

女子律動體操

長田博著
萬蓉譯

商務印書館發行



長田博著
萬蓉譯

女
子
律
動
體
操

商務印書館發行

中華民國二十六年六月初版

五七三上

(34124.1)

女子律動體操一册

每册實價國幣伍角
外埠酌加運費匯費

原著者 長田博

譯述者 萬蓉

發行人 王雲五
上海河南路

印刷所 商務印書館
上海河南路

發行所 商務印書館
上海及各埠

* 版 翻 *
* 權 印 *
* 所 必 *
* 有 空 *

(本書校對者葉安定)

大

譯者序

本書作者長田君在大坂女子高師任職多年，教學經驗極爲豐富，書中所有材料據長田君自述係大半取材於“*Fundamental Danish Gymnastics for Women*”，而教授順序則由長田君自編。教程中身體各部之運動均經編入，合之以律動。實習時，發生一種含有韻律的趣味，頗能引起女子之愛好而更增活潑。

編排方法頗爲新穎，圖文對照，解說簡潔清楚，讀者極易明瞭。卷末之圖，以運動種類而別，便利於選擇適宜之教材。卡片之圖則爲便於練習用，可參照書中解說。

今夏去日本游覽，曾仔細觀察彼邦之各方面，感慨頗多，覺彼邦所以能成強國，實非無因。國內近年來，正積極提倡體育，而「體育須普遍」更爲亟需實行之口號。是書除供學校學生實習外，更適宜於一般民衆之體操，故特譯成並介紹於國人。

是書得錢雲清女士之幫助，故能於短時間內完成，謹於此致謝意。

萬蓉 民國二十四年十二月於上海市立務本女中

女子律動體操

第一章 對於女子的體操教材之選擇應加以特別注意者

一 多行軀幹部的運動

女子必須強其軀幹，已無疑義。然在不用器械的運動中，能使軀幹發達的運動，似屬甚少。所以我們對於姿勢的變更，如靜止的改爲活動的，對於身體的前後或左右屈，或左右轉，均非想出一種比較更強的，和有效的方法不可。

二 多行技巧的運動

體操的目的，是用意志來令自己身體作活動的訓練。女子本來愛好技巧運動，一見就知道

很難的運動，女子亦容易地做去，而且她們嘗試和努力的態度，確實在男子之上，利用這一點，時常使其作技巧的運動就行了。縱令是困難的運動，只要順序地教去，亦能得到意外的領會。如果再難於領會的運動，因其有自動練習的傾向，只要練習，就容易成功，這一點在體育上是極有意義的。像這種教材能有多的準備，誠是女子體操教授上的一大供獻。

三 音律化的運動

音律化的運動是什麼？運動要做到音律化須有下列二種條件：第一是說運動要有一定間隔的時間去反復動作。我們平時伸臂彈腿或轉身折腰的時候，會感到最舒服的最自然的速度，這因為身體的運動部分，依從物理學上所謂擺的原理，運動的速度和擺動的速度相當時，就起這種感覺。所謂運動的音律化，就是使身體各部的運動速度，要合於擺的原理，是為必要。第二必要之條件，就是筋肉的緊張與弛緩須互相反覆動作。緊張與弛緩，等於音樂學上構成音律要素的聲之強弱。就是不使筋肉長久繼續地緊張，緊張之後，即刻使牠弛緩就行了。這種筋肉的緊張

和弛緩互相反覆動作，與運動之強度比較，可以大大的減少疲勞的程度。

運動的音律化如上所說，可減少疲勞，且對於動作的人很感覺舒服，而且可以利用運動的慣性，增加關節的可動性，雖是較大的運動，也容易舉行。且因女子本來對於音律甚為關心，故可利用此點，用音律化的運動以鍛鍊身體，是最適當的良策。

四 多行空手的跳躍

女子用強力去跳躍，是很不利的，而且指導的方法若不得當，就會引起種種的弊害。尤其是在冬季運動時，與其準備少數的跳箱，令數十個人在數分鐘內激力的跳躍一回，不如叫全體學生一齊行使輕快的空手跳躍，有加倍的意義。且變更種種跳躍姿式，或各種集團的跳躍，尤其是作女子本性音律化的運動，或集合種種動作作技巧的運動，則於女子們更喜接受。故所謂『多行空手的跳躍』就是這點意思。

第二章 冬季的體操教授

一 鍛鍊身心

如果認夏季爲修鍊技術的時期，則冬季亦可說是鍛鍊身心的時期。在冬季即使作長時間的強烈運動，亦不致如夏天一般的汗流夾背，疲勞的感覺亦比較少些。故可利用這種時期，以跳躍和軀幹部的運動爲主，就是要活動全身的大筋脈，選定要努力的運動，大大的謀身心的鍛鍊纔行。

二 多備既習的教材

冬季的運動，以不費多時間來說明的爲妙；就是大部分要採用既習的教材行使既習的教

材來運動時，學生不但不會感覺到不安和困難，並且能專心練習。而且第三（註）學期的運動都是第一、二學期所學的科目，故可認為總合的練習時期，就這一點論來，行使既習教材，決非無意義。然而僅以既習教材來編製課程，事實上或不免有困難發生。故在採取新教材的時候，常盡量選擇與既習教材相近的為妙。其次要避免太多的說明和矯正，務必不使停止練習的調子，反覆動作數回，自然會得到方法和領會，這纔是指導的真諦。

三 採取連續體操的形式

編製學生所熟悉的教材，以及於身體有益的又容易的各種運動，繼續舉行，不但可節省時間，且於身體亦有相當的效果。依此教授，完全可以不致浪費時間，順利進行。

四 地板的清潔

冬季大概緊閉窗門的多，故對於地板的清潔須特別注意。地板塗油漆可以免去灰塵飛揚，

減省打掃手續，但地板上不乾淨的時候即使利用牠，亦不能施行有效的運動。本書中所示各運動，如膝立、伏臥、仰臥等，都須利用地板，這種運動是站立時不能做到的好運動，所以說地板的清潔，是要特別注意的。


五 服裝

冬季體操教授未必是寒假教的目的，即使沒有製定的運動衣，披一件禦寒的服裝亦無不可。但運動衣的內身著用禦寒衣服非加以考慮不可。因為內身再著衣服不但背身凸起來不好看，而且看見運動衣內部印出來的內衣，很不雅觀，一旦流出汗來的時候，這地方就是感冒的原因，不過披上禦寒衣的時候，最好再披一件外套，寧使暖了再脫。

(註)日本學校制度一年分三學期，四月至七月爲第一學期，九月至十二月爲第二學期，一月至三月爲第三學期。

解說中須注意者

(1) 本解說中所寫 1、2、3、4 係表示口令。

(2) 本解說中  係表示其傍面的姿勢，並不是面對傍邊。

(3) 本解說中  的形狀，是尖向上，脚作舉起來向前踢的意思。  的形狀，是足

尖觸在地上的意思。

(4) 解說中之圖，凡在左的，都是指身體左方的意思。

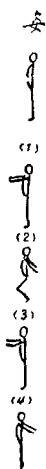
(5) 卡片之圖中，因為紙面的關係，舉的都是左側動作，實施的時候，最好左右均等的施行。

第一

解說

注意

(4) (3) (2) (1) (姿)



直立。

掌下向，兩臂向前方伸，同時踵起。

兩臂向後方伸，同時膝半屈。

兩臂再向前方伸，同時伸膝。

兩臂向後方伸，同時踵落。

(A) 兩臂前後搖擺時，前方高與肩並，後方須十分向後平伸。

(B) 臂之振動須迅速

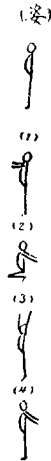
(C) 臂向前時同時吸氣，向後時同時呼氣。

(D) 全部動作須迅速流利。

第二

解說

注意 (4) (3) (2) (1) (姿)



直立。

掌下向，兩臂向前方伸，同時踵起。

兩臂向後方伸，同時兩膝屈曲。

兩臂由前向上方伸，同時伸膝。

兩臂向後方伸，同時踵落。

(A) 要十分利用兩臂之振動。

(B) 第二動作時，兩膝須十分屈曲。

(C) 第三動作時，兩臂盡力往上舉。

(D) 第一動作及第三動作時，同時吸氣，第二動作及第四動作時，同時呼氣。

第三

解說

注意

(8) (7) (6) (5) (4) (3) (2) (1) (姿)

(姿)



直立。

兩臂上屈，踵起。

兩臂向上方伸，膝半屈。

兩臂上屈，伸膝。

兩臂向側方伸，踵落。

兩臂上屈，踵起。

兩臂向前方伸，膝半屈。

兩臂上屈，伸膝。

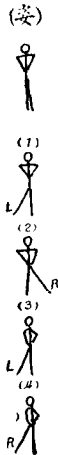
兩臂向下方伸，踵落。

第四

解說

注意 (4) (3) (2) (1) (姿)

- (A) 動作須活潑。
 (B) 屈臂姿勢須特別注意。
 (C) 動作合於韻律。



兩手叉腰，直立。

右足跳，同時左足向側方伸，足尖觸地。

左足跳還原位，同時右足向側方伸，足尖觸地。

與 (1) 同。

與 (2) 同。

(A) 動作合於律動。

第五

解脫

注意 (2) (1) (姿)

(B) 足伸時膝與足須盡量伸直，足尖點於地。



足開立，上體前屈，兩臂下垂前交叉。

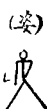
胸上引擴張，兩臂同時側上伸。

體向前屈，兩臂交叉，還原姿勢。

(A) 第一動作時，臂不要向後下。

(B) 腰不要伸直。

(C) 利用振動，合於律動的行之。



第六

解說

(姿)

隻手叉腰開足直立。

(1)

一臂向斜後上方伸，同時上體向臂之同方向側轉。

(2)

臂向反對方向側下伸，同時肘稍屈，上體向臂之同方向轉正。

注意

(A) 兩臂須交替行之。

(B) 動作須滑，圍幅須大，且須合於律動。

第七

解說

(姿)

開足直立。

(1)

右臂向側上方伸，左臂屈，手指向上手背放於腋下，同時右膝屈，上體向左方

(2)

上體起，伸膝，兩臂下伸拍股。



第八

解說

(2) (1) (姿)

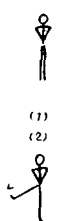
注意

(4) (3)

與(1)同，反方面行之。
與(2)同，反方面行之。

- (A) 利用振動，勉強向兩方面屈。
- (B) 手背須置於腋下。
- (C) 上體轉動時須正對左右方。
- (D) 合於律動的行之。

(姿)



(1)

(2)

(3)

(4)

(姿)



兩手又腰直立。

左足向側方伸，同時右足跳。

仍(1)之姿勢，右足再本位跳一次。

第九

解 說

(姿)

(1) (2)

(3) (4)

注 意

(4) (3)

與 (1) 同，換足行之。
與 (2) 同，換足行之。

(A) 膝及足，足尖均須盡量伸出。
(B) 舉起之足，須勉強往上踢。

(姿)



(1) (2)



(3) (4)



兩膝跪地立，上體前下屈，兩手互握於背脊上。

頭擡起，胸擴張。

回到前屈之姿勢。

注 意

第一〇

解說

(姿)

(1) | (4)

(5) | (8)

注意

(A) 第一動時，腰不要伸，胸挺出，兩肩盡量退後，肩骨下引前出，同時屏氣。
 (B) 第三動時，背脊成弧形，額角近膝蓋。



(1) | (4)



(5) | (8)



仰臥於地，兩臂向側方伸。

兩臂仍側伸，指尖觸地上體漸起往前方深深屈，同時手指前方觸地。
 指尖仍觸地，上體漸起往後方仰臥，兩臂平伸於側方。

(A) 動作須柔滑恬靜。

(B) 上體前屈仰臥時，胸部須十分擴張，指尖用力。

(C) 前屈之時，兩腿與兩臂均平行於前方，頭觸脛。

第一

解說

(3) (2) (1) (3) (2) (1) (姿)

直立。

兩足跳開，同時兩臂向側方伸。

兩足跳閉，同時兩臂側上屈。

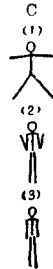
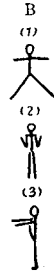
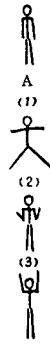
兩足原地跳，同時兩臂上方伸。

同 A (1)。

同 A (2)。

兩足原地跳，同時兩臂側方伸。

(姿)



第一二

解說
姿

注意

(2) (1)

注意

(3) (2) (1)

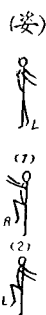
C

同 A (1)。
同 A (2)。

兩足原地跳，同時兩臂下垂。

(A) 動作須活潑，且合於韻律。

(B) 口令「一二三」「一二三」「一二三」「一二三」「一二三」



兩臂向後方伸，左踵起。

左足跳，同時右膝上屈，股前舉，兩臂向前斜方上伸。

右足跳，同時左膝上屈，股前舉，兩臂向後伸。

第一三

解說

注意 (3) (2) (1) (姿)

(A) 臂之振動速度須合於跳躍。

(B) 口令「一——二」

(C) 膝之灣屈，須盡量高舉，足尖向下盡量伸直。



直立。

兩臂向前方伸，與肩並（掌對向。）

兩臂由體側向下轉至側方平伸（掌向下。）

兩臂由體側向下轉至前方再向後繞下垂。

(A) 體固定，兩臂轉動時圈幅須大。

(B) 手指關節須鬆，肘伸直。

第一四

解說

(姿)

直立。

(1)

兩臂向前方伸，與肩並，同時兩踵起。

(2)

兩臂向下方後伸，同時膝半屈。

(3)

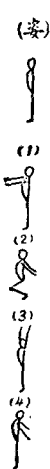
兩臂由前向上伸，同時伸膝。

(4)

兩臂向後方伸，同時踵落。

注意

(C) 兩臂在體側轉動時輕拍股。
(D) 兩臂振動之速度須合於韻律。



(A) 臂之振動速度須合於韻律。

(B) 兩臂須盡量向前後方振。

第一五

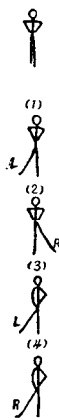
解說

注意

(4) (3) (2) (1) (姿)

(C) 兩臂前、上伸時吸氣。

(姿)



