

幼儿 花样 体操



田
鸿
生
丁
苏

上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿花样体操/田鸿生,丁苏编著. - 上海:上海音乐出版社,1999.10 重印

ISBN 7-80553-201-X

I. 幼… II. ①田… ②丁… III. 艺术体操-儿童教育-教材 IV. G834

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 65286 号

责任编辑:汪 玲

封面设计:陆震伟

插图:瞿有衡

幼儿花样体操

编操:田鸿生 丁 苏

音乐:刘德伦 雪 梅

上海音乐出版社出版、发行

地址:上海绍兴路 74 号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销 吴县文艺印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 1 字数 8,000

1989 年 5 月第 1 版 1999 年 11 月第 7 次印刷

印数:65,001—70,500 册

ISBN 7-80553-201-X/J·167 定价:2.00 元

目 次

儿童乐园游戏操.....	1
第一节 踏水桶.....	1
第二节 玩具汽车.....	2
第三节 骑单轮车.....	3
第四节 溜冰.....	3
第五节 开碰碰车.....	4
第六节 划船.....	6
第七节 乘飞船.....	6
第八节 骑马.....	7
小动物模仿操.....	9
第一节 伸展运动(学孔雀).....	9
第二节 下蹲运动(学小猫).....	10
第三节 体转运动(学大象).....	11
第四节 腹背运动(学小鸡).....	12
第五节 抬腿运动(学小猴).....	13
第六节 跳跃运动(学小兔).....	14
武艺活动操.....	15
第一节 钩手.....	16
第二节 冲拳.....	17
第三节 摔跤.....	17
第四节 踢腿.....	18

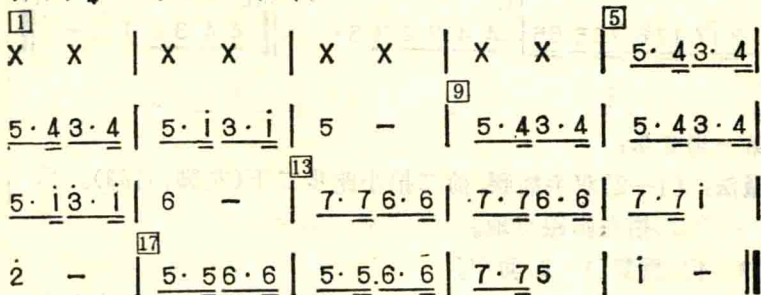
第五节	推掌	18
第六节	醉拳	19
第七节	拚刺	20
第八节	气功	21
小小迪斯科操		22
第一节	头部运动	22
第二节	伸展运动	23
第三节	肩部运动	24
第四节	下蹲运动	25
第五节	踢腿运动	26
第六节	腹背运动	27
第七节	跳跃运动	28
第八节	放松运动	29

注：音乐——德伦、雪梅

儿童乐园游戏操

第一节 踏水桶

音乐： $\frac{2}{4}$ 进行曲的二拍舞步



做法：[1—2] 双手插腰，前二拍小跑步二下(左脚、右脚)。

后二拍左脚跟点地。

[3—4] 重复[1—2]动作。

[5—6] 双臂抬至胸前，见图一。

[7—8] 左手自胸前向头左上方伸展。

[9—10] 重复[5—6]动作。

[11—12] 右手自胸前向头右上方伸展。

[13—20] 重复[5—12]动作。



图一

做此操时，上身略含胸，双臂似靠在水桶车的扶把上，脚始终

做小跑步。

第二节 玩具汽车

音乐: $\frac{4}{4}$ 伦巴舞步

①

X <u>XXX</u> X X X X X	X <u>XXX</u> X X X X X	X <u>XXX</u> X X X X X
X <u>XXX</u> X X X X X	: 3. 3 <u>i</u> <u>7</u> <u>6</u> <u>5</u>	3. 3 <u>i</u> <u>7</u> <u>6</u> <u>5</u>
<u>i</u> <u>2</u> <u>i</u> <u>7</u> <u>i</u> <u>7</u> <u>6</u> <u>7</u> <u>6</u> <u>5</u> <u>6</u> <u>5</u>	I. 4 4 3 2 3 3.	II. 4 4 3 2 1 -

第一遍音乐:

做法: [1—2] 双手插腰, 前二拍小跑步二下(左脚、右脚)。后二拍左脚跟点地。

[3—4] 重复[1—2]动作。



[5—] 双手作握汽车方向盘动作, 左脚向左横跨一步, 右脚紧跟上, 并重复一次。

[6—] 左手握方向盘, 右手竖大拇指作按汽车喇叭动作二次, 同时双脚并步下蹲二次, 见图二。

图二 [7—8] 动作同[5—6]方向相反。

第二遍音乐:

