

說 備 操 倭 麥 丹

朱重明
花素珍
編

丹
麥
體
操
圖
說

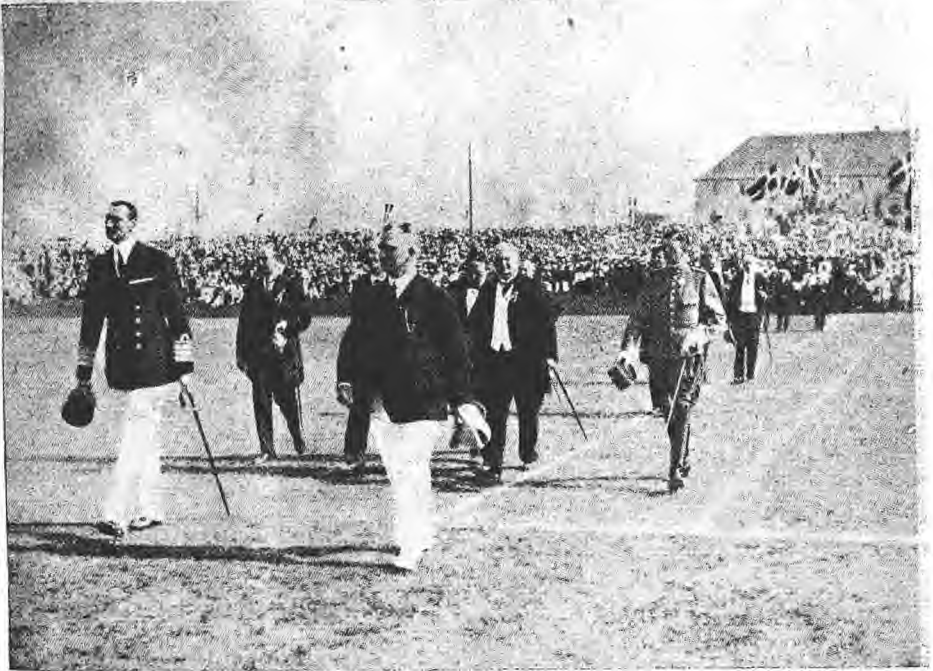
商務印書館發行



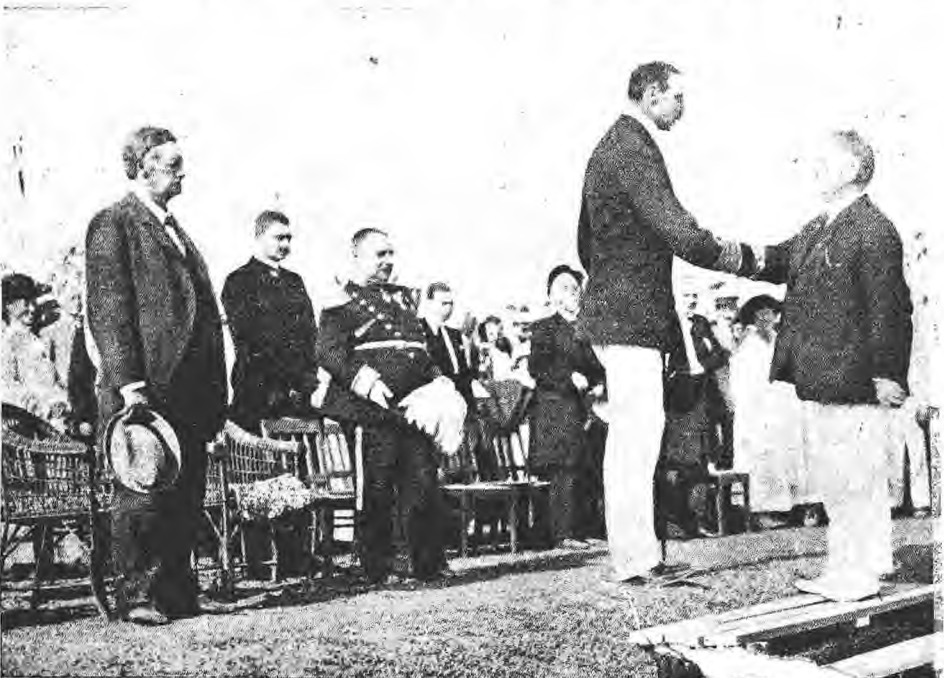
丹麥高等體操學校校長步克氏



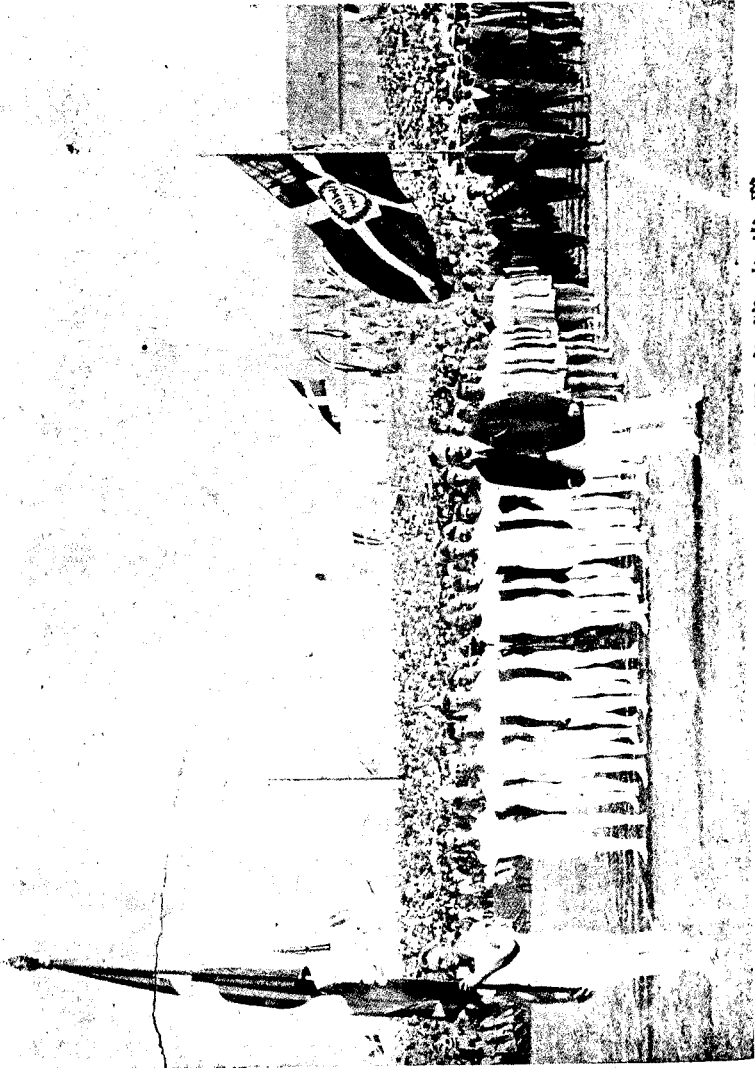
丹麥高等體操學校教務長卡賽史氏



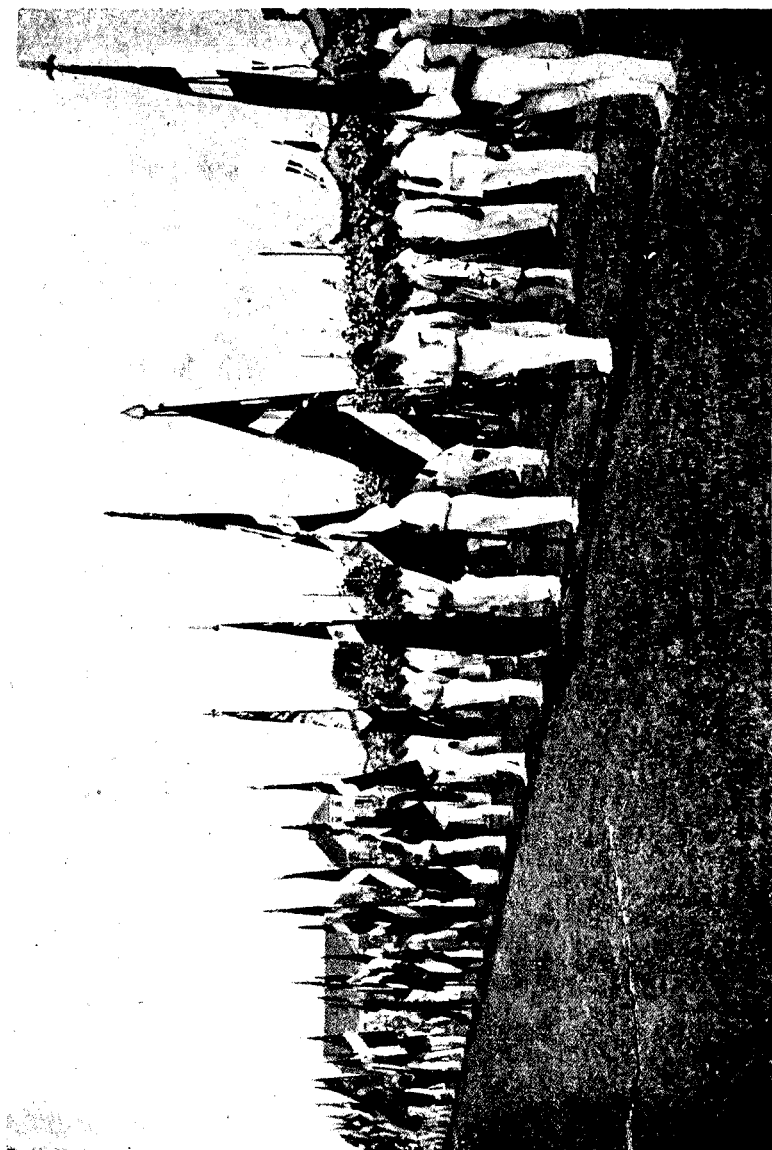
丹麥國王駕臨高等體操學校視察圖



丹麥國王閱操後與校長步克氏圖



丹麥體操團一度應美表演之請赴該國表演未出發
前在本國一表觀者達數萬人之衆



基本體操始祖步克氏所訓練的農民體操團每年召集會操一亦





校中彫像之一



校中彫像之二



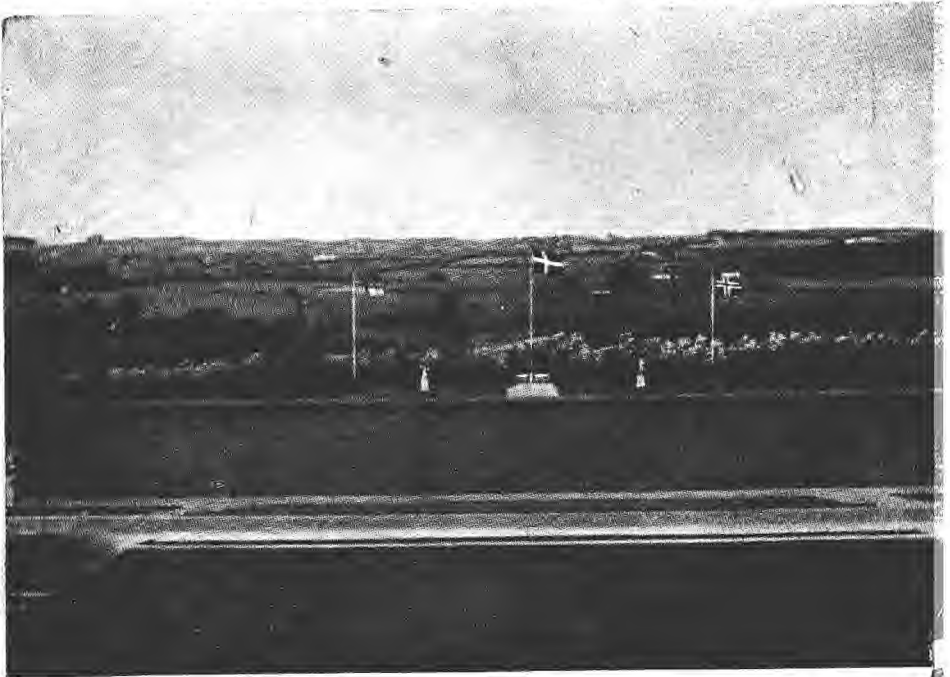
運動場彫像之一



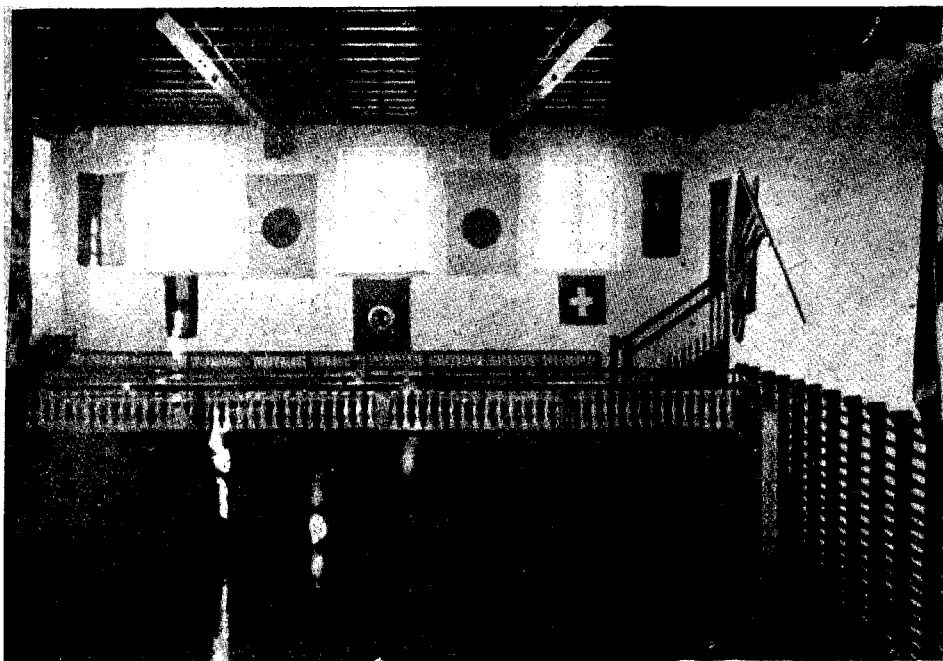
運動場彫像之二



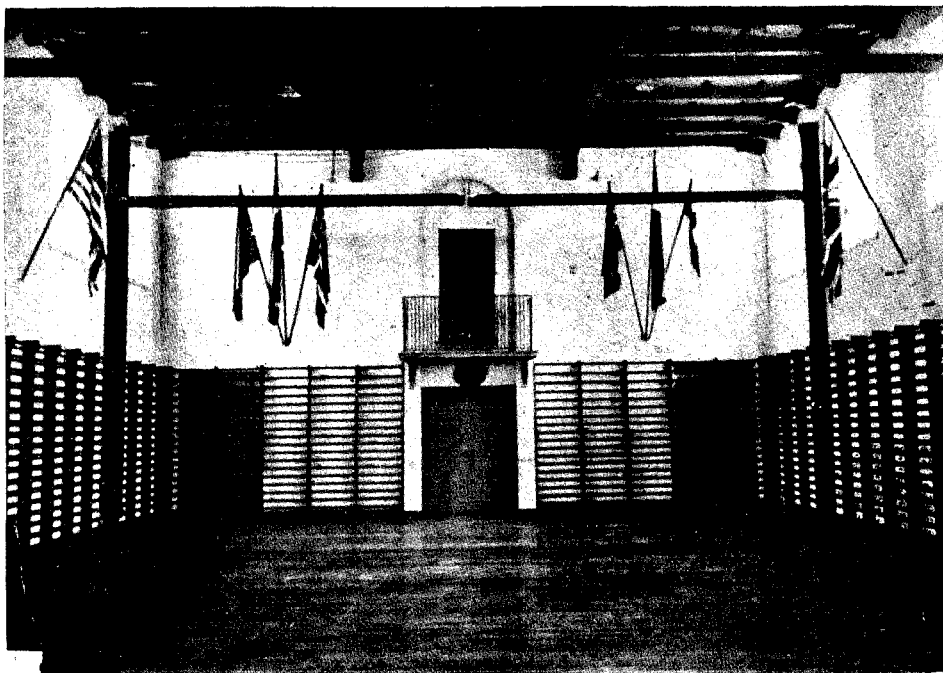
丹麥高等體操學校全景圖



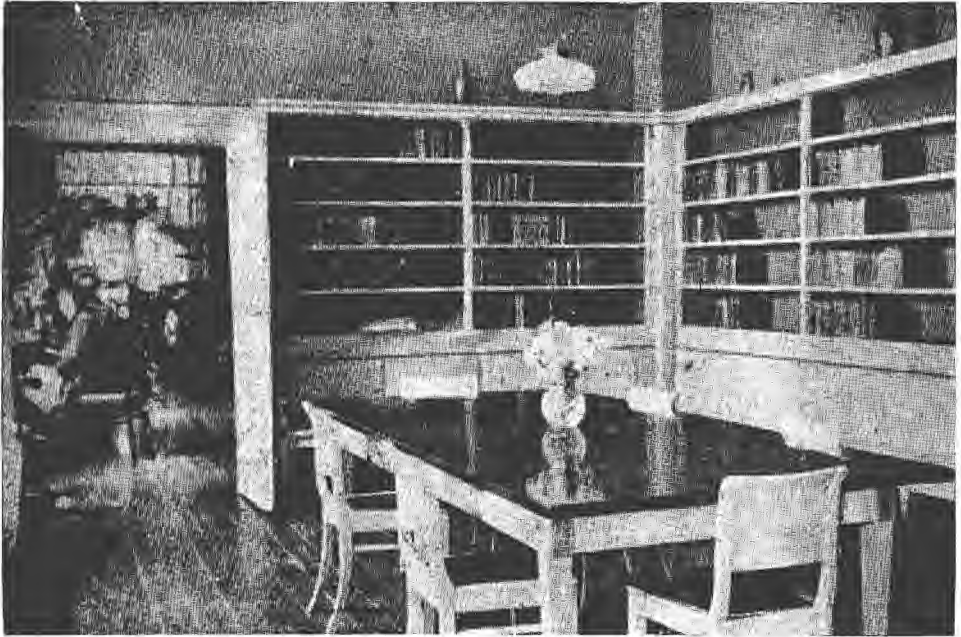
丹麥高等體操學校運動場圖



丹麥高等體操學校健身房圖



健身房學生出入口圖



丹麥高等體操學校職員室



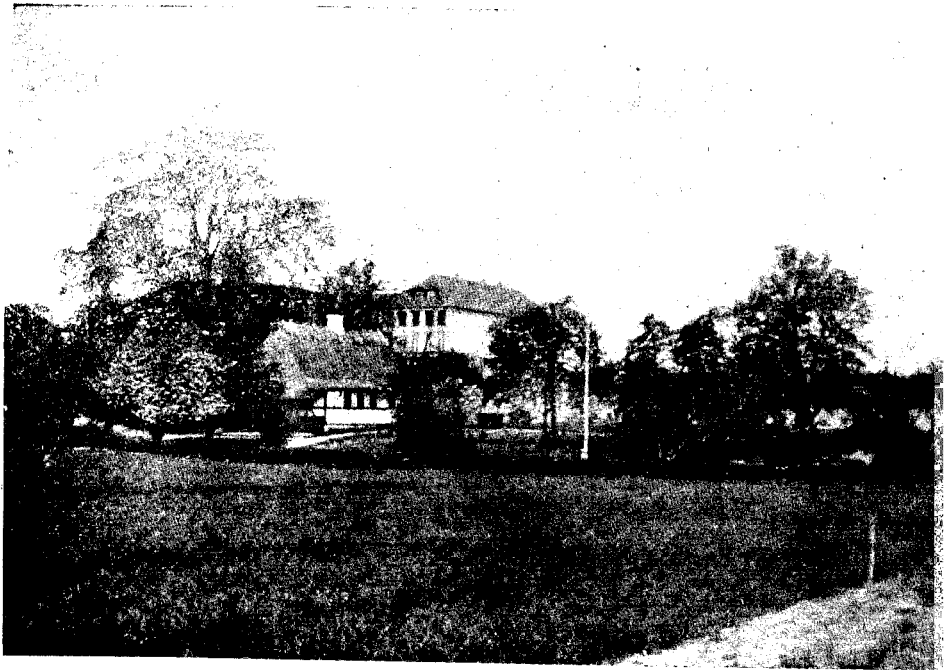
丹麥高等體操學校圖書室



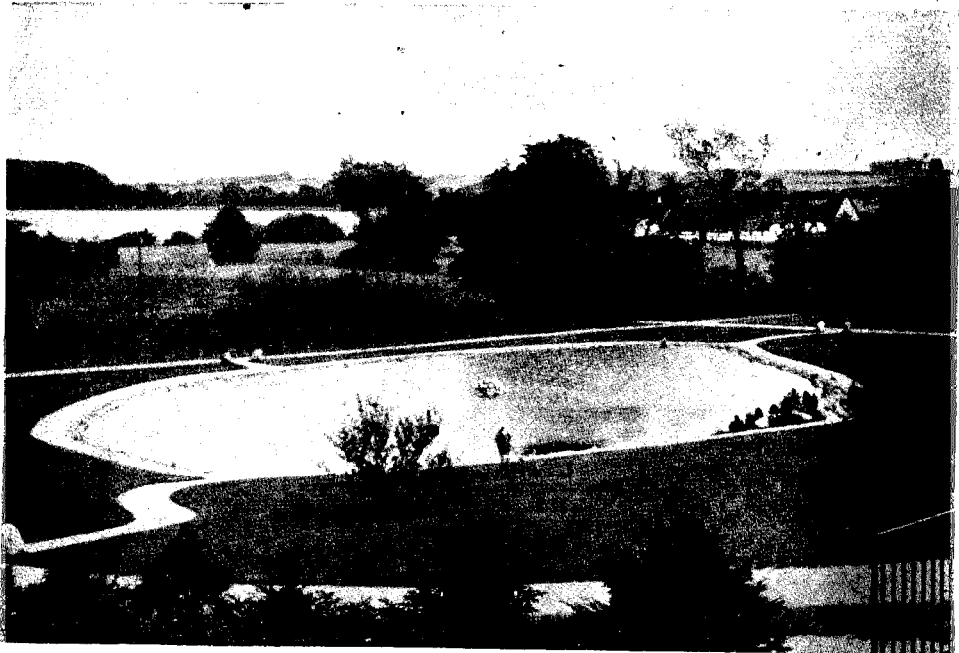
校 園 內 農 民 舊 屋



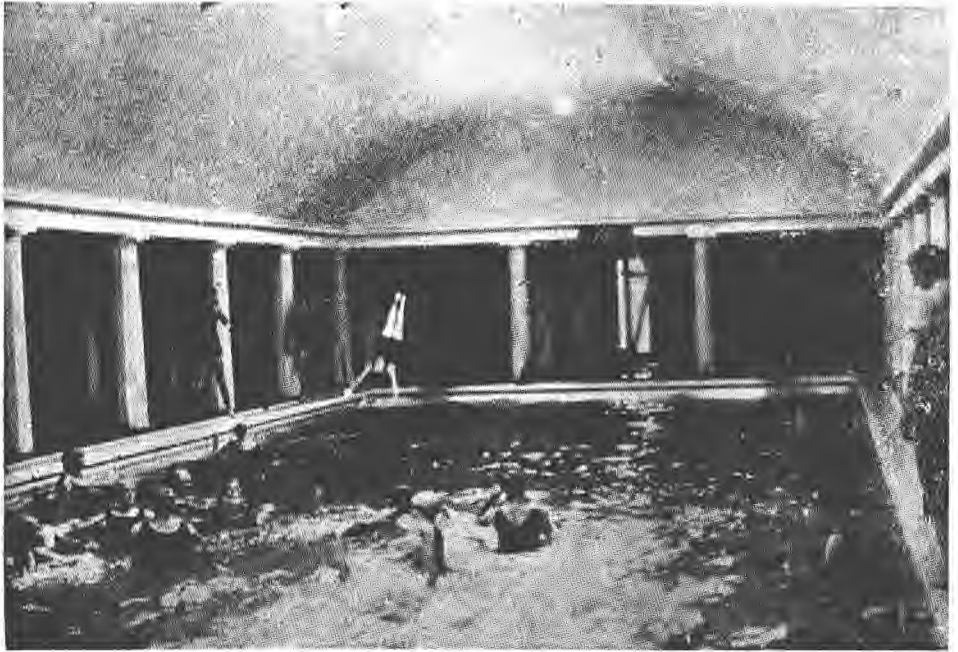
農 民 舊 屋 之 內 部



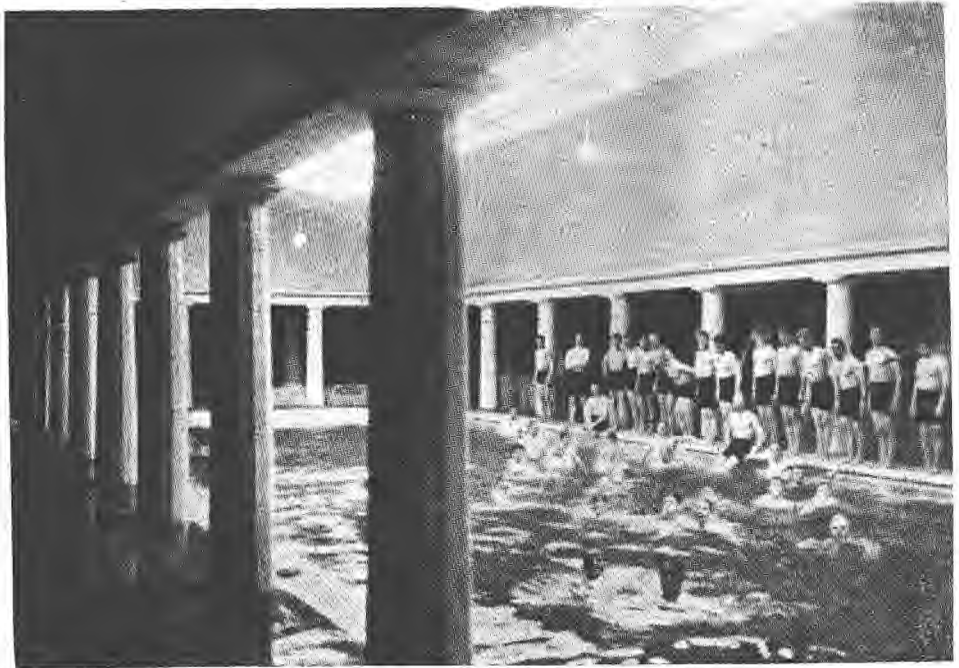
學 校 中 之 農 場



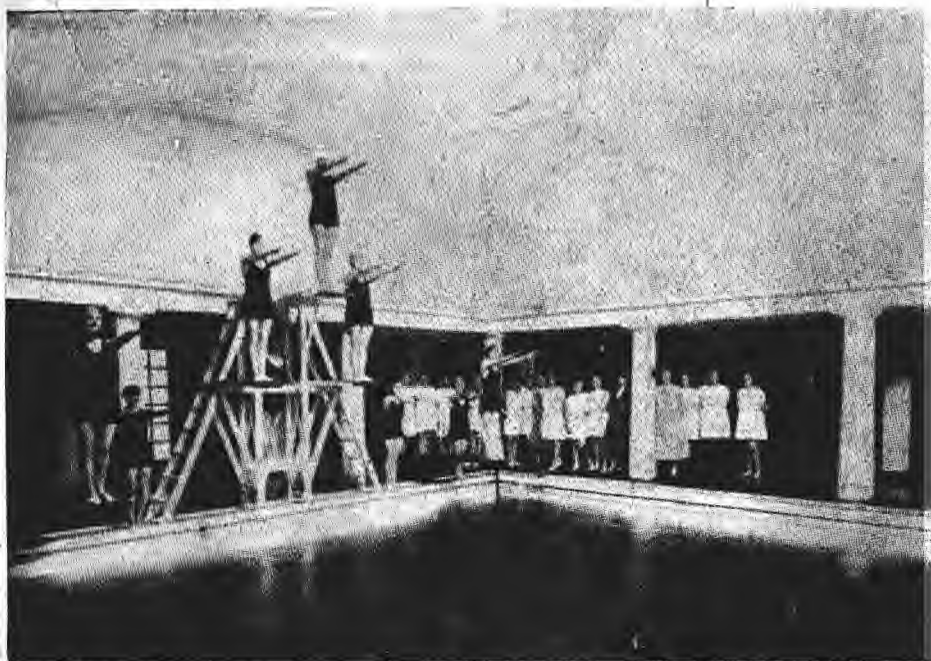
校 園 中 之 池 塘



女 生 游 泳 池



男 生 游 泳 池



女 生 練 習 跳 水 圖

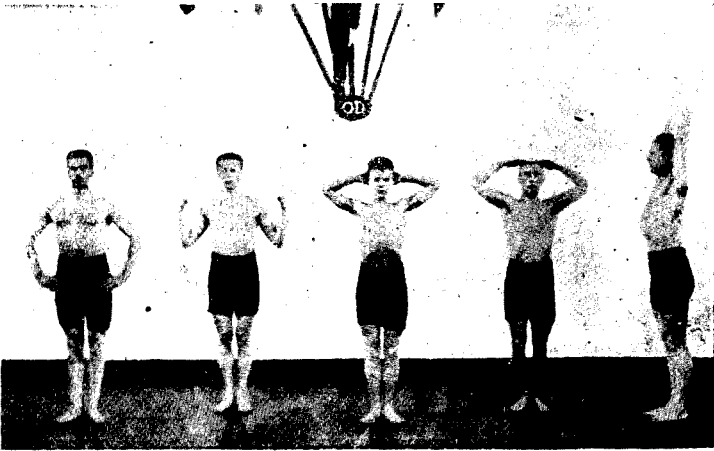


男 生 練 習 操 艇 圖

目 次

第一卷	基本動作.....	1
第二卷	男子基本體操.....	75
第三卷	男子應用體操.....	105
第四卷	女子基本體操.....	135
第五卷	女子應用體操.....	147
第六卷	男女優美姿勢.....	177

第一卷基本動作



(1) 兩手叉腰。(如圖 1)

(2) 兩臂側屈。(如圖 2)

(3) 兩手托頭。(如圖 3)

(4) 兩手按頂。(如圖 4)

(5) 兩臂上舉。(如圖 5)

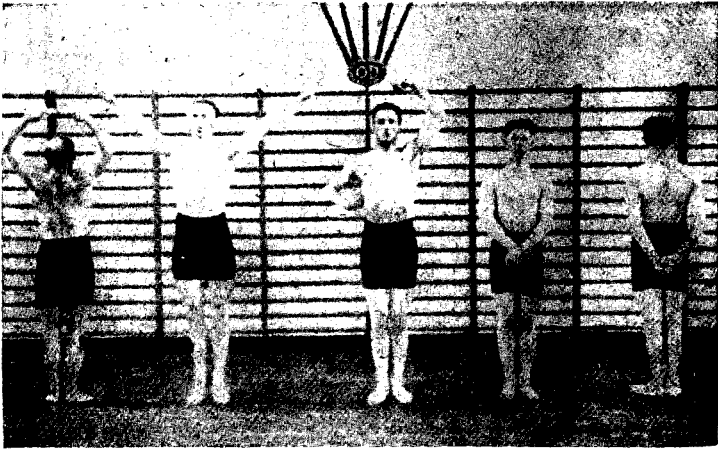


(6) 兩臂側舉。(如圖 6)

(7) 兩臂前平屈。(如圖 7)

(8) 兩臂前舉。(如圖 8)

(9) 兩臂後舉。(如圖 9)



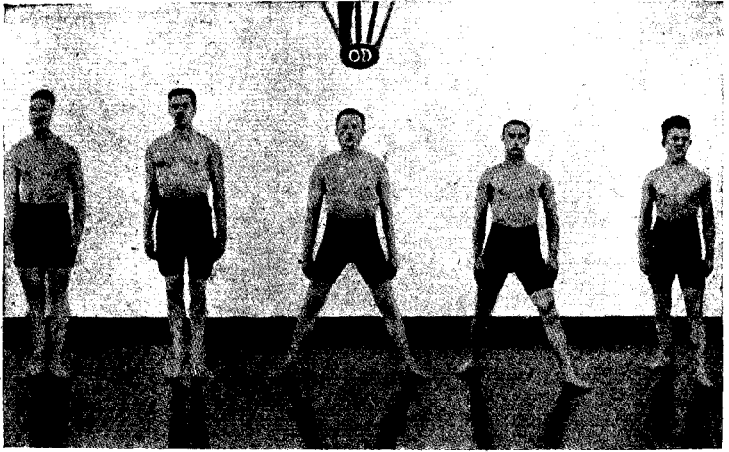
(10) 兩臂過頂屈。(如圖 10)

(11) 兩臂斜上舉。(如圖 11)

(12) 左臂過頂屈,右手握拳,叉於腋下。(如圖 12)

(13) 兩臂腹前交屈。(如圖 13)

(14) 兩手後握。(如圖 14)



