹈动作，所以也引用了一些舞蹈方面的名詞术语。

这套动作变换較多，适于有一定体操訓練基础的人来做。大家采用时也可根据作操人的具体情况，适当加以改編。

对扇操的簡單評述

“扇操”的优点是使用的器械新颖，动作和器械的配合和姿态、構圖都比較优美，而且富有民族風格。但由于是初次試編，还有不少缺点，如慢的动作用的太多，而运动量較大的跳步、复杂的队形变化用的太少，同时变化的方法也較呆板，动作难度还是比較小，因而整套动作就显得不够活躍，动作高潮不够明显。因此，希望大家在参考采用时，能够發揚它的优点，并克服它的缺点。

溫 小 鉄

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	扇操伴奏曲····· 29

统一书号：7015·519

女子器械团体操

扇 操

陈春绿 温小铁编著

*

人民体育出版社出版

北京体育宫

（北京市书刊出版业营业登记证出字第〇四八号）

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店发行

*

787×1002 $\frac{1}{16}$ 13千字 印数 $2\frac{4}{16}$

1957年12月第1版

1957年12月第1次印刷

印数：1-5,000

定 价 [8] 0.20 元

责任编辑：欧陽良瑜 封面设计：喜 栋

人数：6人

服裝：用綠色或白色軟緞來做。式樣是三角形領的多褶連衣裙（長、寬和各部分尺寸如圖一）。領邊、腰帶和裙上的彩帶均用素紅色軟緞來做。領邊寬1公分，領大12公分，兩邊用金綫包（如圖二）；腰帶長64.5公分，寬3.2公分；采帶共16條，長14公分，寬3公分，每根的距离1.5公分（如圖三）。胸前的桃形圖案用素紅色絲絨綫繡，圖案里、外邊用金綫包，每個桃形長9公分，寬10公分，所繡的桃形邊寬1公分（如圖四）。以上服裝尺寸是按一般中等身材設計，衣服的大小可根據各個運動員身材，按比例縮小或增大。

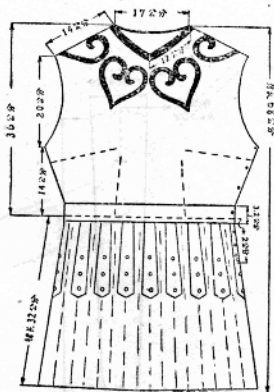
一般可穿其他顏色、質量、式樣的連衣裙。

器械：扇子6把。可用綢料或質量較好的紙來做，顏色最好是粉紅或白的。合扇時，應像一支火棒一樣（如圖五）。

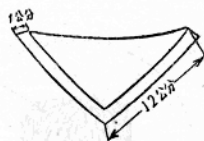
合攏時總長是45公分。扇邊骨上部長26公分，寬3公分，厚0.5公分；扇邊骨下部（包括扇底端）長19公分，寬0.7公分（如圖六）。

扇底底軸，內寬為0.9公分，內圓直徑為2.3公分，外圓直徑為1.7公分，中心軸直徑為0.2公分（如圖七）。

扇打開時，應成一個半圓形（180°），扇面可用白色綢料來做，並繪以各種花朵；扇骨共25支，用竹料或木料做成。扇頂端的羽毛可根據扇面顏色來選配，以達到美觀為限（如圖八）。