[5—] 同第一遍[5—]动作。

[6—] 右手握拳向右下方作汽车刹车动作二次。右脚前伸同时下蹲二次, 见图三。

[7—8] 动作同第二遍的[5—6],方向相反。

图三



第三节 骑单轮车

音乐: $\frac{2}{4}$ 恰恰舞步

[1]	X X XXX		X X XXX		X X XXX		X X XXX		[5]	6 6	
	6 6 6		1̇ 2̇ 1̇ 7		6 -		[9]	5 5		5 5 5	
	5 6 5 [#] 4		5 -		[13]	4 4		3 3 2		4 4	
	3 3 2		[17]	6̇ 7̇ 6̇ 7̇		1 2		1 -		1 0	

做法: [1—2] 双手插腰, 前二拍小跑步二下(左脚、右脚)。

后二拍左脚跟点地。

[3—4] 重复[1—2]动作。

[5—] 左、右脚踏车二次, 双手平举, 见图四。

图四

[6—] 左、右脚踏车四次, 手同上。

[7—8] 脚动作重复[5—6], 双手上举。

[9—10] 脚、手动作重复[5—6]。

[11—12] 脚动作重复[5—6], 双手插腰。

[13—20] 重复[5—12]动作。



第四节 溜冰

音乐: $\frac{3}{4}$ 圆舞曲舞步

^[1]
 X X X | X X X | X X X | X X X | ^[5] i - 76 |
 5 - - | 6 - 54 | 3 - - | ^[9] 4 4 3 | 2 2 1 |
 2 - 4 | 3 - - | ^[13] i - 76 | 5 - - | 6 - 54 |
 3 - - | ^[17] 4 4 3 | 2 2 1 | 7 - 12 | 1 - - ||

做法: [1—] 第一拍双手拍手, 第二、三拍双手拍大腿两次, 同时曲膝两次。

[2—4] 重复[1—]动作。

[5—6] 左脚向前抬腿 25° 一次, 右脚向前抬腿 25° 一次, 双手插腰, 作溜冰状。

[7—8] 左脚往后抬腿 25° 一次, 右腿往后抬腿 25° 一次, 手插腰, 作溜冰状。



图五

[9—10] 左弓步向前滑步一次, 右弓步向前滑步一次, 手插腰。

[11—12] 脚动作同[9—10], 左弓步时双手向左旁伸, 右弓步时双手向右旁伸, 见图五。

[13—20] 重复[5—12]动作。

第五节 开碰碰车

音乐: $\frac{2}{4}$ 吉特巴舞步

[1]
 $\underline{X \ X \ X \ X} \mid \underline{X \ X \ X \ X} \mid \underline{X \ X \ X \ X} \mid \underline{X \ X \ X \ X} \mid$

[5]
 $\underline{5 \ 5} \ \underline{5 \ 5} \ \dot{1} \mid \dot{3} \ \dot{1} \ 5 \mid \underline{6 \ 6} \ \underline{7 \ \dot{1}} \ \dot{2} \mid \dot{1} \ 5 \cdot \mid$

[9]
 $\underline{5 \ 5} \ \underline{5 \ 5} \ \dot{1} \mid \dot{3} \ \dot{5} \ \dot{5} \mid \underline{\dot{4} \ \dot{4}} \ \underline{\dot{4} \ \dot{4}} \ 6 \mid 7 \ \dot{1} \cdot \mid$

[13]
 $\underline{\dot{5} \ \dot{5}} \ \underline{\dot{5} \ \dot{5}} \ \dot{3} \mid \underline{\dot{4} \ \dot{5}} \ \dot{6} \mid \underline{\dot{5} \ \dot{5}} \ \underline{\dot{3} \ \dot{4}} \ \dot{3} \mid \dot{2} \ - \mid$

[17]
 $\underline{5 \ 5} \ \underline{5 \ 5} \ \dot{1} \mid \dot{3} \ \dot{5} \ \dot{5} \mid \underline{\dot{4} \ \dot{4}} \ \underline{\dot{4} \ \dot{4}} \ 6 \mid 7 \ \dot{1} \cdot \parallel$

做法: [1—2] 双手插腰,前二拍小跑步二下(左脚、右脚)。

后二拍左脚跟点地。

[3—4] 重复[1—2]动作。

[5—] 双手平握方向盘转动。

[6—] 手同上,向左出胯,见图六。

[7—] 重复[5—]动作。

[8—] 手同上,向右出胯。

[9—] 重复[5—]动作。

[10—] 手同上,向前顶胯。

[11—] 重复[5—]动作。

[12—] 手同上,向后摆臀。

[13—20] 重复[5—12]动作。



图六

第六节 划 船

音乐: $\frac{4}{4}$ 探戈舞步

①

X	X	X	<u>X X</u>		X	X	X	<u>X X</u>		X	X	X	<u>X X</u>	
X	X	X	<u>X X</u>		^⑤ <u>i·23 i</u>	<u>77</u>	<u>i7 6</u>		<u>55</u>	<u>i5 4 3</u>	-			
<u>4·56 i</u>	<u>55 65 3</u>		<u>44 32</u>		2	-		^⑨ <u>i·23 i</u>	<u>77</u>	<u>i7 6</u>				
<u>55 i5 4 3</u>	-		<u>4·56 i</u>	<u>55 6543</u>		<u>44 323271</u>	-							