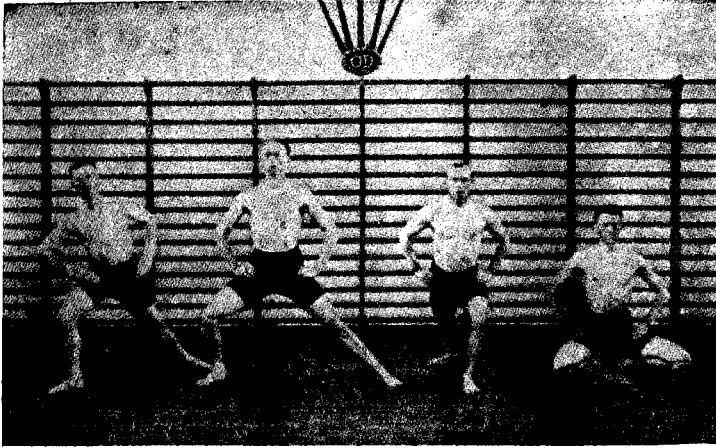
(15) 直立。(如圖 15)

(16) 兩踵提起。(如圖 16)

(17) 兩足開立。(如圖 17)

(18) 左足前斜出。(如圖 18)

(19) 左足前出。(如圖 19)

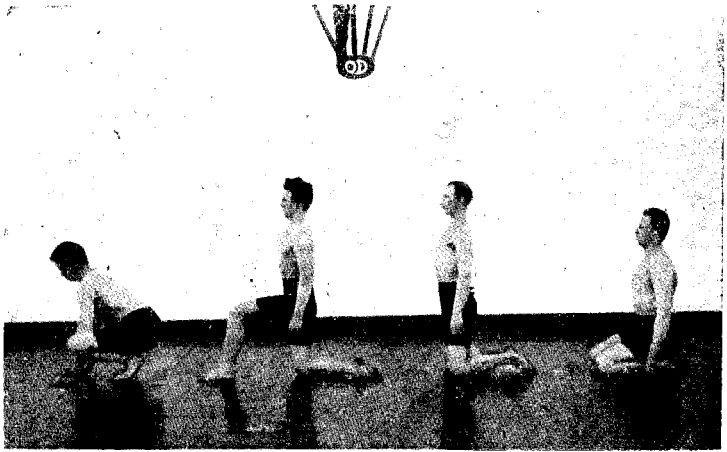


(20) 兩手叉腰,上體稍向前倒,右足向右斜箭步。(如圖 20)

(21) 兩手叉腰,上體挺直,右足向右箭步。(如圖 21)

(22) 兩手叉腰,上體稍向前倒,左足向前箭步。(如圖 22)

(23) 兩手叉腰,兩膝深屈。(如圖 23)

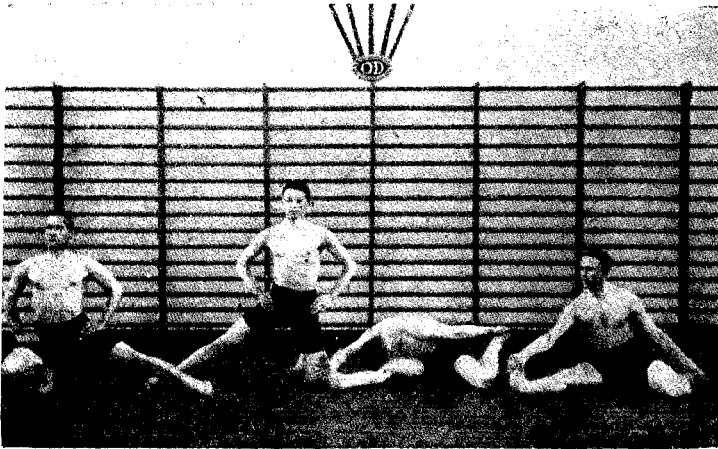


(24) 兩掌按地，上體前彎，兩膝深屈。(如圖 24)

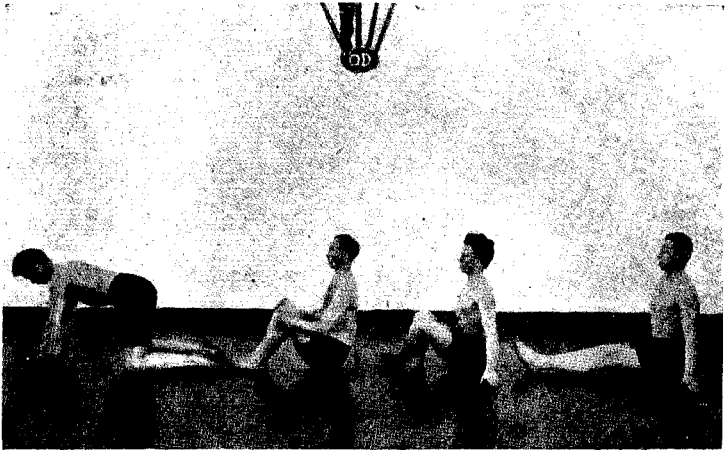
(25) 左膝屈，右膝跪下。(如圖 25)

(26) 兩膝跪下。(如圖 26)

(27) 兩膝跪坐。(如圖 27)



- (28) 兩手叉腰，右膝深屈起踵，左脚側伸。(如圖 28)
- (29) 兩手叉腰，左膝跪下，右脚側伸。(如圖 29)
- (30) 右脚伸於前，左脚屈於後，右手握右脚底，左手握左脚底，上體充分前彎。(如圖 30)
- (31) 右脚伸於前，左脚後屈，右手握右脚底，左手握左脚底。(如圖 31)

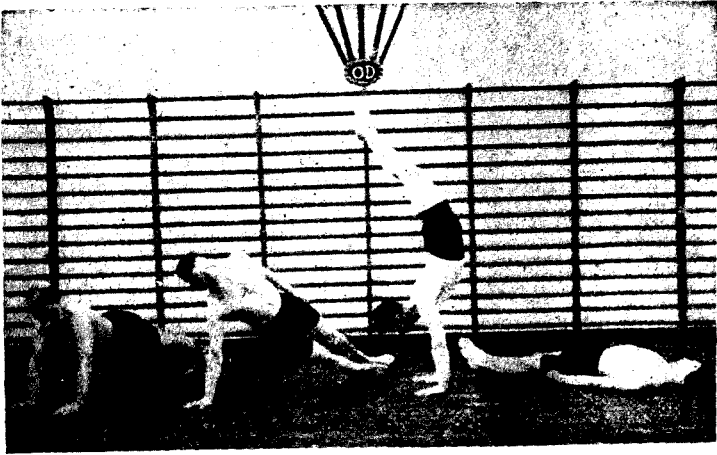


(32) 兩掌按地，兩膝跪下，上體前倒，與地面平行。(如圖 32)

(33) 兩膝屈，兩手抱膝，成坐狀姿勢。(如圖 33)

(34) 兩膝屈，兩掌在體側按地，成坐狀姿勢。(如圖 34)

(35) 兩脚前伸，兩掌在體側按地，成坐狀姿勢。(如圖 35)



(36) 兩掌與兩腳尖均着地，身體伸直，與地面平行，成臂撐伏臥姿勢。(如圖 36)

(37) 右掌撐地，左臂側垂，全身挺直，右脚之外邊着地，右側體向地，成臂撐側臥姿勢。(如圖 37)

(38) 兩掌按地，兩足向上，頭在下，成倒立姿勢。(如圖 38)

(39) 面向上，背着地，全身伸直，成仰臥姿勢。(如圖 39)



- (40) 兩手叉腰，上體前倒，成直角。(如圖 40)
- (41) 兩手托頸，上體充分前彎。(如圖 41)
- (42) 上體充分挺胸。(如圖 42)
- (43) 上體向右轉。(如圖 43)
- (44) 面向下，胸及脚尖均着地，成俯臥姿勢。(如圖 44)



(45) 兩手握於肋木之上部,全身下垂成直線。(如圖 45)

(46) 兩手握於肋木之上部,兩足高舉,至兩手之中間肋木上。

(如圖 46)

(47) 面對肋木,兩手握中間肋木,兩踵起。(如圖 47)

(48) 兩手握肋木之中部,背與腰接觸肋木,兩腿前伸,兩踵着地。

(如圖 48)



(49) 1. 兩掌按地,兩膝深屈,上體前彎。

2. 右脚向右伸直。

3. 復 1. 姿勢。

4. 左脚向左伸直。(如圖 49)

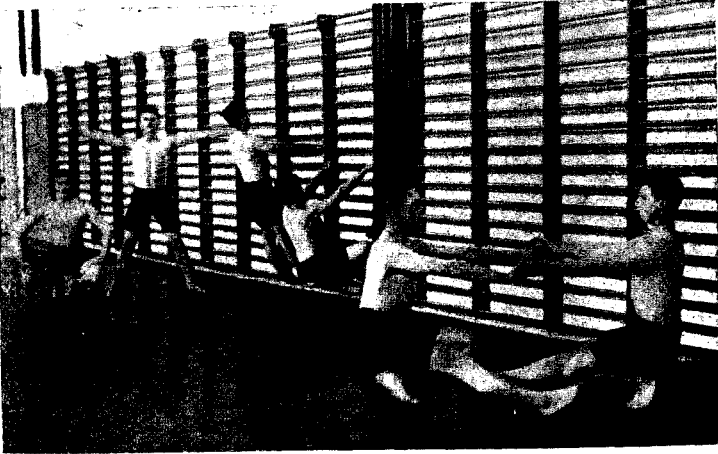
(50) 1. 兩掌按地,兩膝深屈,上體前彎。

2. 兩脚向左右伸。

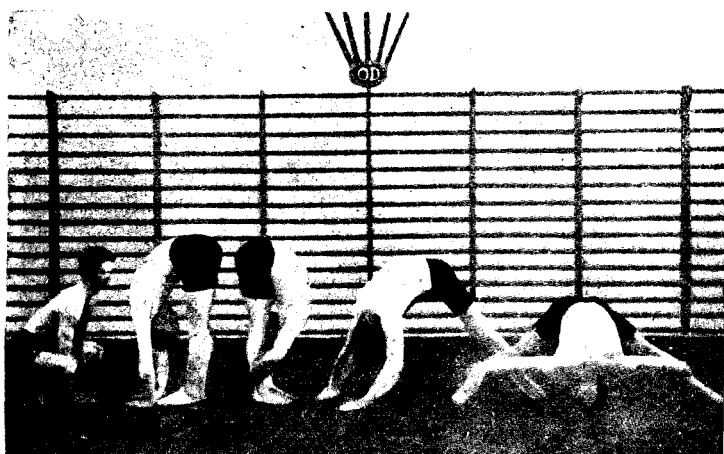
3. 復 1. 姿勢。

4. 兩脚向後伸靠攏,成臂撐伏臥姿勢。(如圖 50)

(注意) 最後動作完畢,即復直立姿勢。



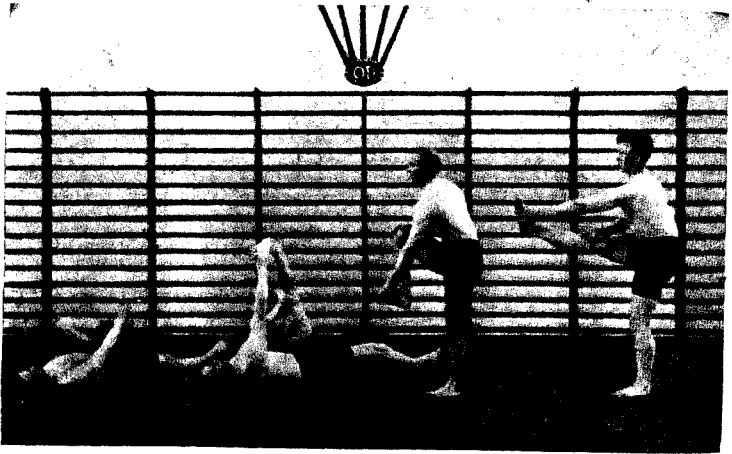
- (51) 兩膝深屈，兩手按於膝上，上體挺直，為預備姿勢。(如圖 51 甲)
- (1) (2) 兩臂側舉，兩膝伸直，開立跳。(如圖 51 乙)
- (3) (4) 復預備姿勢。
- (52) 兩手握肋木中部，兩脚踏在肋木下部，為預備姿勢。(如圖 52 甲)
- (1) (2) 兩膝用力深屈。(如圖 52 乙)
- (3) (4) 兩膝用力伸直。
- (53) 兩人相對直立，臂前舉，兩手相握，為預備姿勢。
- (1) (2) 右足前舉，左足深屈膝。(如圖 53)
- (3) (4) 左膝伸直，右足徐徐還原。
- (注意) 以上動作再向左行之。



- (54) 1. 兩掌按地,兩膝深屈。2. 兩膝伸直,臀部聳起,頭用力向下。
3. 復 1. 姿勢。4. 復直立姿勢。(如圖 54)
- (55) 1. 上體向前深彎,兩手握小腿,頭用力向下。2. 上體挺直,兩
掌外反,同時挺胸。(如圖 55)
- (56) 開脚直立, 1. 2. 3. 4. 上體半面向右轉即前彎,右手握右小
腿,同時左掌在右脚旁按地四次。5. 6. 7. 8. 左手握左小腿,
右掌在左脚旁按地四次,同時上體移向左。(如圖 56)
- (57) 1. 兩足充分分開,上體向前深彎,同時兩手握小腿。2. 兩臂側
舉,上體抬起挺胸。(如圖 57)
- (注意) 最後動作完畢,即復直立姿勢。



- (58) 兩腿前伸，坐狀姿勢，1. 2. 3. 4. 上體向前深彎，兩手握腳指，用力向前彈動四次，5. 6. 7. 8. 上體挺直，兩臂外反，同時挺胸。(如圖 58)
- (59) 兩腿前伸，坐狀姿勢，1. 2. 3. 4. 上體稍向前倒，兩手握腳底，用力使腳向上提四次，5. 6. 7. 8. 兩臂徐徐上舉，同時挺胸。(如圖 59)
- (60) 左足前伸，右膝跪坐，左手握左足底，右手按左脚旁地面，使上體向前彈動四次。(如圖 60)
- (61) 1. 2. 3. 4. 右脚前伸，左脚後屈，右手握右腳底，左手握左腳底，成坐狀姿勢，同時上體深彎，兩手用力將左右腳提起，再向左行之。(如圖 61)
- (注意) 最後動作完畢，即復直立姿勢。



(62) 仰臥姿勢，1. 左手按左膝，右手握左脚底。(如圖 62 甲)

2. 左手用力按膝，右手用力握脚底，將左小腿向上伸。(如圖 62 乙)

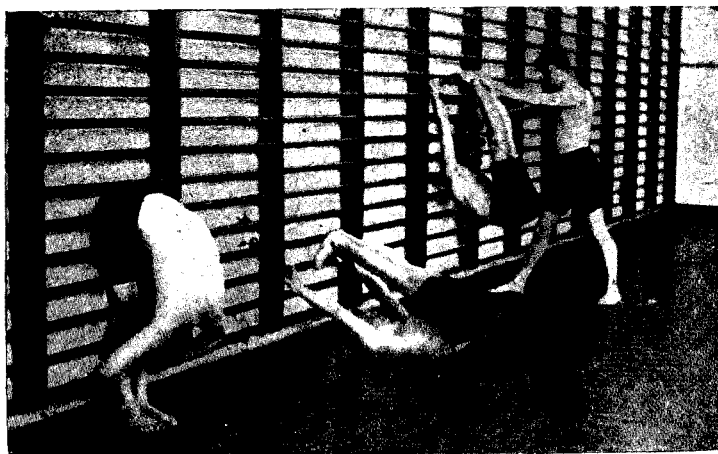
3. 復 1. 姿勢。4. 還原。5. 6. 7. 8. 向右行之。

(63) 直立姿勢，1. 右手按右膝，左手握右脚底，使右膝舉起。

(如圖 63 甲)

2. 右手用力按右膝，左手用力握右脚底，使右小腿向前伸直。(如圖 63 乙)

3. 復 1. 姿勢。4. 還原。5. 6. 7. 8. 向左行之。



(64) 肋木前直立，1. 2. 3. 4. 上體前彎，兩手握肋木彈動四次。

(如圖 64) 5. 6. 7. 8. 兩臂徐徐上舉，同時上體挺直。

(65) 肋木前仰臥姿勢，1. 2. 3. 4. 兩手握肋木，使兩腿充分上舉，

脚抵於肋木上。(如圖 65) 5. 6. 7. 8. 兩腿徐徐落地。

(66) 甲兩手握肋木中部，背對肋木，身體垂直，乙站在前面幫助和矯正，

1. 2. 3. 4. 甲兩腿高舉，脚抵於肋木上，初舉頗難，由乙

幫助徐徐向上。(如圖 66) 5. 6. 7. 8. 甲兩腿下垂時，仍由乙

幫助，徐徐落下。(如圖 66)

以上動作，甲乙交換行之。



(67) 甲乙兩人反對方向並立，開腳姿勢，各以右手相握，左手叉腰，為預備姿勢。

1. 2. 甲屈右膝，乙屈左膝，動作稍慢。(如圖 67)
3. 4. 甲乙再向反對方向行之。

(68) 甲乙兩人對向開立，互相握手，為預備姿勢。

1. 2. 甲乙兩人充分屈左膝。(如圖 68)
3. 4. 甲乙兩人，再向右行之。



- (69) 1. 2. 兩臂側屈，左脚向左箭步。(如圖 69 甲) 3. 4. 右臂上伸，左臂側伸，同時左膝伸直側舉。(如圖 69 乙) 5. 6. 復 1. 2. 姿勢，7. 8. 還直立姿勢。

以上動作再向右行之。

- (70) 1. 2. 兩臂側屈，左足斜前出。(如圖 70 甲) 3. 4. 左臂前斜上伸，右臂後斜下伸，同時屈左膝成箭步。(如圖 70 乙) 5. 6. 復 1. 2. 姿勢，7. 8. 還原。

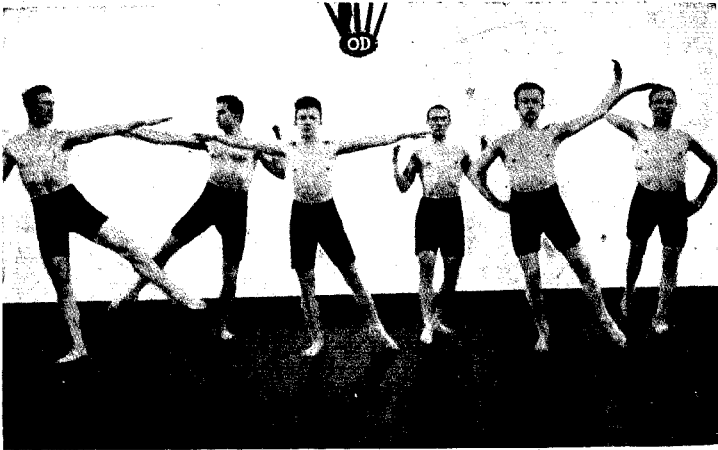
以上動作再向右行之。

- (71) 1. 2. 兩臂體前交屈，上體稍向前倒，左脚向前箭步。(如圖 71 甲) 3. 4. 兩臂側振，同時挺胸，左膝伸直。(如圖 71 乙) 5. 6. 復 1. 2. 姿勢，7. 8. 還原。

(注意) 以上三節可改作跳躍運動。



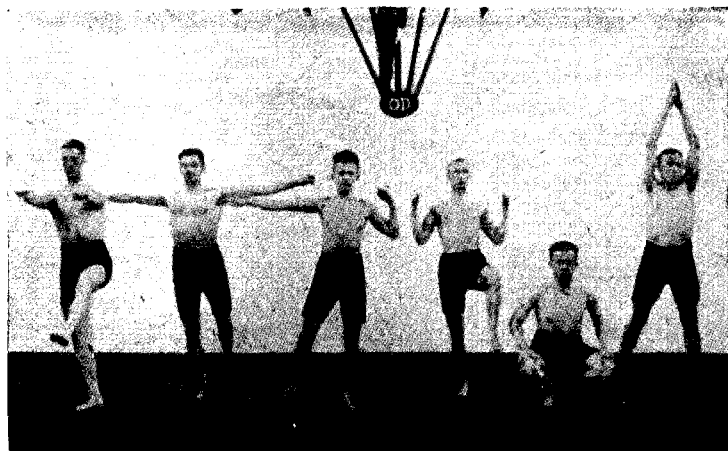
- (72) 兩手叉腰,充分開脚直立, 1. 2. 右膝深屈,同時右踵提起。(如圖 72) 3. 4. 向左行之。
- (73) 甲乙兩人對向直立, 以右手相握, 1. 2. 左腿前舉,右踵提起。
3. 4. 甲乙兩人左臂前平舉,手心向下,同時右膝均深屈。(如圖 73) 5. 6. 復 1. 2. 姿勢。7. 8. 還原。
- (74) 動作與 (73) 同,不過一人做較兩人做為難耳。(如圖 74)



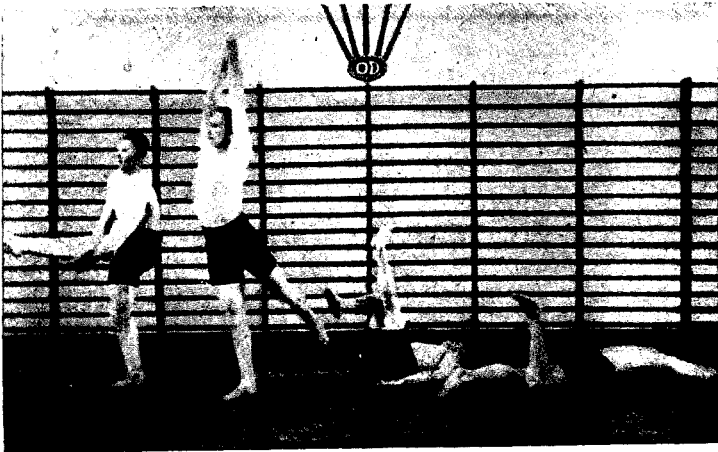
(75) 右臂側屈,左臂側舉,同時左脚側舉,右腳尖連跳兩次。(如圖75甲)
再向右行之。(如圖75乙)

(76) 1.2.兩臂側舉,同時左脚側點地,右腳尖跳兩次,(如圖76甲)
3.4.兩臂側屈,同時右腳向前點地,左腳尖跳兩次。(如圖76乙)
以上動作再向右行之。

(77) 1.2.左臂上半屈,右手叉腰,左腳尖側點地,右腳尖跳兩次。(如圖77甲)
3.4.左手叉腰,右手按頂,右腳尖後點地,左腳尖跳兩次。(如圖77乙)
5.6.7.8.向右行之。



- (78) 1.2. 兩臂前平舉,掌向下,同時左脚前舉,右脚尖跳兩次。(如圖78甲) 3.4. 兩臂側開,左脚向後舉,右脚尖再跳兩次。(如圖78乙) 5.6.7.8. 向右行之。
- (79) 1.2. 右臂側舉,左臂側屈,右脚尖側點地,同時左脚尖跳躍兩次。(如圖79甲) 3.4. 兩臂側屈,舉左膝,右脚尖跳躍兩次。(如圖79乙) 5.6.7.8. 向左行之。
- (80) 1.2. 兩掌按膝,兩膝深屈,足尖連跳兩次。(如圖80甲) 3.4. 兩掌過頂拍兩次,兩脚開立跳兩次。(如圖80乙)



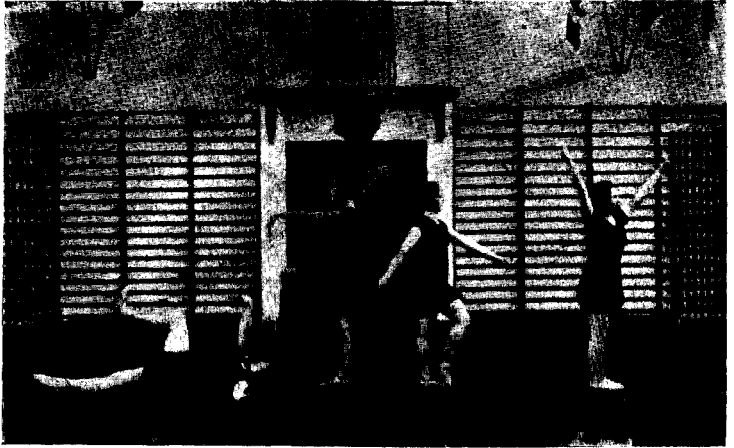
- (81) 1.2. 左足前舉，兩掌在膝下拍兩下，同時右足尖連跳兩次。(如圖 81甲) 3.4. 兩掌過頂拍兩下，左足後舉，右足尖再跳兩次。(如圖 81乙) 5.6.7.8. 向右行之。
- (82) 仰臥姿勢，兩臂側垂，掌用力按地，兩足上舉，左右足交換屈伸。
(如圖82) 以上均快動作。
- (83) 兩臂前平屈，掌按地，伏臥姿勢，左右足交換屈伸。(如圖83) 以上均快動作。



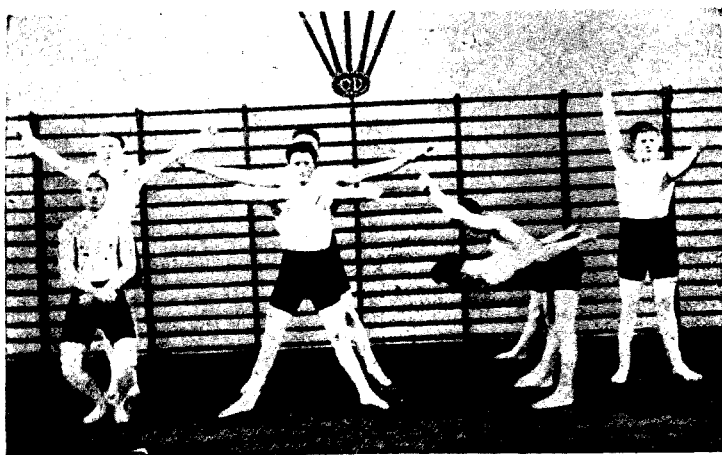
- (84) 開脚直立，1. 2. 3. 4. 左手叉腰，右臂繞圈四次。(如圖84) 5. 6. 7. 8. 右手叉腰，左臂繞圈四次。
- (85) 開脚直立，1. 兩臂腹前交屈。(如圖85甲) 2. 兩臂斜上振同時舉踵。(如圖85乙) 3. 復 1. 姿勢，4. 復 2. 姿勢。
- (86) 開脚直立，1. 兩臂體前交屈，上體前彎。(如圖86甲) 2. 兩臂斜上振。(如圖86乙) 3. 復 1. 姿勢，4. 復 2. 姿勢。
- (87) 腿前伸坐狀姿勢，1. 兩臂側上振同時挺胸。(如圖87) 2. 兩臂體前交屈，同時頭稍向前俯。3. 復 1. 姿勢，4. 復 2. 姿勢。



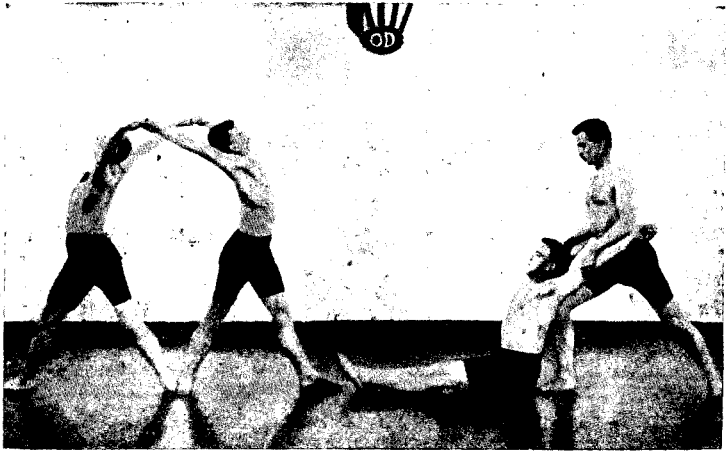
- (88) 直立姿勢，1. 兩手握拳前平屈。(如圖88甲) 2. 兩臂側振。(如圖88乙) 3. 復 1. 姿勢，4. 復 2. 姿勢。
- (89) 開立姿勢，1. 兩臂前上振，上體前彎。(如圖89甲) 2. 兩臂後振。(如圖89乙) 3. 復 1. 姿勢，4. 復 2. 姿勢。
- (90) 臂斜上舉直立，1. 2. 3. 4. 兩臂起自左方繞圈四次。(如圖90) 5. 6. 7. 8. 兩臂再起自右方繞圈四次。



- (91) 仰臥姿勢，1. 右臂前舉，同時舉右膝。(如圖91) 2. 還原。3. 左臂前舉，同時舉左膝。4. 還原。5. 兩臂前舉，同時舉兩膝。6. 還原。7.8. 再做一次。
- (92) 1. 左臂前舉，手指向下彎，同時舉左膝，脚尖向上擡。(如圖92) 2. 還原。3.4. 向右行之。5. 兩臂前舉，手指向下彎同時深屈膝。6. 還原。7.8. 再做一次。
- (93) 1. 左臂前振，右臂後振，同時屈左膝舉踵。(如圖93甲) 2. 還原。3.4. 向右行之。5. 兩臂斜上振，舉踵。(如圖93乙) 6. 還原。7.8. 再做一次。



- (94) 1. 兩臂體前交屈，兩膝半屈。(如圖94甲) 2. 兩臂斜上振兩踵起。(如圖94乙) 3. 復 1. 姿勢，4. 復 2. 姿勢。
- (95) 開立姿勢，1. 兩臂前平屈。(如圖95甲) 2. 兩臂側舉兩踵起。(如圖95乙) 3. 復 1. 姿勢，4. 復 2. 姿勢。
- (96) 開立姿勢，1. 兩臂前上振，上體前屈。(如圖96甲) 2. 兩臂後振，上體前彎。(如圖96乙) 3. 復 1. 姿勢，4. 復 2. 姿勢。
- (97) 開立姿勢，1. 左臂由前向後繞圈，右臂由後向前繞圈。(如圖97) 2. 再做以上動作。
- (注意) 以上動作，再向右行之。

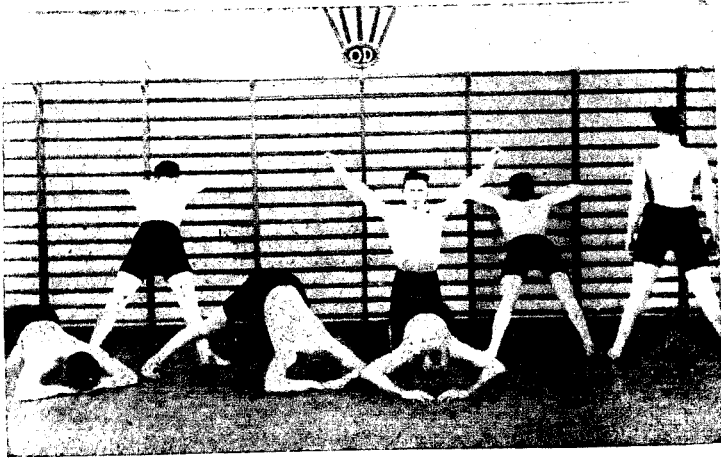


(98) 兩人開腳並立，右生向右轉，左生向左轉，外足尖向外，內脚跟相抵，兩手相握，垂於側方，為預備姿勢。1.2.3.4. 兩臂斜上舉，充分挺胸。(如圖98) 5.6.7.8. 兩臂下垂，胸部徐徐還原。

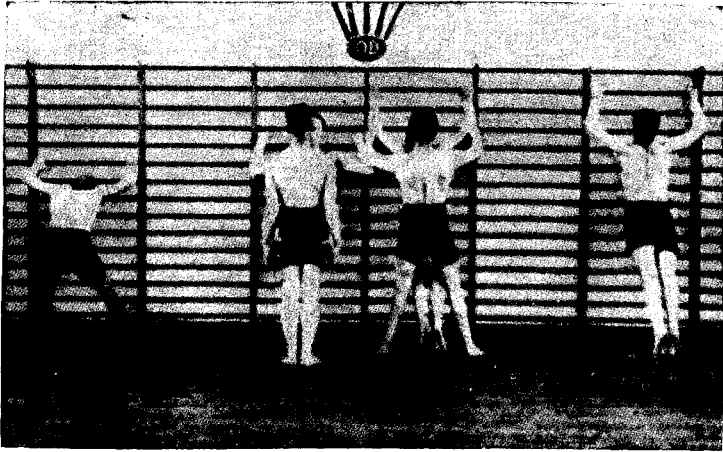
(注意) 最後動作完畢，即向後轉，再行以上動作。

(99) 甲腿前伸坐狀姿勢，乙在甲背後出立姿勢。1.2.3.4. 甲兩臂斜上舉，同時挺胸乙兩手握甲之大臂，幫助甲之兩臂作繞圈動作，同時乙屈右膝，頂在甲之背部。(如圖99)