兩手叉腰直立。

右足跳，同時左足向側方伸出，足尖觸地。

左足跳，同時右足向側方伸出，足尖觸地。

右足跳，左足向側方伸出，足尖觸地，同時身體九十度向左轉。

如(2)。

(A) 腿伸出時，膝、足及足首須十分伸直，足尖觸地。

(B) 第三動作時，左足前出向左轉九十度，四次一迴旋。

(C) 動作合於韻律的行之。

第一六

解說 (姿)



雙手叉腰，開足直立。

口令 1 拍，即隻手由前而上而後方一迴旋。

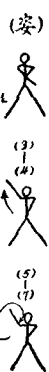
如 (1) 換手行之。

注意

(2) (1) (姿)

第一七

解說 (姿)



右手叉腰，開足直立，左手置於右腰邊。

- (A) 每口令 8 拍，即迴轉 8 次。
- (B) 上體稍稍前傾，易於轉動。
- (C) 動作時可鬆緩，迴轉圈須大。



注意 (10) (9) (8) (7) (5) (4) (3) (2) (1)

左臂由斜上方伸，同時上體左轉。

左臂由右前下伸，同時上體轉向正面。

如(1)。

如(2)。

左臂由前而上而後方迴旋三次。

第四次迴旋之終了時，兩臂同時向側方伸，與肩並。

兩臂由側方下垂，繼續又向側方伸與肩並。

左手置於腰，右手置於左前方，如最初準備之姿勢。

(A) (2) (4) 時肘可鬆懈。

(B) (1) (3) 時身體須十分向側方轉。

(C) (5) (8) 從(5)至(8)臂之迴旋與身體在直角的垂直面內迴旋。

第一八

(D)
(8)
(9)
(10) 爲換臂之動作。

(姿)



A
(1)
(2)



B
(1)
(2)



(3)
(4)



(3)
(4)



(5)
(6)



(5)
(6)



(7)
(8)



(7)
(8)



解說 (姿)

仰臥於地上，臂置於體側。

A
(1)
(2)

左膝屈，舉股，左手置膝上，右手握左足內側面。

(3)
(4)

左手仍置於膝上，右手將左足引上，膝十分伸。

(5)
(6)

膝再屈。

(7)
(8)

膝伸，落地，還預備姿勢。

B
(1)
(2)

動作如上，換右足行之。

(3)
(4)

動作如上，換右足行之。

第一九

解說

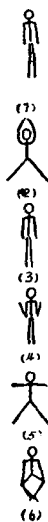
(4) (3) (2) (1) (姿)

注意 (7) (5)
(8) (6)

動作如上，換右足行之。
動作如上，換右足行之。

(A) 此運動之主要目的在使膝關節伸屈故膝伸時，須正向上方。
(B) 足下地時須靜。

(姿)



直立。

兩足跳開，同時兩手在頭上拍。

兩足跳閉，同時兩臂下垂體側。

兩足原位並跳，同時兩臂上屈。

兩足跳開，同時兩臂向側方伸。

第二〇

解說

(一) (1) (姿)

左足尖置於右足跟後，兩臂向後方伸。
 兩臂向前方伸，並肩，同時左足跳，右足向前方伸。
 兩臂向後方伸，同時右足跳，左足向前方伸。

(姿)



(A) 各動作活潑行之。
 (B) 第五動作時兩膝須盡量分開。
 (C) 這運動名叫 Jack-in-the-box。
 (D) 兩手在頭上拍時，在可能時該伸肘。

注意

(6) (5)

兩足跳閉，同時膝半屈，手置於膝上。
 還直立姿勢。

注意

第二一

解說

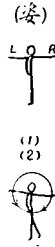
(1) (2) (姿)

注意

(A) 臂之振動速度須合於韻律。

(B) 足向後方運時，膝稍向外開。

(C) 各足跳時，口令「一——二」數。



直立，左臂向前方伸，右臂向後方伸。

左臂由下而上至前方平伸，右臂由下而前而上回至最初姿勢。

(A) 本運動時，使左右臂向反對方面迴旋。

(B) 左右臂迴旋時，以體爲中軸。

(C) 左右手在與體成直角之垂直面內迴旋，兩臂迴旋時，體略隨之轉側，動作

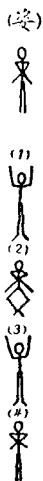
第二二

解說姿

注意 (4) (3) (2) (1)

時較易。

(D) 初習時，臂只前下後上之位置止，熟練後，可圓滑運動，再，初習者可先以隻臂運行。



直立，兩臂交叉置於股前，肘略屈。

兩臂向側上方伸，同時踵起。

兩臂下，前交叉置於股前，同時膝半屈。

兩臂向側上方伸，同時伸膝。

兩臂下交叉於股前，同時踵落。

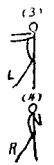
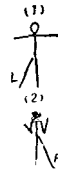
(A) 臂之動作須速且滑而合於韻律。

第二三

解說

注意 (4) (3) (2) (1) (姿)

(B) 運動時掌向外，指須伸直。
(C) 勿使身體前後動搖。



屈臂直立。

右足跳，同時左足向側方伸，足尖着地，同時兩臂向側方平伸。

起跳，換右足向側方伸，足尖着地，同時兩臂屈。

起跳，左足向前方伸出，足尖着地，同時兩臂向前方伸。

起跳，右足向前方伸，足尖着地，同時兩臂屈。

A) 足伸出時，膝及足首須伸直，足尖觸地。

(B) 跳躍須輕快，臂之屈與伸須正。

第二四

解說

開足直立。

右臂由側方上伸，左臂屈，指向上，手背放於腋下，同時右膝屈，上體向左方屈。

上體起，伸膝，兩臂下伸拍股。

與(1)(2)同。

即照(1)(2)(3)(4)反面而行之。

注意

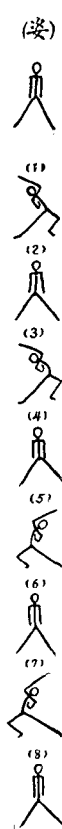
(5)
(6)
(7)
(8)

(3)
(4)

(2)

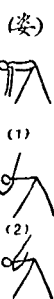
(1)

(姿)



第二五

- (A) 此運動在同方向時，須行二次。
 (B) 利用臂之振動，體向側方屈曲。
 (C) 臂動作時，正確的由側方上伸。



解脫

(姿)

足開立，上體向前屈，兩臂下垂。

兩臂同時向左方伸，上體略向左側。

兩臂同時向右方伸，上體略向右侧。

注意

(2) (1)

(A) 利用臂之振動漸次轉側。

(B) 兩臂振動之速度合於韻律行之。

(C) 直脊柱為中軸，使身體左右轉側，勿使身體上下動。

第二六

解脫

(姿)

直立。



左足向側方伸，右手向斜側上方伸，同時右足跳，左手向斜側下方伸。

與(1)(2)同，反方面行之。

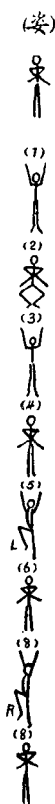
注意

第二七

解說

(5) (4) (3) (2) (1) (姿)

- (A) 腿伸時，足、手、膝，均須伸直。
- (B) 腿伸時須高。
- (C) 兩手與足，伸時，須保持平行。



兩臂交叉於股之前，直立。

兩臂向斜上方伸，同時踵起。

兩臂下交叉於伸前，同時膝半屈。

兩臂向斜上方伸，同時伸膝。

兩臂下交叉於股前，同時踵落。

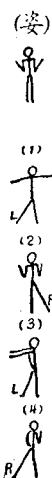
兩臂向斜上方伸，同時左膝屈，股前舉。

第二八

解說

(1) (姿)

屈臂直立。
右足跳，左足向側方伸，足尖着地，同時兩臂向側方平伸。



- (A) 兩臂向斜上方伸時，肘、手、指尖，須伸直，掌向外。
 (B) 兩臂振動之速度合於韻律行之。
 (C) 身體勿前後搖動。
 (D) 臂上伸時吸氣，交叉於股前時呼氣。

注意

(8) (7) (6)

兩臂下交叉於股前，同時左足下。
 兩臂向斜上方伸，同時右膝屈，股前舉。
 兩臂下交叉於股前，同時右足下。

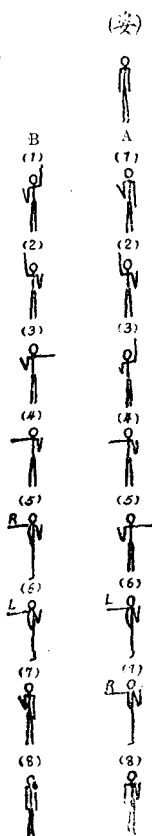
第二九

解脫

A (1) (姿)

注意 (4) (3) (2)

直立。
左臂屈。



(姿) (A) 第三動時須向左轉。
(B) 足伸時，膝與足首伸直，足尖着地。
(C) 跳躍須輕快，臂之伸屈須正確。

起跳，換右足向側方伸，足尖着地，同時兩臂屈。
起跳，左足向前方伸，足尖着地，同時向左轉九十度，兩臂前方伸。
起跳，右足向前方伸，足尖着地，同時兩臂屈。

B											
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(8)	(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)
右臂前方伸, 左臂屈。	右臂屈, 左臂側方伸。	右臂側方伸, 左臂屈。	右臂屈, 左臂上伸。	右臂上伸, 左臂屈。	左臂下伸, 右臂屈。	左臂屈, 右臂前方伸。	左臂前方伸, 右臂屈。	左臂屈, 右臂側方伸。	左臂側方伸, 右臂屈。	左臂屈, 右臂上伸。	左臂上伸, 右臂屈。

第三〇

解 說 (姿)

注 意

注 意

(8) (7) (6)

右臂屈，左臂前方伸。

右臂下伸，左臂屈。

左臂下伸。

(A) 各動作須確實行之。

(B) 合於韻律的行之。

(姿)



(1)



(3)



兩膝跪地，上體前下屈，兩臂伸於側方，指尖着地。

手掌向下，兩臂向斜上方引伸，同時胸向後屈。

體向前屈，指尖着地，回到最初之姿勢。

第三一

解說

注意

(3) (2) (1) (姿)

(A) 動作時僅胸椎部後屈，勿伸腰。
 (B) 手向斜上、後方引伸，手與指伸直。



開足直立。

兩臂前屈。

兩臂交叉於股前，肘鬆懈。

掌向外，臂向斜上側方伸，同時踵起。

(A) 第一動臂前屈時，手及肘，與肩並高，肘須十分向後拉。

(B) 第二動作時，肩部之力可減少。

(C) 第三動作時，臂向斜上側方伸時，手及手指伸直。

第三二

解 說

(姿)

(D) 合於韻律的行之。



足開立，上體前屈，兩臂加於股上。

掌向上，兩臂向頭上高舉，同時胸反屈。

掌向後，臂由下方向體之背後伸，同時脊屈。

注 意

(2) (1)

第三二

(A) 合於韻律的行之，動作的圍幅須大。
(B) 腰勿伸。

(姿)



A
(1)
(2)



(3)
(4)



(5)
(6)



(7)
(8)



B
(1)
(2)



(3)
(4)



(5)
(6)



(7)
(8)



解脫 (姿)

A
(1)
(2)

(3)
(4)

(5)
(6)

(7)
(8)

B
(1)
(2)

(3)
(4)

(5)
(6)

(7)
(8)

注意

仰臥於地，兩手置於頸後。

左膝屈，股前舉。

左足向上方伸。

左膝屈。

足下。

與 A 同，反方面行之。

與 A 同，反方面行之。

與 A 同，反方面行之。

與 A 同，反方面行之。

(A) 屈膝之際，膝須十分屈，股須高舉。

(B) 足須靜靜放下。

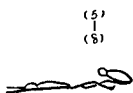
第三四

解說

(1) — (4) (姿)

(5) — (8)
注意

(C) 足首須常常十分伸直，同時動作。



二人對面坐，足置於對方之足腿處。
甲、兩臂由前方上伸同時身體向後倒。乙、身體深深向前屈，兩手向前方伸，使之觸地。

與(1)(4)同，反方向行之。

(A) 向前屈時，頭向下，手應遠伸觸地。
(B) 身體後倒起來時，用對方足來支持。

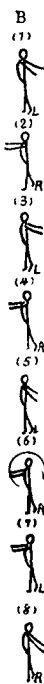
第三五

解說

(7) (6) (5) (4) (3) (2) (1) A (姿)

(C) 用靜的調子運動。

(姿)



直立，左足尖置於右足跟之後，兩臂伸於後方。

左足跳，兩臂向前方伸。

右足跳，兩臂向後方伸。

與(1)同。

與(2)同。

與(1)同。

與(2)同。

左足跳，兩臂經前方上方一迴旋。

注意	(8)	(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	B (1)	(8)
<p>(A) 各跳躍之際，膝向外方，兩足交叉，一足置於前足之踵後，便於運動。</p> <p>(B) 兩臂振動之速度須合於韻律。</p>	<p>右足跳，兩臂後方伸。</p>	<p>左足跳，兩臂前方伸</p>	<p>右足跳，兩臂經前方，下方一迴旋。</p>	<p>與(1)同。</p>	<p>與(2)同。</p>	<p>與(1)同。</p>	<p>右足跳，兩臂向前方伸。</p>	<p>左足跳，兩臂向後方伸。</p>	<p>右足跳，兩臂向前方伸。</p>

第三六

解說

注意

(4) (3) (2) (1) (姿)

(D) 臂之振動及跳躍須輕快而圓滑。
 (C) 臂向前方伸時與肩並，向後方伸時，須有相當之高度。

(姿)



(1)



(2)



(3)



(4)



屈臂直立。

右足跳，左足向側方伸，足尖着地，同時右臂向側方伸。

起跳，換右足向側方伸，足尖着地，同時右臂屈，左臂向側方伸。

起跳，換左足向前方伸，足尖着地，同時右臂前伸，左臂屈。

起跳，換右足向側方伸，足尖着地，同時右臂屈，左臂向前方伸。

(A) 足伸時，膝及足首須伸直，足尖着地。
 (B) 跳躍須輕快，臂之伸屈，須正確用力。

第三七

解說 (姿)

A (1) | (4)

(5) | (8)

B (1) | (4)

(5) | (8)

注意

(姿)



(5) | (8)



B (1) | (4)



(5) | (8)