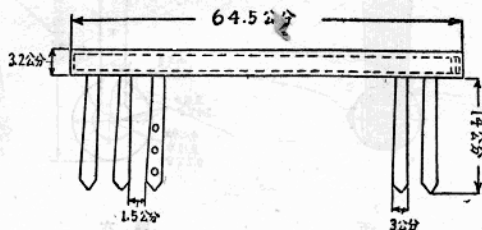
圖一



圖二



圖四



圖三

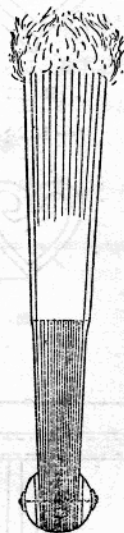


圖 五

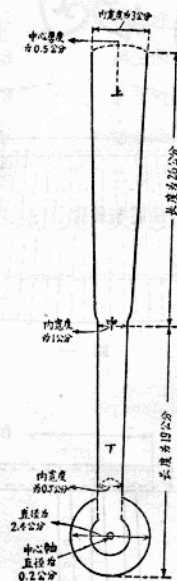


圖 六

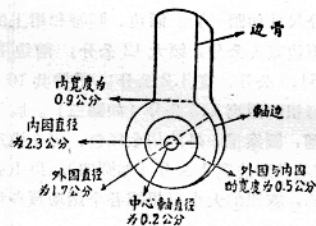


圖 七

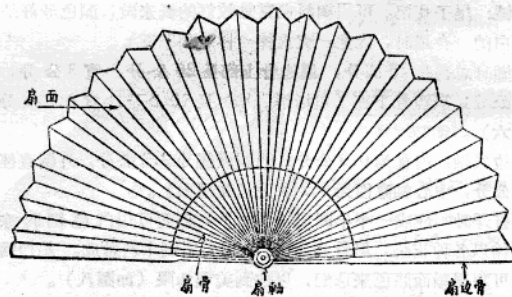


圖 八

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) **双手各握扇骨的上端**：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）。

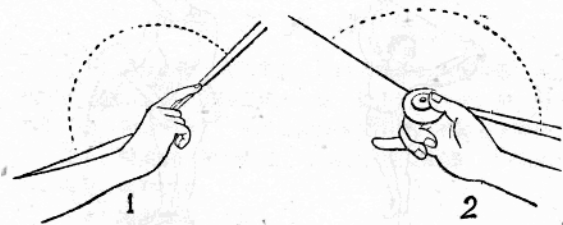
(2) **大摆**：以肩关节为轴，两臂向左或向右摆动（如图十四）。

(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。

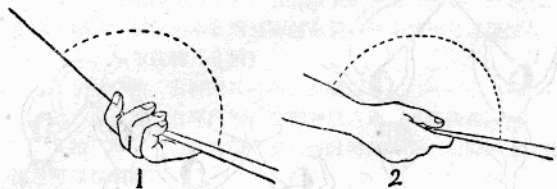
(4) **臥魚**：开始时，右脚站立，左脚在后交叉，并用脚尖点地，成“踏步”姿势（如图十五的1），然后慢慢屈腿坐下，成左腿交



圖九



圖十



圖十一



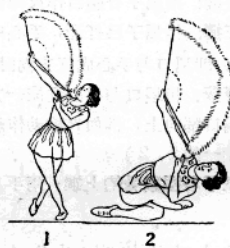
圖十二



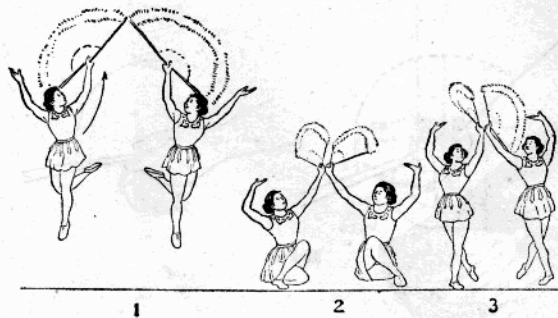
圖十三



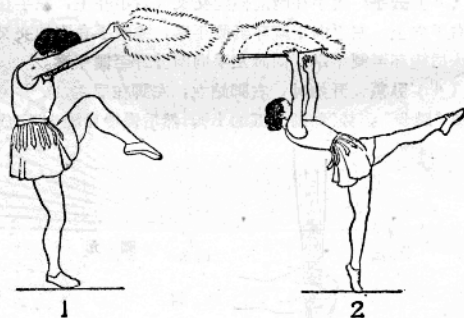
圖十四



圖十五



圖十六



圖十七

又在右腿后的盤腿坐姿勢，接着上體向左前方卷屈，使上體向右翻轉，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（右）後舉，同時兩手經過下方向上展開，持扇手做一云手後變成反握，使扇口向內（向自己，如圖十六的1）；落地時上體姿勢不變，右腿稍屈膝，左脚在後交叉，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後，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，同時上體後仰，抬頭挺胸，兩臂從體前下落擺至斜後舉（如圖十七的1、2）。

（7）**踮燕變探海**：左腳站立，右腿由後經側向前屈膝擺動，同時左腳起踵，並向左轉體360°（如圖十八的1）。接着右腿向前踮出，同時兩臂在頭上交叉向內小繞環，上體後仰，左腳起踵（如圖十八的2）。然後上體向左翻轉成俯平衡姿勢，兩臂上舉（如圖十八的3）。接着上體稍向左轉，右腿同時以腳尖落地，在體後交叉成“踏步”，右手在體前合扇，左臂斜後舉（如圖十八的4）。