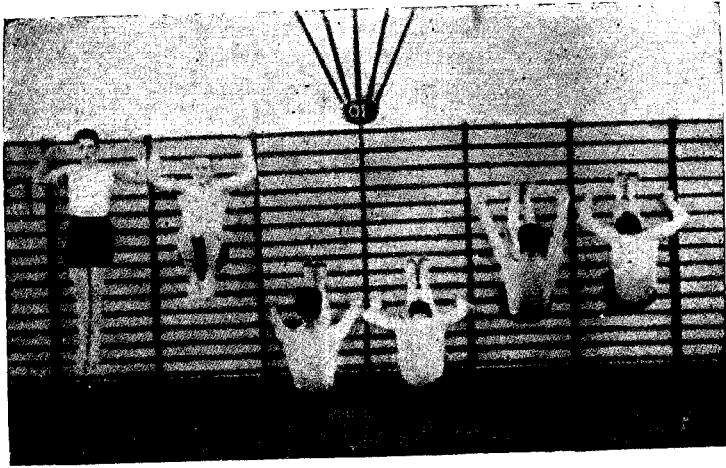
以上動作甲乙交換行之。



- (100) 兩臂前平屈，掌按地，頭額置於手背上，兩膝跪下，俯臥姿勢。(如圖100) 1. 兩臂伸直，上體向上抬起。2. 復預備姿勢。
- (101) 兩手握肋木中部，面對肋木，開立姿勢。1. 兩臂屈，上體前倒。(如圖101) 2. 兩臂伸直，上體挺直。
- (102) 兩臂前平屈，掌按地，頭置於手背上，兩足開立，臀部上舉，為預備姿勢。1. 兩臂伸直，上體向上抬起。2. 復預備姿勢。(如圖102)
- (103) 兩臂上舉，掌向前，兩膝跪狀。1. 2. 上體前倒，兩臂前平屈，兩掌按地。(如圖103甲) 3. 4. 復預備姿勢。(如圖103乙)
- (104) 兩手握肋木中部，前平屈，上體前倒，面向肋木，開立姿勢。(如圖104甲)。1. 2. 兩臂前伸，使上體挺直，即下垂側方。(如圖104乙) 3. 4. 復預備姿勢。



- (105) 兩手握肋木，兩足踏在最下一根肋木上，身體稍彎，面向肋木。
- (106) 甲乙相對，甲背向肋木，兩手握肋木，兩足前舉，乙站在甲兩腿中間，兩手握牢甲兩踵，1.2. 甲屈臂，同時乙幫助使甲身體上升。
 (如圖106) 3.4. 甲兩臂徐徐伸直。
 以上動作，甲乙交換行之。
- (107) 甲乙均面對肋木，甲兩手握肋木，乙在後方兩手握甲兩肘。1.2. 甲兩臂屈，兩踵起，乙在後方幫助，使甲身體充分向上升。(如圖107) 3.4. 還原。
- (108) 動作與(107)同，不過一人行之較難。(如圖108)



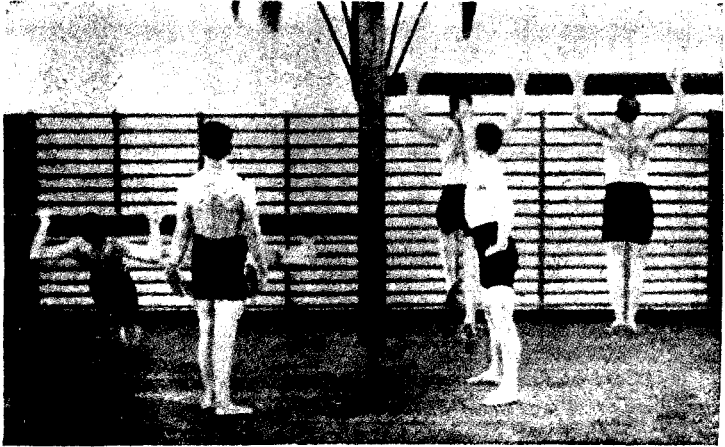
(109) 兩手握肋木上部，面向外方，兩足踏在肋木下部，成屈臂懸垂姿勢。

(如圖109甲) 兩膝上舉。(如圖109乙)

(110) 面對肋木，兩手握肋木下部，兩腿高舉過頭，臀部着地。(如圖110

甲) 兩臂屈時，上體充分向前彎，兩肘向後引。(如圖110乙)

(111) 動作與(110)同，不過懸垂在肋木中部，臀部離地耳。(如圖111)

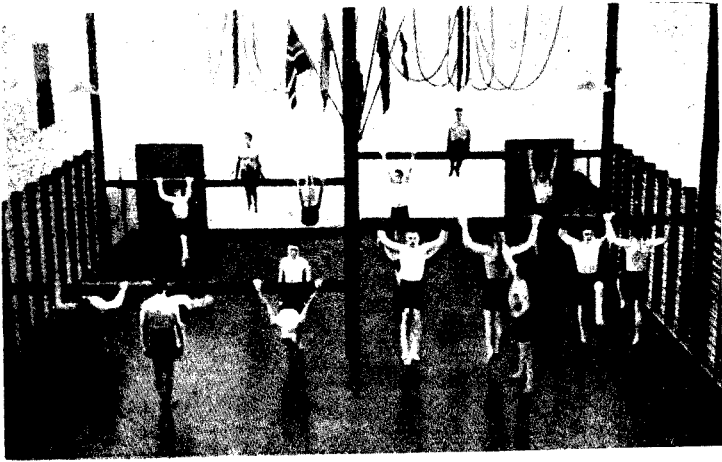


(112) 1. 兩手握水平棒。(如圖112甲)

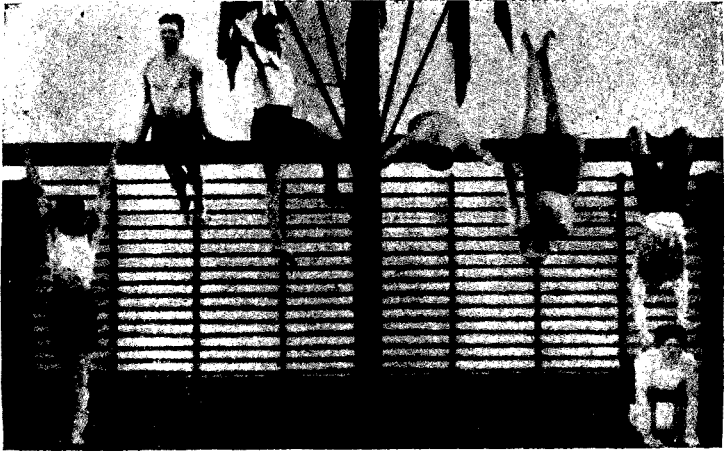
2. 兩手用力握水平棒,將兩足向前振,再落地。(如圖112乙)

(113) 1. 兩手握高水平棒,足離地。(如圖113甲)

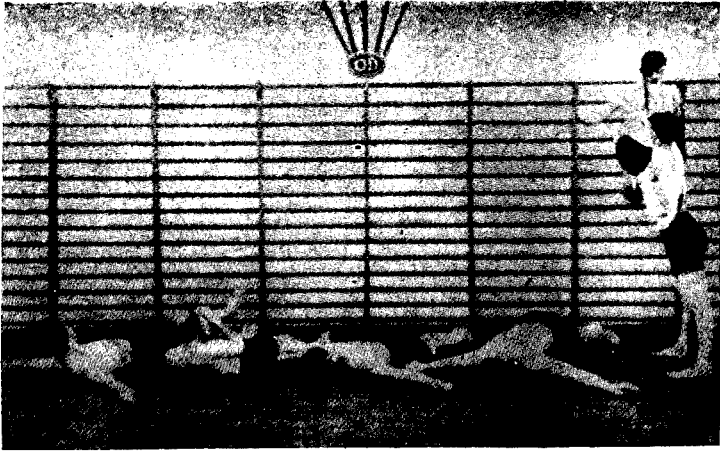
2. 兩臂用力深屈,同時挺胸。(如圖113乙)



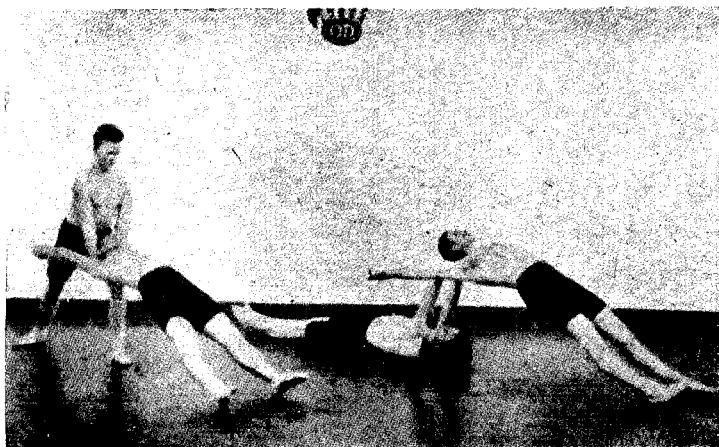
- (114) (甲)兩手握水平棒，兩足前伸，足尖點地。(如圖114甲)(乙)乙幫助甲使身體成水平，面向上。(如圖114乙)(丙)乙幫助甲使身體成水平，面向下。(如圖114丙)(丁)懸垂姿勢，兩腿交換前後舉。(如圖114丁)(戊)由臂撐懸垂姿勢，向前翻下。(如圖114戊)
- (115) (甲)甲兩手握水平棒，脚前伸，足尖點地，1. 乙在後面用兩手使甲屈臂胸向上挺。(如圖115甲) 2. 還原。(乙)甲兩手握水平棒直立，1. 乙在後面用一手托甲頭後，使甲身體上聳，足尖離地。2. 還原。(如圖115乙)(丙)懸垂舉膝。(如圖115丙)(丁戊)由懸垂翻上，成臂撐懸垂姿勢，再由臂撐懸垂姿勢，向前翻下。(圖115丁戊)
- (注意) 以上動作甲乙交換行之。



- (116) 1. 兩手反握水平棒。(如圖116甲) 2. 兩臂屈, 兩足向上翻, 成臂撐懸垂姿勢。(如圖116乙)
- (117) 兩臂側舉, 掌向下, 側坐在水平棒上。(如圖117)
- (118) 1. 兩臂撐在水平棒上向前翻。(如圖118甲)
2. 兩足徐徐放下垂直。(如圖118乙)



- (119) 兩臂側舉仰臥姿勢，1.2. 頭用力前彎。(如圖119) 3.4. 還原。
- (120) 仰臥姿勢，1.2. 兩手抱左膝同時頭用力前彎。(如圖120) 3.4. 還原。5.6.7.8. 向右行之。
- (121) 兩臂側舉，手掌按地，伏臥姿勢，1.2. 掌及足尖用力，使腹部離地。(如圖 121甲) 3.4. 還原。(如圖121乙)
- (122) 甲兩手握肋木，兩足踏在肋木上，使身體成彎曲形。(如圖122)乙在後面將手托在甲背後，幫助甲之身體挺直。



(123) 甲乙兩人,甲在前,臂上舉,兩腿分開,坐狀姿勢,乙在後出立姿勢,

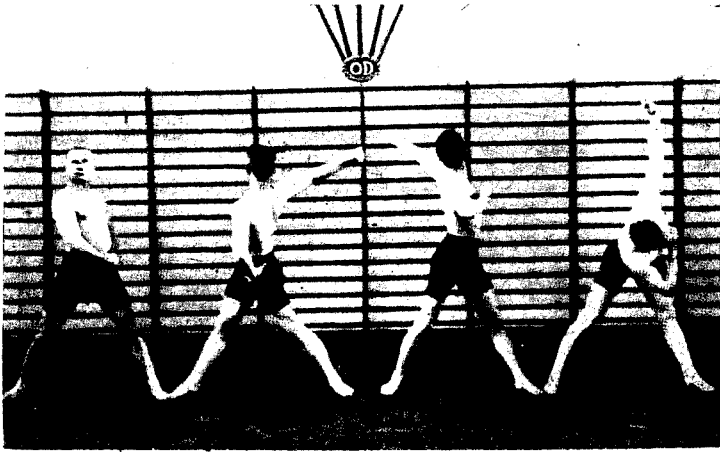
1.2.3.4. 甲上體後倒,乙兩手托牢甲頸,幫助甲身體離地。(如

圖123)5.6.7.8. 徐徐還原。

(124) 甲乙兩人頭對頭均仰臥姿勢,唯甲兩足分開,兩臂斜上舉,1.2.

3.4. 乙兩手托在甲之背部,徐徐將甲身體離地。(如圖124)5.

6.7.8. 徐徐還原。



- (125) 兩手拳握叉於左腰，開立姿勢。(如圖125甲) 1. 右臂右斜上振，上體向右轉。2. 還原。3. 復 1. 姿勢。4. 兩手握拳，叉於右腰。5. 6. 7. 8. 以上動作，向左行之。
- (126) 開立姿勢，1. 右臂前平屈，左臂左斜上振，上體向左轉。(如圖126) 2. 向右行之。
- (127) 上體前彎，開立姿勢，1. 右臂前平屈，左臂左斜上振，上體向左轉。(如圖127) 2. 向右行之。



- (128) 左手叉腰，右手握拳叉於左腰旁，開立姿勢，1. 右臂右斜上振，上體向右轉，眼視右手。(如圖128) 2. 還原。3. 動作同 1。4. 右手叉腰，左手握拳，叉於右腰旁，上體復原。5. 6. 7. 8. 以上動作向左行之。
- (129) 開脚直立，1. 兩臂右斜上振，上體向右轉，眼視右手。(如圖129) 2. 兩臂左斜上振，上體向左轉，眼視左手。
- (130) 開脚直立，1. 上體前彎，兩臂左斜上振，上體轉向左，眼視左手。(如圖130甲) 2. 上體向右轉，兩臂右斜上振，眼視右手。
- 兩膝分開跪狀姿勢，1. 兩臂左斜上振，上體向左轉，眼視左手。(如圖130乙) 2. 兩臂右斜上振，上體向右轉，眼視右手。



(131) 兩掌撐地，兩膝分開跪坐姿勢，1. 左臂左斜上振，上體向左轉，眼視左手。2. 左臂體前振，上體還原。3. 復 1. 姿勢。4. 還原。5. 6. 7. 8. 向右行之。(如圖131)

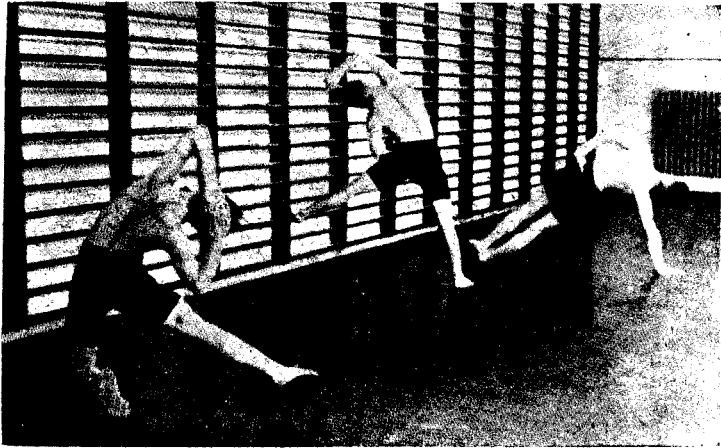
(132) 1. 兩掌按頭，右足向右一步。2. 上體向右彎。3. 復 1. 姿勢。4. 還原。5. 6. 7. 8. 向左行之。(如圖132)

(133) 1. 兩臂側舉，左足向左箭步。2. 右手握拳叉於脊下，左手過頂屈，上體向右彎。3. 復 1. 姿勢。4. 還原。(如圖133)

(134) 1. 兩手托頸，右足向右充分箭步。2. 上體充分左彎。(如圖134) 3. 復 1. 姿勢。4. 還原。5. 6. 7. 8. 向右行之。



- (135) 1. 兩手按頂開脚直立。2. 上體向左彎, 3. 復 1. 姿勢。4. 還原。
5. 6. 7. 8. 向右行之。(如圖135)
- (136) 1. 右臂過頂屈, 左手握拳叉於腋下, 左足側點地。2. 上體向左彎。
(如圖136) 3. 復 1. 姿勢, 4. 還原。5. 6. 7. 8. 向右行之。
- (137) 1. 右臂過頂屈, 左手握拳叉於腋下, 右脚向右箭步。2. 上體向左彎。
(如圖137) 3. 復 1. 姿勢。4. 還原。5. 6. 7. 8. 向右行之。
- (138) 1. 右手過頂屈, 左手握拳, 叉於腋下, 兩膝跪地。2. 左足側伸, 同時上體向左彎。(如圖138) 3. 上體挺直, 左足收進復跪狀姿勢。
4. 還原。5. 6. 7. 8. 向右行之。



(139) 兩手抱頭，左膝跪下，右足側出伸直，為預備姿勢，1. 上體向右彎。2. 復預備姿勢。(如圖139) 3. 4. 再做以上動作。

(注意) 以上動作再向左行之，但需換右膝跪狀，左足側伸，為預備姿勢。

(140) 右臂過頂屈，左手叉腰，左足踏於肋木上，1. 上體向左彎，行彈動動作。2. 再做以上動作。(如圖140)

(注意) 以上動作再向右行之，但需向後轉，換右足踏於肋木上，右手叉腰，左臂過頂屈，為預備姿勢。

(141) 臂撐伏臥姿勢，1. 2. 左掌離地叉腰，身體向左轉。左足置於右足上。(如圖141) 3. 4. 復預備姿勢。5. 6. 7. 8. 向右行之。



(142) 1. 兩掌按頂同時深屈膝, 2. 左足向左伸, 同時上體向左彎。(如圖

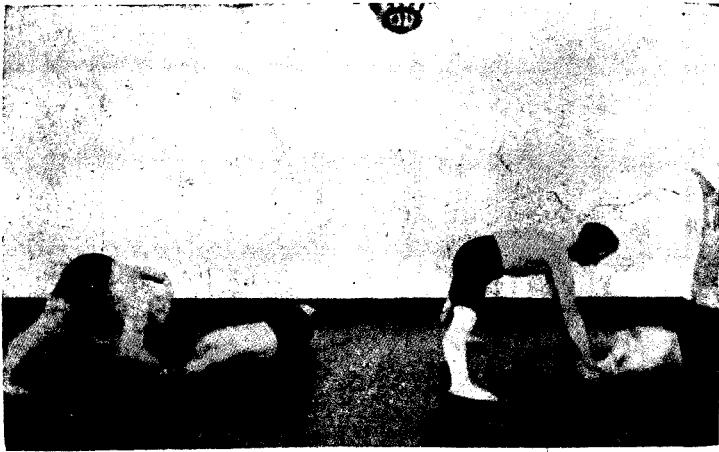
142) 3. 復1. 姿勢。4. 還原。5. 6. 7. 8. 向右行之。

(143) 兩手叉頸, 右足伸直, 踏在肋木上, 1. 上體向右彎。(如圖143甲)

2. 上體挺直。3. 上體向左彎。(如圖143乙) 4. 上體挺直。

(144) 臂撐伏臥姿勢, 1. 右臂側上舉, 同時身體向右轉, 成側臥姿勢。

(如圖144) 2. 還原。3. 4. 向右行之。



(145) 甲乙兩人，甲兩手抱頸，仰臥姿勢，乙兩足開立，頭頂甲肩，手按甲臂，一手叉腰，上體前倒。1. 2. 甲之兩足高舉，隨即向左方倒地。

(如圖145) 3. 4. 甲之足再高舉，隨即向右倒地。

以上動作，甲乙交換行之。

(146) 甲乙兩人，甲兩手抱頸仰臥姿勢，乙兩足開立，兩手按牢甲之兩臂。1. 2. 甲之兩足高舉。(如圖146) 3. 4. 還原。

以上動作，甲乙交換行之。



(147) 臂側舉，掌按地，仰臥姿勢，1.2.3.4. 兩腿充分向上舉，使臀部離

地。(如圖147) 5.6.7.8. 還原。

(148) 仰臥姿勢，1.2.3.4. 上體徐徐挺起，再向前倒，兩膝稍屈，手用力

握牢足底。(如圖148) 5.6.7.8. 還原。

(149) 仰臥姿勢，兩臂側舉，掌按地，1.2.3.4. 上體徐徐挺直，再向前深

彎，兩手用力拉牢脚尖。(如圖149) 5.6.7.8. 徐徐還原。



(150) 臂上舉屈膝仰臥姿勢。(如圖150甲) 兩足向上舉，隨即伸直落地，上體趁勢挺直，再向前倒，同時兩手相握，用力向前伸。(如圖150乙) 此動作較快，一動兩呼數。

(151) 兩手相握過頂成環狀，上體仰臥，兩足舉起架於肋木上。(如圖151甲) 1.2. 臂及臀部用力使上體挺直，兩手握脚旁之肋木。(如圖151乙) 3.4. 頭用力向前彎。(如圖151丙)



(152) 兩手握於肋木之最上部，成懸垂直立。

1. 舉膝。(如圖152甲)

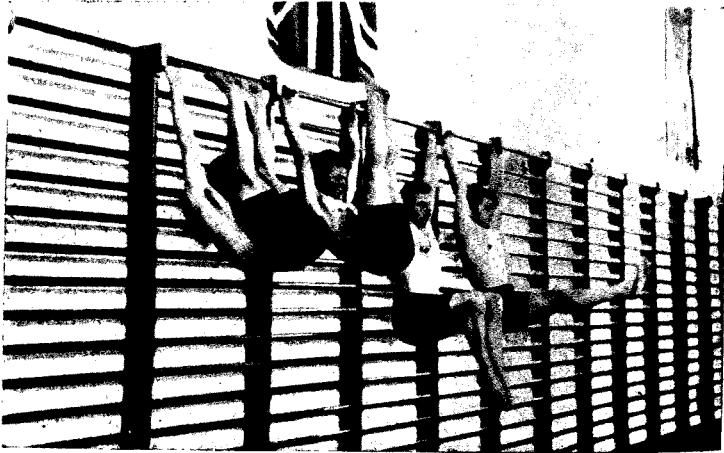
2. 足上伸。(如圖152乙)

3. 足底抵於肋木最高部之下面。(如圖152丙)

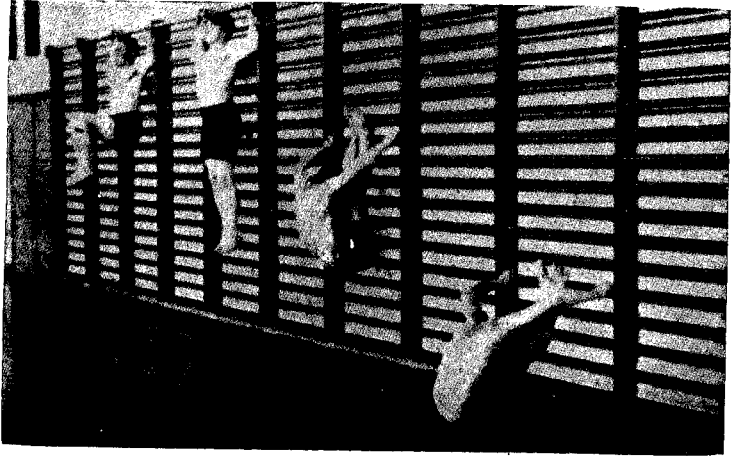
4. 兩腿用力伸。(如圖152丁)

(153) 兩臂前平屈於頭下，掌按地，上體俯臥地上，兩足分開。(如圖153

甲) 臂及足尖用力使臀部高舉如橋狀。(如圖153乙)



(154) 兩手握肋木上部,背對肋木,懸垂姿勢,1.2.兩足高舉,抵於兩手中之肋木上。(如圖154甲) 3.4.兩足離開肋木,使兩腿用力向上伸直。(如圖154乙) 5.6.兩腿下垂,成舉膝姿勢。(如圖154丙) 7.8.兩小腿用力向前伸直。(如圖154丁)



(155) 兩手握肋木上部,背對肋木,懸垂姿勢,1. 2. 兩膝舉起,兩肘屈

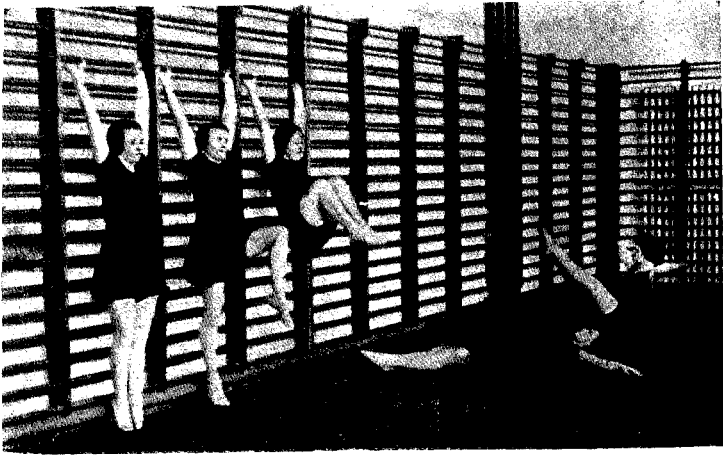
使身體向上升。(如圖155甲) 3. 4. 兩膝下垂。(如圖155乙)

(156) 兩手握肋木中部,面對肋木,兩足高舉,置於兩手中間之肋木上。

1. 2. 兩手用力握肋木,頭及背部充分向前彎。(如圖156甲) 3.

4. 還原。

(157) 此節動作,與(156)同,唯在肋木下部行之。(如圖157)



(158) 兩臂握肋木，足尖點地，背對肋木。(如圖158甲) 1. 2. 舉左膝。

(如圖158乙) 3. 4. 還原。5. 6. 舉右膝。7. 8. 還原。2. 2. 舉

兩膝，(如圖158丙) 3. 4. 還原。5. 6. 7. 8. 以上動作再做

一次。

(159) 兩臂側舉仰臥姿勢。(如圖159甲) 1. 2. 3. 4. 兩腿高舉，同

時上體挺直。(如圖159乙) 5. 6. 7. 8. 還原。



(160) 面向肋木，兩手握肋木，開脚直立，1. 2. 兩臂屈，上體前倒。(如圖160) 3. 4. 兩臂伸直，同時上體還原。

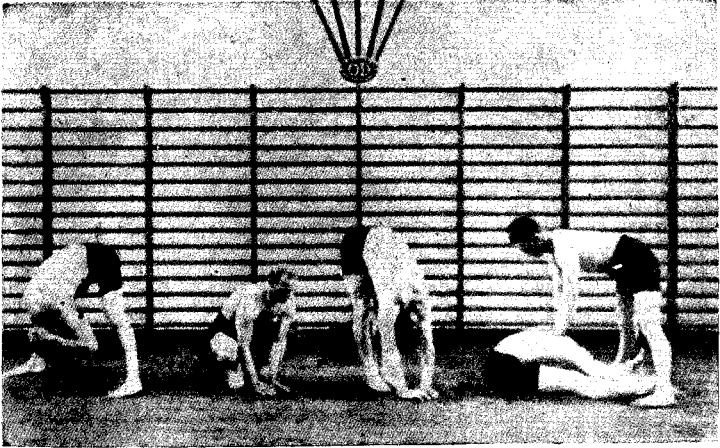
(161) 1. 2. 面向肋木，兩臂屈，手握肋木，上體前倒，開立。(如圖161甲) 3. 4. 兩臂伸直，向後振，上體復原。(如圖161乙)

(162) 臂撐跪狀姿勢，1. 2. 兩臂屈，左腿高舉。(如圖162甲) 3. 4. 兩臂伸直，左腿落下，同時右腿高舉。(如圖162乙)

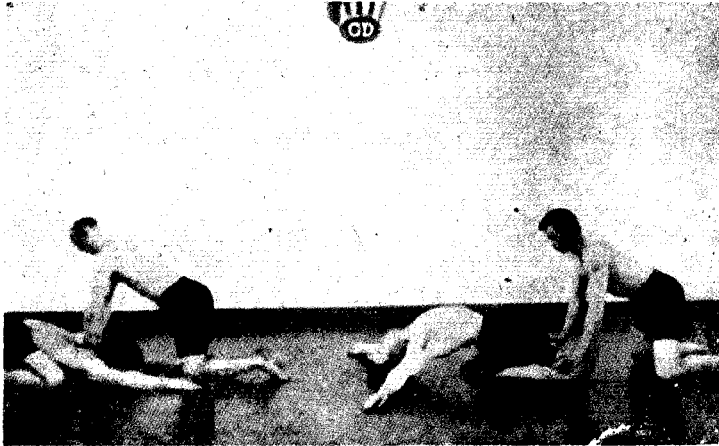


(163) 仰臥姿勢，1. 兩臂側屈舉左膝。(如圖163甲) 2. 兩臂上伸，左腿上升伸直。(如圖163乙) 3. 復1. 姿勢。4. 還原。5. 6. 7. 8. 向右行之。

(164) 兩手握腳底，屈膝坐狀姿勢。(如圖164甲) 1. 2. 兩手用力握腳底，兩腳向上伸。(如圖164乙) 3. 4. 兩臂側開，掌向下。(如圖164丙) 5. 6. 復1. 2. 姿勢。7. 8. 還原。



- (165) 開脚直立, 1. 2. 3. 4. 兩手抱頸, 上體向前深彎, 彈動四次。(如圖165) 5. 6. 7. 8. 上體徐徐挺直, 兩臂由側下垂。
- (166) 蹲撐姿勢, 1. 2. 3. 4. 兩腿伸直, 上體向下彎, 頭用力向下, 彈動四次。(如圖166甲) 5. 6. 7. 8. 徐徐復預備姿勢。(如圖166乙)
- (167) 甲腿前伸坐狀姿勢, 乙開脚直立, 甲乙兩人相對方向, 1. 2. 3. 4. 甲上體充分前彎, 兩臂前舉, 乙兩手按甲背部, 幫助甲向前彈動四次。(如圖167) 5. 6. 7. 8. 徐徐復預備姿勢。
- 以上動作, 甲乙交換行之。



(168) 甲乙相對，甲屈膝坐狀姿勢，上體前倒，兩臂向前，掌按地，乙跪

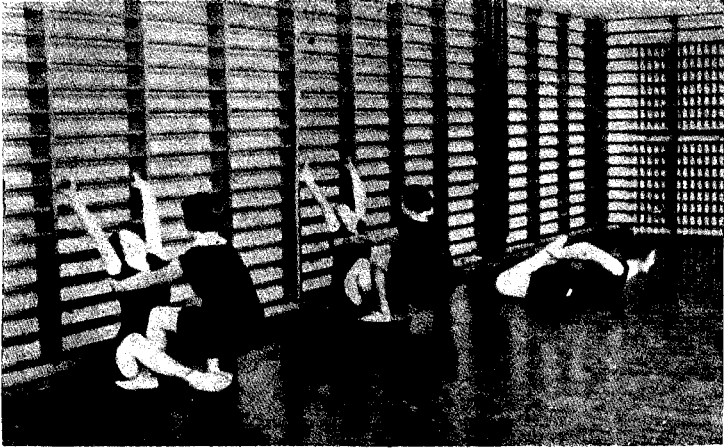
在甲之臂中間，兩手按在甲背部，使其彈動。(如圖168)

以上動作，甲乙交換行之。

(169) 甲乙相對，甲屈膝坐狀，上體充分後倒，掌及頭觸地，同時挺胸，

乙兩膝分開跪下，兩手用力按在甲之兩膝蓋。(如圖169)

以上動作，甲乙交換行之。



(170) 甲乙兩人相對，甲背向肋木，兩手握肋木，屈膝坐狀姿勢。

乙兩膝屈，站在甲兩腿中間，兩手抱甲之背，用力向前拉，

使甲胸部徐徐挺起。(如圖170)以上動作，甲乙交換行之。

(171) 甲乙兩人相對，甲背向肋木，兩手握肋木，屈膝坐狀姿勢。

乙兩膝屈，站在甲之足外面，兩手抱甲之背部用力向前拉，

使甲胸部徐徐挺起。(如圖171)以上動作，甲乙交換行之。

(172) 俯臥姿勢，兩小腿向上舉，同時兩手握牢兩足背，用力向上拉，

使胸部及大腿徐徐離地。(如圖172)