開足直立。

急速的將上體深深屈於左足之方向，用兩手握左足首，呼口令二、三、四時兩肘屈向側方擴張，使身體更深深前下屈。

兩手指交叉，上體伸起，由左後方回到右側止。

與 A 之 (1) | (4) 同，反方向行之。

與 A 之 (5) | (8) 同，反方向行之。

(A) 身體向前屈兩肘向側方擴張時，頭近於脛。

(B) 身體向反對方向迴轉時，圈幅須大，並須由後方轉。

第三八

解說
(姿)

- (1) (2)
(3) (4)

注意

(姿)



(1)
(2)



(3)
(4)



足向前方伸，坐於地，膝略屈，兩手握足尖上，體向前屈，頭近於膝。

急速的兩膝伸，同時頭向後，背伸。

背屈，膝亦屈，頭近膝。

(A) 此運動對於膝之伸屈有利。

(B) 兩手須緊握足尖。

(C) 膝伸時，踵勿離地而須用力。

(姿)



(1)
(2)



(3)
(4)



(5)
(6)



(7)
(8)



解說
(姿)

第三九

仰臥於地，兩手交叉於頸後。

第四〇

注意 (7) (5) (3) (1)
(8) (6) (4) (2)

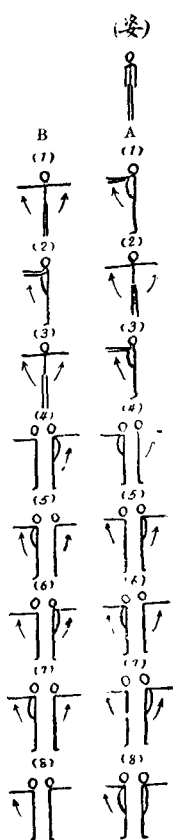
兩臂屈，股前舉。
兩足向上方伸。
膝屈。
足下。

(A) 足首須伸直動作。

(B) 屈膝之際，膝須十分屈，脛須保持水平。

(C) 足上伸時，足部保持原狀膝伸。

(D) 足下地時，須先伸直，然後不出聲的放下。



解
說

(姿)

直立。

A
(1)

兩臂向前方伸。

(2) 兩臂向側方下伸後，再向側方伸。

(3) 兩臂向側方下伸，再向前方伸。

(4) 左臂停於原位，右臂向側方伸。

(5) 左臂向側方伸，右臂向前伸。

(6) 左臂向前方伸，右臂向側方伸。

(7) 左臂向側方伸，右臂向前方伸。

(8) 右臂停於原位，左臂向前方伸。

B
(1)

兩臂向側方伸。

(2) 兩臂向前方伸。

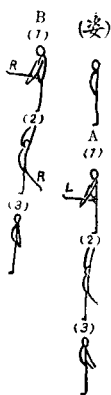
(3) 兩臂向側方伸。

第四一

注意 (8) (7) (6) (5) (4)

左臂停於原位，右臂向前方伸。
 左臂向前方伸，右臂向側方伸。
 左臂向側方伸，右臂向前方伸。
 左臂向前方伸，右臂向側方伸。
 右臂停於原位，左臂向側方伸。

- (A) 兩臂振動之速度須合於韻律。
- (B) 臂每次伸時輕輕拍股。
- (C) 前方、側方、伸時，手與肩並高。
- (D) 前方伸時掌對向，側方伸時掌下向。



解
說
(姿)

直立。

A (1)

左足向前方伸，同時兩手在膝下拍。

(2)

左足向後方伸，同時兩手在頭上拍。

(3)

左足下，兩手在後方拍。

B (1)

與 A 之 (1) (2) (3) 同，換右足行之。

注
意

(A) 足之振動速度須合於韻律。

(B) 動作時，膝與足首，須伸直。

(C) 手在頭上拍時，須高，肘須伸直。

第四二

解
說
(姿)

(姿)



(1)



(2)



開足直立，肘鬆懈，兩臂交叉於股前。

第四三

解脫

(1) (姿)

二人對面坐地，足向前方伸，足底相合。
兩臂向左方伸，與肩並高，同時上體向左轉。



- (A) 動作須圓滑，圈幅須大。
(B) 臂向斜上方伸時，肘手、指尖伸直。
(C) 兩臂之振動速度合於韻律。
(D) 臂須正確的由側方上伸。

注意

(2) (1)

掌向外，臂向斜上側方伸，同時踵起。
兩臂下交叉於股前，同時踵落。

注意 (2)

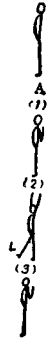
第四四

解脫
(姿)

兩臂向右方伸，與肩並高，同時上體向右轉。

(A) 二人須互相反對方向轉。
(B) 利用臂之振動，使體轉側。

(姿)



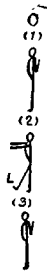
(2)

(3)



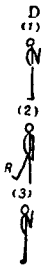
(2)

(3)



(2)

(3)



(2)

(3)

直立。

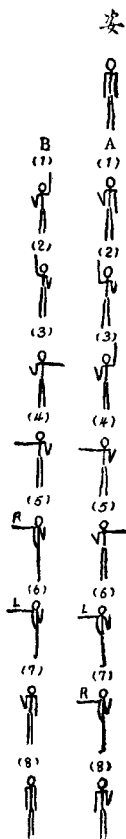
- | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------|-----------|--------------|-----------------------|-------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------|-----------|
| (3) | (2) | D
(1) | (3) | (2) | G
(1) | (3) | (2) | B
(1) | (3) | (2) | A
(1) |
| 起跳，兩足並，同時臂屈。 | 起跳，右足向前方伸，踵觸地，兩臂下方伸。 | 臂仍屈，兩足並跳。 | 起跳，兩足並，同時臂屈。 | 起跳，左足向前方伸，踵觸地，兩臂向前方伸。 | 臂仍屈，兩足本位一跳。 | 起跳，兩足並，同時臂屈。 | 起跳，右足前方伸，踵觸地，兩臂向側方伸。 | 臂仍屈，兩足本位一跳。 | 起跳，兩足並，同時臂屈。 | 起跳，同時左足向前方伸，踵觸地，同時兩臂向上方伸。 | 兩足並跳，兩臂屈。 |

注意

(A) 臂之伸屈須正確而用力行之。
 (B) 於第二動作時，膝須伸直，足尖高舉踵觸地。

第四五

姿



解說
 (姿)

直立。

A
 (1) 兩足並跳，同時左臂屈。

(2) 起跳，左臂向上伸，右臂屈。

(3) 起跳，左臂屈，右臂上伸。

(4) 起跳，左臂側伸，右臂屈。

(5) 起跳，左臂屈，右臂側伸。

注意

(8) (7) (6) (5) (4) (3) (2) B (1) (8) (7) (6)

起跳，左臂前伸，右臂屈。
起跳，左臂屈，右臂前伸。
起跳，左臂下伸，右臂屈。
起跳，右臂上伸，左臂屈。
起跳，右臂屈，左臂上伸。
起跳，右臂侧伸，左臂屈。
起跳，右臂侧伸，左臂侧伸。
起跳，右臂前伸，左臂屈。
起跳，右臂屈，左臂前伸。
起跳，右臂屈，左臂前伸。
起跳，右臂下伸，左臂屈。
起跳，左臂下伸。

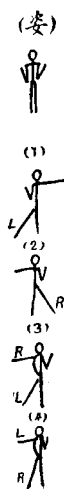
第四六

解說

注意

(4) (3) (2) (1) (姿)

(A) 跳躍須輕快，臂之屈伸須正確而用力。
(B) 每次之跳躍在同一場所。



屈臂直立。

起跳，右足向側方伸，足尖觸地，同時右臂向側方伸。

起跳，換左足向側方伸，足尖觸地，同時右臂屈，左臂向側方伸。

起跳，換左足向前方伸，足尖觸地，同時左臂屈，右臂前伸，此時向左轉九十度。

起跳，換右足向前方伸，足尖觸地，同時右臂屈，左臂前伸。

(A) 足伸之時，膝及足首伸直，足尖觸地。

(B) 跳躍須輕快，臂之屈伸，須正確而用力。

第四七

解說
(姿)

A (1)
(2)

(3)
(4)

(5)
(6)

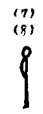
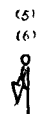
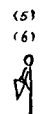
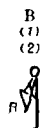
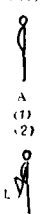
(7)
(8)

B

注意

(C) 第三動作時，向左轉九十度。

(姿)



直立。

屈左膝，舉股，左手置於膝，用右手握足之右側面。

左手壓膝，右手握足，使膝十分伸直。

膝屈。

膝伸，足下。

同以上之各動作，以右足行之。

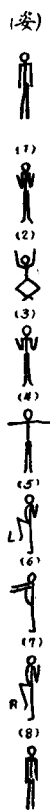
(A) 膝伸時用力，力由上方出發。

第四八

解脫

(姿) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8)

(B) 支持之足及脊背均須伸直。



直立。

兩臂屈，踵起。

兩臂上伸，膝半屈。

兩臂屈，膝伸。

兩臂向側方伸，踵落。

兩臂屈，右膝屈，股前舉。

兩臂向前方伸，股下。

兩臂屈，右膝屈，股前舉。

兩臂下伸，股下。

注意

第四九

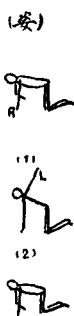
解說

注意

(2) (1) (姿)

A) 動作須活潑的行之。

B) 屈膝舉股之折股須十分舉，脛須垂直，足首須伸直。



膝立，體向前屈，右手支於地，左臂斜置於胸前。

體左側，同時左臂向側方高伸。

體返至原位，左臂亦回原姿勢。

(A) 動作之幅圍須大。

(B) 臂向側方伸時，須屏氣高舉。

(C) 左方四次後，換右手向方轉側四次共八拍。

第五〇

解脫

(姿)

(姿)



(2)
(4)



(5)
(8)



(1)

(2)
(4)

(5)
(8)

注意

直立。

體向前方深深屈下，手指交叉，兩手觸地。

依前下屈之姿勢，起彈三次，手仍觸地。

體起，掌向外，後伸，胸向後屈。

第五一

(姿)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



B

(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(A) 體前屈時，手勿交叉，任其指尖觸地亦可。
(B) 四回前屈，一回掌後伸，胸後屈。

解說

(姿)

直立。

A

(1)

兩臂前伸踵起。

(2)

兩臂由體側下伸，然後向側方伸，同時膝半屈。

(3)

兩臂由體側下伸，然後向前方伸，膝伸。

(4)

左臂停於原位，右臂向側方伸，踵落。

(5)

左臂向側，右臂向前方伸。

(6)

左臂向前，右臂向側方伸。

(7)

左臂向側，右臂向前伸。

(8)

右臂停於原位，左臂向前伸。

B

(1)

兩臂向側方伸，踵落。

(2)

兩臂經下方、前方、上方、後方一迴旋，膝半屈。

(3)

兩臂前伸，膝伸。

第五二

注意

(8) (7) (6) (5) (4)

兩臂向側方伸。

左臂停於原位，右臂向前方伸。

左臂前伸，右臂側伸，膝半屈。

右臂停於原位，左臂側伸，膝伸。

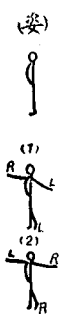
兩臂經下前後方一迴旋，踵落。

(A) 兩臂振動之速度，須合於韻律。

(B) 臂伸時必輕輕拍股。

(C) 前方時，掌對向，側方時，掌下向。

(D) 臂前方，側方伸時均須高與肩並。



解說

(姿)

直立。

右踵起，同時左臂向後伸，右臂前方伸。

左踵落，右踵起，同時左臂向前，右臂向後方伸。

注意

(A) 臂之振動合於韻律。

(B) 足尖勿離地。

(C) 與普通步行之姿勢同，一足與反方向之臂同在前方。

第五三

解說

(姿) 開腿直立，上體向前傾。

(1) 兩臂前屈。

(2) 肘及肩鬆弛，兩臂交叉於體前。

(3) 兩臂向斜上後方伸。

(姿)



(1)



(2)



(3)



第五四

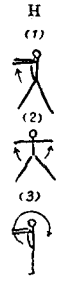
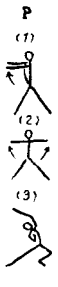
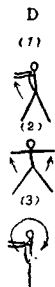
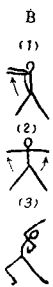
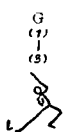
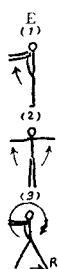
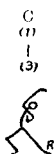
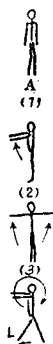
注意

解脫
(姿)

直立。

(A) 第一動作時，肘須十分向後拉。
 (B) 第二動作時，體再稍稍向前傾。
 (C) 第三動作時，肘、手及指頭伸直，向後伸，胸反屈。

(姿)



G	F	E		D	C		B		A
(1)	(1)	(1)		(1)	(1)		(1)		(1)
(3)	(3)	(3)	(3)	(2)	(3)	(3)	(2)	(3)	(2)

兩臂前伸。

兩臂輕輕打股而向兩側方伸。

兩臂經下方、前方、上方一迴旋而前伸，同時左足向側方踏出。

仍開足立，兩臂向前伸。

兩臂輕輕打股而向側方伸。

左臂側上伸。右臂屈，指尖向上，手臂壓於腋下，左膝屈，同時體向右屈。

保持 B (3) 之姿勢，起彈三次，體仍向右方屈。

與 B (1) | (2) 同。

兩臂由下方、前方、上方經過一迴旋，同時使左足與右足並。

與 A 同，惟最後係以右足向側方踏出。

與 B 同，惟第三動作係反方向行之。

與 C 同，惟反方向行之。

H
(1) — (3)

注意

與D同。

(A) 臂向側方、前方伸時，須高與肩並。

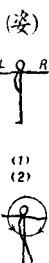
(B) 前伸時掌對向，側伸時掌下向。

(C) 兩臂振動之速度須合韻律。

(D) 向左方數『一二三、二二三、三二三、四二三、』十二拍，向右方亦同樣。

第五五

解說
(姿)



直立，左臂前，右臂後伸。

二拍間，自左足起前進兩步，此時兩臂各向反對方向一迴旋，即左臂經下方、後方、上方而回至前方，右臂經下方、前方、上方而回至後方。

注意

(1)
(2)