（8）**跳射燕**：兩腿稍屈，然後右腳向左斜前方擦地跳起，同時左腿屈膝後舉，上體稍向前傾（如圖十九的1）；落地時，右腿稍屈，先用腳前掌著地，左腿屈膝後舉，上體仍保持空中姿勢，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，同時上體後仰，並向右轉45°，兩手持扇從頭上擺至體右側下方（如圖二十的2）。

三、基本步法

（1）**碎步**：即一般的走步。走時，是由腳跟先著地，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（約一掌的距離），同時上體要保持平穩，不要上下顛抖。

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

（3）**踏步轉體**（4拍）：

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

3拍 兩腳起踵向右轉體360°，同時右手握扇，向上水平繞環。

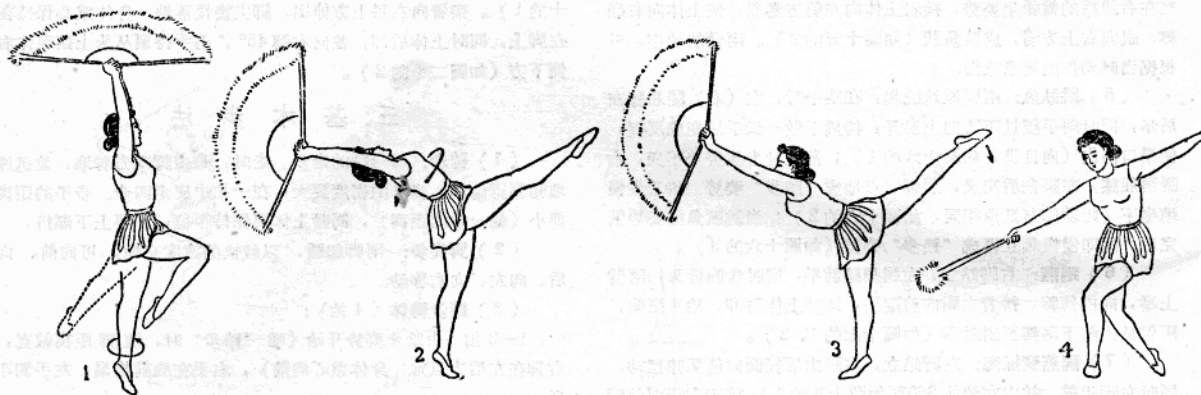
4拍 左腳向側撤一步，右腳跟上至左後方點地成“踏步”，右手水平繞環，經前平舉收回至胸前抱扇。這個動作可連續做。

