

最新健美體操大全

編新百露



蕭百新編

最新健美體操大全

商務印書館發行

序

體育之學，爲強種強國之要素。我國積弱之漸，考其原因，未始非忽於體育所致。蓋精神爲萬事之母，鍛鍊則鐵可成鋼。人生幸福之關鍵，全視體格之強弱。倘萎靡不振，百事廢弛，弱身卽以弱國，可不慮歟！

東西列強，對於體育，務須適應其重要性，而作進步之改革，日新月異，以講求其合理化。回顧我國之情形；從來則一仍舊貫，罔知改良，其於體操之對照與目的，以及教學材料，組織方略，指導要領，等等基本規模，更未聞有作正確之研究，與夫根本之理解者，言念及此，曷勝痛嘆！

近代體育界，素分兩大派別；卽德國式體操，與瑞典式體操。最近則有丹麥式體操，亦爲斯界新露頭角者，風聲所樹，全球矜式。先進諸邦人士，對於斯道，不惜遠涉重洋，派員實地就學，以求徹底了解其理論與實際，然後酌量其國民體質，與社會情形，截長補短，擇善相從，使之趨於合理化，而適用於其本國民族。

編者有鑒於茲，悉心研究，不遺餘力，特搜集東西體操之最新規模，集爲健美體操大全，內分初、中、高各級部門，男女民衆，分別專用，依次詳加圖解，俾閱者開卷朗然，區區之意，無非欲介紹於圖強之國人，藉資攻錯，或亦禦外侮而揚國威之一助歟。

中華民國二十三年一二八紀念日蕭百新識於滬濱

目次

第一章	初級體操（其一）	一
第二章	初級體操（其二）	一二
第三章	初級體操（其三）集團之部	二七
第四章	中級體操（其一）	三九
第五章	中級體操（其二）集團之部	五六
第六章	中級體操（其三）男子專用之部	六九
第七章	中級體操（其四）男子專用之部	八七
第八章	中級體操（其五）女子專用之部	一〇三
第九章	中級體操（其六）女子專用之部	一一六
第十章	中級體操（其七）女子集團之部	一三〇

目次

一

528.93
506-3
2

158936

第十一章	高級體操（其一）男子專用之部	一四七
第十二章	高級體操（其二）女子專用之部	一六三
第十三章	民衆體操（其一）	一八〇
第十四章	民衆體操（其二）	一九〇
第十五章	民衆體操（其三）	二〇五

最新健美體操大全

第一章 初級體操(其一)

第一節 腳跟提起兩膝半屈

【預備姿勢】 兩手叉腰，全身直立，如第一圖。

【運動方法】 第一動；提起腳跟，同時將兩膝向左右彎下，但只能屈其一半，其姿勢如第二圖。
第二動；伸直兩膝，同時將腳跟放下，其姿勢如第三圖。



第 1 圖



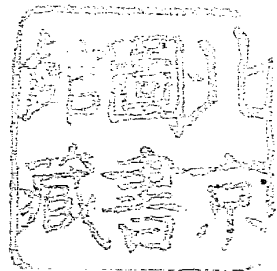
第 2 圖
(1)



第 3 圖
(2)

第一章 初級體操(其一)

一



【注意】最後之動作，須將左足橫開。此項運動，以八次為度，每一動作，須呼數一次，共呼數十六次。

第二節 頭向前後屈

【預備姿勢】兩手叉腰，開腳直立，如第四圖。

【運動方法】第一動：將頭部竭力向前方彎屈，其姿勢如第五圖。

第二動：將頭部竭力向後方彎屈，其姿勢如第六圖。



第 4 圖



第 5 圖
(1,2,)



第 6 圖
(3,4,)

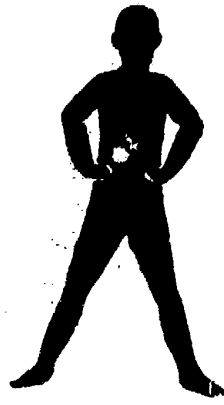
【注意】此項運動，不宜中途停止，最後須將頭部直向正面。運動次數，規定為四次，每一動作，須呼數二次，共呼數十六次。