第五六

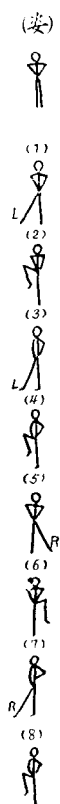
解說

(6) | (8) (5) (4) (3) (2) (1) (姿)

(A) 臂在與體成直角之垂直面內迴旋。

(B) 迴旋須合於步行之調子。

(C) 八拍間四迴旋(八步)每迴旋轉一方向。



手叉腰直立。

用右足跳，左足向側方伸出，足尖觸地。

右足跳，左膝屈，股高舉。

右足跳，左足向前伸出，足尖觸地。

如(1)，(2)。

如(1)換右足伸出。

如(2)(3)(4)惟反方向。

注意

第五七

解說
姿

(1) —
(4)

(5) —
(8)
注意

(A) 每次足尖點地時，膝及足均伸直。
 (B) 膝屈時，股十分舉，此時足首十分伸直。



(1)
(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



直立。

急速的上體向前屈，兩臂由腿之外側握足首，以此姿勢，起彈三次，肘向側方擴張。

上體起，兩臂緊貼於體，掌外向而上伸，然後由側方面而下伸。

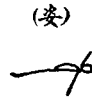
(A) 上體前屈至額近於膝為止。
 (B) 由(5)至(8)不停的，靜靜的繼續圓滑行之。

第五八

解 說

注意 (5) (3) (2) (1) (姿)
 (8) (4)

(C) 上體前下屈時，膝須伸直。



(1)



(2)

(4)



(5)

(8)



仰臥於地，臂向側伸，掌向下。

兩足向上伸。

兩臂伸，指尖支於地，上體起。

右之姿勢保持兩拍間。

足靜靜放下，體後倒仰臥。

(A) 膝及足首，時時伸直。

(B) 體起時，胸十分擴張。

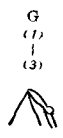
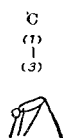
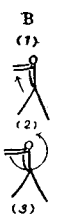
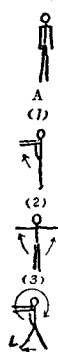
(C) 此動作係腹之運動。

第五九

解說
(姿)

A (1) (姿)
B (1) (3) (2) (1)

(姿)



直立。

兩臂前伸。

兩臂下拍股而側方伸。

兩臂經下方、前方、上方一迴旋，同時左足向斜前方踏出。

如 A (1)。

注意	H	G	F	E			C	
	(1) (3)	(1) (3)	(1) (3)	(1) (3)	(3)	(2)	(1) (3)	(3)
						D		
						(1)		

如 A (3) 惟經下方、後方、上方一迴旋。

上體向右足之方體前下屈，兩手觸地。

在原姿勢上，向上向下，起彈三次。

體起，同時兩臂前伸。

兩臂側伸。

兩臂經下方、前方、上方一迴旋，同時左與右足並。

如 A，惟最後之動作係右足向後斜方踏出。

如 B，惟最後之動作係上體前屈至右足之方向。

於原姿勢上起彈三次。

如 D。

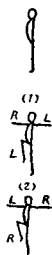
(A) 速度合於臂之振動。

第六〇

解說

(姿)

直立。



(B) 體前下屈之際，手置於足之前方，額觸膝。此時須注意兩膝勿屈。

(1) (2)

注意

(A) 速度合於臂之振動。

(B) 膝須十分屈，股須十分舉，足首伸直。

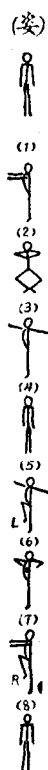
(C) 口令爲『一，二，一，二。』

第六一

解說

(姿)

直立。



注意

- | | (8) | (7) | (6) | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
|-----|------------------------|---------------|-----------|---------------|---------|------------|------------|------------|
| (C) | 屈膝舉股時，股須十分舉，足首須伸直。 | | | | | | | |
| (B) | 臂前屈時，肘及手與肩成水平，肘須十分向後拉。 | | | | | | | |
| (A) | 動作須活潑而合於韻律。 | | | | | | | |
| | | 兩臂前伸，右膝屈，股前舉。 | | | | | | |
| | | | 兩臂前伸，左足下。 | | | | | |
| | | | | 兩臂側伸，左膝屈，膝前舉。 | | | | |
| | | | | | 兩臂下，踵下。 | | | |
| | | | | | | 兩臂側伸，同時膝伸。 | | |
| | | | | | | | 兩臂前屈，同時膝屈。 | |
| | | | | | | | | 兩臂前伸，同時踵起。 |

第六二

(姿)



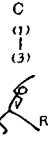
A (1)



(2)



(3)



C (1)

(3)

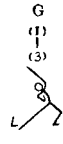


E (1)

(2)



(3)



G (1)

(3)

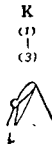


I (1)

(2)



(3)



K (1)

(3)

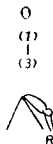


M (1)

(2)



(3)



O (1)

(3)

B (1)



(2)



(3)

D (1)



(2)



(3)

F (1)



(2)



(3)

H (1)



(2)



(3)

J (1)



(2)



(3)

L (1)



(2)



(3)

N (1)



(2)



(3)

P (1)



(2)



(3)

解脫
(姿)

直立。

A (1) 兩臂向前方伸。

(2) 兩臂由下向側方伸。

(3) 兩臂經下、前、上方一迴旋後向前方伸，同時左足向側方踏出。

B (1) 兩臂向前伸。

(2) 兩臂側伸。

(3) 右臂上伸，左臂置於腋下，左膝屈，體右屈。

C (1) 以原來姿勢向右方起彈三次。

D (1) 如 B 之 (1)。

(2) 如 B 之 (2)。

(3) 兩臂經下方、前方、上方一迴旋，左足還原。

E (1) 如 A，惟最後動作係右足向側方踏出。

(3) 如 A，惟最後動作係右足向側方踏出。

F (1) 如 B，惟最後之動作係反方向行之。

(3) 如 B，惟最後之動作係反方向行之。

P	O	N	M		K			I	H	G
(1)	(1)	(1)	(1)		(1)			(1)	(1)	(1)
(3)	(3)	(3)	(3)	L	(3)	(3)	(2)	(3)	(3)	(3)

以右之姿勢向左方起彈三次。

如 B。

如 A。

兩臂向側方伸。

兩臂經下方、後方、上方一迴旋。

上體向左足之方向前傾，手觸地。

以上之姿勢起彈三次。

如 B。

如 E。

如 J，惟反方向行之。

以原姿勢起彈三次。

如 D。

注意

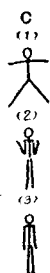
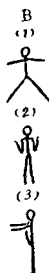
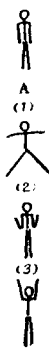
第六三

解說

(1) (2) A (1) (姿)

(A) 自A到H, 可參照五十四, 自I到最後參照第五十九, 則較詳細。
(B) 注意事項亦參照五十四及五十九次。

姿



直立。

起跳, 足左右開, 同時兩臂向側方伸 (掌向下。)

起跳, 兩足閉, 兩臂屈。

兩足並跳, 兩臂上伸。

第六四

解說
(姿)

注意 (3) C (1) (2) B (1) (2)

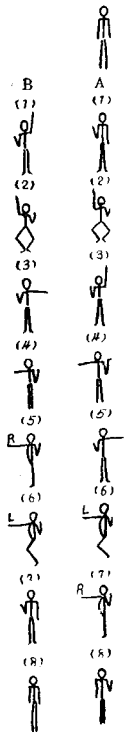
如 A 之 (1) (2)。
兩足並跳，兩臂上伸。
如 A 之 (1) (2)。
兩足並跳，兩臂下伸。

(A) 各動作須活潑而正確的行之。

(B) 合於韻律的跳躍。

(C) 口令爲『一二三四五六七八九』

(姿)



直立。

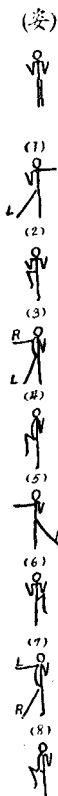
B								A			
(4)	(3)	(2)	(1)	(8)	(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
右臂屈，左臂側伸，踵落。	右臂側伸，左臂屈，膝伸。	右臂屈，左臂上伸，膝半屈。	右臂上伸，左臂屈，踵起。	左臂下伸，右臂屈，踵落。	兩臂前伸，膝伸。	左臂前伸，右臂屈，膝半屈。	左臂屈，右臂側伸，踵起。	左臂側伸，右臂屈，踵落。	左臂屈，右臂上伸，膝伸。	左臂上伸，右臂屈，膝半屈。	左臂屈，起踵。

第六五

解說

(姿)

直立。



- (A) 臂之動作須正確而有力。
 (B) 起初，臂之動作與足之動作交互行之，然後合併行之。
 (C) 須合於韻律。
 (D) 口令爲『一、二、三、四、五、六、七、八。』

注意

(8) (7) (6) (5)

右臂前伸，左臂屈，踵起。
 右臂屈，左臂前伸，膝半屈。
 右臂下伸，左臂屈，膝伸。
 左臂下伸，踵落。

注意

- (8) (7) (6) (5) (4) (3) (2) (1)
- (A) 用右足跳，左足向側方伸，足尖觸地，右臂向側方伸。
右足跳，左膝屈，股側舉，臂屈。
- (B) 右足跳，左足前伸，足尖觸地，右臂前伸。
右足跳，左膝屈，股前舉，臂屈。
- (C) 跳，換右足向側方伸，足尖觸地，左臂側伸。
左足跳，右膝屈，股側屈，臂屈。
左足跳，右足前屈，足尖觸地，臂前伸。
左足跳，左膝屈，股前舉，臂屈。
- (A) 足之動作須輕快，臂之動作須正確而有力。
- (B) 跳躍須合於韻律。
- (C) 足前伸時與屈膝舉股時，足首均須伸直。

第六六

解脫

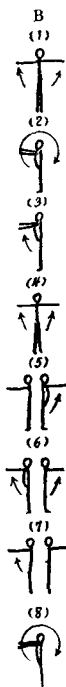
(姿)

A (1)

- (1) (2) (3) (4) (5) (6)

(D) 屈膝舉股時，膝須十分屈，股須高舉。

(姿)



直立。

兩臂前伸，踵起。

兩臂由下而側方伸，同時膝半屈。

兩臂由下而前伸，膝伸。

左臂停於前，右臂側伸，踵落。

左臂側伸，右臂前伸，踵起。

左臂前伸，右臂側伸，膝半屈。

注意

(8) (7) (6) (5) (4) (3) (2) (1) B (8) (7)

左臂側伸，右臂前伸，膝伸。

右臂停於前，左臂前伸，踵落。

兩臂側伸，同時踵起。

兩臂由下、前、上方一迴旋，同時膝半屈。

兩臂前伸，同時膝伸。

兩臂側伸，踵落。

左臂停於側方，右臂前伸，同時膝舉。

左臂上伸，右臂側伸，膝半屈。

右臂停於側方，左臂側伸，膝伸。

兩臂經下、前、上方一迴旋，同時踵落。

(A) 起初，臂之動作與足之動作交互的練習。

第六七

解說

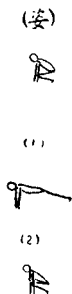
注意 (2) (1) (姿)

(B) 臂伸之時必須手碰股一次。

(C) 動作須合於韻律。

(D) 向前方時掌對向，向側方時掌下向。

(E) 向前，向側伸時，與肩並高。



兩膝深深屈於地，兩手觸地。

兩臂須用力，起跳，足向後方伸成臂立姿勢。

起跳，兩足收回，膝仍灣屈，回至原姿勢。

(A) 臂立之時，須全身伸直。

(B) 膝屈時，須深深灣屈，腰向下，足與手相近。

第六八

解脫

(7) (6) (5) (4) (3) (2) (1) (姿)

(C) 動作須合於韻律。

(姿)



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



仰臥於地。

兩臂屈。

兩臂向上方伸，掌對向。

兩臂屈。

兩臂側伸掌觸地。

兩臂屈。

兩臂前伸掌對向。

兩臂屈。

第六九

解脫

注意 (8)

4) (3) (2) (1) (姿)

兩臂下伸。

(A) 動作須合於韻律。

(B) 屈臂之時，手之拇指側觸地。

(C) 此運動使臂之伸屈動作準確。

直立。

右臂向前左臂向後伸，同時左踵起。

右臂後，左臂向前伸，左踵落，同時右踵起。

與(1)同，右踵落。

與(2)同，左踵落。



第七〇

解脫
(姿)

注意 (7) (8) (5) (6)

左臂由前方，經下方、後方、上方一迴旋，右臂與左臂相反一迴旋，此時左膝屈，股前舉，再放下。

兩臂迴旋後，再一迴旋，此時右膝屈股前舉，再放下。

(A) 臂前後伸時與肩並高。

(B) 臂在與體成直角之垂直面內迴旋。

(C) 屈膝舉股之際，膝深屈，股高舉，足首伸直。

(D) 踵起之際，足伸直。

(E) 動作須合於韻律。

(姿)



(1)
(2)



(5)
(6)



(7)



(8)



直立。

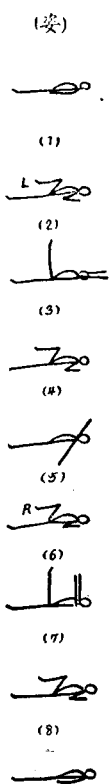
第七一

解說
(姿)

注意

(1) | (4)
(5) | (6)
(7) | (8)

仰臥於地，臂置於體側。



- (A) 體前屈時，膝伸直，兩手觸地。
 (B) 前屈時，肘向後拉，手及肘之高與肩成水平。
 (C) 上伸時，手與指須伸直。

急速的上體深深前屈，手觸地，照此姿勢前上起彈三次。
 上體起，胸擴張，兩臂前屈。
 兩臂交叉於體前，肩與肘不須用力。
 兩臂向斜上側方伸掌向外。

注

意 (8) (7) (6) (5) (4) (3) (2) (1)