做法: [1—2] 双手插腰,前二拍小跑步二下(左脚、右脚)。后二拍左脚跟点地。

[3—4] 重复[1—2]动作。

[3—] 前二拍向左前弓步,双手向前划桨状。后二拍身体重心倒向右脚,成后弓步,双手划向胸前。

[4—] 前二拍双手握桨在身体左侧,面对正面,原地小跑步四下。后二拍双脚并步下蹲一次,双手同时在身体左侧划桨一次。

[5—6] 动作同[3—4]方向相反。

[7—10] 重复[3—6]动作。

第七节 乘 飞 船

音乐: $\frac{4}{4}$ 慢四拍舞步

①

X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	
X	X	X	X		⁵ 5·	<u>5[#]4</u>	<u>5 6 5</u>		3	-	-	-		
5·	<u>5[#]4</u>	<u>5 6 5</u>		^b 4	-	-	-		⁹ 2·	<u>2 2</u>	3			
4·	<u>4 4</u>	6		7·	<u>7 7</u>	1	2		1	-	-	-		

做法: [1—] 双手插腰, 曲膝二次。

[2—] 前二拍左右脚小跑步二次。后二拍左脚跟点地。

[3—4] 重复[1—2]动作。

[5—] 前二拍正步下蹲, 双手在胸前渐渐平举。后二拍双脚慢慢起立, 双手渐渐打开成两侧平举。

[6—] 脚跟慢慢离地, 头向后仰, 双手渐渐收至腿两侧。

[7—] 第一拍正步下蹲, 上身向左拧腰, 双手自胸前向前后打开。第二拍还原(右手在前, 左手在后), 见图七。

[8—] 动作同[7—]方向相反。

[9—12] 重复[5—8]动作。



图七

第八节 骑 马

音乐: $\frac{2}{4}$ 迪斯科舞步

[1]

X X X X | X X X X | X X X X | X X X X |

[5]

3 4 5 3 4 5 | 5 3 3 | 3 4 5 3 4 5 | 5 2 2 |

[9]

2 3 4 3 2 3 4 3 | 4 6 7 | 5 6 7 6 5 6 7 6 | 7 5 i |

[13]

5 3 | 4 4 | 4 6 | 7 7 |

[17]

5 6 7 6 5 6 7 6 | 7 5 | i i i i | i 0 ||

做法: [1—2] 双手插腰, 前二拍小跑步二下(左脚, 右脚)。后二拍左脚跟点地。

[3—4] 重复[1—2]动作。

[5—6] 双脚马步蹲原地跳四下, 作马奔状。左手在胸前握缰绳, 右手上举握鞭状。

[7—8] 脚步同上, 后二拍, 右手甩鞭一次。

[9—10] 向左、右方向各跳一次。

[11—12] 前二拍面对正面, 双脚碎步跑。后二拍原地并脚跳一下, 作下马状。

[13—20] 重复[5—12]动作。

小动物模仿操 过渡

音乐: $\frac{2}{4}$

① X XXX X | X X X | X X X X | X X X |

学生: 老 师, 老 师, 学 什 么?

⑤ X X X X | X X X | X XXX X | X X X ||

老师: 动 脑 筋, 学 X X。

做法: [1—4] 全体双脚交替跟着节奏踏地, 双臂曲肘在胸前, 如跑步状。

[5—8] 动作同[1—4], [5—6] 老师的食指分别指向头的两侧, 手腕转二下。

[7—8] 全体作[1—2]动作。

第一节 伸 展 运 动 (学孔雀)

音乐: $\frac{2}{4}$

① 3 5 5 1 | 3 5 | 3 5 5 1 | 2 - |

⑤ 5 1 3 5 | 5 3 5 3 | 1 2 2 5 | 3 - |

⑨ 3 4 5 6 5 1 | 3 3 0 | 3 4 5 6 5 1 | 2 2 0 |

⑬ 5 1 2 1 | 5 1 1 | 5 1 2 1 | 1 - ||

做法: [1—2] 用手指捏作孔雀头状, 见图八。

面对正面, 右手高举额头, 左手在左后腰边。最后一拍转向右



侧造型动作, 见图九。

[3—4] 造型动作不变, 下蹲二次。

[5—6] 双手后伸, 张开五指晃动, 作孔雀尾开屏状。前二拍向左下蹲开屏一次。后二拍向右下蹲开屏一次, 见图十。

图八

[7—8] 身体直立, 向左上方举双臂, 张开五指作开屏一次, 然后向右上方重复一次。

[9—16] 重复[1—8]动作。接过渡。

图九



图十



第二节 下蹲运动 (学小猫)

音乐: $\frac{2}{4}$

[1]

5 1 | 1 5 | 5 3 3 1 | 2 2 1 7 | 1 - | 喵! 喵!