（4）**华尔茲轉**（2拍）：

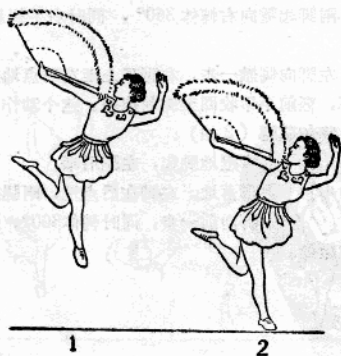
1 拍前半拍 右腳蹬地跳起，左腿後舉。

後半拍 右腳落地，左腳在後點地，兩腿微屈。

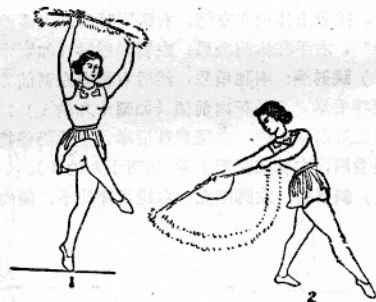
2 拍 左腳向前一步，同時轉體360°，右腳跟上。此步法也可以連續做。



圖十八



圖十九

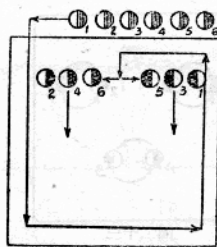


圖二十

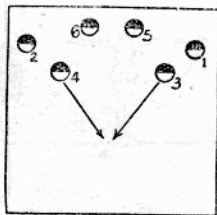
出場

音乐: $\frac{3}{4}$ Allegro 或 Moderato, 可自选比较轻快愉快的进行曲。

运动员右手握扇(扇子合拢全握), 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)。



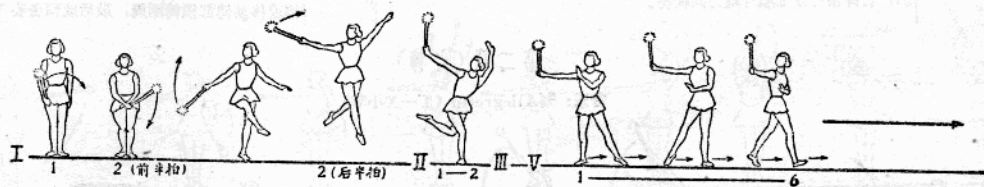
圖二十一



圖二十二

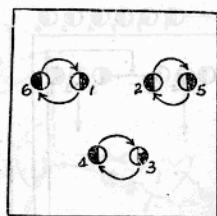
第一段(引子)

音乐: $\frac{3}{4}$ Allegro (I—X节)

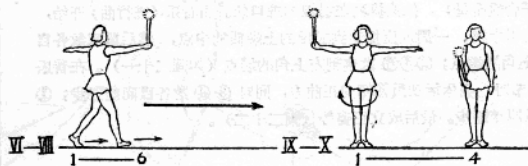


节	拍	动作	说明
I		预备姿势: 立正, 右手持火棒, 手腕内轉, 火棒端放在肘关节处; 眼看正前方。	
	1	静止不动。	
	2	火棒向左小摆, 兩手在体前下方交叉, 兩腿做有彈性的屈伸(为起跳做准备)。	
	(前半拍)		
	(后半拍)	右脚急速向左斜前方踢举, 同时左脚跳起; 兩手向兩側展开; 上体稍向左前方傾斜。	
I	1—2	右腿落地成斜射燕姿勢, 右腿站立, 稍屈膝; 左腿屈膝	

节	拍	动作	说明
		后举, 兩腿膝关节交叉靠住。右手持火棒, 右侧举, 棒端向上; 左臂成弧形上举, 手心向前上方。上体稍前傾, 並向右側方扭轉; 兩眼看棒端。	
II—V	1—6	按圖二十三的方向, 左脚起, 向左側方做碎步斜进(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)。到兩人扶相遇时, 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。	



圖二十三

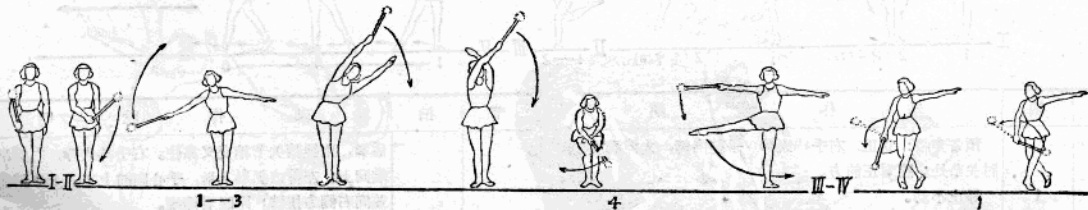


节	拍	动作说明
VI—VII	1—6	仍按圖二十三所示，①⑥數、②⑤數、③④數各成一組，右臂相對原地順時鐘方向繞轉。

节	拍	动作说明
IX—X	1—4	①②③數原地做脚尖步轉；④⑤⑥數各自與對舞者擦肩，走脚尖步轉到原来的位置（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。