(173) 甲背對肋木，兩手握肋木，兩足向上舉，抵於兩手中間肋木上。乙

站在旁，幫助甲行之。（如圖173）

以上動作，甲乙交換行之。

(174) 甲乙相對，甲兩手握肋木，兩膝分開跪下，乙兩手置於甲之背部，

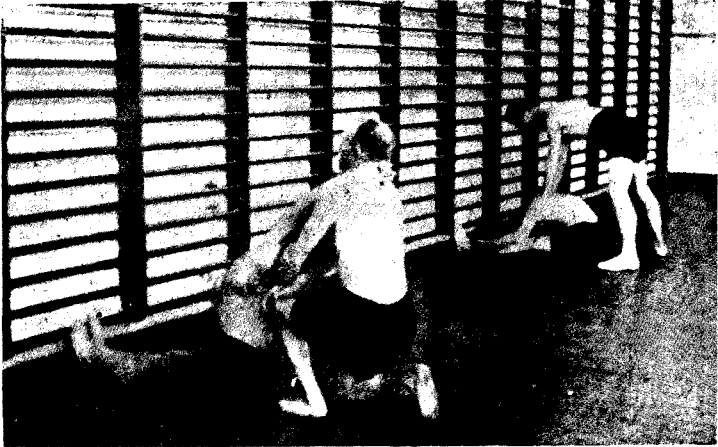
兩足站在甲之兩腿間，將甲之上體向前拉，使甲充分挺胸，拉時

乙之身體稍向後倒（如圖174）

以上動作，甲乙交換行之。



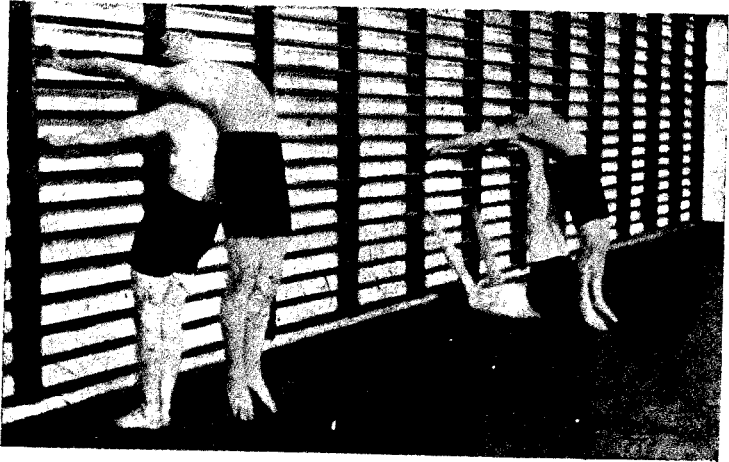
- (175) 直立姿勢，背對肋木，1. 上體前彎，兩手握肋木下部。(如圖175甲)
 2. 頭用力向下，上體充分前彎。(如圖175乙) 3. 復1. 姿勢。4. 還原。
- (176) 甲乙兩人，甲在前，乙在後，均面對肋木，甲兩手握肋木中部，兩足分開踏在下部，乙兩手按甲背部，屈左膝，抵在甲之臀部，右足在後，兩手徐徐使甲背部行彈動動作，使背部肌肉伸張。(如圖176)
- 以上動作，甲乙交換行之。



(177) 甲乙兩人,甲在前,兩足前伸,足底抵於肋木上,坐狀姿勢,兩手向後抱牢乙之頸部,乙屈右膝,抵於甲之背部,使甲胸部徐徐挺起。

(如圖 177)

(178) 甲乙面對肋木,甲在前伸足坐狀姿勢,兩手握足背,上體向前深彎,乙在後箭步姿勢,兩手按甲背,使其行彈動動作。(如圖 178)

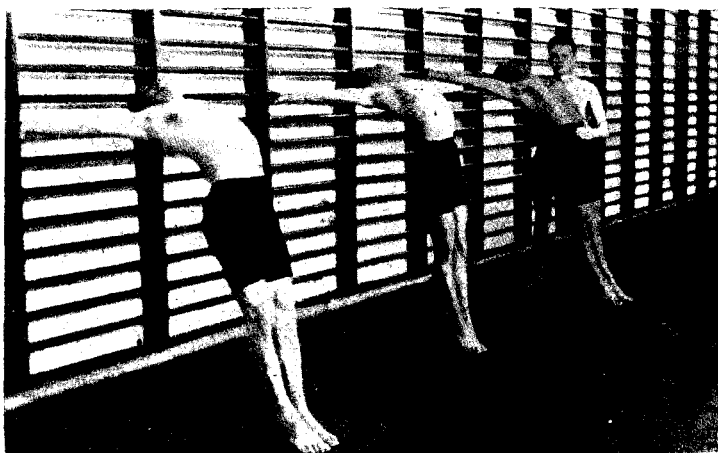


(179) 甲乙背向直立，甲兩手握肋木中部，面向外部。乙兩手握肋木以背抵牢甲之背部，面向肋木，用力將背部向上頂，使甲胸部徐徐充分挺起，甲兩足離地。(如圖 179)

以上動作，甲乙交換行之。

(180) 甲乙兩人，甲兩手握肋木中部，同時挺胸，踵舉起，面向外方。乙兩手握肋木，背臥地上，兩腿高舉，抵於甲之背部，用力使甲胸部充分挺起。(如圖 180)

以上動作，甲乙交換行之。



(181) 兩手握肋木,背對肋木,直立姿勢。

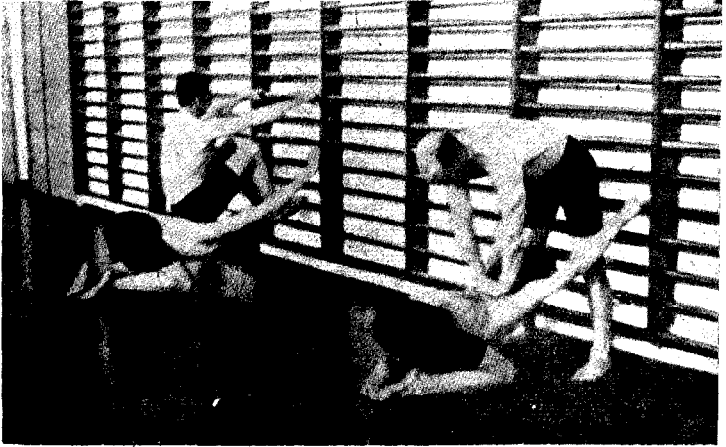
1. 挺胸。(如圖 181 甲)

2. 兩踵離地,使胸部充分挺起。(如圖 181 乙)

3. 復 1. 姿勢。

4. 還原。

此動作初學習時,可由另一人在旁,代為矯正姿勢。(如圖 181 丙)

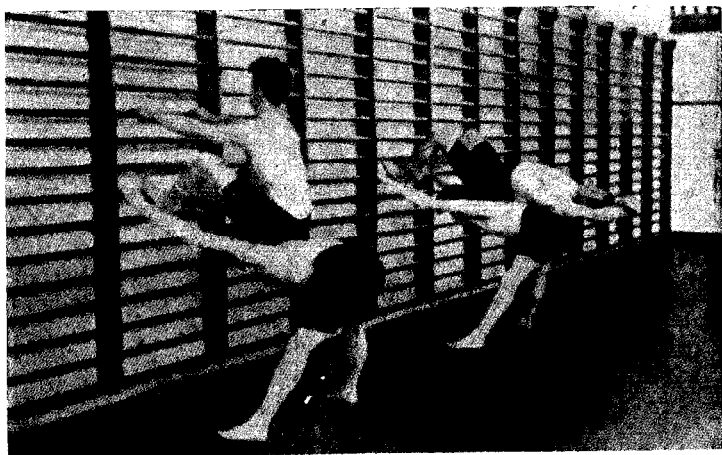


(182) 甲乙兩人，甲兩膝跪下，兩手握肋木，上體前倒。乙兩手握肋木，兩足踏在肋木上，以臀部坐在甲之背部，輕輕使甲背向下彈動。(如圖 182)

以上動作，甲乙交換行之。

(183) 甲乙兩人相對，甲兩膝跪下，兩手握肋木，上體前彎。乙兩足開立，上體前彎，兩手按於甲之背部，用力使其向下彈動。(如圖 183)

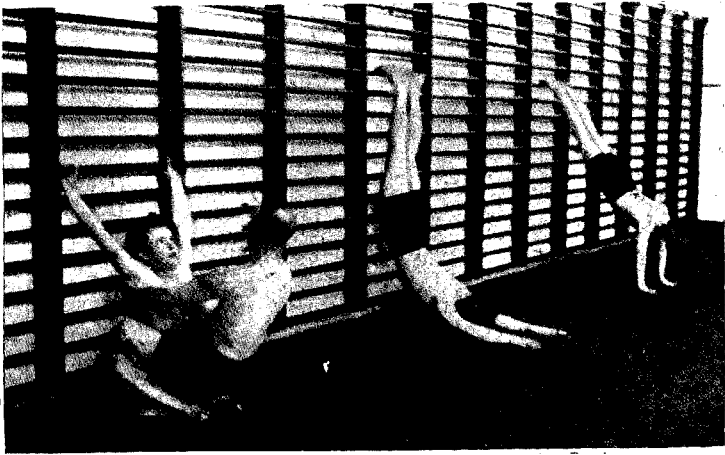
以上動作，甲乙交換行之。



(184) 甲乙面對肋木，甲兩足開立，上體前彎，兩手握肋木。乙兩手握肋木，兩足踏於肋木上，以臀部坐於甲之背部，輕輕使甲背部向下彈動。(如圖 184)

以上動作，甲乙交換行之。

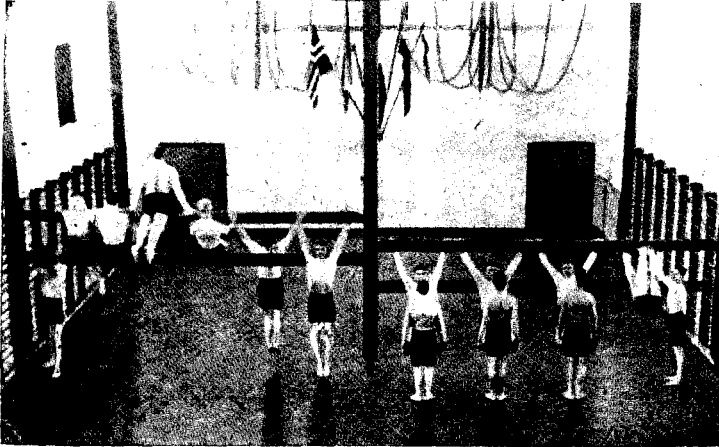
(185) 甲面對肋木，上體前倒，兩手握肋木，開立姿勢。乙兩腳鉤於肋木中部，上體後倒，仰臥於甲之背部，兩手相握於頭上，以臀部壓迫甲之背部，使甲背部向下彈動。(如圖 185)



- (186) 甲背對肋木，屈膝坐狀，兩手握肋木。乙在甲前，足置於甲之兩腿中，屈膝，以手抱甲之背部，使甲胸部挺起，行彈動動作。(如圖 186)

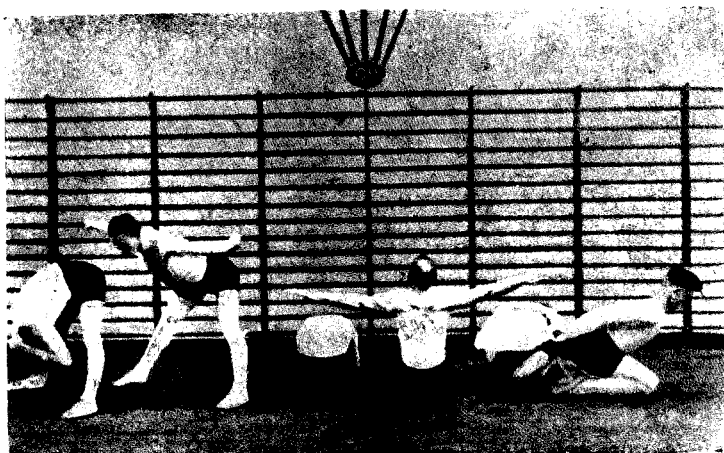
以上動作，甲乙交換行之。

- (187) 兩掌撐地，面向地面，兩足高舉，置於肋木上，1. 2. 兩臂按地，身體向下，接近地面。(如圖 187 甲) 3. 4. 還原。(如圖 187 乙)



(188) 1. 由高水平棒上穿過低水平棒。(如圖 188 甲)

2. 放手向前振下。(如圖 188 乙)



(189) 兩手抱頸，上體充分前彎，兩足開立。(如圖 189 甲)

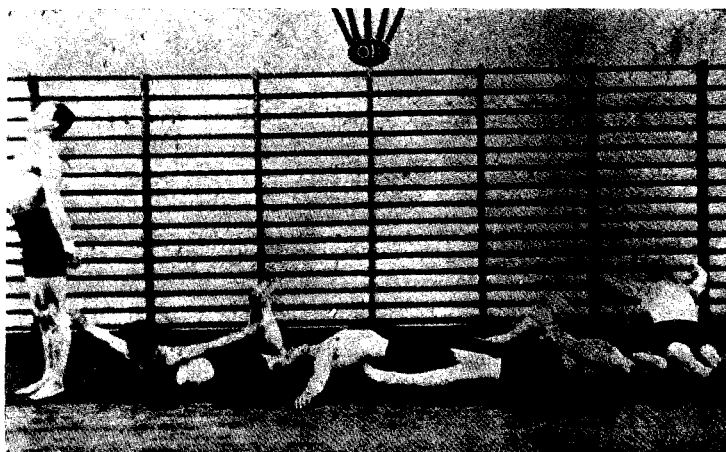
1. 2. 兩臂後振，上體稍挺起。(如圖 189 乙) 3. 4. 還原。

(190) 兩腿前伸，上體充分前倒，兩手握足背，坐狀姿勢。(如圖 190 甲)

1. 2. 兩臂側振，上體挺直。(如圖 190 乙) 3. 4. 還原。

(191) 兩手體後相握，兩膝跪坐，上體充分前彎，為預備姿勢。(如圖 191 甲)

1. 2. 上體稍挺起，同時挺胸。(如圖 191 乙) 3. 4. 還原。



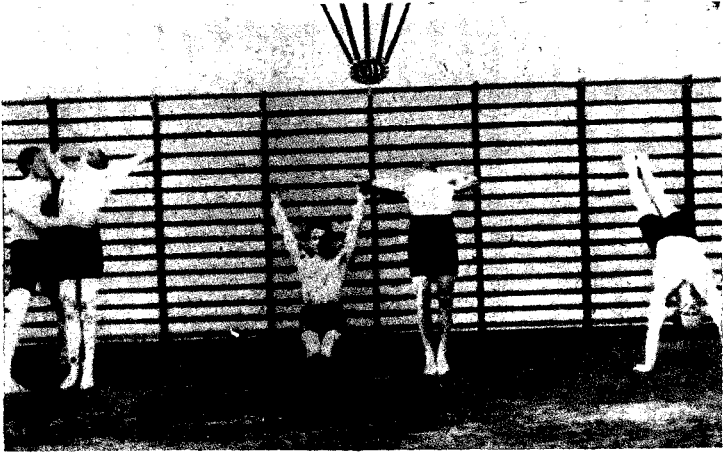
(192) 直立姿勢，兩臂外反挺胸。(如圖 192)

(193) 伏臥姿勢，兩臂側舉，胸部離地，兩小腿上舉。(如圖 193)

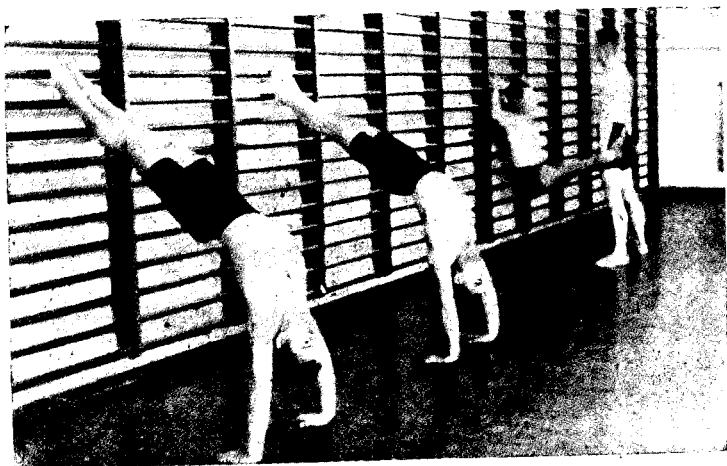
(194) 仰臥姿勢，兩臂側舉，掌按地，頭部及兩踵用力，使背部離地。(如圖 194)

(195) 仰臥姿勢，兩手抱膝，左右交換行之。(如圖 195)

(196) 兩手握肋木，上體後倒，腿前伸，坐狀姿勢，手及踵用力，使臀部離地。(如圖 196)



- (197) 甲兩手握肋木，面向外，直立姿勢。乙站在甲旁，以右手按甲腹，左手托甲背，使甲胸部充分挺起。(如圖 197) 再徐徐使甲胸部還原。
- (198) 兩手握肋木，腿前伸坐狀姿勢。(如圖 198 甲) 1. 2. 3. 4. 兩臂及兩踵用力使胸挺起，腹部縮進，腿伸直，臀部離地，再兩踵離地，(如圖 198 乙) 5. 6. 7. 8. 還原。
- (199) 兩足底抵於肋木上，上體仰臥，1. 2. 3. 4. 兩手徐徐向肋木移近，使兩腿向上升。(如圖 199) 5. 6. 7. 8. 還原。



(200) 兩脚靠在肋木上，上體仰臥，手掌撐地。(如圖 200 甲) 1. 2. 3.

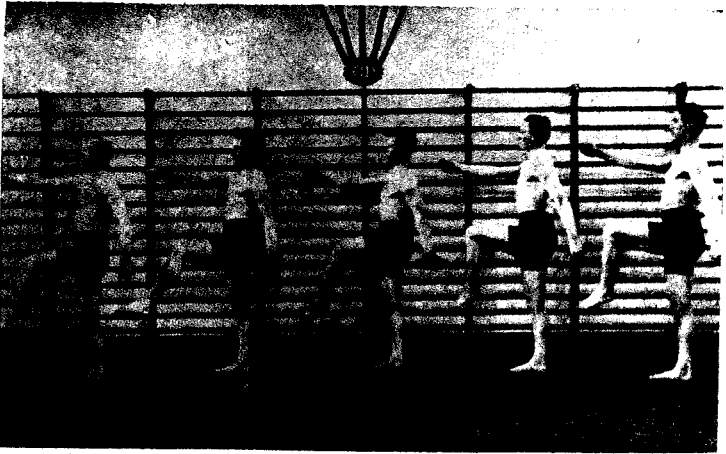
4. 充分挺胸。(如圖 200 乙) 5. 6. 7. 8. 徐徐復原。

(201) 甲乙兩人相對，甲背對肋木，手握肋木中部，兩脚前舉，乙兩手握

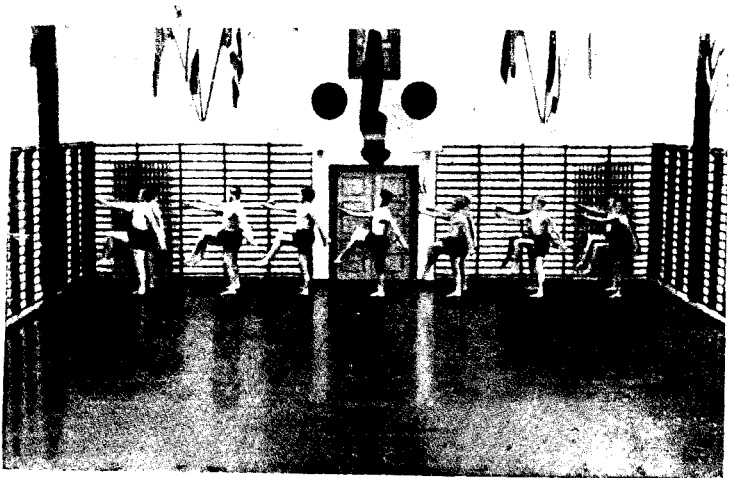
甲之兩踵。1. 2. 3. 4. 甲兩臂屈，使身體向上升，乙幫助甲行

之。(如圖 201) 5. 6. 7. 8. 徐徐復原。

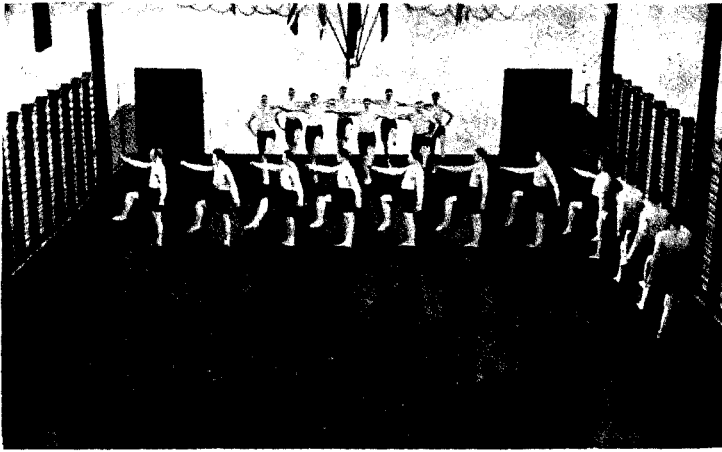
以上動作，甲乙交換行之。



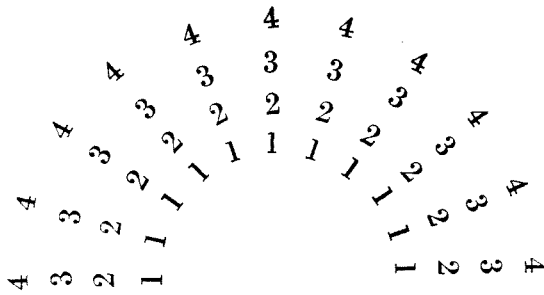
- (202) 行進時 1. 右臂前振, 左臂稍向後, 左足屈膝前舉, 隨即踏下。(如圖 202) 2. 左臂前振, 右臂稍向後振, 右足屈膝前舉, 隨即踏下。
 (注意) 開步動作, 與日本兵式操姿勢相同。

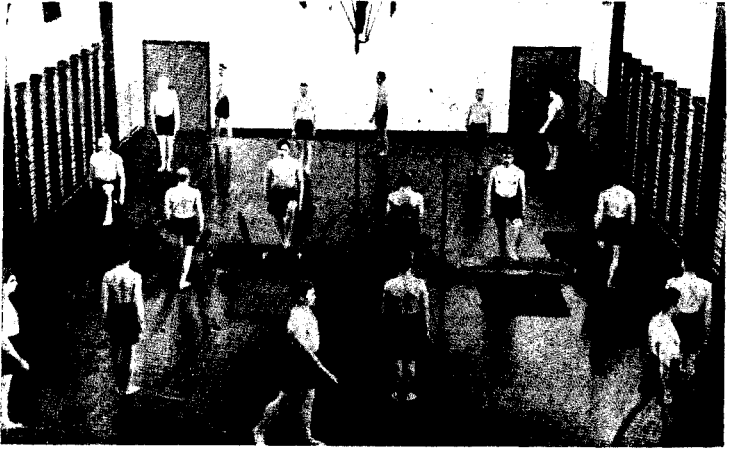


- (203) 動作與(202)相同, 唯由一列變成兩列耳。(如圖 203)

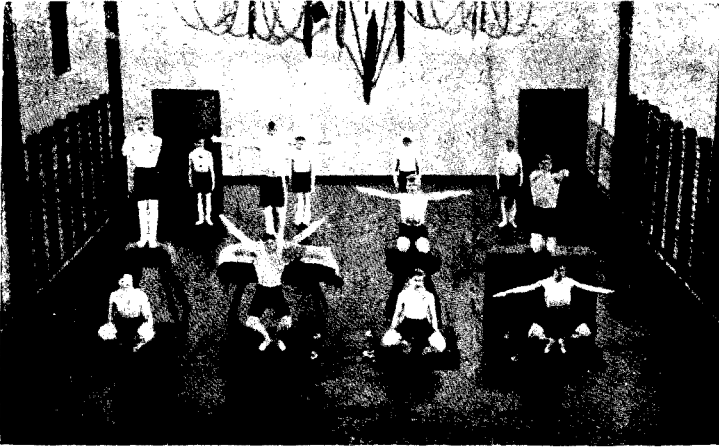


(204) 由一列縱列行進，變成四列縱列，用跑步間隔距離，成半圓形立定，以便操練體操。圖如下：





- (205) 1. 低跳箱之跳上跳下動作。
2. 低跳箱之跳過動作。
3. 低跳箱之左斜跳動作。
4. 低跳箱之右斜跳動作。
5. 低跳箱之跳過向左轉動作。
6. 低跳箱之跳過向右轉動作。
7. 低跳箱之跳過右向後轉動作。
8. 低跳箱之跳過左向後轉動作。
9. 低跳箱之跳過空中拍手開腳動作。



(206) 甲、1. 跳上高跳箱, 直立, 兩臂前舉。(如圖 206 甲)

2. 由高跳箱跳下, 兩膝深屈。(如圖 206 乙)

乙、1. 跳上高跳箱, 直立, 臂側舉。(如圖 206 丙)

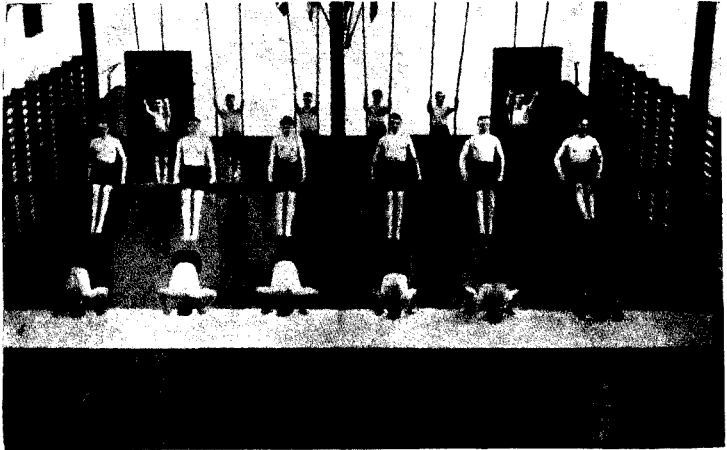
2. 由高跳箱跳下, 臂側斜上舉。(如圖 206 丁)

丙、1. 兩手拍高跳箱, 用力支撐, 將兩膝跪上, 同時臂側舉。(如圖 206 戊)

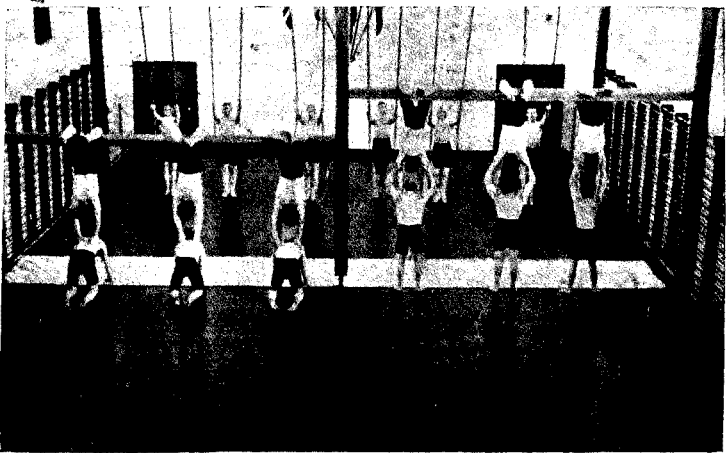
2. 由高跳箱跳下, 臂側垂, 兩膝深屈。(如圖 206 己)

丁、1. 兩手拍高跳箱, 用力支撐, 將兩膝跪上, 同時臂前舉。(如圖 206 庚)

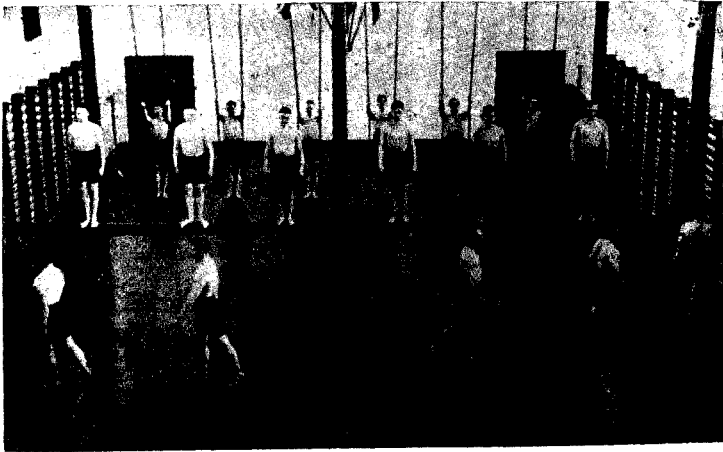
2. 由高跳箱跳下, 臂側舉, 深屈膝。(如圖 206 辛)



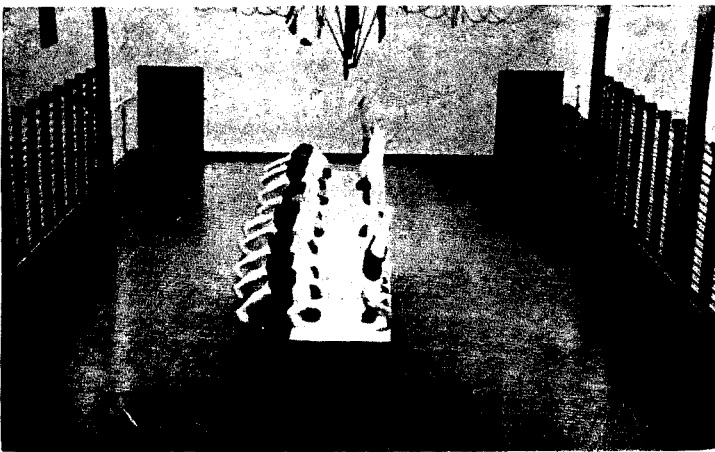
- (207) 1. 兩手握吊繩，向前振。(如圖 207 甲)
 2. 兩手放下吊繩，坐在水平棒上。(如圖 207 乙)
 3. 由水平棒跳下，隨即向前翻金斗。(如圖 207 丙)



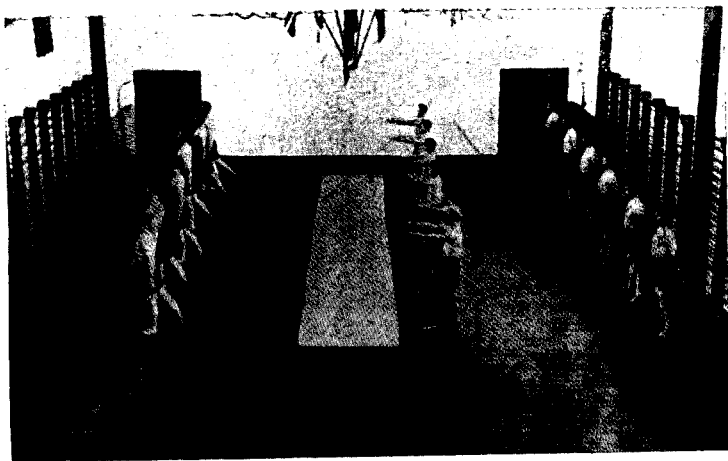
- (208) 1. 水平棒上之鉤腿懸垂。(如圖 208 甲)
 2. 吊繩上之懸垂。(如圖 208 乙)



- (209) 1. 兩手握吊繩向前振。(如圖 209 甲)
2. 跳上水平棒。(如圖 209 乙)
3. 再從水平棒跳下。(如圖 209 丙)

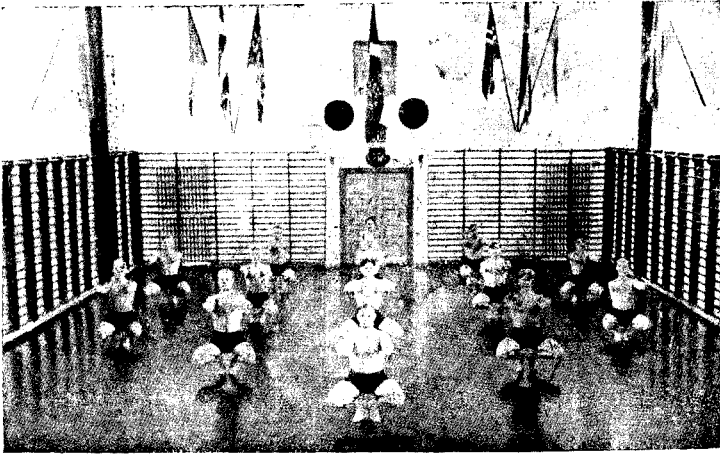


- (210) 1. 兩手按地,同時頭頂地上,體前彎如橋狀。(如圖 210 甲)
2. 手與頭齊用力,將兩足向上舉,成倒立姿勢。(如圖 210 乙)



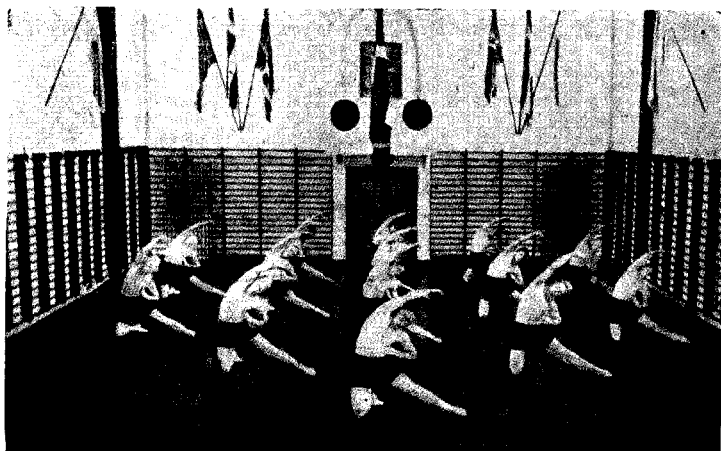
- (211) 1. 離開墊子約二十步。(如圖 211 甲)
2. 急速跑至墊子前，將兩手着地，向前翻空心筋斗。(如圖 211 乙)
3. 空心筋斗翻完即站立。(如圖 211 丙)