[5]

5 1 | 1 5 | 5 3 3 1 | 2 3 2 1 | 2 - | 喵! 喵!

[9]

3 3 | 4 | 5 5 | 2 2 | 3 | 4 4 |

[13]

5 3 3 1 | 5 2 2 7 | 1 3 2 1 2 | 1 - ||

做法: [1—2] 双脚交替跟着音乐节奏踏四次, 双手作猫爪子状, 曲臂在胸前。

[3—] 双脚并拢下蹲 二次, 同时双手拍大腿二次。

[4—] 下蹲, 第一拍脸向左, 第二拍脸向右, 双手分开在嘴前作摸胡子状二下, 并学猫叫二声。

[5—8] 面对左面, 动作同上。

[9—12] 面对后面, 动作同上。

[13—16] 面对后面, 动作同上。接过渡。

第三节 体 转 运 动 (学大象)

音乐: $\frac{2}{4}$

[1] 1 2 | 1 3 2 | 1 6 | 2 3 | 0 1 2 |

[5] 6 5 | 6 3 5 | 5 3 5 6 | 0 3 5 |

[9] 1 5 | 3 5 | 1 1 5 5 | 3 3 5 |

[13] 2 5 | 3 5 | 2 - | 1 - ||

做法：[1—2]身体向前弯腰，双手合掌前伸作象鼻子状，双手随音乐左右晃动二下，身体随之摆动。

[3—4] 双手举起至头顶，作象鼻子喷水状，同时双脚下蹲。

[5—6] 向左转体，双手举起作大象甩鼻子状一次，见图十一。

[7—8] 动作同[5—6]方向相反。

[9—16] 重复[1—8]动作。接过渡。



图十一

第四节 腹 背 运 动 (学小鸡)

音乐： $\frac{2}{4}$

[1] $\underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{5} \mid \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{5} \mid \underline{1} \quad \underline{6} \mid \underline{2} \quad \underline{2} \mid \underline{1} \quad \underline{6} \mid \underline{2}$
 叽 叽 叽 叽 叽 叽 叽， 啄 啄 啄 啄 啄 啄 啄，

[5] $\underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \mid \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{3} \mid \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \mid \underline{2} \quad \underline{2} \cdot$

[9] $\underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{5} \mid \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{5} \mid \underline{1} \quad \underline{6} \mid \underline{2} \quad \underline{1} \mid \underline{6} \quad \underline{6} \quad 0$

[13] $\underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \mid \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \mid \underline{6} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \mid 6 \quad 0 \parallel$

做法：[1—2] 双手伸出食指合掌作鸡嘴状，双脚直立，身体向前弯曲作鸡啄米状，同时学鸡叫“叽”七声。

[3—4] 脚不动，身体后仰起，双手在头上方，同时学叫“啄”七

声。

[5—8] 重复[1—4]动作。

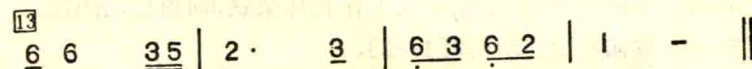
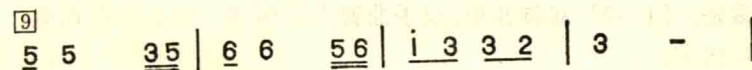
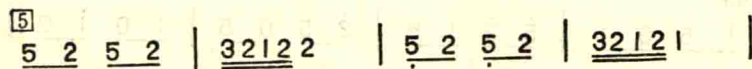
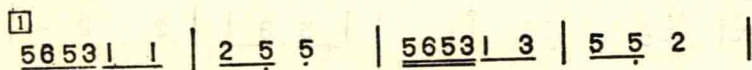
[9—10] 脚不动,身体前弯曲,双手在体侧成鸡翅膀状,同时头随着抖动,作鸡喝水状。

[11—12] 身体后仰起,手不变,头随着抖动。

[13—16] 重复[9—12]动作。接过渡。

第五节 抬腿运动 (学小猴)

音乐: $\frac{2}{4}$



做法: [1—] 左脚抬脚二次,双手曲臂在胸前作猴爪状。

[2—] 左脚点地,左手抓左耳朵四次。

[3—4] 动作同[1—2]方向相反。

[5—6] 左脚点地,双手曲臂,左手下垂在胸前,右手在额头,作猴子左、右张望状。

[7—8] 动作同[5—6]方向相反。