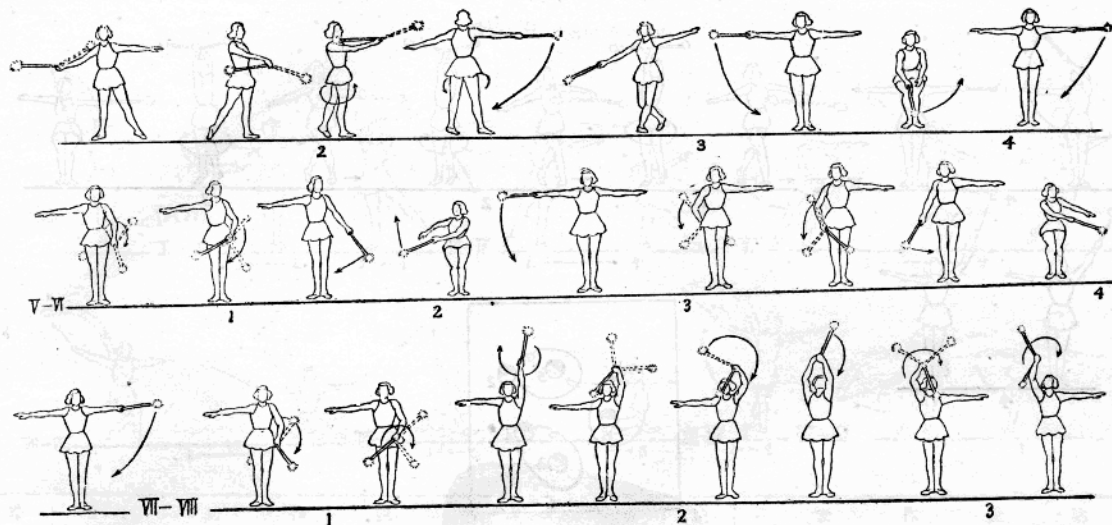
第二段（火棒）

音樂：3/4 Allegretto（I—X小节）



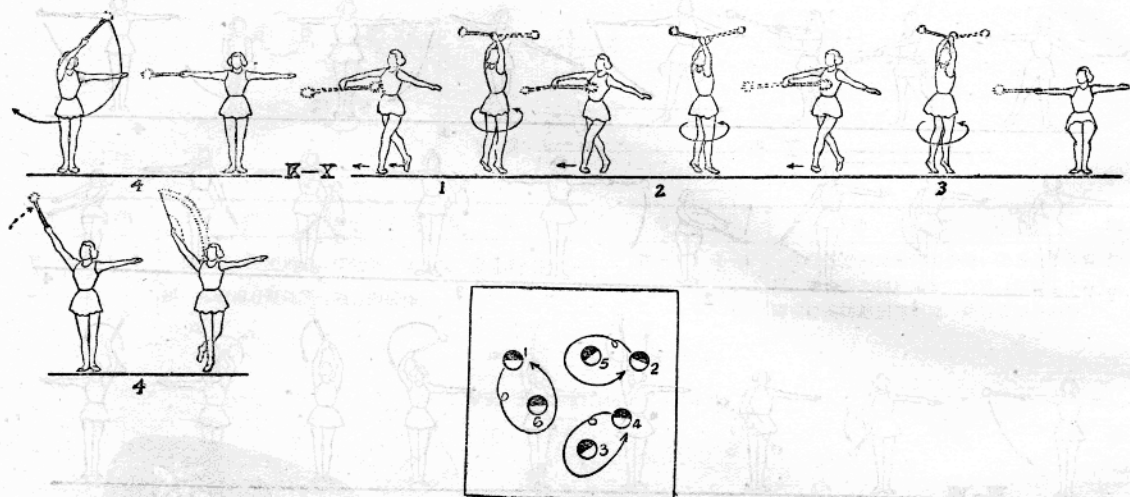
节	拍	动作说明
I—II	1—2	右手持火棒，向左小摆，然后由下向右大摆至左斜上方，同时左臂經側也摆至左斜上方；上体随着火棒自然向右后和左侧稍倾斜，兩脚起踵，兩眼看火棒。

节	拍	动作说明
III—IV	1	兩臂在頭前交叉，向外划弧展开成圓平舉，同时兩腿做一次有彈性的屈伸，左腳立即起踵，右腿向右側踢腿躍起；身体保持向前，头部轉向右方，眼看火棒。
	4	由右腿开始向左側退兩步，同时身体轉向右側，火棒在左方体后、体前向內繞小环各一次，左臂圓平舉，眼看火棒。



节	拍	动作说明
V—VI	2	右脚向前一步,同时向左轉体180°,火棒在腰部、臂下、臂上向內繞小环各一次,左臂仍側平举,眼看火棒。
	3	繼續向左轉体180°,右脚向左脚靠攏,身体也隨着轉向正前方;火棒向大摆至側平举,左手还原至側平举。
	4	火棒經下方向左大摆,並換左手握火棒至左側平举,右手还原至側平举,眼看火棒。換握時兩腿作一次有彈性的屈伸。
	1	火棒在下方体后、体前向內繞小环各一次,右手側平举,头和腿隨火棒轉移。
	2	火棒經体前下方向右大摆,同时換右手握火棒至右側平举,左手摆至側平举,兩眼隨火棒轉移。換握時兩腿作一次有彈性的屈伸。