第二卷 男子基本體操



預備姿勢 直立。

- (1) 兩臂後振,同時舉踵。
- (2) 兩臂前振握拳,同時兩膝深屈。
- (3) 兩臂後振,同時伸膝。
- (4) 兩臂下垂,兩踵落下。



預備姿勢 1. 右臂過頂屈，左手握拳叉於脊下，同時兩膝跪下。

2. 左脚向左伸直。

(1) 上體向左彎。

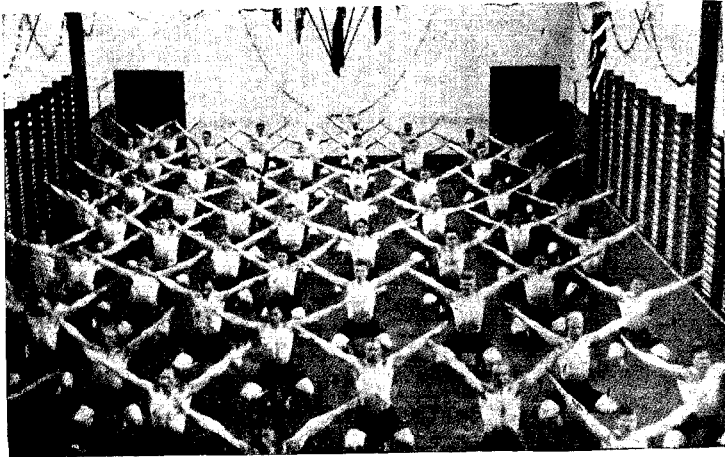
(2) 上體挺直。

(3) 上體向左彎。

(4) 上體挺直。

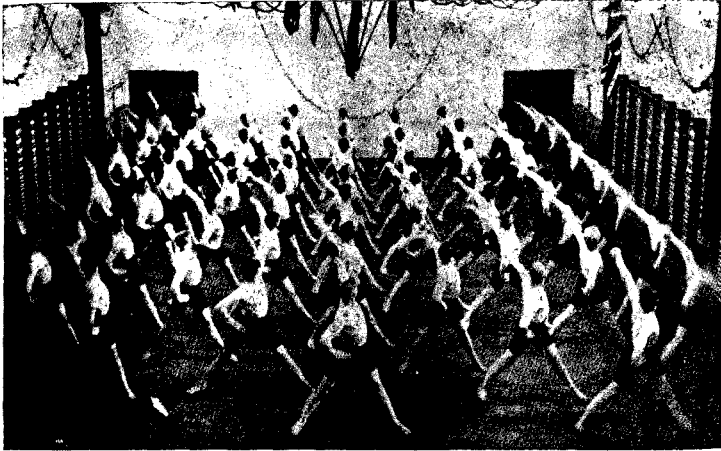
(5)(6)(7)(8) 向右行之。

(注意) 換方向應分二動，1. 左手過頂屈，右手握拳叉於脊下，同時左足收進跪下。2. 右足向右伸直。



預備姿勢 直立。

- (1) 兩臂體前交屈，兩踵起。
- (2) 兩臂斜上振，手心向下，兩膝深屈。
- (3) 兩臂體前交屈，兩膝伸。
- (4) 兩臂稍向後振，手心向後，兩踵落下。



預備姿勢 右手叉腰，左手右斜下舉，開立姿勢。

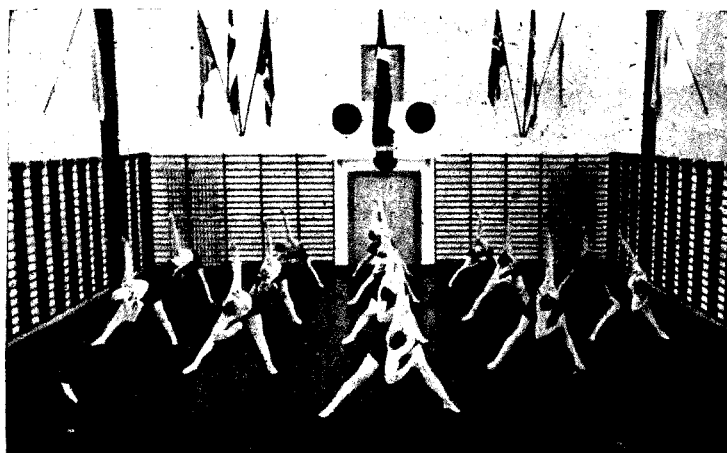
(1) 左手握拳，用力向左斜上振，同時頭及上體向左轉。

(2) 復預備姿勢。

(3)(4) 再做一次。

(5)(6)(7)(8) 向右行之。

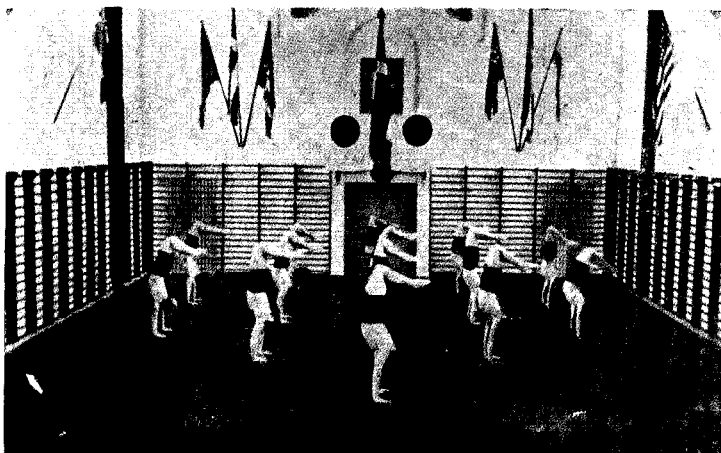
(注意) 交換方向，應隨即將左手叉腰，右手握拳。



預備姿勢 1.兩臂側振，兩足開立。2.上體前彎，兩臂前交屈於胸前。

- (1)兩臂向左振，上體向左轉，眼視左手背。
- (2)兩臂向右振，同時上體向右轉，眼視右手背。
- (3)(4)再做以上動作。

(注意)最後動作完畢，還原分兩動，1.兩臂側振，上體挺直。2.臂與足還原，成直立姿勢。



預備姿勢 直立。

(1) 兩掌按地，上體向前彎，左足屈膝，前出一步，右足在後伸直。

(2) 兩腿向上振，成倒立姿勢，兩膝屈。



預備姿勢 開立。

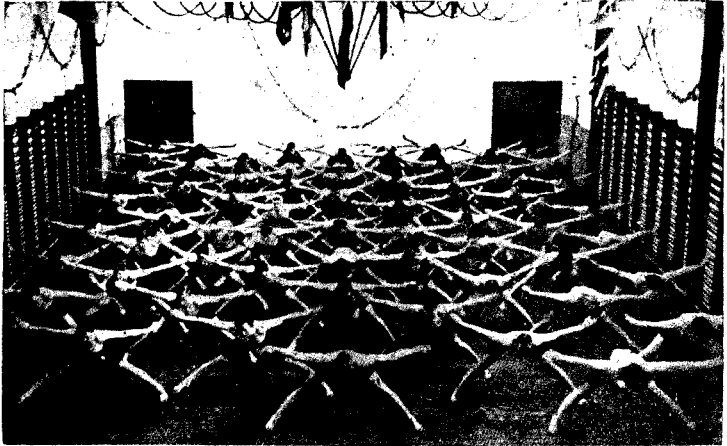
(1) 兩臂前振。

(2) 上體前彎，兩手手指觸地。

(3) 兩臂上振，同時上體挺直。

(4) 兩臂下垂，稍向後振，手背向前。

(注意) 低年級學生，一動作應兩呼數。



預備姿勢 上體前彎開立。

(1) 兩臂側振，同時挺胸。

(2) 兩臂下垂，同時胸復原。

(注意) 低年級學生，一動作應兩呼數。



預備姿勢 開立。

(1)兩臂側振。

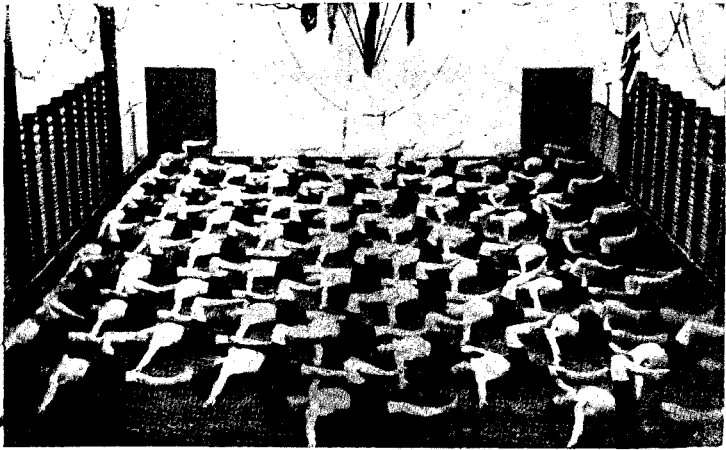
(2)上體前彎,隨即向左轉,以右手手指觸地。

(3)兩臂側振,上體挺直。

(4)兩臂下垂。

(5)(6)(7)(8)向右行之。

(注意)低年級學生,一動作兩呼數。



預備姿勢 兩臂側舉，仰臥姿勢。

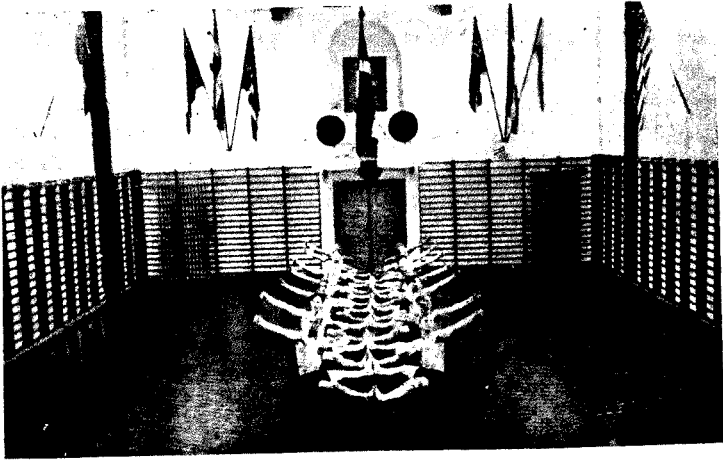
(1)舉左膝。

(2)左腿還原。

(3)舉右膝。

(4)右腿還原。

(注意)低年級學生，一動作兩呼數。

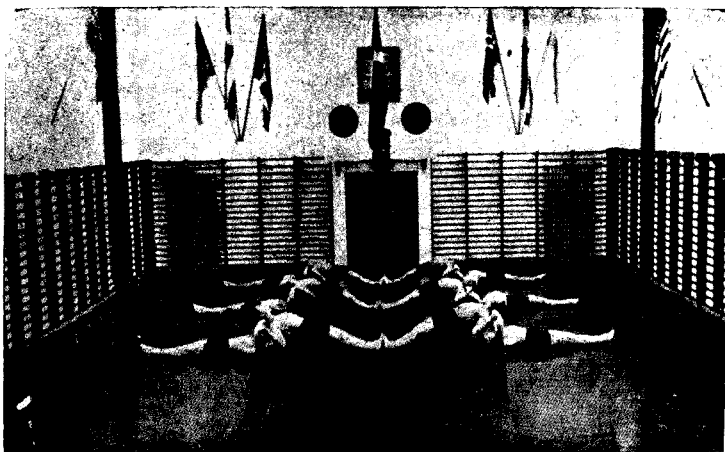


預備姿勢 兩人相對，坐在地上，兩腿分開，以足底相抵，兩掌按體側地上。

(1) 甲右臂側振，左臂前平屈，同時頭及上體向右轉，乙左臂側振，右臂前平屈，頭及上體向左轉。

(2) 動作同上，向反方向行之。

(注意) 最後動作完畢，即復預備姿勢，低年級學生，一動作兩呼數。



預備姿勢 四人為一組，中間兩人，以足底相抵，兩臂側屈，外面兩人之頭頂與中間兩人之頭靠攏，仰臥姿勢。

(1)(2) 外面兩人以兩手托內兩人之背，向上舉，同時內面兩人挺胸，身體離地，以踵抵地。

(3)(4) 外面兩人屈臂，內面兩人身體徐徐落下。

(注意) 以上動作，甲乙，交換行之。



預備姿勢 左足伸在前，右足屈在後，上體挺直，坐狀姿勢。

(1)(2)左手握左足背，右手握右足背，上體充分前彎，頭接近左膝蓋。

(3)(4)復預備姿勢。

(注意)兩脚調換時，分兩動作，1.兩足收進。2.右足向前，左足向後。然後再行以上動作。



預備姿勢 仰臥。

(1) 左手按左膝蓋，右手握左足底，同時屈左膝。

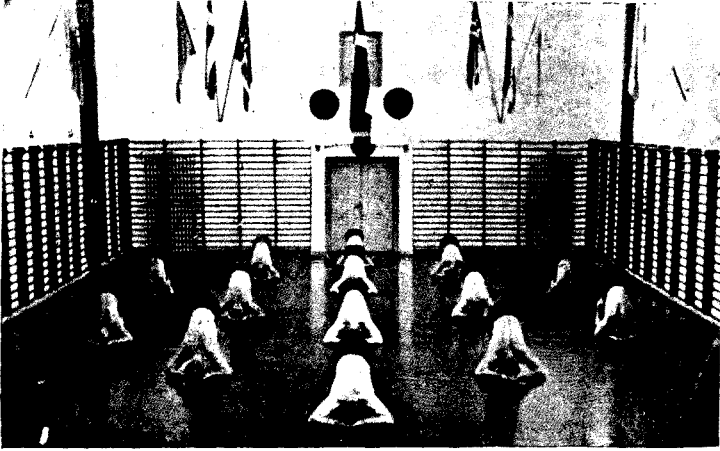
(2) 左手用力按左膝蓋，右手用力使左足向上伸直。

(3) 復(1)姿勢。

(4) 復預備姿勢。

(5)(6)(7)(8) 向右行之。

(注意) 每一動作兩呼數，姿勢容易正確。



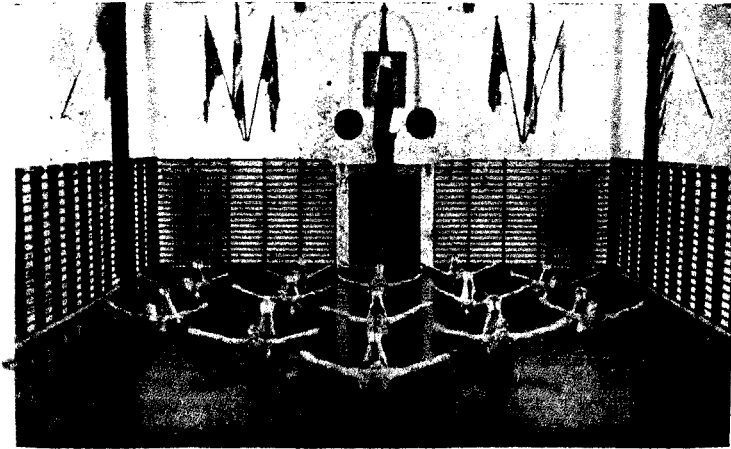
預備姿勢 1. 兩掌按地，手指相對，同時兩膝跪下，上體前彎。

2. 兩膝伸直，成弓狀姿勢。

(1) 兩臂屈，頭近手背，腿仍伸直。

(2) 兩臂伸直，復預備姿勢。

(注意) 一動作應兩呼數。



預備姿勢 兩臂側垂，伏臥地上。

(1)(2)兩臂側舉，同時挺胸，胸部離地，兩足屈膝上舉。

(3)(4)復預備姿勢。

(注意)預備分兩動，1.兩掌按地，兩膝深屈，2.兩腿後伸，兩臂側垂，成伏臥姿勢。

復原亦分兩動，1.兩掌按地，同時兩足收進，兩膝全屈，2.立起成直立姿勢。



預備姿勢 1. 兩膝跪下。2. 左腿向前伸直。

(1) 兩手握左足。

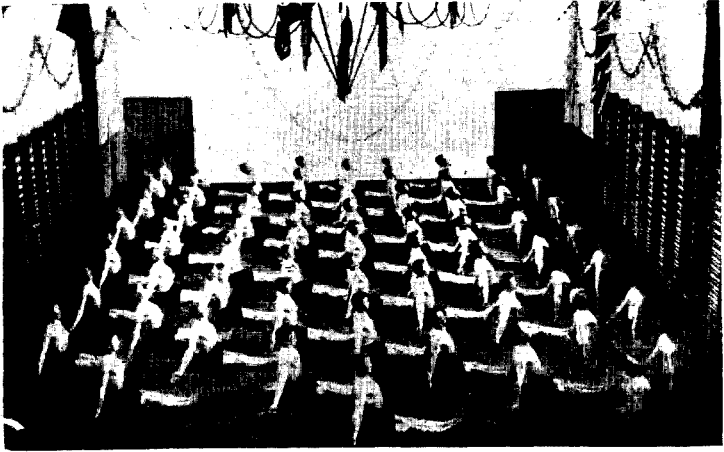
(2) 上體充分向前彎。

(3) 上體復原。

(4) 兩臂垂體側，手掌按地。

(注意) 以上動作，再向右行之，但需將左腿收進，右腿向前伸直。低

年級學生，每一動作兩呼數。

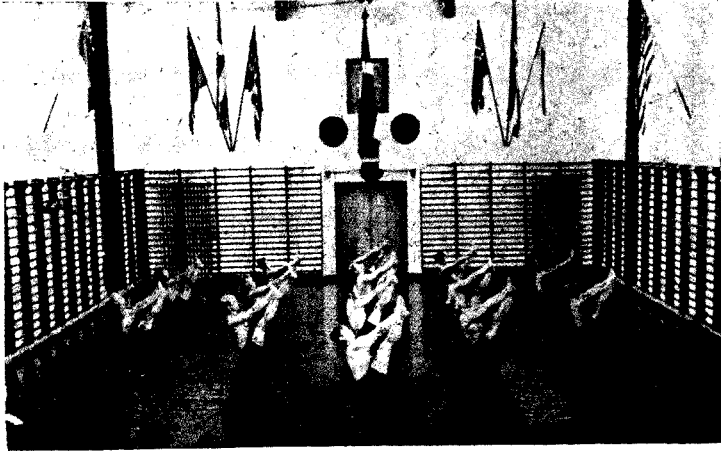


預備姿勢 1. 兩膝深屈。2. 兩掌在體側按地，兩足向前伸直，成坐狀姿勢。

(1)(2)兩掌外反挺胸。

(3)(4)復預備姿勢。

注意)復原時分兩動，1. 兩足收進成屈膝姿勢。2. 立起。



預備姿勢 1. 兩膝深屈。2. 兩手按地,同時兩腿前伸,成坐狀姿勢。

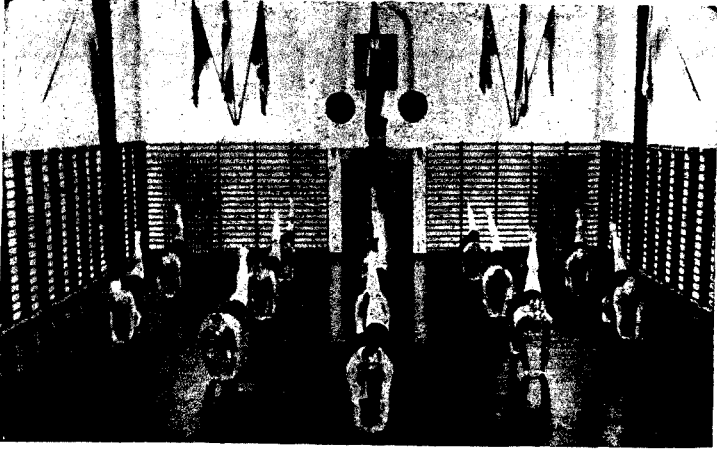
(1) 兩手握兩足底,使兩膝屈。

(2) 兩腿用力向上伸直。

(3) 復(1)姿勢。

(4) 復預備姿勢。

(注意)每一動作兩呼數,最後動作完畢,即立起復直立姿勢。



預備姿勢 臂立伏臥。

(1)左腿向上舉。

(2)還原。

(3)右腿向上舉。

(4)還原。

(注意)一動作兩呼數。



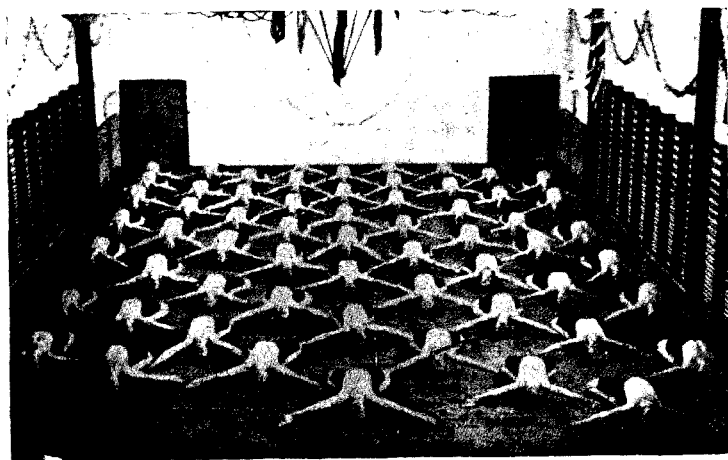
預備姿勢 1. 兩膝深屈。2. 兩手在體側按地，兩腿向前伸直，成坐狀姿勢。

(1) 兩手握足底，上體充分前彎。

(2) 上體再十分用力向前彎一次。

(3)(4) 復預備姿勢。

(注意) 最後動作完畢，即復直立姿勢。

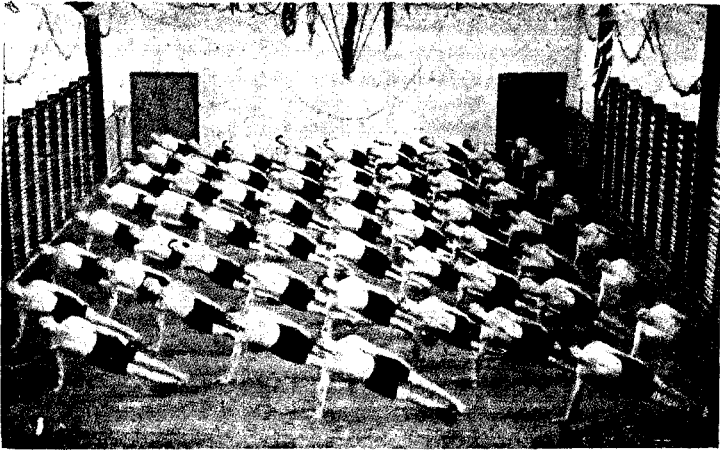


預備姿勢 1. 兩膝跪下。2. 兩膝分開成屈膝坐狀姿勢。

(1)(2)兩臂斜上舉,同時上體向後倒,以頭觸地面。

(3)(4)復預備姿勢。

(注意)以上動作較難,應當使初學者互相保護,至熟練為止。



預備姿勢

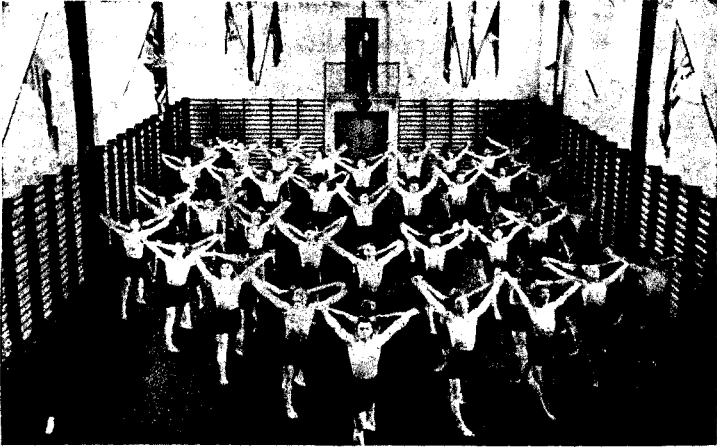
- (1) 右手向右方按地，同時屈右膝成箭步。
- (2) 右足向左伸直。
- (3) 左足放在右足上面。

復原姿勢

- (1) 右足屈膝收進成箭步。
- (2) 左足收進成深屈膝姿勢。
- (3) 立起成直立姿勢。

再向右方行之。

(注意) 以上動作，熟練以後，臂撐側臥時，可加臂屈伸動作。



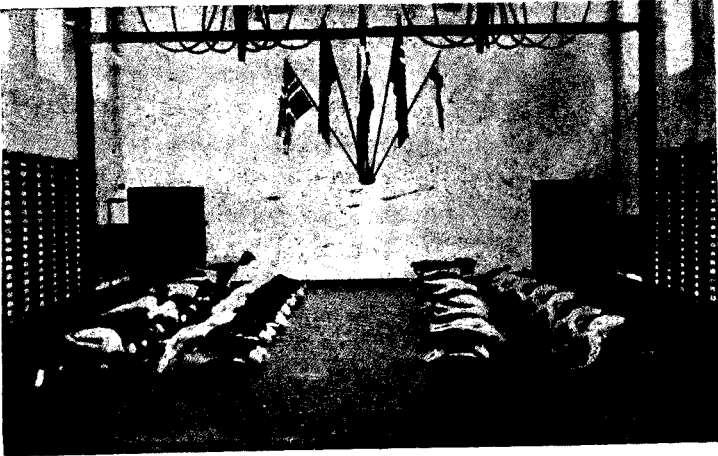
預備姿勢 兩人背向直立。

(1) 兩手相握側斜上舉，同時挺胸，各人左足尖向後點地。

(2) 復原。

(3)(4) 向右行之。

(注意) 一動作兩呼數。

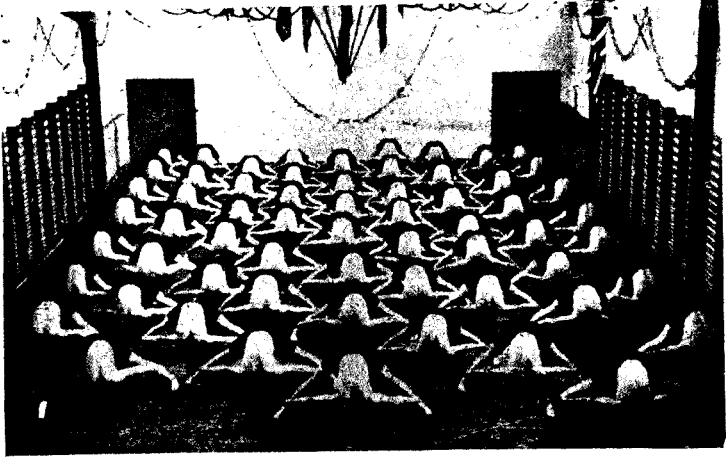


預備姿勢 排成四列，各人均兩膝跪下。

(1)(2)一三兩行，均臂側斜上舉，上體向後倒，二四兩行，均上體前彎，兩臂後舉。

(3)(4)復預備姿勢，所異者，一三兩行，臂向後方，二四兩行，臂斜上舉。

(注意)最後動作完畢，一三與二四動作，交換行之。



預備姿勢 開立。

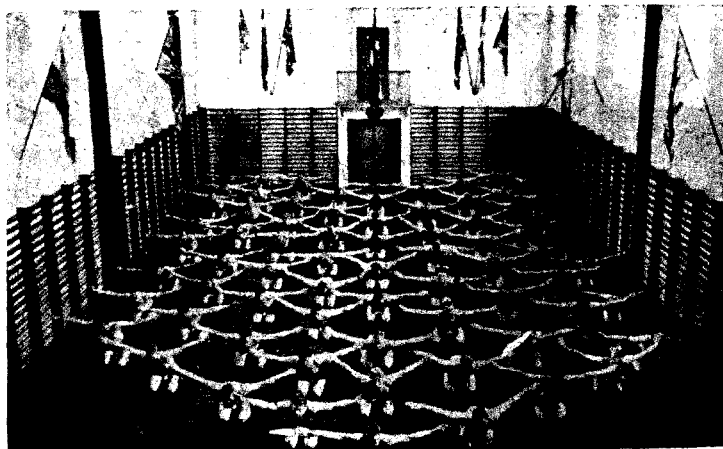
(1) 上體充分前彎，同時兩手握兩小腿下部。

(2) 兩臂側振，上體挺胸。

(3) 復(1)姿勢。

(4) 復預備姿勢。

(注意) 低年級學生，一動作兩呼數。



預備姿勢

(1) 兩掌按地上，上體前彎，兩膝深屈。

(2) 兩膝跪下，同時兩手稍向前移。

(1) 兩臂側振，同時挺胸。

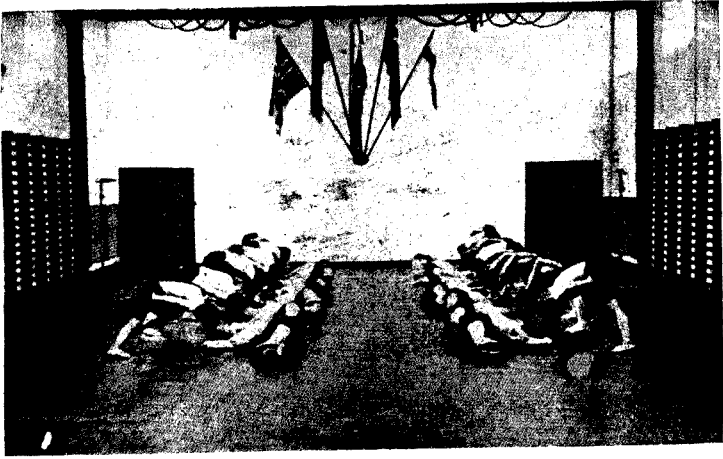
(2) 復預備姿勢。

(注意) 一動作兩呼數，但姿勢正確，動作熟練以後，亦可改爲一呼數。

復原姿勢分兩動

(1) 兩手稍移進，復深屈膝姿勢。

(2) 復直立姿勢。

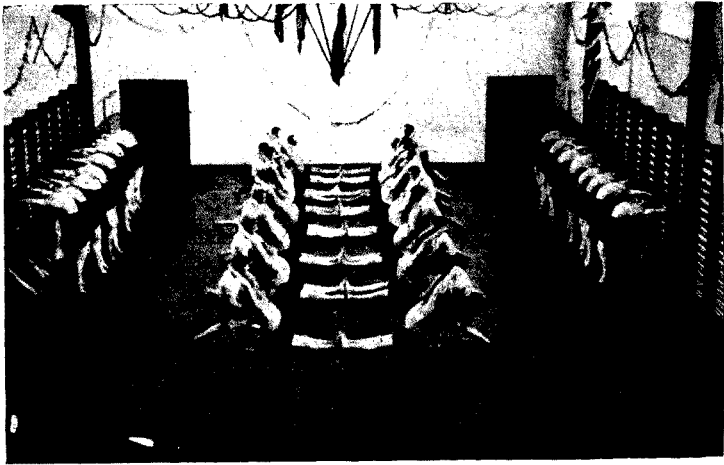


預備姿勢 排成四列，中間兩列腳相對，均仰臥地上，外邊兩列均手腰開立，上體向前深彎，以頭頂住中行人之頭。

(1) 中間甲行各人之兩腿向左振，乙行各人之兩腿向右振。

(2) 各中行之腿，向反對方向行之。

(注意) 以上動作，中行與外行交換行之。



預備姿勢 中間兩行相對，以足底相抵，成坐狀姿勢。外間兩行幫助中間兩行動作，并矯正姿勢。

(1)(2)中行各人，均以兩手抱牢外行之頸 胸部充分挺起。

同時外行均以左膝頂在內行之背部，并以兩手幫助內行胸部充分挺起。

(3)(4)內行之胸部徐徐復原。

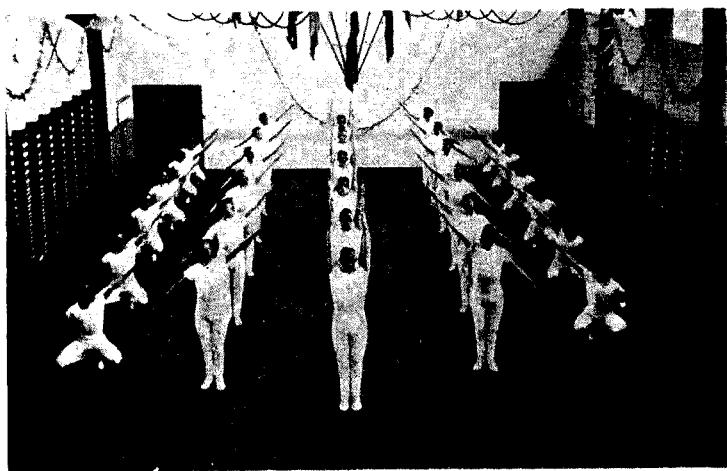
以上動作，內行與外行交換行之。

肋木上甲行舉踵，充分挺胸，兩手握肋木，乙臥在地上，以兩足頂在甲之背部，使甲胸部充分挺起。

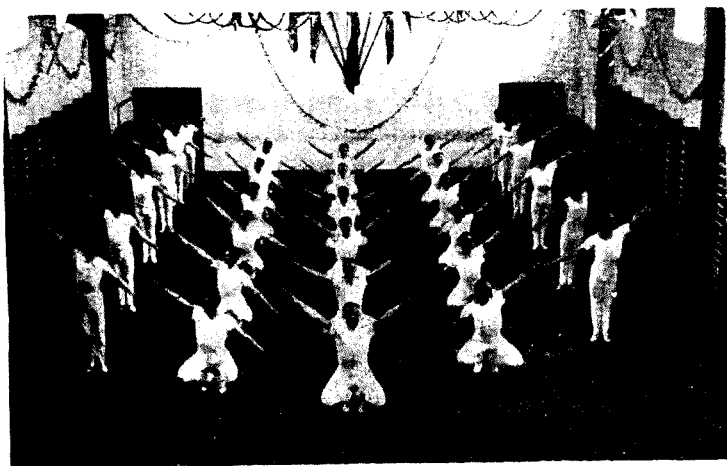
以上動作，亦甲乙交換行之。

(注意)每一動作兩呼數。

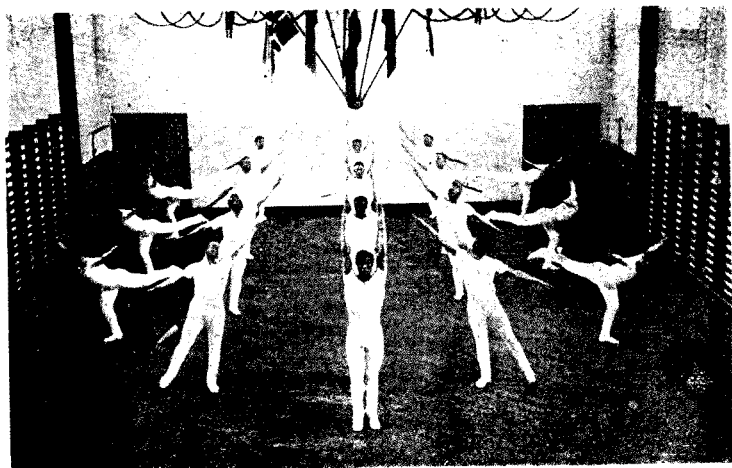
第三卷男子應用體操



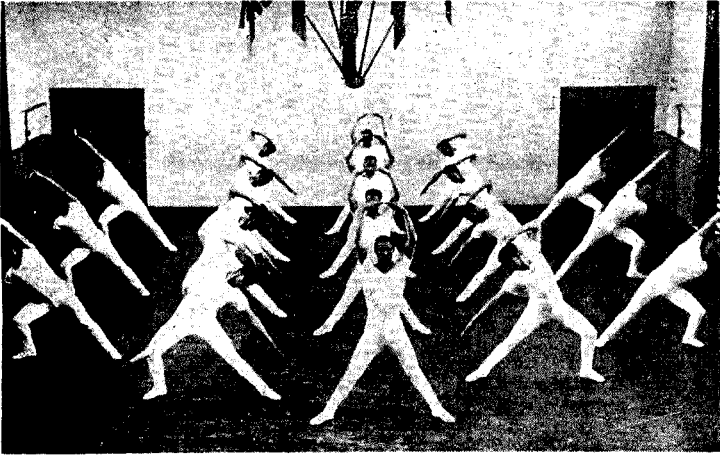
- 中行 (1)兩臂前上舉，同時舉踵。(2)兩臂側斜上舉，手心向下，同時深屈膝。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，兩踵落下。
- 左內行 (1)右臂右斜上舉，左臂左斜下舉，兩掌向下，兩踵起，同時頭向右轉。(2)左右臂交換位置，同時頭向左轉，兩膝深屈。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，同時踵下，頭向前。
- 右內行 (1)左臂左斜上舉，右臂右斜下舉，兩掌向下，兩踵起，同時頭向左轉。(2)左右臂交換位置，同時頭向右轉，兩膝深屈。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，同時踵下，頭向前。
- 左外行 (1)右臂右斜上舉，左臂左斜下舉，兩掌向下，頭向右轉，同時深屈膝。(2)左右臂交換位置，同時頭向左轉，兩膝伸直。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，同時伸膝，踵下，頭向前。
- 右外行 (1)左臂左斜上舉，右臂右斜下舉，兩掌向下，頭向左轉，同時深屈膝。(2)左右臂交換位置，同時頭向右轉，兩膝伸直。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，同時伸膝，踵落下，頭向前。
- (注意) 初學習時，每一動作兩呼數。