第三節 頭向左右轉

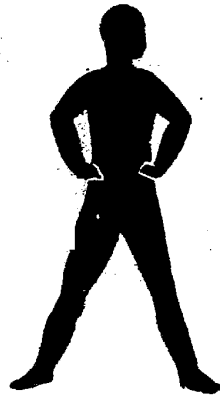
【預備姿勢】 兩手叉腰，開腳直立。姿勢如第七圖。

【運動方法】 第一動；將頭部竭力向左旋轉，其姿勢如第八圖。

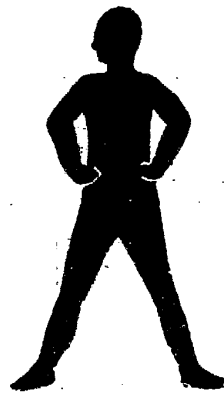
第二動；將頭部充分向右旋轉，與第一動之方法相同，其姿勢如第九圖。



第 7 圖



第 8 圖
(1,2,)



第 9 圖
(3,4,)

【注意】 此項運動，不宜中途停止，其最後之動作，應將頭部直向正面，兩手輕握，並宜使兩臂交叉於腹部前方。

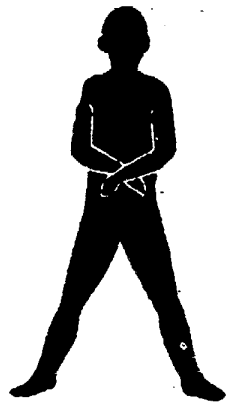
運動次數；規定為四次，每一動作，須呼數二次，共呼數十六次。

第四節 兩臂向上斜舉

【預備姿勢】 兩手交叉，開腳直立。姿勢如第十圖。

【運動方法】 第一動；將兩臂從身傍向上斜舉，其姿勢如第十一圖。

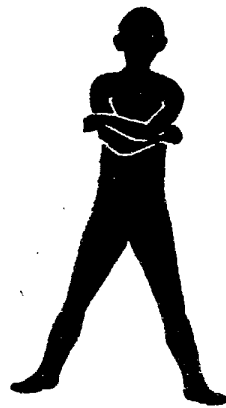
第二動；將舉上之兩臂放下，同時仍將兩手交叉於胸部前方，恢復其預備姿勢，但兩手較預備姿勢略高，其姿勢如第十二圖。



第 10 圖



第 11 圖
(1)



第 12 圖
(2)

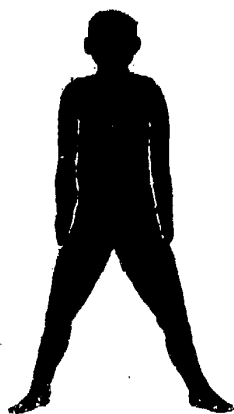
【注意】 其最後之動作，宜將手背向外，使兩臂從身傍由下而上，作懷抱之形式於胸腹間。運動次數；規定為八次，每一動作，可呼數一次，共呼數十六次。

第五節 兩臂向上舉

【預備姿勢】 開腳直立。其姿勢如第十三圖。

【運動方法】 第一動；兩臂由前方向上舉，其姿勢如第十四圖。

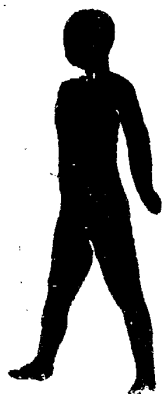
第二動；將舉起之兩臂放下，其姿勢如第十五圖。



第 13 圖



第 14 圖
(1)



第 15 圖
(2)

【注意】 當舉起兩臂時，應盡力向上揮揚，但將兩臂放下時，可不用力。運動次數；規定為八次，每一動作。須呼數一次，共呼數十六次。

第六節 兩臂向上斜舉兩掌向外胸部後屈

【預備姿勢】 開腳直立，其姿勢如第十六圖。

【運動方法】 第一動；先將兩掌向上，同時將兩臂從身傍向上方斜舉，並將胸部向後方仰屈，姿勢如第十七圖。

第二動；將兩臂與胸部同時恢復原狀，其姿勢如第十八圖。



第 16 圖



第 17 圖
(1,2,)