(1) 兩臂屈，同時左膝屈，股前舉。

(2) 兩臂上伸，左足前伸。

(3) 兩臂屈，左膝屈。

(4) 兩臂側伸左足下。

(5) 兩臂屈，右膝屈，股前舉。

(6) 兩臂前伸，右膝前伸。

(7) 兩臂屈，右膝屈。

(8) 兩臂下伸，右足下。

(A) 各動作用靜的調子，確實行之。

(B) 屈伸之際，手之拇指側面須觸地。

(C) 臂側伸時，掌觸地。

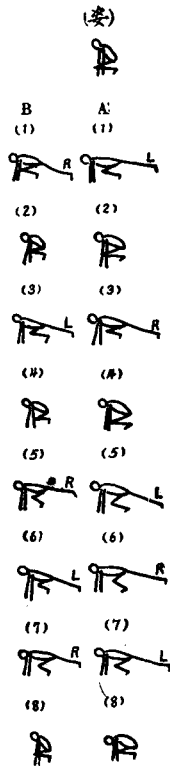
第七二

解說

(6) (5) (4) (3) (2) (1) (A) (姿)

屈膝，手觸地。
 左足後伸。
 左足收回。
 右足後伸。
 右足收回。
 左足後伸。
 左足收回，右足後伸。

(D) 動作時，足須伸直。



第七三

解說

(2) (1) (姿)

B (1) | (8) (8) (1)
注意

左足後伸，右足收回。

左足收回。

與 A (1) 至 (8) 同，反一而行之。

(A) 足伸時，雖時間甚短，臂立之姿勢仍須正確。

(B) 兩手須十分用力行之。

(C) 膝深屈，腰往下足與手相近。

(姿)



屈臂直立。

右足跳，左足向側方伸出足尖觸地，同時右臂向側方伸。

右足跳，左膝屈，股側舉，同時右臂屈。

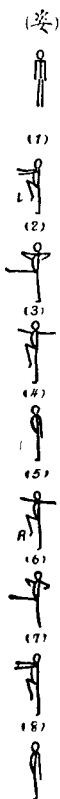
第七四

解說

(1) (姿)

兩臂前伸，左膝屈，股前舉，掌下向。

直立。



(A) 足伸出時，膝和足伸直足尖觸地。
 (B) 膝須深屈，股高舉。
 (C) 跳躍須輕快，屈臂須正確有力。

注意

(5)
 (6)
 (7)
 (8) (4) (3)

右足跳，左足前伸，足尖觸地，同時右臂前伸。
 右足跳，左膝屈，股前舉，同時右臂屈。
 與(1)(2)(3)(4)同，換足行之。

注意

- (8) (7) (6) (5) (4) (3) (2)
- (D) 足前伸時，膝伸直，足高舉。
- (C) 膝深屈，股高舉。
- (B) 足常常伸直。
- (A) 兩臂前屈時，肘十分向後拉，手肘與肩並高。
- 兩臂前屈，左足向前伸。
- 兩臂向側伸，掌下向，左膝屈，股前舉。
- 兩臂下，左足亦下。
- 兩臂向側方伸，同時右膝屈，股前舉。
- 兩臂前屈，右足前伸。
- 兩臂前伸，右膝屈股舉。
- 兩臂下，右足下。

第七五

解脫

注意 (2) (1) (姿)

(E) 各動作活潑行之。



兩手叉腰直立，左足向側方伸起跳，換右足向側方伸跳，換左足向前方伸。

- (A) 兩足交換時向側方伸。
- (B) 左同一場所跳。
- (C) 跳時，膝與足須伸直。

第七六

解說

(姿)

A (1)

(2)

(3)

B (1)

膝立，兩臂置於體側。

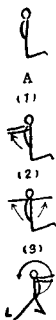
兩臂向前伸，掌對向。

兩臂由下而面向側方伸，掌下向。

兩臂由下、前、上方一迴旋，同時左膝伸，足向側方踏出。

兩臂向前伸。

(姿)



C (1)
(3)



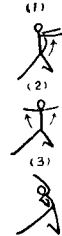
E (1)



G (1)
(3)



B (1)



D (1)



F (1)



H (1)



H	G	F	(3)	(2)	E	(3)	(2)	D	(1)	C	(1)		(3)	(3)	(2)
與(D)同，換方向行之。	與(C)同。	與(B)同，換方向行之。	兩臂由下前上方一迴旋，同時右膝伸，足向側方踏出。			兩臂向側伸。	兩臂向前伸。	兩臂由下前上方一迴旋，左膝屈與右足並。	兩臂側方伸。	上體起，同時兩臂由下而向前方伸。	依右方之姿勢，起彈三次。	左臂向上伸，左臂屈，手指向上手背置於腋下，同向上體左屈。			兩臂向側伸。

注意

第七七

解說

注意

(3) (2) (1) (姿)

(A) 速度合於臂之振動。

(B) 兩臂伸時須輕輕拍股。

(C) 臂伸時，前方側方均須與肩並高。

(D) 側屈之際，須真直的向側方屈。



開足直立，上體前屈。

兩臂向後方伸。

兩臂由前上伸。上體向後屈。

急速的上體前屈，手觸地。

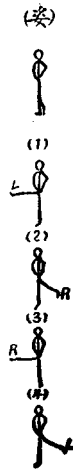
第七八

解脫

注意

(4) (3) (2) (1) (姿)

動作時兩膝伸直。



兩手叉腰直立，左足尖置於右踵之後。

右足跳，左足前伸。

起跳，換右足向後伸。

左足跳，同時右足前伸。

起跳，換左足向後方伸。

(A) 振動之足，膝及足首均須伸直。

(B) 漸漸愈伸愈高。

第七九

解說

注意

(姿) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

直立。



掌向下，兩臂前伸，再前屈，肘十分向後方拉。

兩臂向側伸，掌向下，臂與前方之肩並高，利用此振動使兩臂十分向後拉。

兩臂前屈。

膝屈，腰往下，手觸地。

急速的兩膝伸起，體深深屈，手觸地。

體稍起，仍前傾，兩臂向後方伸。

體起，兩臂向前伸，掌向下。

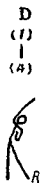
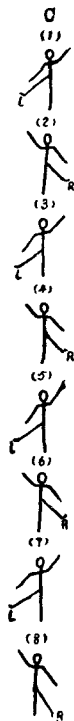
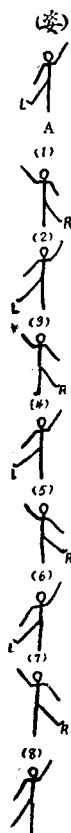
(A) 各動作不停的圓滑的行之，(須用力。)

第八〇

解說

(4) (3) (2) (1) (姿)

(B) 兩臂前屈、前伸、側伸時，肘手均高與肩並。



用右足立，左足側伸，右臂與左足成一直線的斜上伸。

起跳，換右足向側伸，同時，右臂下，左臂斜上伸。

起跳，換左足側伸，同時，左臂下，右臂斜上伸。

同 (2)。(1)。

D (1) (4)	(8)	(4) (6)	(3) (5) (7)	(2)	C (1)	B (1) (4)	(8)	(7)	(6)	(5)
如 B 之 (1) (4), 反方向行之。	起跳, 換右足側伸, 足尖觸地。	同 (2)。(1)。	同 (1)。	起跳, 換右足側伸, 同時, 右臂下, 左臂斜上伸。	右足跳, 左足側伸, 右臂斜上伸。	尖觸地, 膝及足首十分伸。	右臂上伸。左臂屈, 指向上, 手背壓於腋下, 同時體左屈。更起彈三次。此時, 左足	起跳, 換左足側伸, 足尖觸地。	同 (1)。(2)。(1)。	同 (1)。

第八一

解說

(姿)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

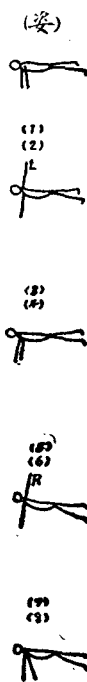
(7)

(8)

注意

注意

(A) 足伸時，膝及足首須伸直。
(B) 上伸之臂與足成一直線。



臂立，伏臥於地，足左右開。

左臂上伸，(掌向外)體向左側。

左臂還原。

右臂上伸，(掌向外)體右側。

右臂還原。

(A) 臂須高舉，體正確的向側轉。

第八二

解說

注意

(姿) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8)

(B) 正確的臂立，伏臥之姿勢勿失。



(2)



(5)



(6)



(7)



兩足前出坐於地，膝屈，兩手握足之外側面。

左足仍被握，膝伸，足前伸。

膝屈，足下。

右足仍被握，前伸，膝伸。

膝屈，足下。

兩足仍被握，兩膝同時伸，足前伸，暫取平均之勢。

靜靜的膝屈，足下。

(A) 此運動為膝伸屈之運動，故膝須伸直。

第八三

解說

注意 (5) | (8) (4) (3) (2) (1) (姿)

(B) 用極靜之調子行之。
 (C') (5) (6) 動作時，以平均爲主要。

仰臥於地。

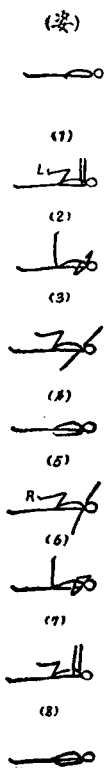
兩臂前伸，膝屈，股前舉。

兩臂前屈，左足前伸。

兩臂側伸，左膝屈。

兩臂下於體側，左足下。

如 (1) | (4)。

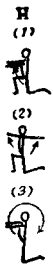
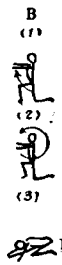
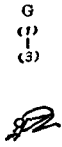
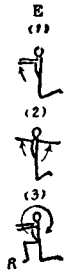
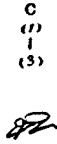


第八四

解脫
(姿)

膝立。

- (A) 掌均向下，即對足尖之方向之意味。
- (B) 用極靜之調子將各動作確實行之。
- (C) 伸出之足，足首均伸直。
- (D) 屈膝之場合，膝深屈，股高舉。



F (1) (3)	E (1) (3)	(3)	(2)	D (1)	C (1) (3)	(3)	(2)	B (1)	(3)	(2)	A (1)		
如 B, 惟最後係右足前伸。	如 A, 惟最後係右足踏出。	兩臂經下、前、上方一迴旋, 同時左足返原。		兩臂側伸。	回 B (1) 之姿勢, 同時兩臂前伸。	以此姿勢起彈三次。		急速的伸前膝, 屈後膝, 上體深深前屈, 手觸前方之地。	兩臂經下、後、上方一迴旋。		兩臂前伸。	兩臂由下而側伸。	兩臂前伸。

第八五

G (1) | (3)
H (1) | (3)

注意

如 C。
如 D。

解說 (姿)

A (1) | (3)

B (1) | (3)

注意

(A) 臂前伸時掌對向，側伸時向下。
(B) 臂伸時與肩並高。

(姿)



A (1) | (3)



B (1) | (3)



兩手叉腰直立。

在右足上跳三次，此時，左足前伸，側伸，再後伸迴旋。

如 A，起跳，換左足行之。

第八六

解脫

注意

(3) (2) (1) (姿)

- (A) 將足迴旋時，動作須敏捷。
- (B) 足伸時，膝及足首均伸直，高舉。
- (C) 每足跳三次。

(姿)



(1)



(2)



(3)



兩足前出，坐於地。

兩臂前屈。

兩臂交叉於腰前。

兩臂向斜上方伸。

(A) 第一動作時，肘向後拉，手及肘與肩並高。

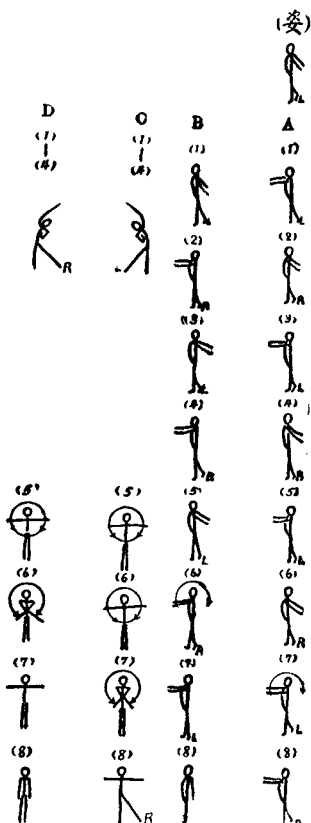
第八七

解脫

(2) A (1) (姿)

直立，左足尖置於右踵之後，兩臂後伸。
 左足跳，兩臂前伸。
 右足跳，兩臂後伸。

(B) 第二動作時，肘與肩勿用力。
 (C) 第三動作時，掌外向，手與指尖伸直。



C
(1)
|
(4)

(8)

(7)

(6)

(3)
(5)

(2)

B
(1)

(8)

(7)

(4)
(6)

(3)
(5)

如(1)。

左足跳，兩臂經前方、上方一週旋。

如(2)。

左足跳，兩臂後伸。

右足跳，兩臂前伸。

如(1)。

右足跳，兩臂經前方、上方一週旋。

左足跳，兩臂前伸。

兩足並跳，臂下。

左足側方伸（足首及膝均伸直）足尖觸地，右臂上伸，左手之指向上，手背壓於腋下，上體左傾。以此姿勢起彈三次。（三三四）

注意	(8)	(7)	(6)	(5)	D (1) (4)	(8)	(7)	(6)	(5)	
(A) A B 時, 各足自跳。	兩臂下於體側。	兩臂側伸。	以右之運動再一迴旋, 兩臂交叉於股前。	體起, 右足還原, 同時臂左右伸, 再由下方一迴旋。	左臂上伸, 右手指向上, 手背壓於腋下, 上體右傾, 以此姿勢起彈三次。	兩臂側伸, 同時右足側伸, 足尖觸地, 膝及足首伸直。	更一迴旋, 兩臂於股前交叉。	以右之運動再迴旋一次。	下, 右上方, 互相以反對方向於體前一迴旋。	體起, 左足還原, 兩臂左右側。再自下方起一迴旋, 即左臂經下, 右上方, 右臂經

第八八

解說
(姿)

A (1) | (4)

(5) | (8)

B (1) | (4)

(5) | (8)

C (1) | (8)

D (1) | (8)

(B) A B 時，後足自跳，同時與前足交叉，然後交換跳躍時膝稍稍外向。



A (1) | (4)



(5) | (8)



B (1) | (4)



(5) | (8)



O (1) | (8)



(5) | (8)



D (1) | (4)



(5) | (8)