- 中行** (1)兩臂斜上舉，兩掌向外，同時深屈膝。(2)兩臂側上舉，兩掌相對，同時伸膝。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，同時伸膝，踵下。
- 左內行** (1)左臂左斜上舉，右臂右斜下舉，兩掌向下，同時頭向左轉，兩膝深屈。(2)左右臂交換位置，同時頭向右轉，兩膝伸直。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，同時伸膝踵下，頭向前。
- 右內行** (1)右臂右斜上舉，左臂左斜下舉，兩掌向下，頭向右轉，兩膝深屈。(2)左右臂交換位置，頭向左轉，兩膝伸直。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，同時伸膝踵下，頭向前。
- 左外行** (1)左臂左斜上舉，右臂右斜下舉，兩掌向下，兩踵起，頭向左轉。(2)左右臂交換位置，頭向右轉，兩膝深屈。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，同時伸膝，踵下，頭向前。
- 右外行** (1)右臂右斜上舉，左臂左斜下舉，兩掌向下，頭向右轉，兩踵起。(2)左右臂交換位置，頭向左轉，兩膝深屈。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，同時伸膝踵下，頭向前。
- (注意) 初學時，每一動作兩呼數。



- 中行 (1)兩臂前上舉，同時舉踵。(2)兩臂側斜下舉，同時深屈膝。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，同時踵下。
- 左內行 (1)右臂右斜上舉，左臂左斜下舉，兩掌向下，頭向右轉，左足尖向左點地。(2)左右臂交換位置，頭向左轉，左踵放下，右踵起。(3)復(1)姿勢。(4)復直立姿勢。
- 右內行 (1)左臂左斜上舉，右臂右斜下舉，兩掌向下，頭向左轉，右足尖向右點地。(2)左右臂交換位置，頭向右轉，右踵放下，左踵提起。(3)復(1)姿勢。(4)復直立姿勢。
- 左外行 (1)兩臂側舉，上體旋向左前倒，屈左膝，右腿後平舉。(2)兩臂仍側舉，上體旋向右前倒，屈右膝踏下，左腿後平舉。(3)復(1)姿勢。(4)復直立姿勢。
- 右外行 (1)兩臂側舉，上體旋向右前倒，屈右膝，左腿後平舉。(2)兩臂仍側舉，上體旋向左前倒，屈左膝踏下，右腿後平舉。(3)復(1)姿勢。(4)復直立姿勢。
- (注意) 初學習時，每一動作兩呼數。

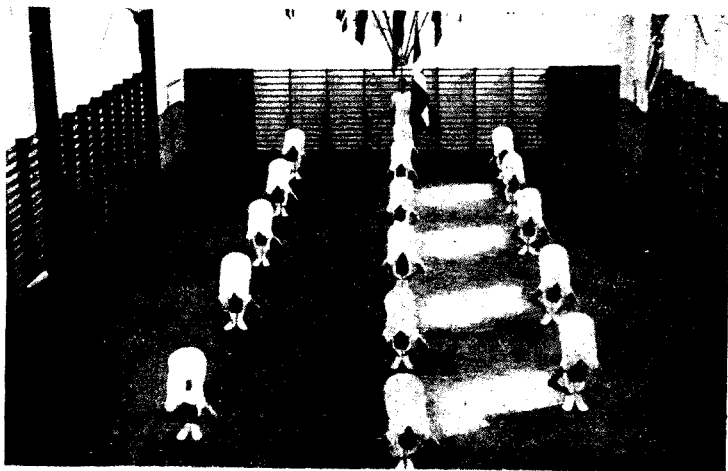


- 中行** (1)兩臂側舉，開足直立。(2)兩臂過頂屈，手指兩觸。(3)復(1)姿勢。(4)兩手下垂。
- 左內行** (1)兩臂側舉，開脚直立。(2)左手按頂，屈左膝，上體向右彎，同時頭向右轉。(3)左右臂交換位置，左膝伸，右膝屈，上體向左彎，同時頭向左轉。(4)兩臂下垂，上體挺直，伸右膝，頭向前。
- 右內行** (1)兩臂側舉，開脚直立。(2)右手按頂，屈右膝，上體向左彎，頭向左轉。(3)左右臂交換位置，右膝伸，左膝屈，上體向右彎，同時頭向右轉。(4)兩臂下垂，上體挺直，頭向前，伸左膝。
- 左外行** (1)兩臂側舉，開脚直立。(2)左手叉腰，右手側上舉，屈左膝，上體向左彎。(3)左右臂交換位置，左膝伸，右膝屈，上體向右彎，同時頭向右轉。(4)兩臂下垂，上體挺直，同時伸右膝。
- 右外行** (1)兩臂側舉，開脚直立。(2)右手叉腰，左手側上舉，屈右膝，上體向右彎。(3)左右臂交換位置，右膝伸，左膝屈，上體向左彎。(4)兩臂下垂，上體挺直，同時左膝伸直。
- (注意) 初學習時，每一動作兩呼數。



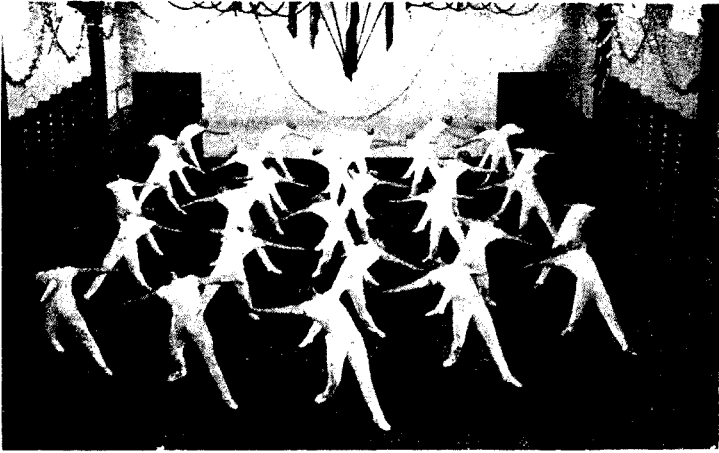
預備姿勢 開脚直立

- (1) 兩臂側舉，手心向下。
- (2) 兩臂前平合，上體向左轉，同時後倒。
- (3) 復(1)姿勢。
- (4) 兩臂下垂，稍向後振，手背在前。
- (5) (6) (7) (8) 向右行之。



預備姿勢 直立

- (1) 兩臂側舉,手心向下。
 - (2) 兩手握足背,上體前彎。
 - (3) 兩臂前上舉,上體挺直。
 - (4) 兩臂下垂,稍向後振,手背在前。
- (注意) 每一動作兩呼數。



預備姿勢 直立

- (1) 單數兩臂前平舉，掌向下，屈左膝，成前箭步，同時雙數亦兩臂前平舉，掌向下，屈右膝，成前箭步。
 - (2) 單數兩臂側開，手心向上，上體旋向左後倒，伸左膝，屈右膝，成反箭步。同時雙數亦兩臂側開，手心向上，上體旋向右後倒，伸右膝，屈左膝，成反箭步。
 - (3) 復(1)姿勢。
 - (4) 還直立姿勢。
 - (5)(6)(7)(8) 單數向右，雙數向左行之。
- (注意) 每一動作兩呼數。

每行第一人謂之單數，第二人謂之雙數，餘類推。



預備姿勢 直立

- (1) 單數左臂左斜上舉，右臂右斜下舉，手心均向下，屈左膝，向左成箭步，頭向左轉，眼視左手背，同時雙數右臂右斜上舉，左臂左斜下舉，手心向下，屈右膝，向右成箭步，頭向右轉，眼視右手背。
 - (2) 單數左右臂交換位置，伸左膝，屈右膝，頭向右轉，眼視右手背，同時雙數左右臂交換位置，伸右膝，屈左膝，頭向左轉，眼視左手背。
 - (3) 復(1)姿勢。
 - (4) 復直立姿勢。
 - (5)(6)(7)(8) 單數向右，雙數向左行之。
- (注意) 每行第一人謂之單數，第二人謂之雙數，餘類推。

每一動作兩呼數。



預備姿勢 開脚直立

中行 (1)兩臂側舉，兩掌向下。(2)兩臂過頂屈，手指相觸。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂。

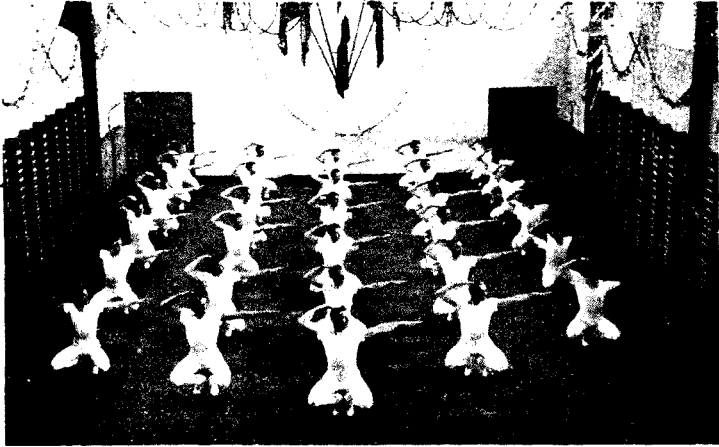
左內行 (1)兩臂側舉，兩掌向下，左脚向左箭步。(2)兩臂過頂屈，手指相觸，上體向右彎。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，同時左膝伸直。(5)(6)(7)(8)向右行之。

右內行 (1)兩臂側舉，兩掌向下，右足向右箭步。(2)兩臂過頂屈，手指相觸，上體向左彎。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，同時右膝伸直。(5)(6)(7)(8)向左行之。

左外行 (1)兩臂側舉，手掌向下，左足向左箭步。(2)右臂右斜上舉，左手叉腰，同時頭向右轉。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，同時左膝伸直。(5)(6)(7)(8)向右行之。

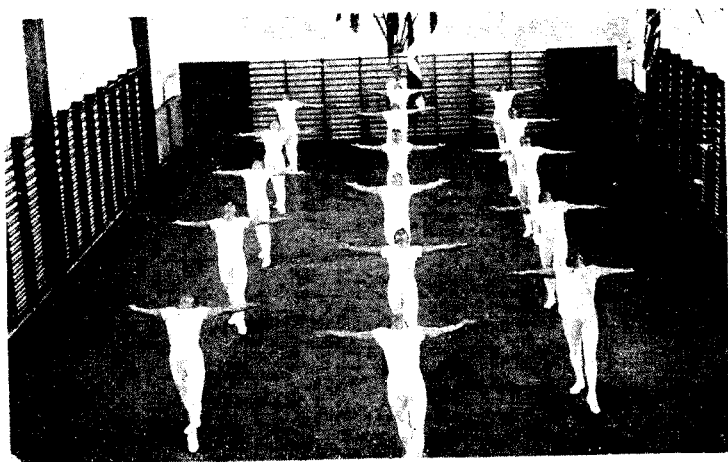
右外行 (1)兩臂側舉，手掌向下，右足向右箭步。(2)左臂左斜上舉，右手叉腰，頭向左轉。(3)復(1)姿勢。(4)兩臂下垂，右膝伸直。(5)(6)(7)(8)向左行之。

(注意) 每一動作兩呼數。



預備姿勢 直立

- (1) 兩臂側舉，手掌向下，同時起踵。
 - (2) 右臂過頂屈，手掌按頂，頭向左轉，兩膝深屈。
 - (3) 復(1)姿勢。
 - (4) 兩臂下垂，兩踵落下。
 - (5)(6)(7)(8) 向右行之。
- (注意) 每一動作兩呼數。



預備姿勢 直立

(1) 兩臂側舉，掌向下，同時左足前出一步。

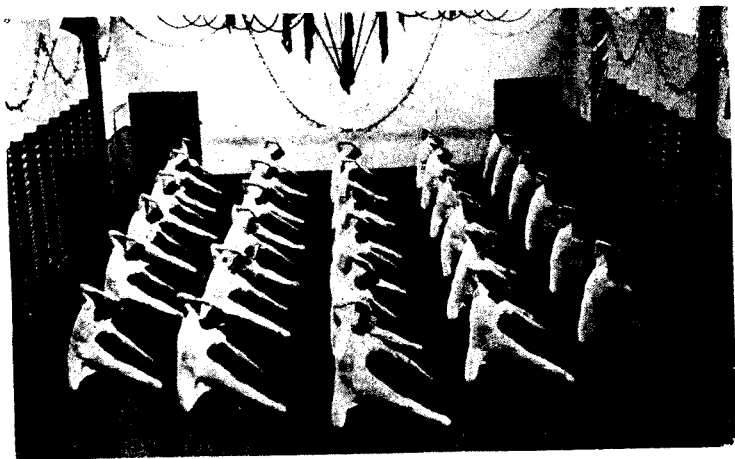
(2) 掌向上反，上體充分向後彎。

(3) 復(1)姿勢。

(4) 復直立姿勢。

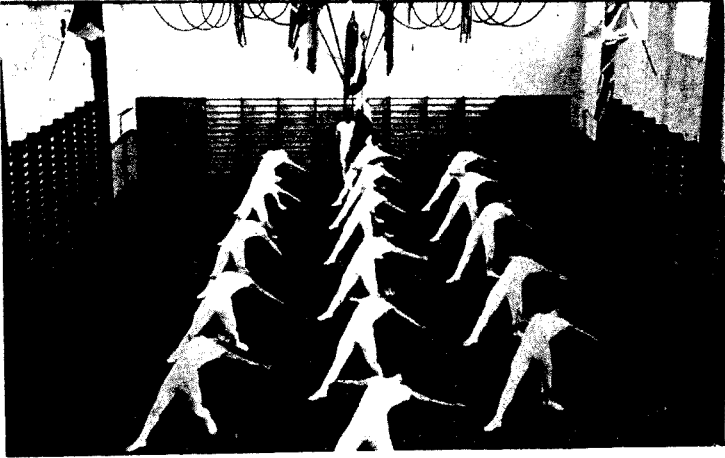
(5) (6) (7) (8) 向右行之。

(注意) 每一動作兩呼數。



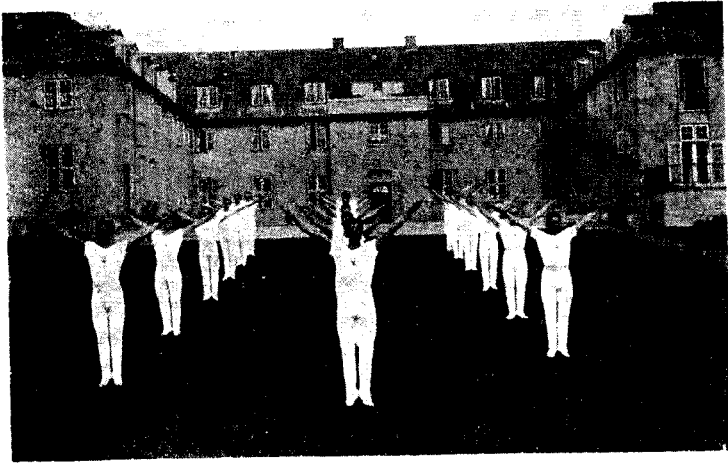
預備姿勢 直立

- (1) 兩臂側舉，兩掌向下，兩膝跪地。
 - (2) 右手按頂，左足向左伸直，頭向左轉，同時上體向左彎。
 - (3) 復(1)姿勢。
 - (4) 復直立姿勢。
 - (5)(6)(7)(8) 向右行之。
- (注意) 每一動作兩呼數。



預備姿勢 直立

- (1) 兩臂前平舉，手掌向內，同時左足向左箭步。
 - (2) 兩臂側開，手掌向上，上體充分後彎，伸左膝，屈右膝，成反箭步。
 - (3) 復(1)姿勢。
 - (4) 還原。
 - (5)(6)(7)(8) 向右行之。
- (注意) 每一動作兩呼數。



預備姿勢 直立

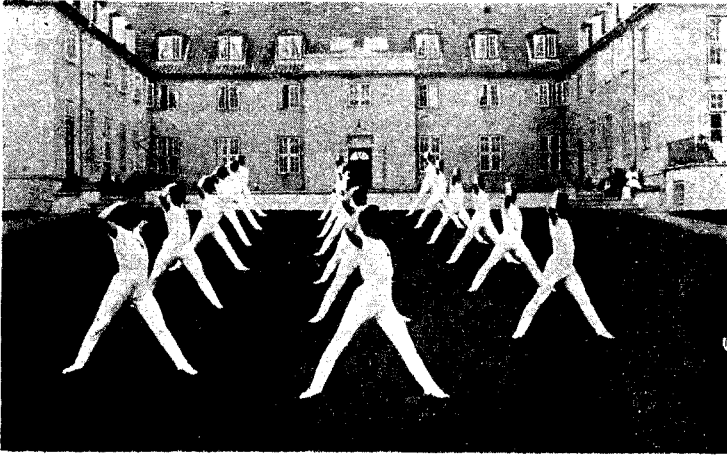
(1) 兩臂斜上舉，掌向下，同時起踵。

(2) 兩臂交叉於體前，同時深屈膝。

(3) 復(1)姿勢。

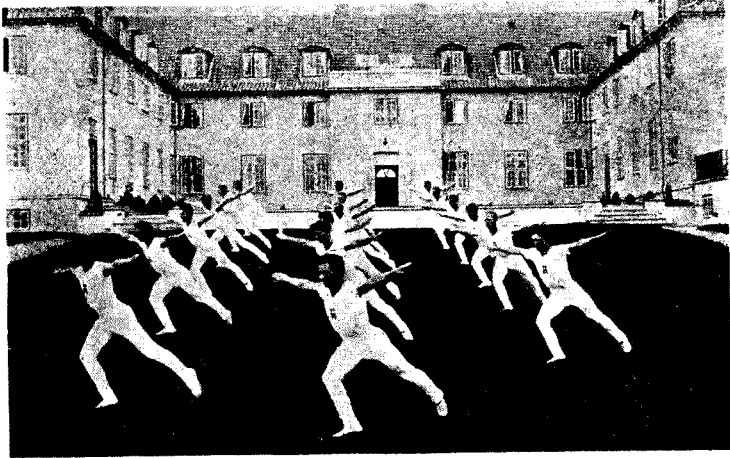
(4) 還原。

(注意) 每一動作兩呼數。



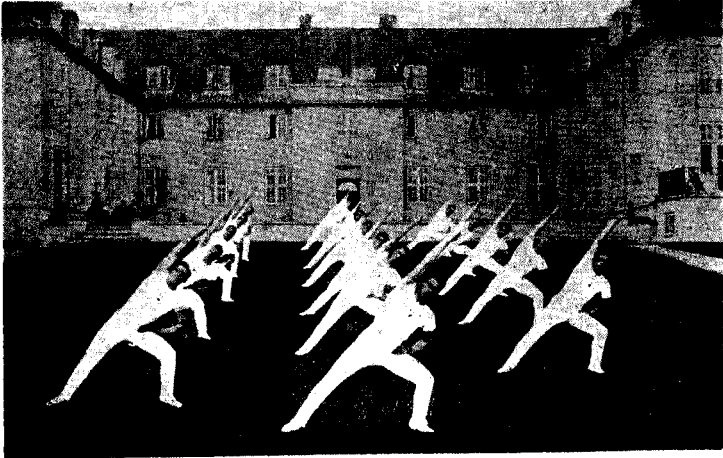
預備姿勢 開腳直立

- (1)兩臂側舉，兩掌向下。
 - (2)右手按頂，頭向左轉，眼視左手背，上體充分向左轉。
 - (3)復(1)姿勢。
 - (4)復預備姿勢。
 - (5)(6)(7)(8)向右行之。
- (注意) 每一動作兩呼數。



預備姿勢 直立

- (1) 兩臂前平屈，左足向前箭步。
 - (2) 兩臂側開，掌向下，上體稍向前屈。
 - (3) 復(1)姿勢。
 - (4) 還原。
 - (5)(6)(7)(8) 向右行之。
- (注意) 每一動作兩呼數。



預備姿勢 直立

(1)左手叉腰,右手上舉,同時左足向左箭步。

(2)上體向左彎。

(3)復(1)姿勢。

(4)還原。

(5)(6)(7)(8)向右行之。

(注意) 每一動作兩呼數。



預備姿勢 開脚直立

(1) 兩臂側舉，掌向下，屈左膝成箭步。

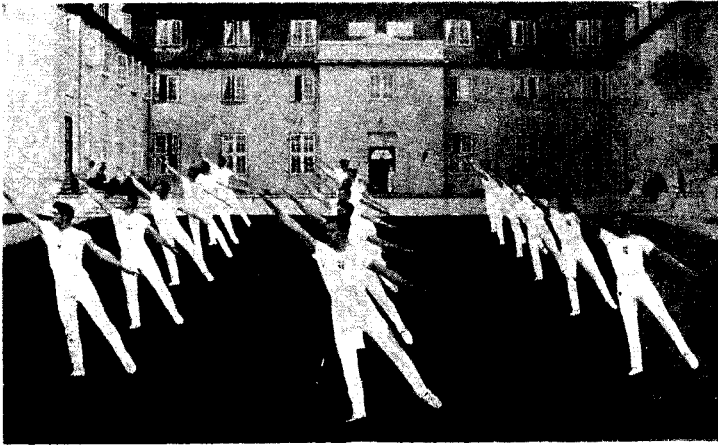
(2) 左手按頂，上體向右彎。

(3) 復(1)姿勢。

(4) 復預備姿勢。

(5)(6)(7)(8) 向右行之。

(注意) 每一動作兩呼數。



預備姿勢 直立

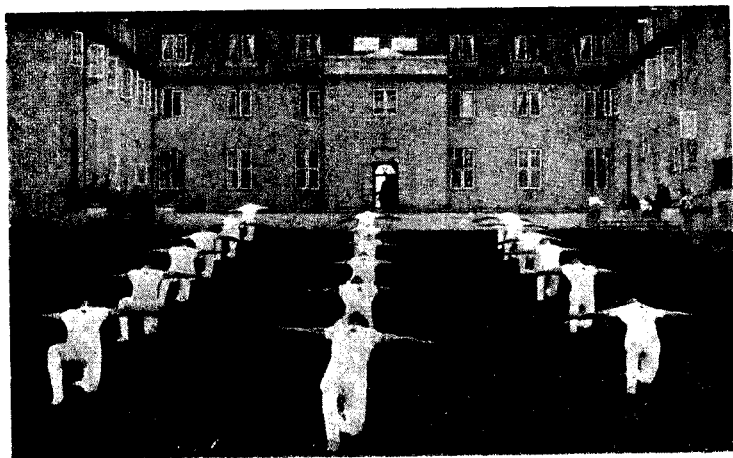
(1) 右臂右斜上舉，左臂左斜下舉，掌向下，頭向右轉，眼視右手背，同時左脚後舉，右足尖跳躍。