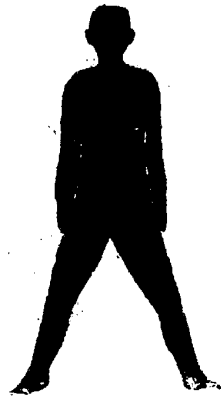
第 18 圖
(3,4,)

【注意】 將胸部向後方反仰時，宜行使吸氣，其於恢復原狀時，則應呼氣。運動次數；規定為四次，每一動作，須呼數二次，共呼數十六次。

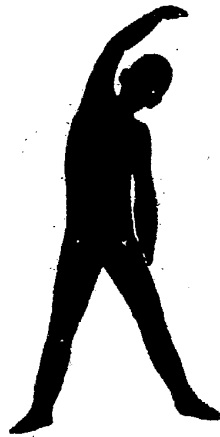
第七節 一臂向上舉身體向左右屈

【預備姿勢】 開腳直立。其姿勢如第十九圖。

【運動方法】 第一動；將右臂從身傍向上舉起，同時將身體向左邊彎屈。其姿勢如第二十圖。
第二動；將右臂放下身傍，同時將左臂從身傍向上方舉起，並將身體向右邊彎屈。其姿勢如第二十一圖。



第 19 圖



第 20 圖
(1,2,)



第 21 圖
(3,4,)

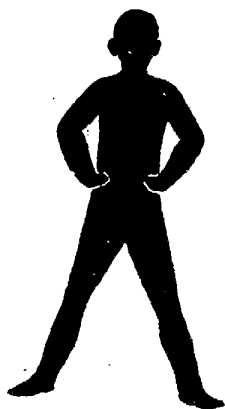
【注意】 最後之動作，須將兩手置於腰際。
運動次數；規定為四次，每一動作，須呼數二次，共呼數十六次。

第八節 上體向前方彎下

【預備姿勢】 兩手叉腰，開腳直立。其最初之姿勢如第二十二圖。

【運動方法】 第一動；將上體充分向前方下面彎屈。其姿勢如第二十三圖。

第二動；與前項動作相反，將上體盡力向後方反仰，其姿勢如第二十四圖。



第 22 圖



第 23 圖
(1, 2,)



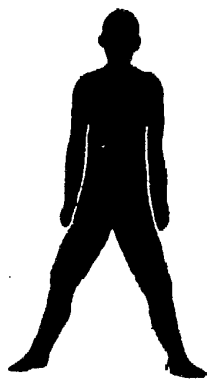
第 24 圖
(3, 4,)

【注意】 此項運動之最後動作，宜將兩手放下，恢復立正姿勢。運動次數；規定為四次，每一動作，須呼數二次。共呼數十六次。

第九節 兩臂由側面向上斜舉

【預備姿勢】 開腳直立，其姿勢如第二十五圖。

【運動方法】 第一動；將兩臂向左方側面揮揚，同時將上體充分向左方旋轉。其姿勢如第二十六圖。
 第二動；將兩臂放下，移向右方側面揮揚，同時將上體充分向右方旋轉。其姿勢如第二十七圖。



第 25 圖



第 26 圖
(1,2,)



第 27 圖
(3,4,)

【注意】 此項運動之最後動作，須將兩手置於腰際，並宜將左足緊接右足。
 運動次數；規定為四次，每一動作，須呼數二次，共呼數十六次。

第十節 提起腳跟兩膝半屈

【預備姿勢】 兩手叉腰，兩腳併立。姿勢如第二十八圖。

【運動方法】 第一動；將足跟提起，同時將兩膝彎下，僅彎其一半，其程度類似直角，姿勢如第二十九圖。

第二動；伸直兩膝時，隨即將足跟落地。其姿勢如第三十圖。



第 28 圖



第 29 圖
(1)



第 30 圖
(2)