仰臥於地，兩臂側伸。

上體向前深深屈，額觸於膝，兩手觸前方之地。

上體起，左手支地，體左向，成左臂立側臥之姿勢，右臂上伸。

腰向下，體深深前屈，手觸前方之地。

體向後倒，回至最初姿勢。

如 A 之 (1) | (8)，惟最後係換右方行之。

如 B 之 (1) | (8)。

注意

第八九

解說

(3) (2) (1) (姿)

- (A) 指尖觸地，胸擴張。
(B) 體前屈時，膝勿屈。
(C) 取正確側臥之姿勢。
(D) 急速轉動時，姿勢勿變。



伏臥於地，兩臂側伸。

胸向後反屈，頭起，兩臂後方伸，同時，膝屈成直角。

仍保右之姿勢。

還原。

第九〇

解脫

注意

(2) (1) (姿)

注意

(4)

休止。

(A) 臂斜前伸時，肘、手指均伸直。
(B) 足首伸直，膝不離地。

(姿)



(1)



(2)



足前伸，坐於地，兩臂交叉於腰前。
兩臂向斜上側方伸。
肘及肩勿用力，臂交叉於腰前。

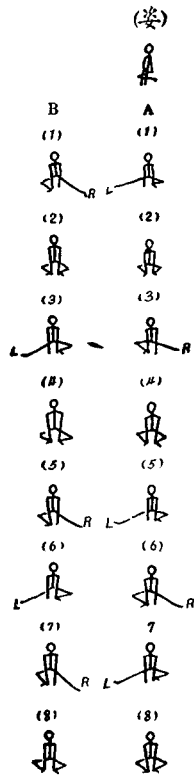
(A) 體之姿勢須真直。
(B) 兩臂上伸時，掌向外，肘及手指均伸直。

第九一

解說

(6) (5) (4) (3) (2) (1) (姿) A

屈膝，兩手支於地。
 左膝伸，足側伸。
 左膝屈，足還原。
 右膝伸，足側伸。
 右膝屈，足還原。
 左膝伸，足側伸。
 左膝屈，足還原。
 左足還原，同時右足伸。



第九二

解脫

(1) (姿)

注意

B
(1) | (8) (8) (7)

右足還原，同時左足伸。

左膝屈，足還原。

如A，惟反方向行之。

(A) 足伸出時，足首，膝均伸直。

(B) 足與手接近。

(C) 膝深深屈。

(姿)



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



直立。

膝屈，兩手觸地。

第九三

注意

(7) (6) (5) (4) (3) (2)

兩足後伸，成臂立姿勢。

起跳，回至最初姿勢。

急速的膝伸，體前屈，手觸地。

體仍前屈，兩臂向後伸。

體起，兩臂前伸。

膝仍伸，體深深前屈，手觸地。

行各動作時，圍幅須大。

(姿)



(7)
(4)



(5)
(8)



(5)

(6)

(7)

(8)

(1)

(2)

(3)

(4)

解說
(姿)

屈臂直立，右足尖置於左踵之後。

(1) 右臂上伸。

(2) 右臂屈。

(3) 右臂側伸。

(4) 兩臂屈。

以上之動作時，右足自跳四次，左足前、側、後伸。

(5) | 如上，惟換方向行之。

以上之動作時，左足自跳四次，右足前、側、後伸。

注意

(A) 振動之足，膝及足首均伸直，高舉。

(B) 反對足於獨跳足之四迴圓滑的迴旋。

(C) 跳躍須輕快，臂之屈伸須正確而用力。

第九四

解脫

注意 (7) (8) (5) (6) (3) (4) (1) (2) (姿)

(姿)



(1)
(2)



(3)
(4)



(5)
(6)



(7)
(8)



開足，二人對面立，手互握。

體重移於左足，左膝深屈。

左膝伸，體重置於兩足。

體重移於右足，右膝深屈。

右膝伸，體重置於兩足。

(A) 膝屈時，腰十分往下。

(B) 隻膝屈時，他膝十分伸。

(C) 膝深屈時，膝向側方。

第九五

解說 (姿)

(1) | (2)
(3) | (4)
注意

(D) 體勿前後左右傾。

(E) 互相向反對方向動作。

(F) 足幅須稍稍廣。

(姿)



(1)

(2)



(3)

(4)



足左右開，坐於地，手互握，足相抵。

甲體向後倒，乙體前屈。

乙體起向後倒，甲體前屈。

(A) 手勿放。

(B) 體屈時須深深屈。

第九六

(姿)



A (1)



(2)



(3)



B (1)



(2)



(3)

C (7)



(3)

E (7)



(2)



(3)



F (3)



(2)



(3)

G (3)



(3)



H (1)



(2)



(3)

I (3)



(2)



(3)



J (3)



(2)



(3)

K (3)



(3)

M (3)



(2)



(3)



N (3)



(3)



(3)

O (3)



(3)



P (3)



(2)



(3)

解說

(姿)

直立，臂置於體側。

A

(1)

兩臂向前伸。

(2)

兩臂側伸。

(3)

經下方、前方、上方一迴旋，同時左膝伸足側方出。

B

(1)

兩臂前伸。

(2)

兩臂側伸。

(3)

右臂上伸，左手置於腋下，體左屈。

C

(1)

(3)

以右之姿勢起彈三次。

D

(1)

體起，兩臂前伸。

(2)

兩臂側方伸。

(3)

兩臂經下、前、上方一迴旋，同時左膝屈，足還原。

E

(1)

(3)

如 A，反方向行之。

(2)	L (1)	K (1) (3)	(3)	(2)	J (1)	(3)	(2)	I (1)	H	G	F (1) (3)
兩臂側伸。	體起，前膝屈，雙膝立，同時兩臂前伸。	以右之姿勢起彈三次。	前膝伸，後膝深屈，腰往下，體深深前下屈，手觸前方之地。	兩臂由下方、後方、上方一迴旋。	兩臂前伸。	兩臂經下方，前方，上方一迴旋，同時左膝屈九十度，足前出。	兩臂側伸。	兩臂前伸。	如D，反方向行之。	以右之姿勢起彈三次。	如B，反方向行之。

第九七

P (1) | (3)
 O (1) | (3)
 N (1) | (3)
 M (1) | (3) (3)

注意

經下方、前方、上方一迴旋，同時左足還原，兩膝立。

如 I，惟最後係右膝踏出。

如 J。

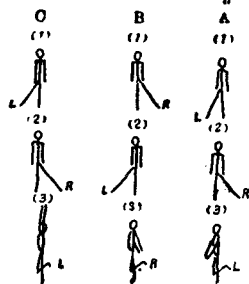
以右之姿勢起彈三次。

如 L。

(A) 臂在前方，掌對向，側方時，則下向。

(B) 詳細及注意事項可參照第七十六及八十四。

(接)



注意	C (1) (3)	(3) (2)	B (1)	(3) (2)	A (1)	解說 (姿)		
<p>(A) 側伸時，足、膝及足首伸直，僅足尖觸地。</p> <p>(B) 手在前、後、上各方拍打，然後，再『起跳，右足向側伸』起運動。</p>	<p>如 A，最後係兩手在頭上拍。</p>	<p>起跳，換右足後舉，同時兩手在後拍。</p>	<p>起跳，換左足側伸，足尖觸地。</p>	<p>起跳，換右足側伸，足尖觸地。</p>	<p>起跳，換左足後舉，同時，兩手在前拍。</p>	<p>起跳，換右足側伸，足尖觸地。</p>	<p>右足跳，左足側伸，足尖觸地。</p>	<p>直立。</p>

第九八

解說
(姿)

A (1) | (4)

(5) | (8)

B (1) | (4)

(5) | (8)

注意

(姿)



A (1) | (4)



B (1) | (4)



(5) | (8)



(5) | (8)



屈膝坐於地。

體向左，同時，左手支於地，左足前伸，體深屈。同時右手觸於左足尖，體漸向右侧，右足之膝屈，股漸後伸。以此姿勢起彈三次。

兩手支地，左膝屈，還原。

如 A，反方向行之，亦起彈三次。

如 A 之 (5) | (8)。

(A) 前伸之足、膝及足首伸直。

第九九

解
說

(姿)

(1)

(2)

注意

第一

〇
〇



開足立，反對側向，足之外側相接，然後兩手於外側互握。

兩臂上伸，體重置於前，胸向後屈。

兩臂下垂，還原。

(A) 胸後屈時，腹勿凸出。

(B) 數次後，換向後方行之。



第一〇一

解說 (姿)

(1) (2)
(3) (4)

注意

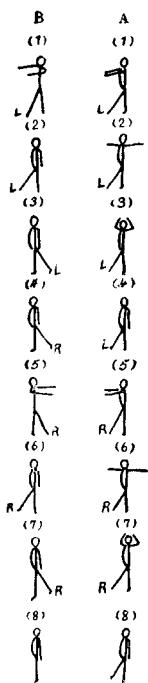
解說

A (1) (姿)

開足立，反對側向，足之外側相接，然後兩手於內側互握。
體左向，同時左臂上伸，右臂下，體右屈，同時左膝亦屈。
膝伸，體起，臂下，向內側。

(A) 數次後，向反對側再行之。
(B) 體正確的向側屈。

(姿)



直立。

右足跳，同時左足前出，足尖觸地，兩臂前伸（掌對向）。

B

(5) (4) (3) (2) (1) (8) (7) (6) (5) (4) (3) (2)

右足跳，左足前出，足尖一度觸地，同時，兩臂側伸（掌前向）。

右足跳，左足前出，足尖一度觸地，同時，兩臂屈，置於頭上。

右足跳，左足前出，足尖一度觸地，兩臂下於體側。

起跳，換右足前出，足尖一度觸地，兩臂前伸（掌對向）。

左足跳，同時右足前出，足尖一度觸地，兩臂側伸（掌前向）。

左足跳，右足前出，足尖一度觸地，同時兩臂屈置於頭上。

左足跳，右足前伸，足尖一度觸地，同時兩臂下。

起跳，換左足側伸，足尖觸地，同時兩臂側伸。

右足跳，左足前伸，足尖觸地，兩臂下。

兩臂仍垂體側，右足跳，左足後出，足尖觸地。

兩臂仍垂體側，起跳，換右足後出，足尖觸地。

左足跳，右足側出，足尖觸地，同時兩臂於體之右方伸起。

第一〇二

解說

- (5) (3) (1)
(6) (4) (2) (姿)

注意

- (8) (7) (6)

左足跳，右足前出，足尖觸地，兩臂下。

兩臂仍垂體側，左足跳，右足後出，足尖觸地。

左足跳，同時右足還原而停止。

伸出足之膝及足首均須伸直，僅足尖觸地。

兩手叉腰，開足直立。

體重移於右足，左膝深深屈。

左膝伸，體重移於兩足。

體重移於左足，同時右膝深深屈。



第一〇三

注意 (7) (8)

解說 (姿)
(1) (4)

右膝伸，體重移於兩足。

- (A) 膝深深屈，向外側。
- (B) 其他一膝勿稍稍鬆弛。
- (C) 動作時體勿前後傾。
- (D) 足幅稍稍廣闊。

(姿)



(1) (4)



(5) (8)



互相對面屈膝坐。

甲體向後方倒，同時兩臂向側方伸，頭及手背觸地，此時乙支於甲之膝。

(5) | (8)

注意

急速的甲體前屈，手觸前方之地，此時乙支於甲之脊中之下方。

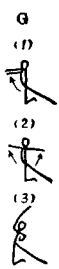
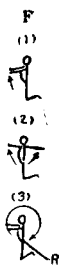
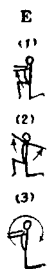
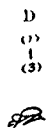
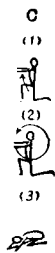
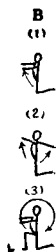
(A) 甲與乙交互的前屈復後倒之運動。

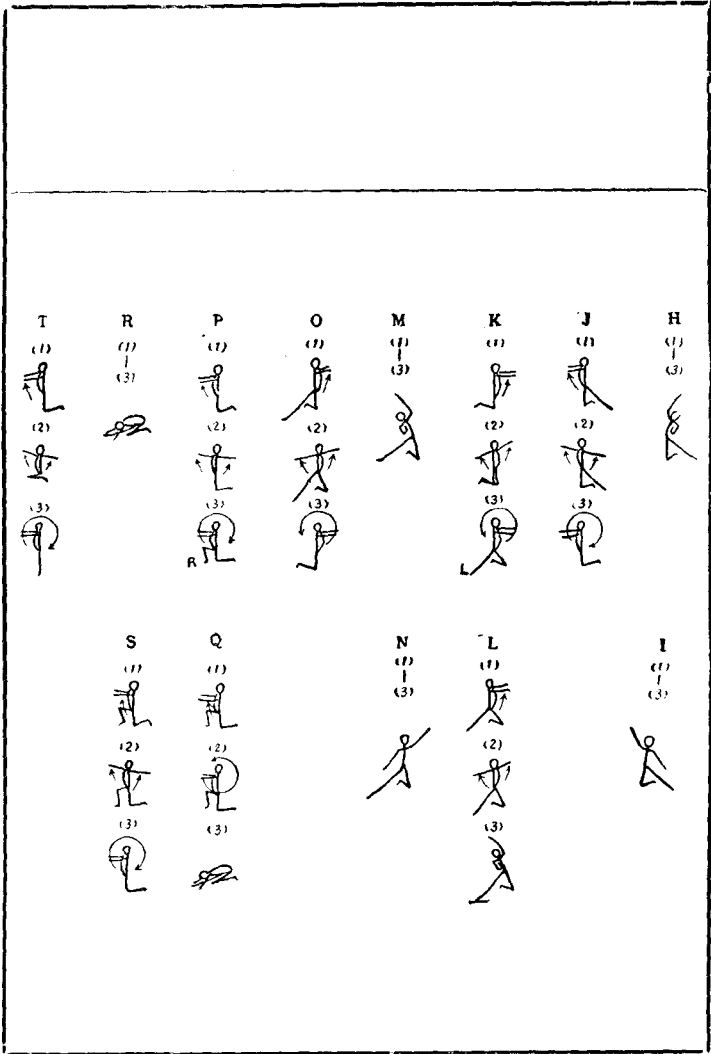
(B) 此運動係較激之運動，故須相當練習，然後行之。

(C) 後倒時胸擴張，腰勿折。

第一〇四

(姿)