(2) 右足尖再跳一次。

(3) 左右臂交換位置，頭向左轉，眼視左手背，同時右脚後舉，左足尖跳躍。

(4) 左足尖再跳一次。

(注意) 最後動作完畢，即復直立姿勢。



預備姿勢 直立

(1)兩臂側舉，掌向下，右脚向前箭步。

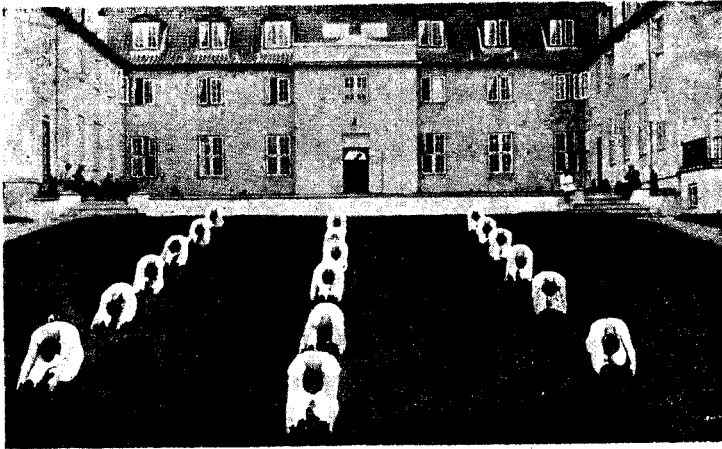
(2)兩掌上反，左膝跪下，上體向後倒。

(3)復(1)姿勢。

(4)還原。

(5)(6)(7)(8)向左行之。

(注意) 每一動作兩呼數。



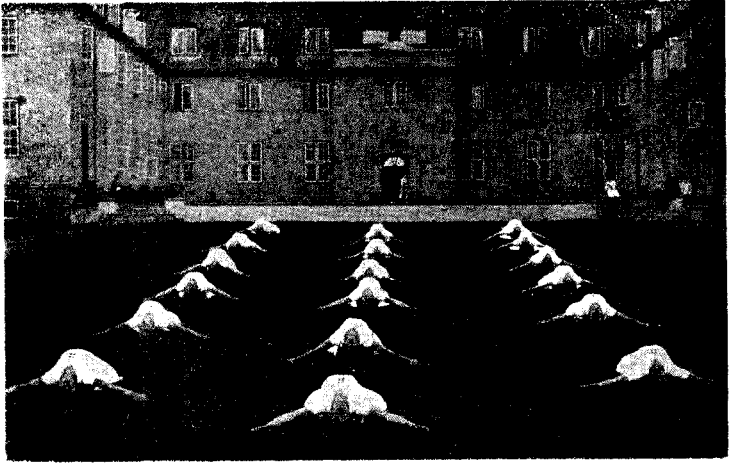
預備姿勢 右脚前伸,左膝跪坐。

(1)(2)(3)(4)上體充分向前深彎四次,同時兩手在右腿兩

旁觸地。

(5)(6)(7)(8)上體徐徐挺直,兩臂外反挺胸。

(注意) 最後動作完畢,即復直立姿勢。



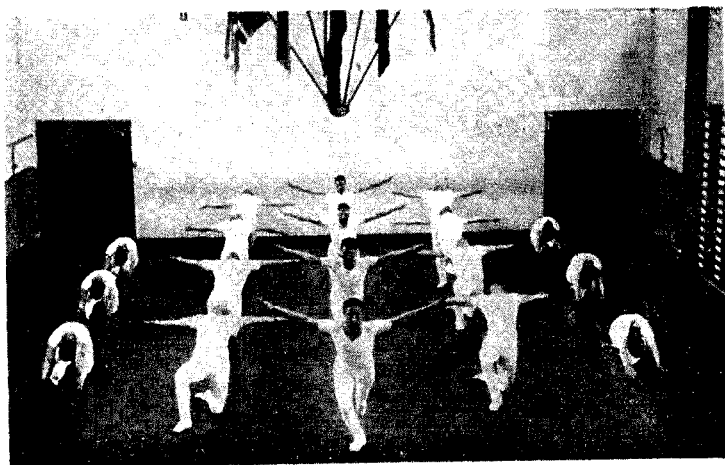
預備姿勢 兩膝跪坐

(1)(2)(3)(4)上體充分向後倒,以頭觸及地面,同時兩臂側

舉,掌按地面。

(5)(6)(7)(8)上體徐徐挺直,同時兩臂前平舉,手掌向下。

(注意) 最後動作完畢即復直立姿勢。



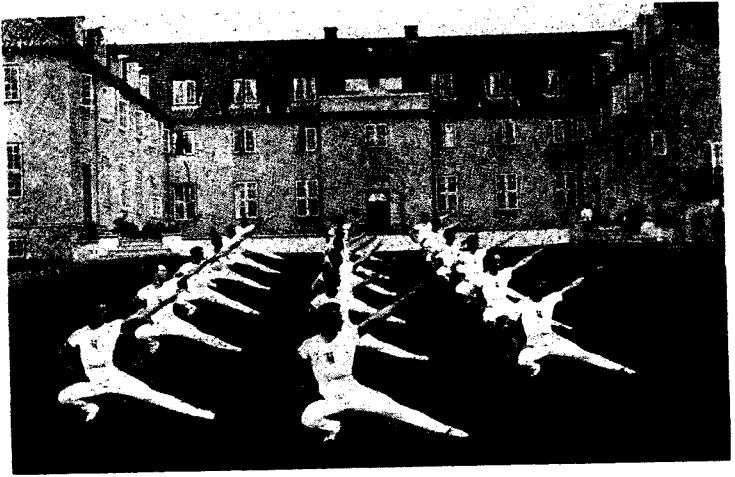
預備姿勢 直立

中行 (1)兩臂前平舉,掌向內,右足向前箭步。(2)兩臂側開,掌向下,上體向前倒,(3)復(1)姿勢。(4)還直立姿勢。

內行 (1)兩臂前平舉,掌向下,屈右膝,左膝跪下。(2)兩臂側開,掌向上,上體向後倒,(3)復(1)姿勢。(4)還直立姿勢。

外行 (1)右足前伸,左膝跪下,臀部坐在左足底上。(2)上體充分前倒,兩手在右踵旁按地,(3)復(1)姿勢。(4)還直立姿勢。

(注意) 各行動作,再向右行之,每一動作,應兩呼數。

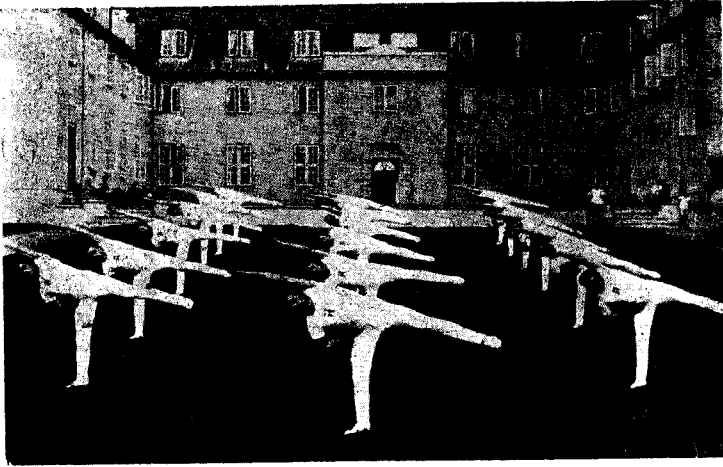


預備姿勢 充分開腳直立

(1)(2)左臂側上舉，掌向下，右手叉腰，頭向左轉，眼視左手背，
右膝充分深屈，右踵起。

(3)(4)左右臂交換位置，頭向右轉，眼視右手背，同時右膝伸
直踵落下，屈左膝，左踵起。

(注意) 初學習時，每一動作，應四呼數，最後動作完畢，即復直
立姿勢。



預備姿勢 直立

(1) 右手叉腰, 左臂上舉, 右足向右箭步。

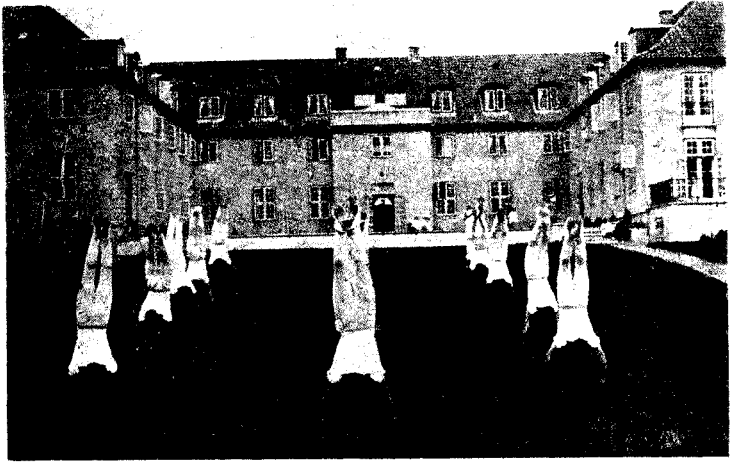
(2) 上體向右彎, 左足側平舉。

(3) 復(1)姿勢。

(4) 還原。

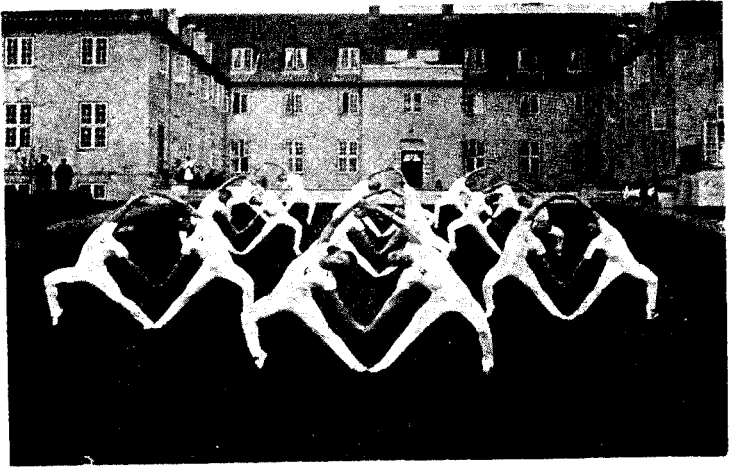
(5)(6)(7)(8) 向左行之。

(注意) 每一動作兩呼數。



預備姿勢 兩掌體前按地，兩膝深屈。

兩腳向上舉，成倒立姿勢，倒立時間愈長，成績愈佳。



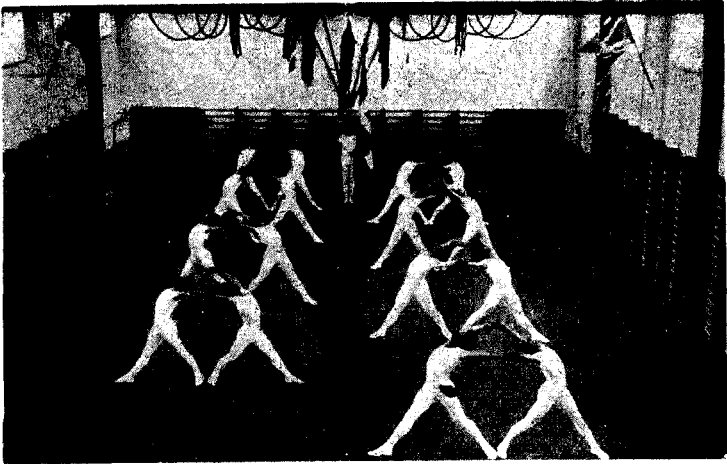
排列 排成六列縱隊，每兩列爲一組，右列者謂之右生，左列者謂之左生。

預備姿勢 左右生均開腳直立，內手握內手，外手握外手。

(1)(2)(3)(4) 左生屈左膝，右生屈右膝，成箭步，外手均高舉，上體向內彎，外踵提起。

(5)(6)(7)(8) 徐徐還原。

(注意) 以上動作，共行四次，最後動作完畢，左右生向後轉，再行以上動作，預備姿勢與前相同。



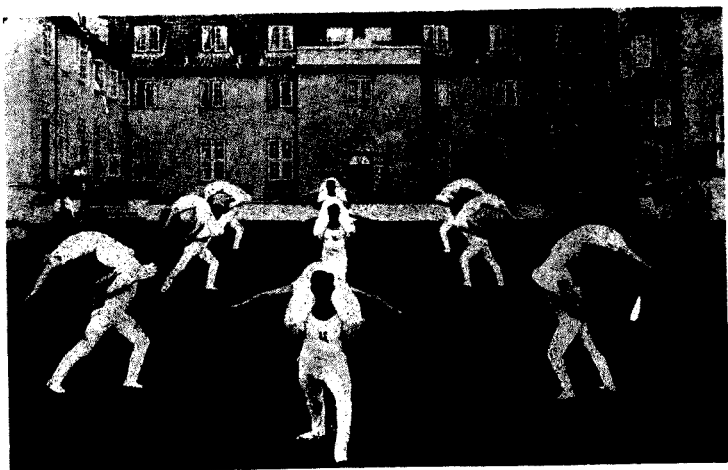
排列 排成四列縱列，每兩列爲一組，均背向立。

預備姿勢 左右生互相握手，垂於體側，右生右足前出，左生左足前出，後足用力相抵。

(1)(2)(3)(4)兩臂側上振，上體向後充分挺胸。

(5)(6)(7)(8)徐徐復原。

(注意) 以上動作，共行四次，最後動作完畢，再換足行之。



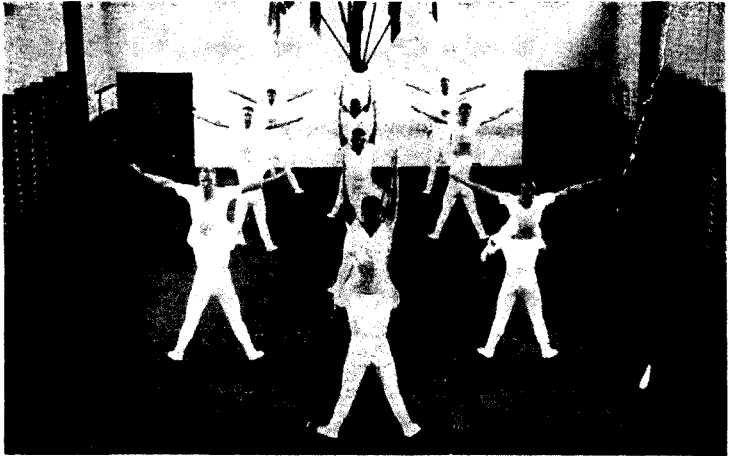
排列 排成三列縱列，每列由前向後一二報數，報一者謂之前生，報二者謂之後生。

預備姿勢 二數將一數揷在肩上，一數兩脚鈎在二數背後并兩臂前舉，掌向下，二數出立姿勢，中行面向排頭，左右兩行面向中行爲之預備。

(1)(2)(3)(4)一數在上面將兩臂向左右分開，掌向上，上體充分向後倒，二數兩手握着一數脚背，上體用力稍向前屈，同時屈前膝。

(5)(6)(7)(8)徐徐還原，以上動作共行四次。

(注意) 最後動作完畢，前後生動作交換行之。



排列 排成三列縱列，每列由前向後一二報數，報一者謂之前生，報二者謂之後生，前後生均對向立。

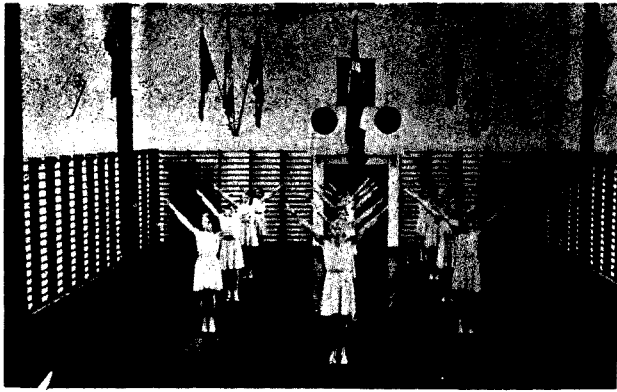
預備姿勢 前生鑽入後生袴下，將後生搵在肩上，後生在上面，腿伸直，給前生兩手握牢，上體向前彎，前生在下開脚直立為之預備姿勢。

(1)(2)(3)(4)中行上面之後生兩臂上舉，同時上體向上舉起，外行上面之後生，兩臂側舉，上體亦向上舉起，下面之前生兩手用力握牢上面人之兩腿，並用力將上體向前稍彎。

(5)(6)(7)(8)徐徐還原。以上動作共行四次。

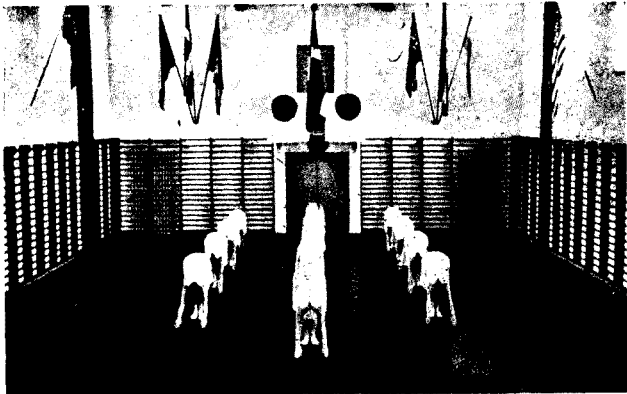
(注意) 最後動作完畢，前後生交換行之。

第四卷 女子基本體操



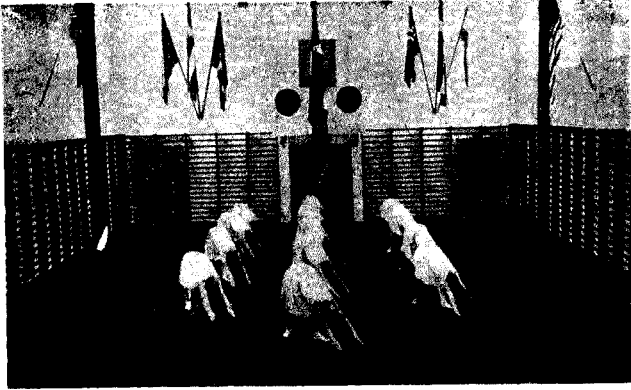
預備姿勢 直立

- (1) 兩臂斜上舉, 掌向外, 同時舉踵。
- (2) 兩臂下垂兩膝半屈。
- (3) 復(1)復勢。
- (4) 還原。



預備姿勢 直立

- (1) 兩臂前舉, 上體前彎, 手指觸地。
- (2) 兩膝深屈, 兩掌按地。
- (3) 復(1)姿勢。
- (4) 還原。



預備姿勢 直立

(1) 兩臂上舉，掌向前，同時左脚左斜出一步。

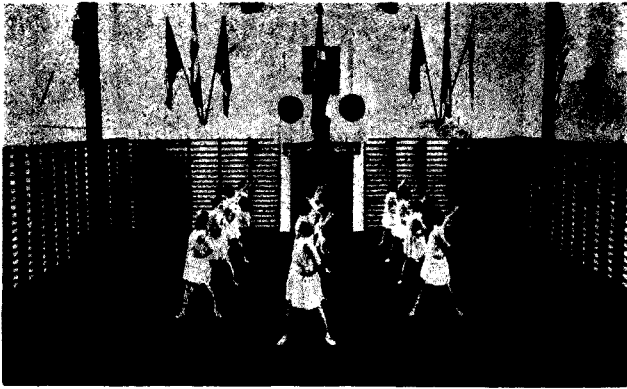
(2) 上體半面向左轉，隨即前彎，以手指觸地。

(3) 復(1)姿勢。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 向右行之。

(注意) 每一動作兩呼數。



預備姿勢 直立

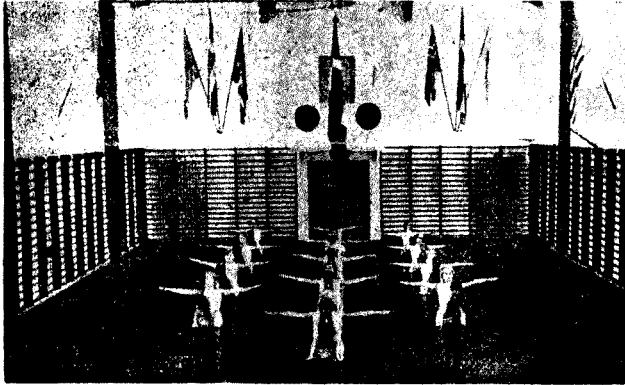
(1) 右手握拳，叉於左腰邊，左手叉腰，左足向左一步。

(2) 右臂右斜上振，上體向右轉，眼視右手背。

(3) 復(1)姿勢。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 向右行之。



預備姿勢 伸腿坐狀姿勢。

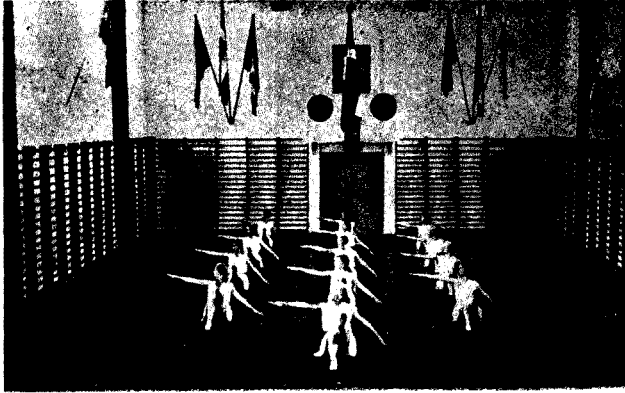
(1) 兩掌在體側按地，同時屈膝。

(2) 兩臂側舉，同時腿向上伸直。

(3) 復(1)姿勢

(4) 還原。

(注意) 每一動作兩呼數。



預備姿勢 兩掌在體側按地，屈膝坐狀姿勢。

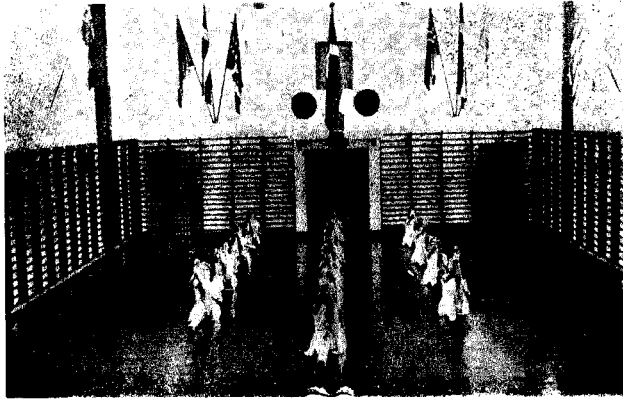
(1) 右臂側舉，頭向右轉，眼視手背，同時左腿向上伸直。

(2) 臂及足復預備姿勢。

(3) 左臂側舉，頭向左轉，眼視手背，同時右腿向上伸直。

(4) 臂及足復預備姿勢。

(注意) 每一動作兩呼數。



預備姿勢 伸腿坐狀姿勢。

(1) 左手按左膝, 右手握左足底, 使左膝深屈。

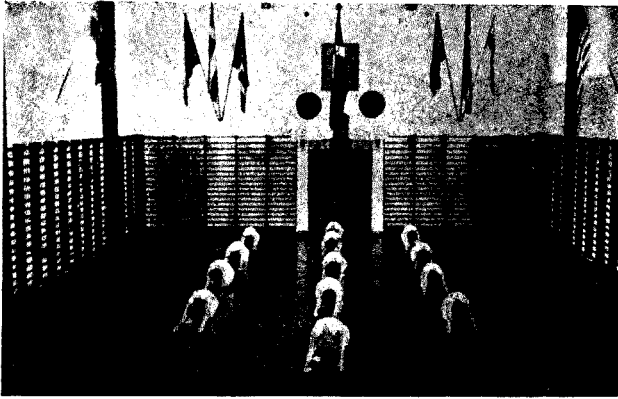
(2) 左手用力按膝, 右手用力握足尖, 使左腿向上伸直。

(3) 復(1)姿勢。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 向右行之。

(注意) 每一動作兩呼數。



預備姿勢 右腿前伸,左膝跪坐姿勢。

(1) 兩臂上舉,掌向前。

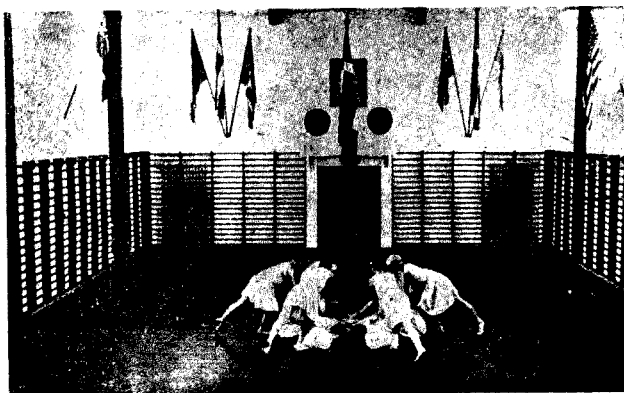
(2) 上體充分前倒,兩掌在右足旁按地。

(3) 復(1)姿勢。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 向右行之。

(注意) 每一動作兩呼數。



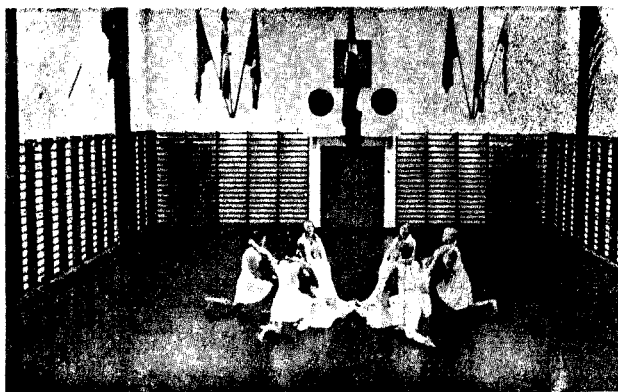
排列 面向中心，二列圓陣。

預備姿勢 內行伸腿坐狀姿勢，外行右脚在前，出立姿勢。

動作 內行各人，兩臂前舉，上體充分前倒，外行各人，將兩手按在

內行各人背部，使其充分彈動。

(注意) 以上動作，再內外二人，變向外方，交換行之。



排列 面向中心，二列圖陣。

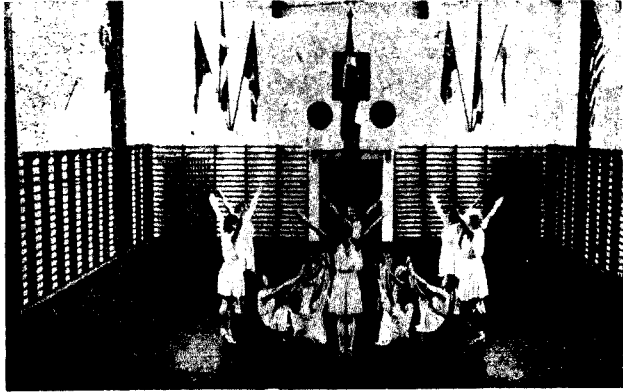
預備姿勢 內行伸腿坐狀姿勢，外行屈右膝。左膝跪坐姿勢。

動作 內行各人兩手均向後，抱牢後面人之頸部，上體稍向後倒，

同時外行各人，以右膝頂於前面人之背部，再以兩手托在前面人

之背部，幫助胸部徐徐挺起。

(注意) 以上動作，再內外二人，變向外方交換行之。



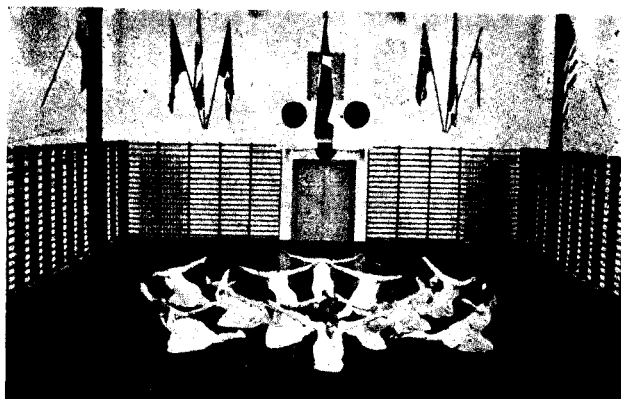
排列 面向圓心，二列圓陣

預備姿勢 內行伸腿坐狀姿勢，外行直立姿勢。

內行 (1)兩膝屈，兩手握足底。(2)兩腿向上伸直。(3)復(1)姿勢。(4)還原。

外行 (1)兩臂側斜下舉，同時兩膝屈，起踵。(2)兩臂斜上舉，掌向下，兩膝伸。(3)復(1)姿勢。(4)還原。

(注意) 以上動作，內外二人，變向外方交換行之。



排列 面向外方，二列圓陣。

預備姿勢 兩臂體前交屈，屈右膝，左膝跪狀姿勢。

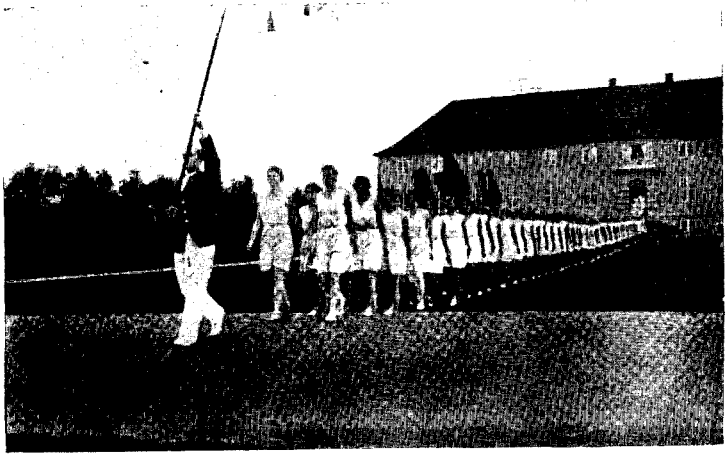
(1) 兩臂側振，上體向前倒，右膝跪下，左膝伸直，足尖用力抵

地，將腿離地。

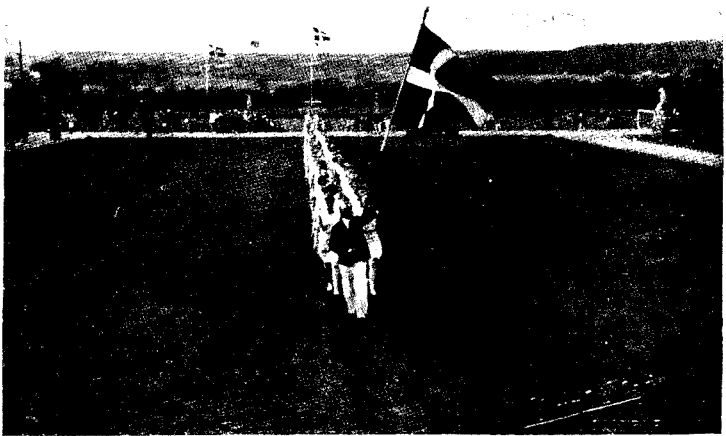
(2) 徐徐還原。

(注意) 以上動作，再向內方換足行之，每一動作，應兩呼數。

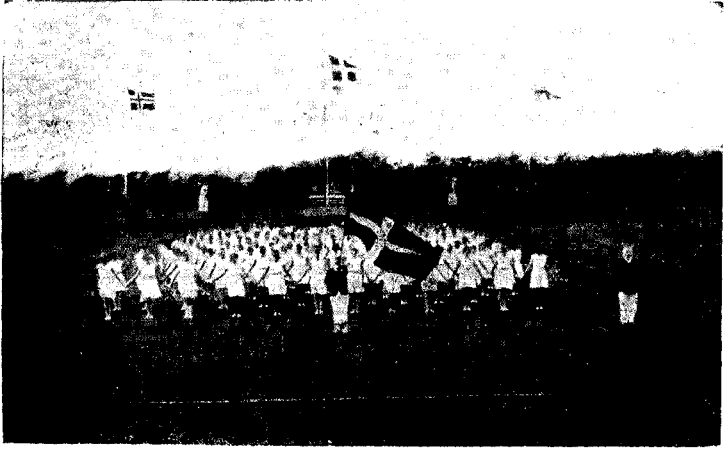
第五卷 女子應用體操



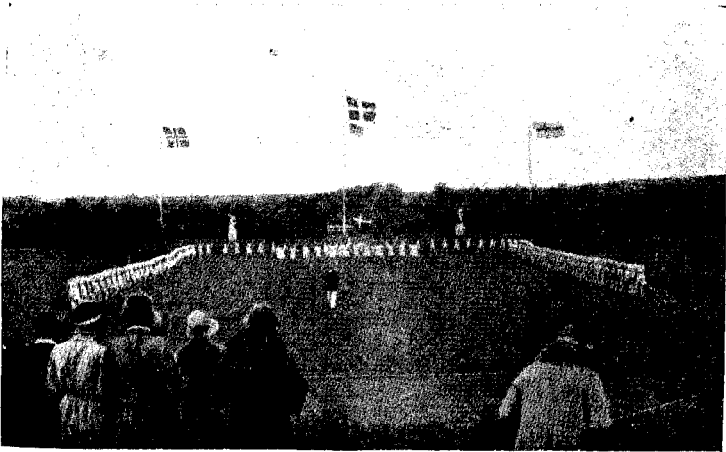
從健身房整隊出發圖



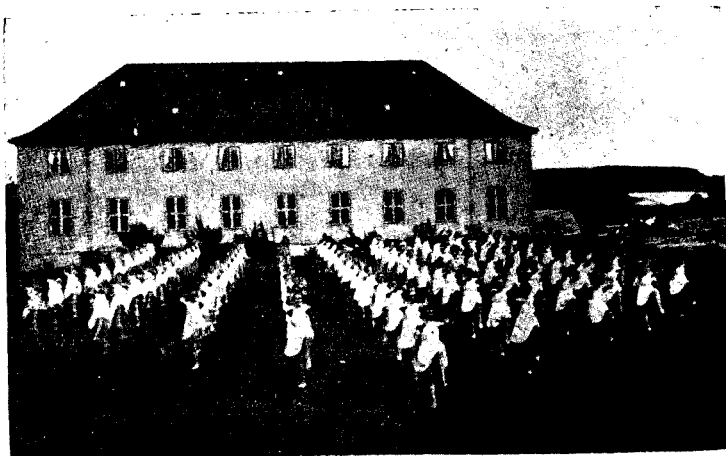
整隊赴運動場圖



操練前向觀衆行禮圖



開始操練行進圖



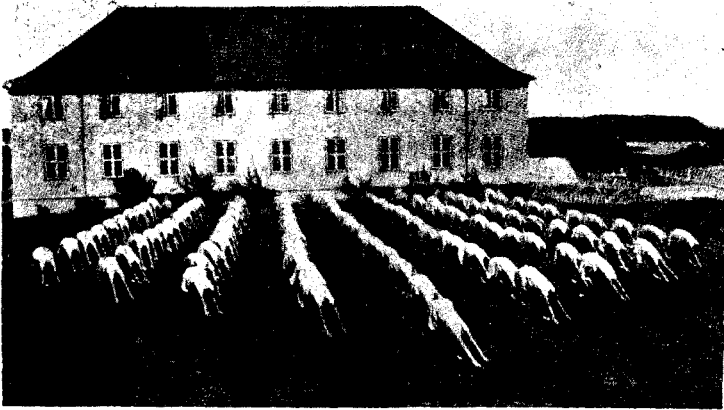
排 列 排成九列縱列，每列中間距離四步。

如下圖



預備姿勢 直立

- (1) 兩臂前舉，舉左膝。
- (2) 兩臂後振，同時左足後伸。
- (3) 復(1)姿勢。
- (4) 還原。
- (5) (6) (7) (8) 向右行之。



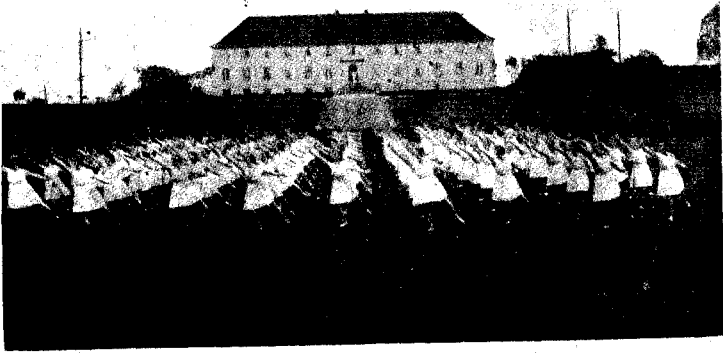
排 列 九列縱列，每列中間距離四步。

如下圖



預備姿勢 直立姿勢

- (1)兩臂側舉，左足斜出一步。
 - (2)兩臂前平合，上體向左斜方深彎，以掌觸地。
 - (3)復(1)姿勢。
 - (4)還原。
 - (5)(6)(7)(8)向右行之。
- (注意)每一動作兩呼數。



排 列 九列縱列，每列距離四步。如下圖



預備姿勢 直立

- (1)(2) 右臂前斜上振，左臂後斜下振，掌向下，同時右足右斜箭步。
 - (3)(4) 兩手手指向上擡，眼視右手背，左踵起，腿向後舉，全身重心寄在右足尖，上體向右傾。
 - (5)(6) 復(1)(2)姿勢。
 - (7)(8) 還原。
- 以上動作，再向左行之。



排 列 九列縱列，每列距離四步。如下圖



預備姿勢 直立

- (1) 右手過頂屈，左手握拳叉於脇下，左足尖側出點地。
 - (2) 上體向左彎。
 - (3) 復(1)姿勢。
 - (4) 還原。
 - (5)(6)(7)(8) 向右行之。
- (注意) 每一動作兩呼數。

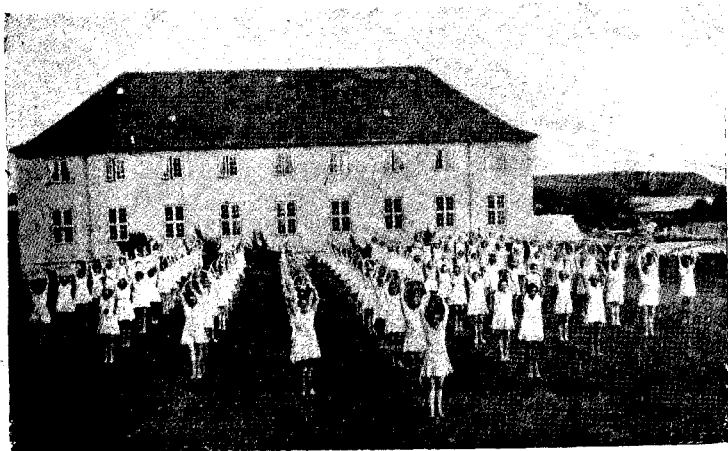


排 列 九列縱列，每列距離四步。如下圖

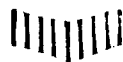


預備姿勢 直立

- (1) 兩臂前平舉，掌向下，上體向右轉，右足向右前方屈膝踏出一步，同時左膝跪下。(此時上體完全向右方)
 - (2) 左臂側開，上體轉向左。
 - (3) 復(1)姿勢。
 - (4) 還原。
 - (5) (6) (7) (8) 向左行之。
- (注意) 每一動作兩呼數。