节	拍	动作说明
VII—VIII	3	火棒在下方体后、体前向內繞小环各一次,左手側平举,头和腿隨火棒轉移。
	4	重复VII—IV节4拍的動作。
	1	重复V—VI节1拍的動作,然后小摆至上举。
	2	火棒在头后、头前向內小繞环各一次,右臂側平举,兩眼看火棒,然后在头上換右手握火棒。
	3	火棒在头后、头前向內小繞环各一次,左手保持側平举,兩眼看火棒。



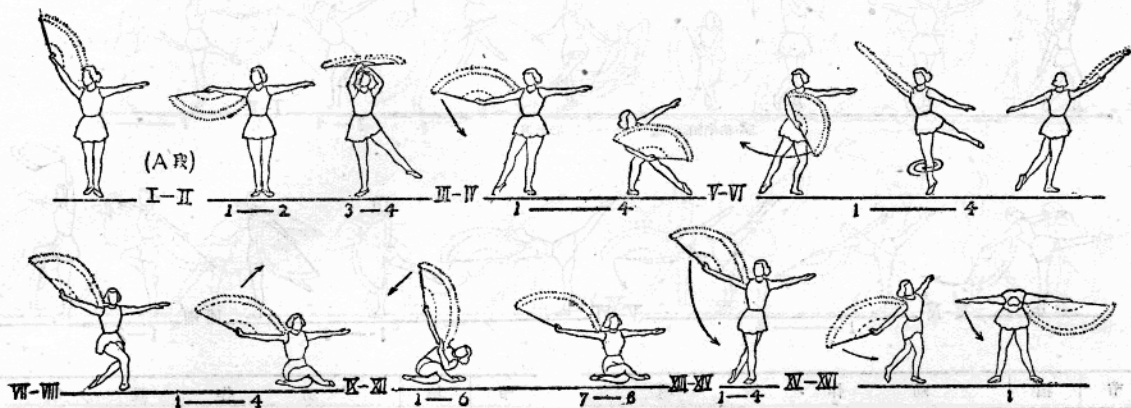
圖二十四

节	拍	动作	说明
Ⅱ-X	4	火棒大摆成右侧举, 左手绕环至左侧举, 两眼着火棒。	
	1 (前半拍)	按圖二十四的方向, 各人以左脚踏向前迈一步, 右手持火棒, 在腰部、臂下水平小绕环一次, 左臂侧平举。	
	(后半拍)	右脚跟上, 两腿并拢, 起踵, 並轉体 360°, 右手持火棒在头上水平小绕环一次。	

节	拍	动作	说明
	2-3	重复 1 拍的动作。唯第 3 拍完后, 两腿立即微屈, 右手持火棒从下向上大摆至斜上举。	
	4	两腿伸直, 起踵, 开扇, 左臂侧平举, 身体稍向右倾斜。	

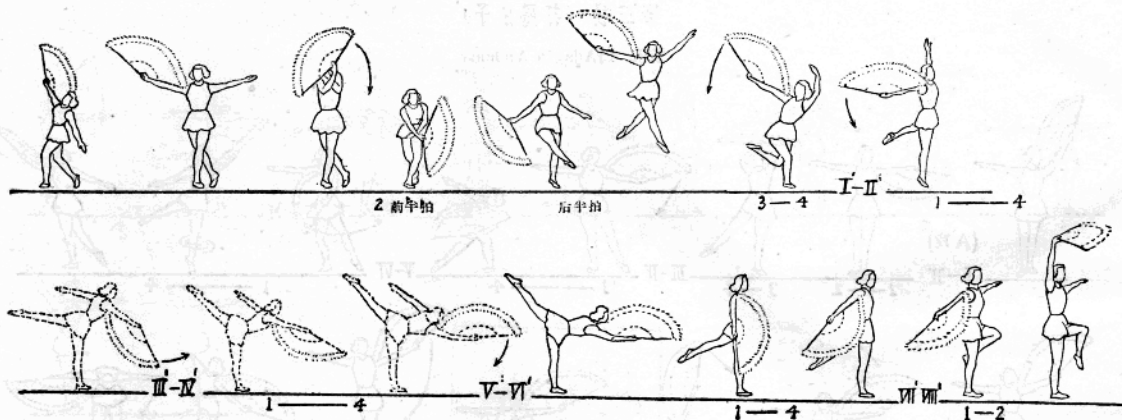
第三段 (打開扇子)