解說
(姿)

直立。

A (1) 兩臂前伸(掌對向)。

(2) 兩臂由下而側伸(掌向下)。

(3) 兩臂經下方、前方、上方一迴旋，同時膝屈，坐於地。

B (1) 兩臂前伸，腰亦伸。

(2) 兩臂側伸。

(3) 兩臂經下方、前方、上方一迴旋，左膝屈，成直角，足向前踏出。

C (1) 兩臂前伸。

(2) 兩臂經下方、後方、上方一迴旋。

(3) 左膝伸，右膝屈，腰下，同時，體深深前屈，手觸前方之地。

D (1) | 以右之姿勢起彈三次。

E (1) 體起，左膝成直角屈，雙膝立於地，同時兩臂前伸。

J (1)	I (1) (3)	H (1) (3)	(3)	(2)	G (1)	(3)	(2)	F (1)	(3)	(2)	
兩臂前伸。	看指尖。此姿勢停於「二三」口令上。	體起，左臂斜上方伸，右臂斜下方伸。兩臂成一直線，體稍稍左傾，同時頭左迴，	右之姿勢起彈三次。	左臂上伸，右手指向下，手背置於腋下，體右屈，此時看足尖。	兩臂側伸。	兩臂前伸。	兩臂經下方、前方、上方一迴旋，同時左膝屈足向側方踏出。	兩臂側伸。	兩臂前伸。	兩臂經下方、前方、上方一迴旋，同時左足還原，兩膝立。	兩臂側伸。

O (1)	N (1) (3)	M (1) (3)	(3)	(2)	L (1)	(3)	(2)	K (1)	(3)	(2)	
兩臂前伸。	迴看右手尖，此姿勢停於「二三」口令上。	體起，右臂斜上方伸，左臂斜下方伸，兩臂與足成平行，體稍稍右傾，同時頭左	右之姿勢起彈三次。	右臂上伸，左手尖向上，手背置於腋下，體左屈，此時看足尖。	兩臂側伸。	兩臂前伸。	兩臂經下方、前方、上方一迴旋，左膝伸，足向側踏出。	兩臂側伸。	兩臂前伸。	兩臂經下方、前方、上方一迴旋，同時足還原，兩膝立。	兩臂側伸。

第一〇五

注意

(3)

(2)

T
(1)

(3)

(2)

S
(1)

R
(1)
|
(3)

(3)

(2)

兩臂側伸。

右膝伸，左膝屈，腰向下，體向前方屈，同時，兩手觸前方之地。

右之姿勢起彈三次。

兩臂前伸。

兩臂側伸。

兩臂經下方、前方、上方一迴旋，同時右足還原，兩膝立。

兩臂前伸。

兩臂側伸，同時腰屈，坐於地。

兩臂經下方、前方、上方一迴旋，同時膝伸。

(A) 詳細及注意事項可參照第七十六及第八十四。

(安)



(2)



(3)



(5)

(6)



(7)

(8)



解說
(姿)

(1)
(2)

(3)
(4)

(5)
(6)

(7)
(8)

注意

第一〇六

解脫
(姿)

二人相對立，手互握。

右膝半屈，同時左足前舉。

右膝伸，左足下。

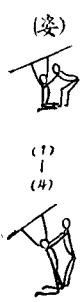
左膝半屈，右足前舉。

左膝伸，右足下。

(A) 動作以極靜之調子行之。

(B) 前舉之足，足首須伸直，且稍稍向外舉。

(C) 舉起後之膝勿弛，支持足伸直。



甲坐於地，膝分開，臂高舉，握肋木。乙之足左右開，足置於甲之膝，兩手直於甲

第一〇七

解說
(姿)

(1) | (4)

(5) | (8)

注意

(1) | (4)

注意

之肩。

甲腰伸，胸後屈。乙將甲之肩向前拉。如此起彈四次。然後還原。

(A) 胸向後屈時，肘十分伸，頭亦向後屈。

(B) 以適當之方法行使調節運動。

(C) 每次之位置交換行之。

(姿)



(1) | (4)



(5) | (8)



直立。

體深屈於前方，兩手握肋木，兩肘屈於側方，將體拉起，如此起彈三次。體靜靜落下。

第一〇八

解說

- (5) (3) B (1) (7) (5) (3) A (1)
 (6) (4) (2) (8) (6) (4) (2) (姿)

(A) 膝勿屈。
 (B) 體前屈至額與膝觸。

直立。

左足伸再後舉，體前傾，同時兩臂側伸（掌向下方）。

仍保持此姿勢。

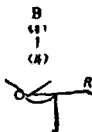
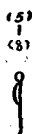
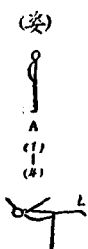
左足下，體起，同時兩臂下。

休止。

右足伸再後舉，體前傾。同時兩臂側伸（掌向下方）。

仍保持此姿勢。

右足下，體起，同時兩臂下。



第一〇九

解說
(姿)

注意
(1) | (4)

注意
(7)
(8)

休止。

- (A) 前傾時，後舉之足與體真直一方面再前傾。
 (B) 前傾時，全身伸直，膝與足首，踵與頭成水平。
 (C) 兩臂上伸時，肘、手指，均須伸直。
 (D) 支持足須伸直。



甲兩臂上伸握於肋木，膝屈，足前出，乙與甲對面，坐於甲之足上，乙之脛之部分由外側被挾。

甲之胸向後屈，乙兩手置於甲之肩，腰向上前方拉。如此起彈三次。然後還原。

第一一〇

解說

注意 (7) (5) (8) (6) (4) (3) (2) (1) (姿)

(A) 幫助者勿浮舉對手之腰，用足確挾之。

(B) 以適當之方法行使調節運動。

(C) 互相交替位置。

懸於肋木。

左膝屈，股前舉。

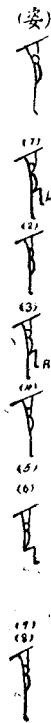
膝伸，足下。

右膝屈，股前舉。

膝伸，足下。

兩足屈，股前舉。

膝伸，足下。



第一一

解說 (姿)

(A) 以靜之調子行之。
(B) 膝深深屈，股十分舉，足首伸直。



(1)



(1) | (1)

注意

甲之足左右開立於橫木之最下段，兩手盡可能之距離握於橫木上。乙立於甲兩足左右開之處，兩手置於甲之肩上。乙於甲肩上韻律的推向下。

(A) 體前倒之角度，始淺，漸深。
(B) 幫助者交替行之。

第一一二

解說 (姿)

甲仰臥，兩起並上伸，手交叉於頸後。乙開足立，體前傾，兩手置於甲之肘上。

(姿)



(1)



(2)



第一一三

注意

(7) (5) (3) (1)
(8) (6) (4) (2)

甲兩足向左倒，同時乙上體深屈，左手置於腰，右肘稍稍屈，加力於甲之左肘。
甲之兩足向上伸。乙將右手之力鬆弛，左手下仍置於甲之肘上。
如(1)(2)，換方向行之。
如(3)(4)，還原來姿勢。

(A) 足向左右倒之角度，熟練後可觸於地。

(B) 此運動需相當練習。

(C) 伸起之足、膝及足首均須伸直。

(D) 幫助者膝勿屈。

(E) 位置可交替行之。

(姿)



(2)



(3)



解說
(姿)

(1) — (4)
(5) — (8)

注意

第一一四

解說
(姿)

(1) (2)
(3) (4)

甲兩足前出坐於地，乙立於甲之背後，膝屈，足前出，膝置於甲之脊柱。甲之兩手置於乙之背後，乙之兩手由外側支於甲之兩臂。

以右之姿勢，乙四次將身體向後反屈，每次均以膝壓於甲之脊。

甲體前屈，手置於前方之地。乙前足之膝深深屈，體前倒，同時四次將甲之脊部向前方壓下。

(A) 互相交替行之。



懸於肋木。

兩膝屈，股前舉。

兩足前伸。

第一一五

解說

(姿)

注意

(7) (5)
(8) (6)

兩膝屈。
膝伸，股下。

(A) 膝深深屈，股高舉。
(B) 足首常伸直。
(C) 足前伸時，高舉。

(姿)



(1)

(2)



(3)

(4)



甲足前伸，足尖置於肋木，坐於地。乙（幫助者）隻膝立，隻膝成直角屈，足前出，膝置於甲之脊柱處。乙兩手置前屈之膝上。甲之臂上伸，兩手拉乙之頸。乙之體向後反屈，使甲之胸勉強向後屈。

第一一六

解脫姿

注意

(2)

(1)

乙回至原來姿勢。

調節運動。乙將體向前深深屈，指尖觸前方之地。此時甲隻膝立，上體深深前傾將乙之脊向前方押下數次。

(A) 乙勿放手。

(B) 交替行之。



甲離肋木一步餘，足左右開，上體前傾九十度，握於肋木。乙（幫助者）背肋木而立於甲之兩臂間，兩手置於甲之肩胛部。
乙以甲之脊向下方壓下。

								A	
(4)	(3)	(2)	(1)					(2)	(1)
B									
(4)	(3)	(2)	(1)	(8)	(7)	(6)	(5)	(4)	(3)
如 (2)。	右足後伸，兩臂上伸。	左足還原，兩臂由下而向後伸	左足後伸，同時兩臂上伸（掌向前）。	如 (6)。	如 (5)。	左足跳，換右膝屈，股前舉，同時兩臂由下而側伸（掌向下）。	右足跳，左膝屈，股前舉，同時，兩臂由下而前伸。	如 (2)。	右足跳，換左足側伸，同時兩臂向右側伸。
									左足跳，換右足側伸，同時兩臂由下而向左側伸。

(6)
 D ↓
 (2) (1) (8) (5) (4) (3) (2) C (1) (8) (7) (6) (5)

如(2)。(3)。(2)。(1)。
 如(2)。(3)。(2)。(1)。
 如(2)。(3)。(2)。(1)。
 如(2)。(3)。(2)。(1)。
 左膝屈，股前舉，左手置於膝，右手握足。
 膝伸，右手拉足，左手壓於膝。
 膝屈。
 手放下，足下。
 右膝屈，腰向前，右手置膝，左手握足。
 如(2)。(4)，惟係反一方向。
 踵起，同時兩臂前伸（掌向下）。
 膝半屈，同時兩臂前屈。

E

(6) (5) (4) (3) (2) (1) (8) (7) (6) (5) (4) (3)

膝伸，同時兩臂側伸（掌向下）。

踵下，同時臂下。

左膝屈，股前舉，同時兩臂側伸。

足下，兩臂前屈。

右膝屈，股前舉，同時兩臂前伸。

足下，臂下。

兩臂上伸。

上體前屈，手觸地。

體勿起，兩臂後伸。

體起，兩臂垂於體側。

兩臂上伸。

體前下屈，手觸地。

第一一八

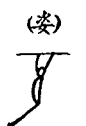
解說

(1) (2) (姿)

注意

(8) (7)

以手握約與肩並高之肋木，兩臂伸，膝伸，足前出。急速的以兩臂使體起，同時勉強使胸向後反屈。此時，肘伸直。以手拉肋木使踵起，足尖觸地。



(1)



(2)



(A) 自最初至最後連續行之。
 (B) 於A時，口令爲「一、二、三、四、五、六、七、八」。
 (C) 特別於A及B時膝及足首須伸直。

如(3)。
 如(4)。

(3)
(4)

注意

第一一九

解說
(姿)

(1) (2) (3) (4) (5) (6)

還原。

調節運動以上之運動練習數次後，勿稍停止，即將上體深深前屈，手觸地，以此姿勢起彈數次。

(A) 胸後屈時，努力使腰勿屈。
(B) 還原時，勿使脊部碰肋木，手首須用力。

(姿)



(1)
(2)



(3)
(4)



(5)
(6)



(7)
(8)



倒立懸於肋木。

左足前伸。

還原。

右足前伸。

注意 (7)
(8)

































還原。

(A) 此運動須相當練習後行之。













































(B) 膝及足首須伸直。

(C) 倒懸之方法，須如此而肋木而立，兩拇指向外側，掌前向，臂向後方伸，體前屈，脊部觸於肋木，拇指仍向外側，確握肋木，足舉時，初先以兩膝屈然後舉，舉時自始至終須伸直。熟練後，兩膝伸直，然後舉下時，在初練習時可先腰彎而下。

一、上肢及下
肢

22	90	42	32	5	2	14	1
(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)
							
(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)
							
(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)
							
(3)					(3)	(3)	(3)
							
(4)					(4)	(4)	(4)
							

18	38	43	3	86	53	31	27
(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)
A							
(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)
(2)	(2)						
		(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)
(3)	(3)						
(4)	(4)	(3)	(3)	(3)	(3)	(3)	(3)
(4)							
(5)		(4)	(4)				(4)
(6)							
(5)		(5)	(5)				(5)
(6)							
		(6)	(6)				(6)
(7)		(7)	(7)				(7)
(8)							
		(8)	(8)				(8)

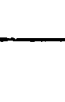
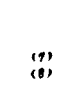
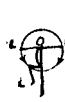
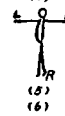
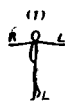
91	105	94	102	82		47	
(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)		姿	
							
A					B	A	B
(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)
							
(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)
							
(3)	(3)	(3)	(3)	(3)	(3)	(3)	(3)
							
(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)
							
(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)
							
(6)	(6)	(6)	(6)	(6)	(6)	(6)	(6)
							
(7)	(7)	(7)	(7)	(7)	(7)	(7)	(7)
							
(8)	(8)	(8)	(8)	(8)	(8)	(8)	(8)
							

	33 (姿)	68 (姿)	64 (姿)	29 (姿)
B (1) (2)	A (1) (2)	(1)	A (1)	B (1)
		(2)		
		(3)		
(3) (4)	(3) (4)		(3)	(3)
		(4)		
		(5)		
(5) (6)	(5) (6)		(5)	(5)
		(6)		
		(7)		
(7) (8)	(7) (8)		(7)	(7)
		(8)		
		(9)		

51	40	13	83	74	61	71
(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)
A (1)	B (1)	A (1)	(1)	(1)	(1)	(1)
(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)
(3)	(3)	(3)	(3)	(3)	(3)	(3)
(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)
(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)
(6)	(6)	(6)	(6)	(6)	(6)	(6)
(7)	(7)	(7)	(7)	(7)	(7)	(7)
(8)	(8)	(8)	(8)	(8)	(8)	(8)