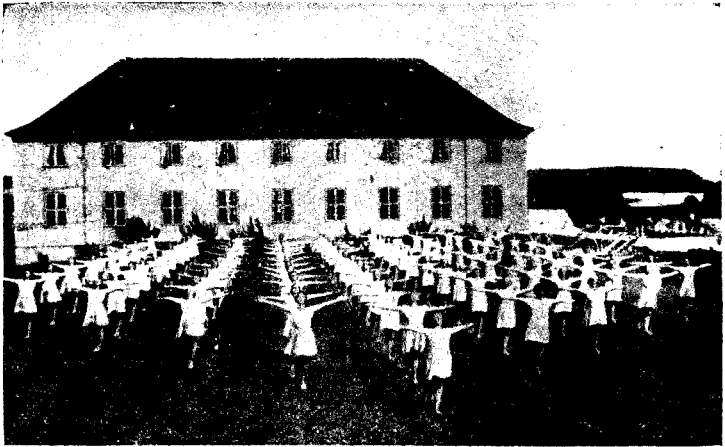


排 列 九列縱列，每列距離四步。如下圖

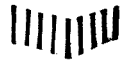


預備姿勢 直立

- (1) 兩臂過頂屈。
- (2) 上體向左彎。
- (3) 復(1)姿勢。
- (4) 還原。
- (5) (6) (7) (8) 向右行之。

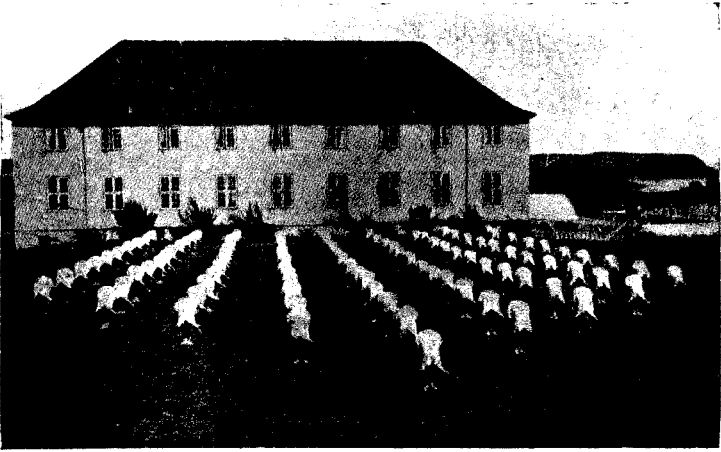


排 列 九列縱列，每列距離四步。如下圖



預備姿勢 直立

- (1) 兩臂側舉，同時左足前出一步。
 - (2) 兩掌向上反，舉左踵同時挺胸。
 - (3) 復(1)姿勢。
 - (4) 還原。
 - (5) (6) (7) (8) 向右行之。
- (注意) 每一動作兩呼數。



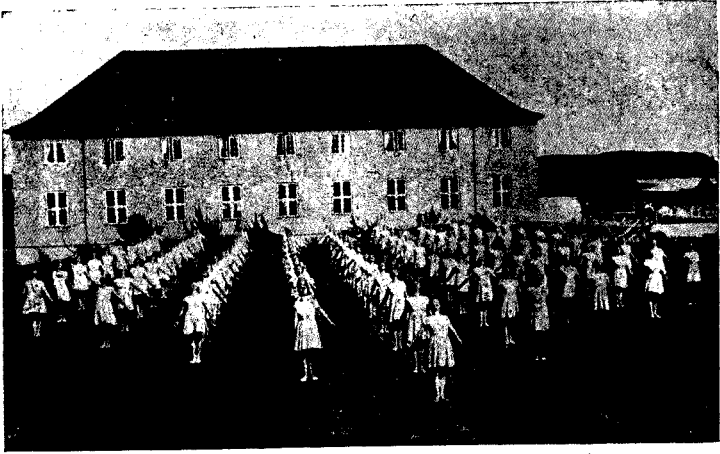
排 列 九列縱列,每列距離四步。如下圖



預備姿勢 直立

(1)(2)(3)(4)上體向前深彎,兩手握小腿。

(5)(7)(6)(8)上體徐徐挺直,兩掌外反,同時挺胸。



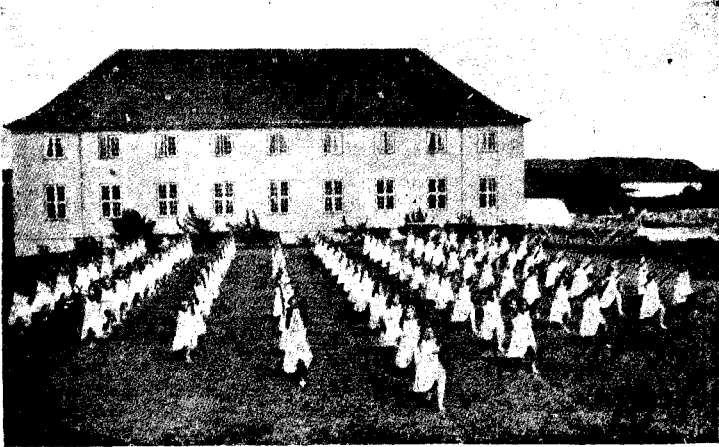
排 列 九列縱列,每列距離四步。如下圖



預備姿勢 直立

(1)(2)(3)(4)掌外反,充分挺胸,吸氣。

(5)(6)(7)(8)兩手握小腿,上體前彎,徐徐呼氣。

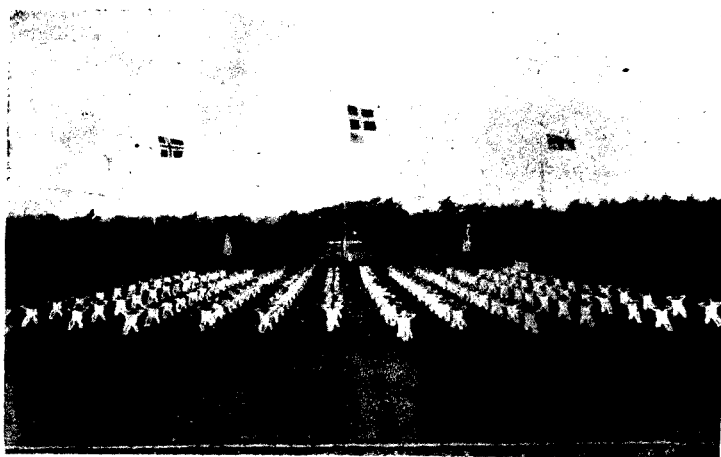


排 列 九列縱列，每列距離四步。如下圖



預備姿勢 直立

- (1) 兩臂前舉，掌向下，左足屈膝前出，同時右膝跪下，上體稍向後倒。
 - (2) 兩臂側開，上體向前倒。
 - (3) 復(1)姿勢。
 - (4) 還原。
 - (5) (6) (7) (8) 向右行之。
- (注意) 每一動作兩呼數。

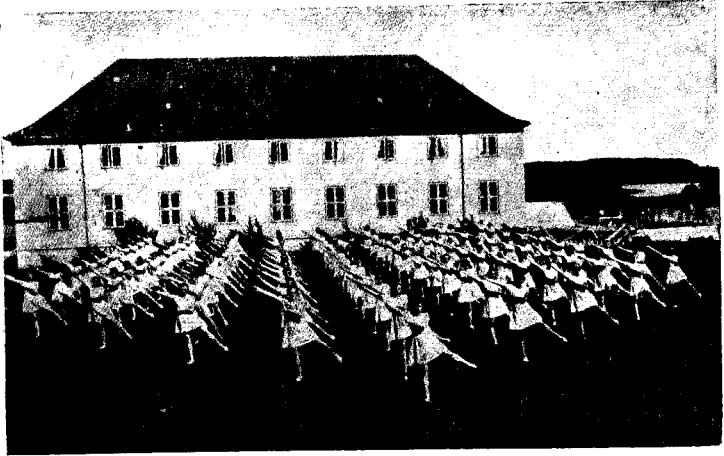


排 列 排成十二列縱列，每列距離四步。如下圖



預備姿勢 直立

- (1) 左臂側舉，右臂前舉，手如握拳狀，同時舉左膝。
 - (2) 左臂側垂，再向前振，右臂前下垂，再向側振，同時左足踏下，舉右膝。
 - (3) 左臂前下垂，再向側振，右臂側下垂，再向前振，同時右足踏下，舉左膝。
 - (4) 同(2)動作。
- (注意)最後動作完畢，即復直立姿勢。



排 列 九列縱列，每列距離四步。如下圖

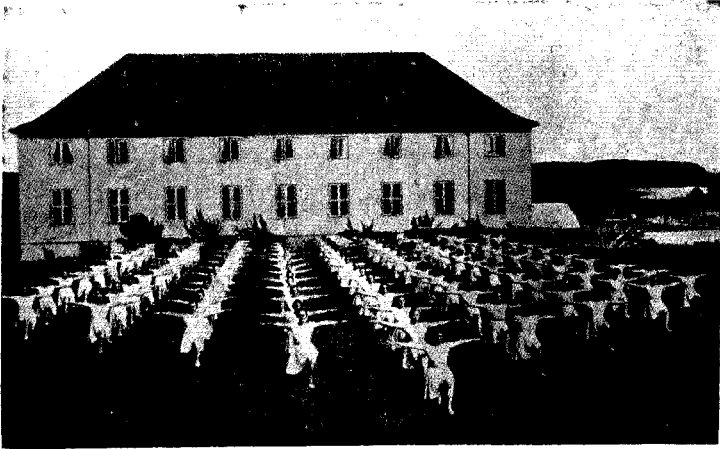


預備姿勢 直立

(1)(2)兩臂右斜上振，同時左腿側振，右足尖連跳兩次。

(3)(4)兩臂由右斜上方振至左斜上方，同時左足踏下，足尖連跳兩次，右腿向右侧振。

(注意)最後動作完畢，即復直立姿勢。



排 列 九列縱列，每列距離四步。如下圖



預備姿勢 右膝跪狀姿勢

(1) 兩臂側舉，掌向下。

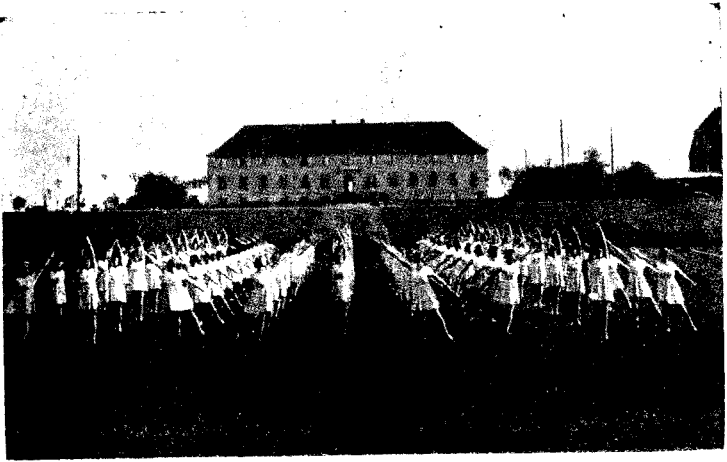
(2) 兩臂斜上舉，掌外反，上體後倒，同時挺胸。

(3) 復(1)姿勢

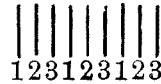
(4) 還原。

(注意) 以上動作，再向右行之，但需先換成左膝跪狀姿勢，

每一動作兩呼數。



排 列 九列縱列，每三列爲一組。如下圖



預備姿勢 直立

中行(1)兩掌頭上合，同時舉踵。(2)兩臂側舉，兩膝深屈。(3)

復(1)姿勢。(4)還原。

左行(1)右臂右斜上舉，左臂左斜下舉，掌向下，左足尖側出

點地，眼視右手背。(2)左右臂交換位置，左踵下右踵起，

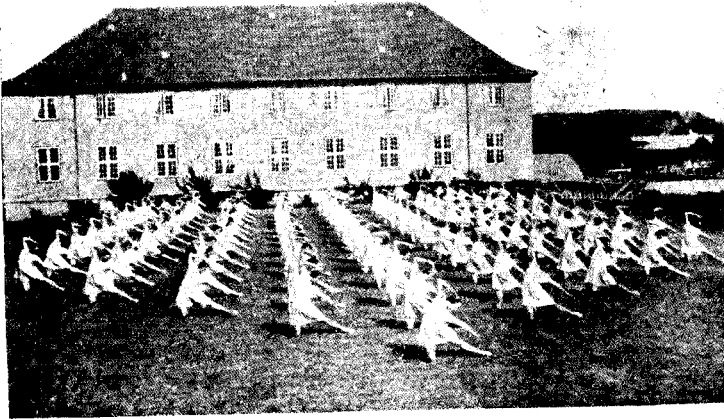
眼視左手背。(3)復(1)姿勢。(4)還原。

右行(1)左臂左斜上舉，右臂右斜下舉，右足尖側出點地，眼

視左手背。(2)左右臂交換位置，右踵落下，左踵起，眼視

右手背。(3)復(1)姿勢。(4)還原。

(注意)左行再向左行之，右行再向右行之。

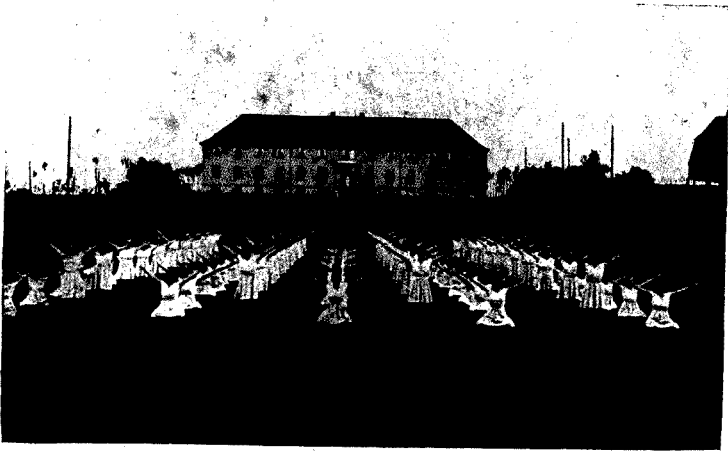


排 列 排成九列縱列。如下圖

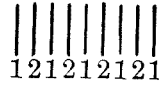


預備姿勢 雙膝跪狀姿勢

- (1) 左手側舉，右手按頂，同時左足側伸。
 - (2) 上體向左彎，頭向左轉，眼視手背。
 - (3) 復(1)姿勢。
 - (4) 還原。
- (注意) 以上動作，再向右行之，每一動作兩呼數。



排 列 九列縱列，每二列爲一組。如下圖



預備姿勢 直立

雙數(1)兩臂側斜上舉，掌向下，同時舉踵。

(2)兩臂側斜下舉，兩膝屈。

(3)兩臂側斜上舉，同時伸膝。

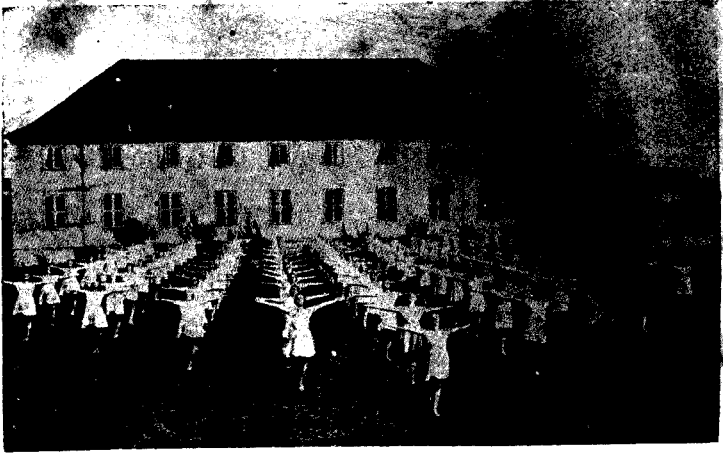
(4)還原。

單數(1)兩臂側斜上舉，掌向下，兩膝屈。

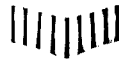
(2)兩膝伸直。

(3)兩膝屈。

(4)還原。



排 列 排成九列縱列。如下圖



預備姿勢 直立

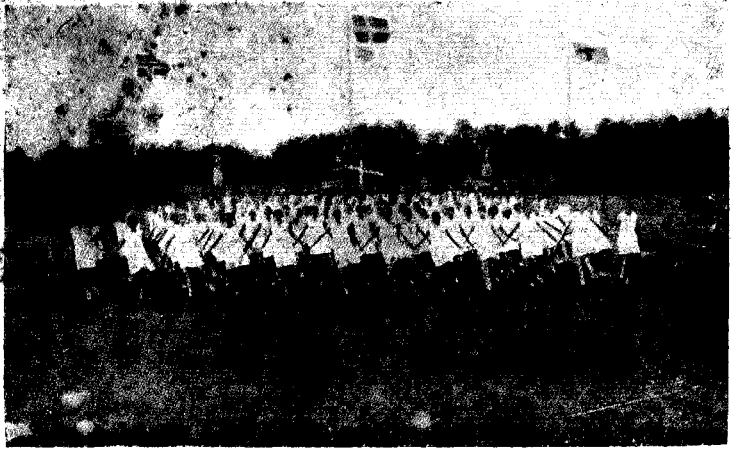
(1)兩臂側舉，同時舉右膝。

(2)手指及足尖均向上擡。

(3)手指及足尖均向下屈。

(4)還原。

(5)(6)(7)(8)向左行之。



排 列 排成十二列縱列，每列距離一步。

預備姿勢 每列與左右隣握手直立姿勢。

動 作 向前進通常步，能同時唱歌，更能引起興趣。



排 列 排成十二列縱列。如下圖



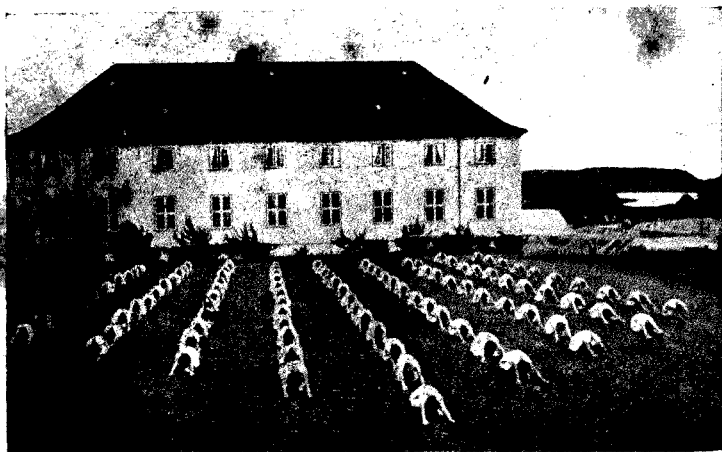
預備姿勢 伸腿坐狀。

(1) 兩手抱頸, 同時屈膝。

(2) 兩肘側開, 同時挺胸。

(3) 復(1)姿勢。

(4) 還原。

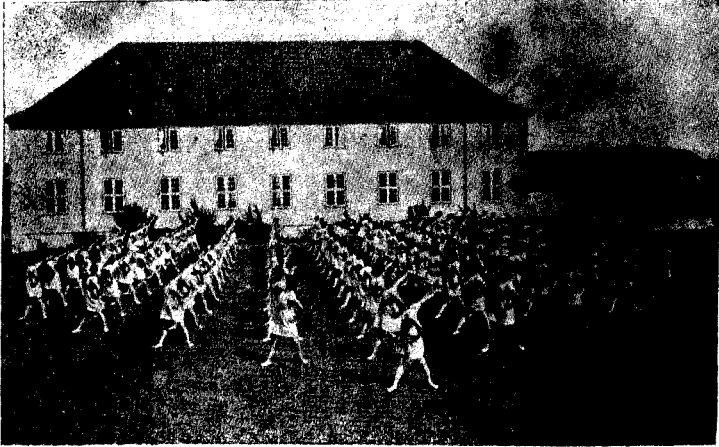


排 列 排成九列縱列。如下圖

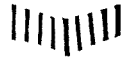


預備姿勢 兩掌按地，上體前彎，左足屈於前，右足跪坐。

- (1) 左臂上舉，同時上體向上抬起。
- (2) 還原。
- (3) 右臂上舉，同時上體向上抬起。
- (4) 還原。
- (5) 兩臂上舉，上體向上抬起。
- (6) 還原。
- (7) 同(5)動作。
- (8) 還原。



排 列 排成九列縱列。如下圖



預備姿勢 左手叉腰，右手握拳，置於左手旁。

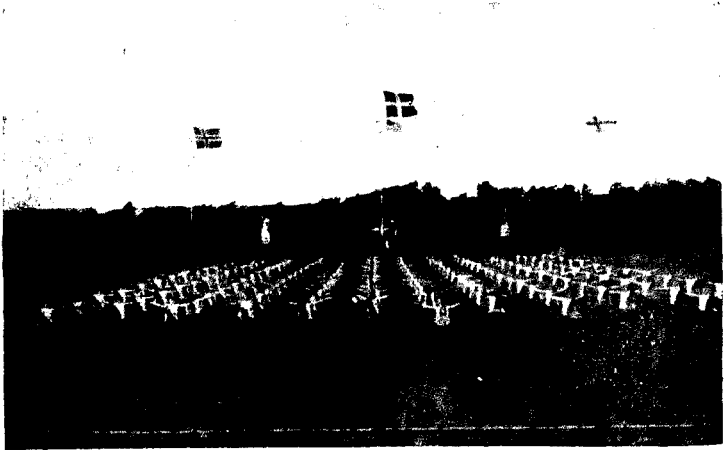
(1)右臂側振，上體向右轉，眼視右手。

(2)還原。

(3)同(1)動作。

(4)右手叉腰，左手握拳置右手旁，上體復原。

(5) (6) (7) (8)向左行之。



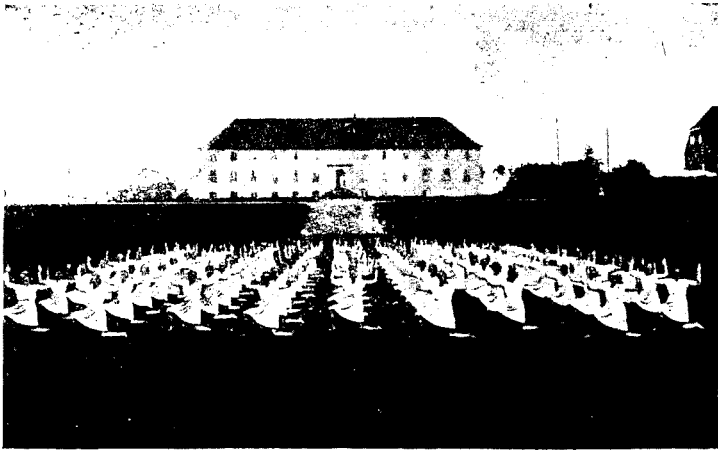
排 列 排成十二列縱列。如下圖



預備姿勢 臂側垂，仰臥姿勢。

(1)(2)(3)(4) 兩臂側舉，上體及兩腿均離地上舉。

(5)(6)(7)(8) 徐徐復預備姿勢。



排 列 排成九列縱列，如下圖。



預備姿勢 直立

- (1) 兩臂側舉，上體向右轉，右足向右前方屈膝踏出一步，同時左膝跪下。（此時上體完全向右方）。
 - (2) 兩小臂向上屈，上體復原。
 - (3) 復(1)姿勢。
 - (4) 還原。
 - (5) (6) (7) (8) 向左行之。
- (注意) 每一動作兩呼數。



排 列 排成五個圓圈，面向中心，如下圖。



預備姿勢 右膝屈，左膝跪狀，兩臂側垂。

(1) 與左右隣握手。

(2) 臂斜上舉，同時充分挺胸。

(3) 復(1)姿勢。

(4) 還原。

(注意) 最後動作完畢，即換右膝跪狀姿勢，再行以上動作，

每一動作兩呼數。



排 列 九列縱列，如下圖。



預備姿勢 直立

中行(1)兩臂斜上舉，掌向外，深屈膝，(2)還原。

左內行(1)左臂斜上舉，右臂斜下舉，舉踵，(2)還原，(3)
(4)向右行之。

右內行(1)右臂斜上舉，左臂斜下舉，舉踵，(2)還原，(3) (4)
向左行之。

左外內行(1)兩掌頭上拍，舉踵，(2)還原。

右外內行(1)兩掌頭上拍，舉踵，(2)還原。

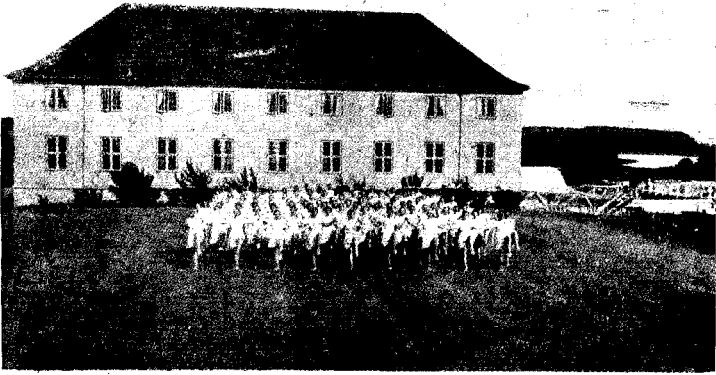
左內邊行(1)右臂斜上舉，左臂斜下舉，舉踵，(2)還原，(3)
(4)向左行之。

右內邊行(1)左臂斜上舉，右臂斜下舉，舉踵，(2)還原，(3)
(4)向右行之。

左外邊行(1)兩臂斜上舉，掌向外，兩膝深屈，(2)還原。

右外邊行(1)兩臂斜上舉，掌向外，兩膝深屈，(2)還原。

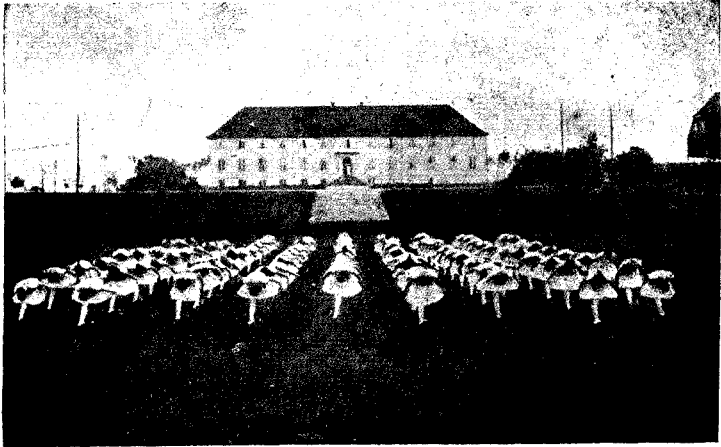
(注意)每一動作兩呼數。



排 列 排成九列縱列，每列距離一步。

預備姿勢 每列與左右隣握手，與肩平，直立姿勢。

動 作 一方面唱歌，一方面跑跳步前進。

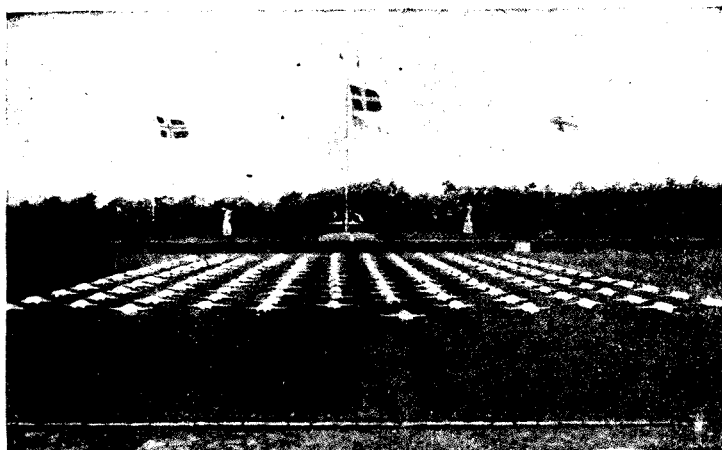


排 列 排成九列縱列，如下圖。



預備姿勢 直立

- (1) 兩手握裙，右足向前箭步。
 - (2) 上體前彎，左足後舉，成水平姿勢。
 - (3) 復(1)姿勢。
 - (4) 還原。
 - (5) (6) (7) (8) 向右行之。
- (注意) 每一動作兩呼數。



排 列 排成十二列縱列，如下圖。



預備姿勢 臂側垂，仰臥姿勢。

(1) 兩臂側舉，掌按地。

(2) 頭掌踵三部用力使背部離地。

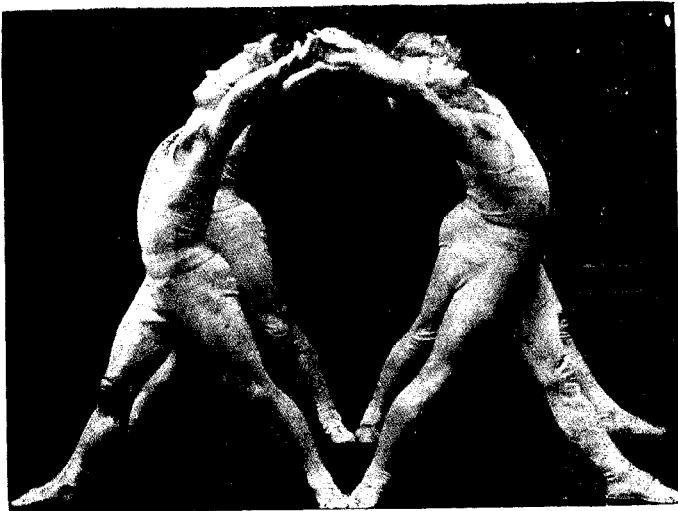
(3) 復(1)姿勢。

(4) 還原。

第六卷男女優美姿勢



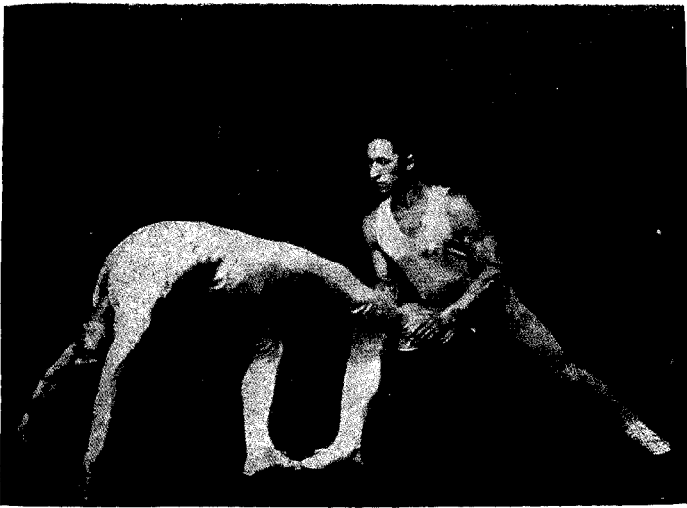
健美姿勢圖之一



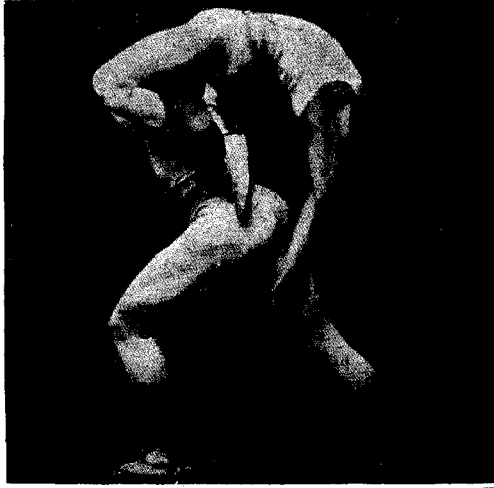
健美姿勢圖之二



健美姿勢圖之三



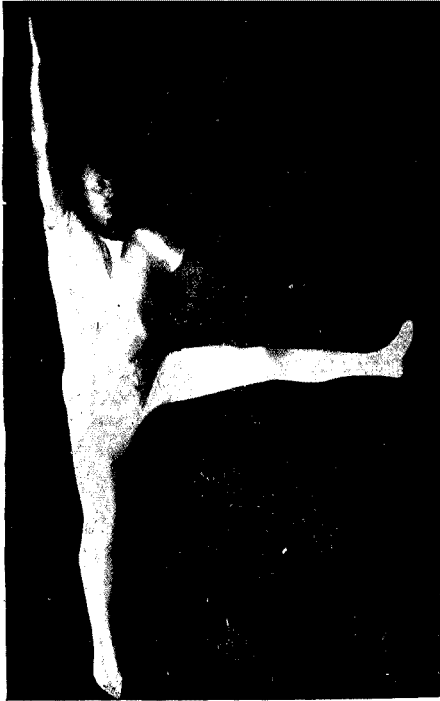
健美姿勢圖之四



健美姿勢圖之五



健美姿勢圖之六



健美姿勢圖之七



健美姿勢圖之八



健美姿勢圖之九



健美姿勢圖之十



健美姿勢圖之十一



健美姿勢圖之十二



健美姿勢圖之十三



健美姿勢圖之十四



健美姿勢圖之十五



健美姿勢圖之十六



健美姿勢圖之十七



健美姿勢圖之十八



健美姿勢圖之十九



健美姿勢圖之二十