音樂: $\frac{3}{4}$ Adagio Andanti



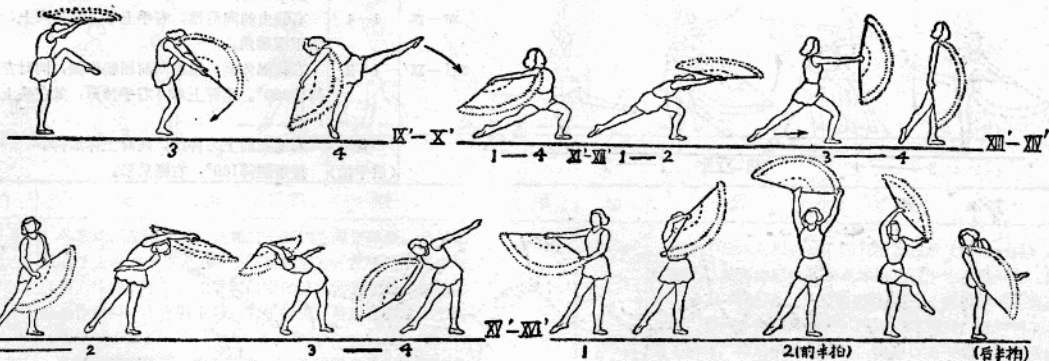
節	拍	動作說明
(A段) I—II	1—2	右手慢慢落至側平舉, 同時扇口向前翻下。身體保持直立姿勢, 兩腳起踵, 左臂側平舉。
	3—4	右手持扇和左手交叉, 在頭上做水平繞環(即云手, 右手在上, 左手在下), 然後右手經過頭后, 左手經過頭前向兩側展开, 接着左腳向左侧迈一步。
III—IV	1—4	右腿向左后方伸, 並用脚尖点地成“踏步”, 身體重心放在左脚上, 左腳稍屈膝。右手持扇, 扇骨貼在小臂上, 扇口向上, 然後慢慢向前划弧至胸前抱扇; 左臂左后側舉。上體稍前傾並向左后方扭轉; 眼看左后方(此動作的動律雋美和緩慢)。
V—VI	1—4	右腳向右侧迈一步, 起踵; 同時左腿后舉, 接着向右自轉二周。轉時, 持扇的右手向右上方展开, 使扇面與手臂成水平面, 左臂保持左后斜舉。

節	拍	動作說明
VII—VIII	1—4	左腳以腳背在右后落地成“踏步”, 然後兩腿慢慢下蹲, 雙腿坐下; 右手持扇上舉, 左臂側平舉。
IX—X	1—4	上體向左侧扭轉, 頭部盡量向前回卷, 並向上翻, 眼向上看; 頭和肩、背部盡量貼近右腳掌。右手持扇上舉, 扇面與手臂垂直, 扇口向內; 左臂胸前屈肘, 手掌向上翹起, 眼看扇子。
XI—XII	1—4	繼續IX—X節的動作。
XIII—XIV	1—4	上體还原直立, 接着起立成“踏步”姿勢, 兩臂側平舉。
XV—XVI	1	兩腳起踵, 向左轉體360°。轉體時, 以腰部為軸, 向左后翻轉, 同時挺胸、抬頭, 兩臂保持側平舉部位, 隨身體轉動。



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。
I'-I'	1-4	上体不动,左腿慢慢后举;右脚握扇,扇骨紧贴手臂,扇口向下,由后向下缓慢地向前划弧;同时左臂慢慢地由上向后划弧。

节	拍	动作说明
III'-IV'	1-2	右脚站立,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。
V'-VI'	4	静止不动。
	1-2	上体慢慢起立,并稍向左腿侧转体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。
II'-III'	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。



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（持扇子，手心向上；扇口向上），然后两手向前落至前平掌。
	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，右腿在体后伸直用脚尖点地。

节	拍	动作说明
XIII'—XIV'	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。
XV'—XVI'	1	左手由头前绕过至右侧落下，握扇角。
	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)	
	(后半拍)	右腿向左斜方伸出，同时两手持扇向右斜下方切下。