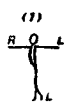
69

(姿)



52

(姿)



55

(姿)



21

(姿)



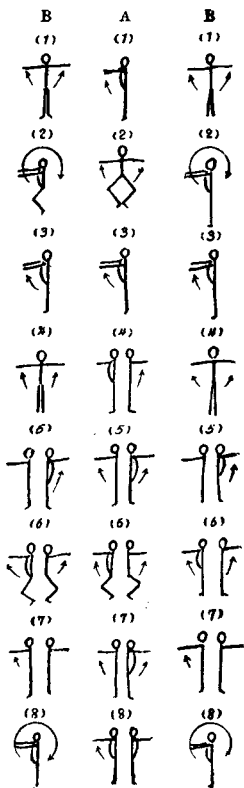
16

(姿)























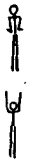













65

(姿)



腰腹二
及

	88	95	34	10	79	41
	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)
C	A					B
(1) (4)	(1) (4)	(1) (4)	(1) (4)	(1) (4)	(1)	(1)
(5) (8)	(5) (8)	(5) (8)	(5) (8)	(5) (8)	(2)	(2)
D	B					
(1) (4)	(1) (4)				(3)	(3)
(5) (8)	(5) (8)				(4)	(4)
					(5)	(5)
					(6)	(6)
					(7)	(7)

70	57	50	39	58	72	67
(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)
						
(1) (4)	(1) (4)	(1) (4)	(1) (2)	(1)	B (1)	A (1)
				 (2) (4)	 (2)	 (2)
(5) (6)	(5) (8)	(5) (8)	(3) (4)		(3)	(3)
				(5) (8)	 (4)	 (4)
(7)			(5) (6)		 (5)	 (5)
(8)					 (6)	 (6)
			(7) (8)		 (7)	 (7)
					 (8)	 (8)

背
三、
胸及

109

(姿)



(1)
(2)



106

(姿)



(1)
(2)



99

(姿)



(1)
(2)



(3)
(4)



108

(姿)



A

(1)
(2)



(3)
(4)



B

(1)
(2)



(3)
(4)



89

(姿)



(1)
(2)



(3)
(4)



30

(姿)



(1)
(2)



(3)
(4)



9

(姿)



(1)
(2)



(3)
(4)



103

(姿)













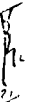



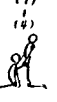




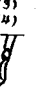

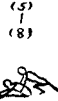






(1)
(2)



(3)
(4)

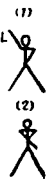


四、懸垂

119	114	110	116	111	118	115	113
(安)	(安)	(安)	(安)	(安)	(安)	(安)	(安)
							
(1) (2)	(1) (2)	(1)	(1) (2)	(1) (2)	(1) (2)	(1) (2)	(1) (2)
							
(3) (2)	(3) (2)	(3)			(3) (2)	(3) (2)	(3) (2)
							
(5) (6)	(5) (6)	(5) (6)					
							
(7) (8)	(7) (8)	(7) (8)					
							

五、體側

6 (姿)



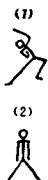
17 (姿)



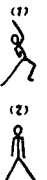
(8)



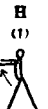
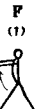
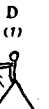
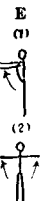
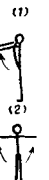
7 (姿)

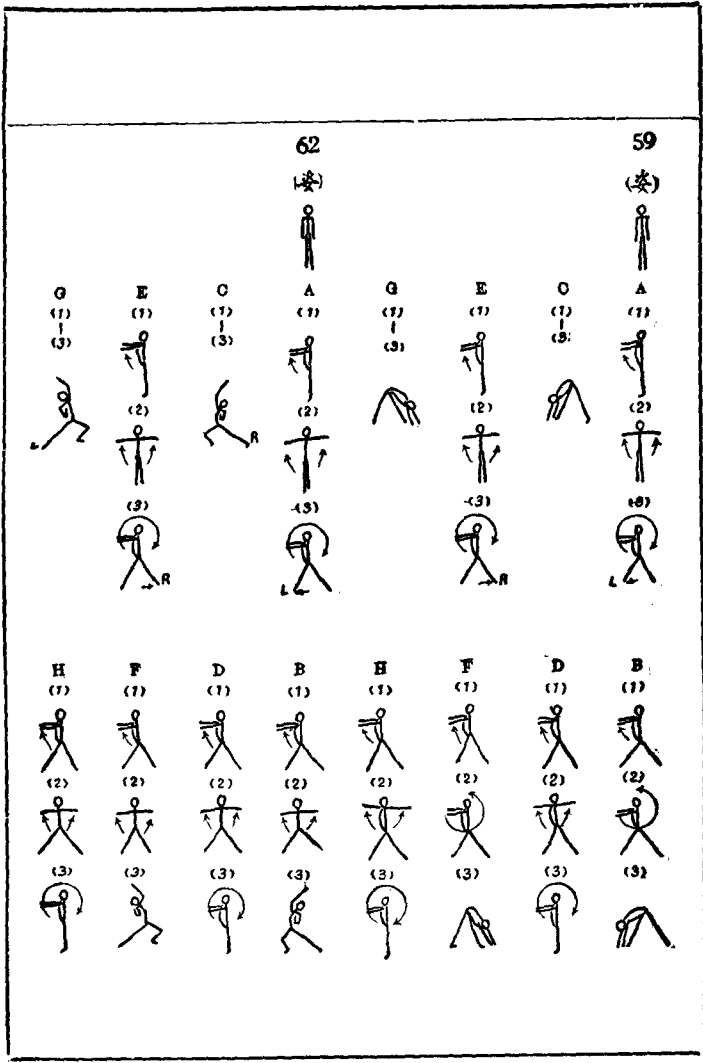


24 (姿)

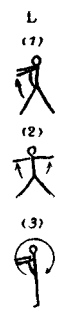
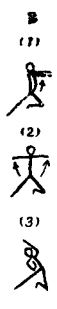
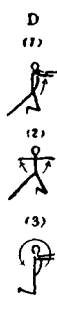
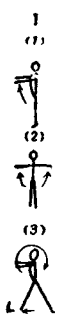
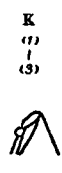
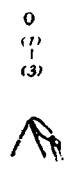
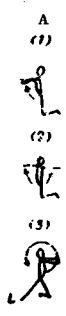
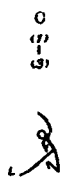
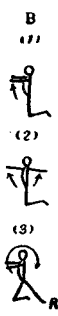
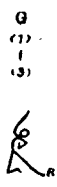


54 (姿)





76
(4)





A (1)



(2)



(3)

B (1)



(2)



(3)



D (1)



(3)



F (1)



(2)



(3)



H (1)



(3)



J (1)



(2)



(3)



K (1)



(2)



(3)



M (1)



(3)



C (1)



(2)



(3)

E (1)



(2)



(3)

G (1)



(2)



(3)

I (1)



(3)



L (1)



(2)



(3)

N (1)



(3)



87

(姿)



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



T

(1)



(2)



(3)



R

(1)

(3)



P

(1)



(2)



O

(1)



(2)



D

(1)



(2)



C

(1)



(2)



B

(1)



(2)



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)
































(7)











































(8)



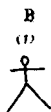
112	88	81	49	37	43	25
(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)
						
(1) (2)	A (1) (4)	(1) (2)	(1) (2)	A (1) (4)	(1)	(1)
						
(3) (4)	(5) (8)	(5) (8)	(3) (4)	(5) (8)	(2)	(2)
						
	D (1) (4)	B (1) (4)	(5) (6)	B (1) (4)		
						
	(5) (9)	(5) (8)	(7) (8)	(5) (8)		
						

六、跳躍

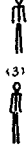
36	28	23	15	4	100	99	98
(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)	(姿)
							
(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	A
							(1)
(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(4)
							
(3)	(3)	(3)	(3)	(3)	(3)	(3)	(2)
							
(4)	90° L.	(4)	90° L.	(4)	(4)	(4)	(4)
							
	(4)		(4)				B
							(1)
							(4)
							

11

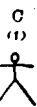
(姿)



(2)



(3)



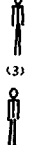
(2)



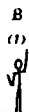
(3)



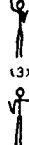
(2)



(3)



(2)

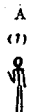


(3)

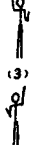


45

(姿)



(2)



(3)

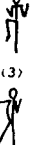


73

(姿)



(2)

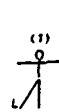


(3)

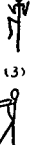


65

(姿)



(2)

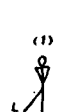


(3)

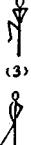


56

(姿)



(2)

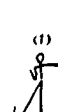


(3)

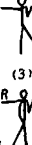


46

(姿)

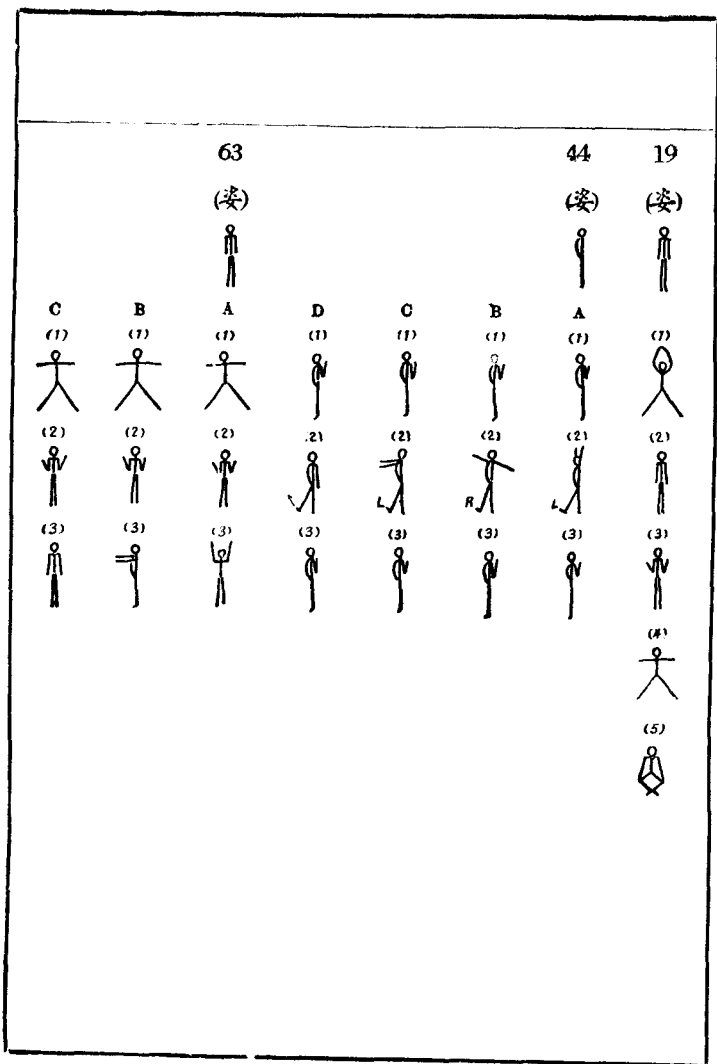


(2)



(3)





75

(姿)



(1)



(2)



26

(姿)



(1)

(2)



(3)

(4)



8

(姿)



(1)

(2)



(3)

(4)



101

(姿)



A

(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



B

(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



C

(1)



(2)



(3)



B

(1)



(2)



(3)



97

(姿)



A

(1)



(2)



(3)



35

(姿)



A

(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



20

(姿)



(1)



(2)



12

(姿)



(1)



(2)



60

(姿)



(1)



(2)



D

(1)



(2)



O

(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



B

(1)



(2)



80

(姿)



A

(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)

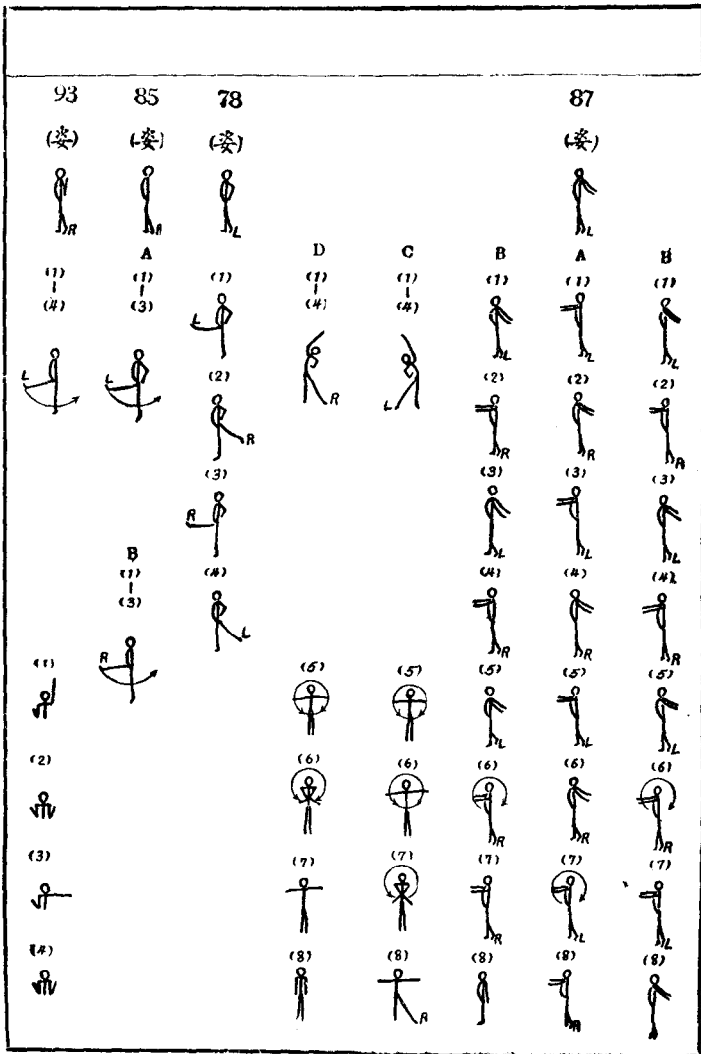


(7)



(8)





117

(姿)