【注意】 此項運動之最後動作；須將兩手放下，其手背宜使之向前方。
運動次數；規定為八次，每一動作，須呼數一次，共呼數十六次。

第十一節 兩臂由前方向上舉

【預備姿勢】 立正姿勢，如第三十一圖。

【運動方法】 第一動，將兩臂由前方徐徐向上舉起，其姿勢如第三十二圖。

第二動，將舉起之兩臂，使之向前方徐徐下垂。其姿勢如第三十三圖。



第 31 圖



第 32 圖
(1,2,)



第 33 圖
(3,4,)

【注意】 舉臂時，應行使吸氣工作，兩臂下垂時，則可呼氣。此為重要之呼吸運動，須遵照規定行之。

運動次數，規定為四次，每一動作，須呼數二次，共呼數十六次。

第二章 初級體操(其二)

第一節 一腳屈膝一腳伸腿

【預備姿勢】 兩手叉腰，身體直立，如第三十四圖。

【運動方法】 第一動；將左膝下屈時，隨即將左足踏出於確實之左方，其距離約等三足，須將體重完全移於左足之上，上體成爲垂直，其右膝則直伸之。姿勢如第三十五圖。

第二動；將左足尖用力踏地，使之離開地面，以便伸其膝而恢復元來之位置，如第三十六圖。但



第 34 圖



第 35 圖

(1,2,)

此時，其右膝不得任意彎屈。

第三動；與第四動，則適與第一動及第二動時相反，以同樣方法行使於右足而已。其姿勢如第三十七圖及第三十八圖。



第 36 圖
(3,4,)



第 37 圖
(5,6,)



第 38 圖
(7,8,)

【注意】 此項運動，其主旨屬於下體以上動作，須使左右兩足，各運動二次，最後之姿勢，宜將兩手下垂，作立正態度。

運動次數；規定左右兩足各二次，每一動作，須呼數二次，共呼數十六次。

第二節 兩臂向上舉屈臂左右平伸

【預備姿勢】 直立不動。如第三十九圖。

【運動方法】 第一動；兩臂自前方向上舉，其姿勢如第四十圖。

第二動；屈其兩臂，掌心向下，其姿勢如第四十一圖。

第三動；兩臂向左右平伸，成水平線，掌心向下。其姿勢如第四十二圖。

第四動；兩臂自兩傍放下，其姿勢如第四十三圖。



第 39 圖

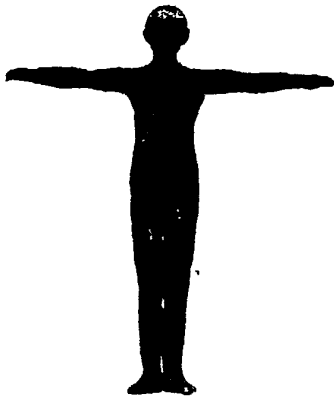


第 40 圖

(1)



第 41 圖
(2)



第 42 圖
(3)



第 43 圖
(4)

【注意】此項運動，專為上肢活潑而設。運動次數；規定為四次，每一動作，當呼數一次，共呼數十六次。

第三節 兩臂斜舉一足前踢

【預備姿勢】 直立不動。如第四十四圖。

【運動方法】 第一動；兩臂由左右向上斜舉，隨即將左足向前方踢上。其姿勢如第四十五圖。

第二動；將兩臂與左足同時放下，姿勢如第四十六圖。

第三動；兩臂由左右向上斜舉，隨即將右足向前方踢上，其姿勢與第一動相同，唯換其右足耳。



第 44 圖



第 45 圖
(1)



第 46 圖
(2)

如第四十七圖。

第四動；完全與第二動相同，將手足同時放下，其姿勢如第四十八圖。



第 47 圖
(3)



第 48 圖
(4)

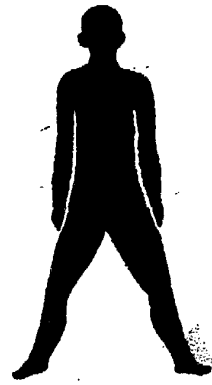
【注意】 此為手足同時運動，規定左右各四次，每一動作，當呼數一次，共呼數十六次。

第四節 兩臂向上斜舉掌心向外胸部後屈

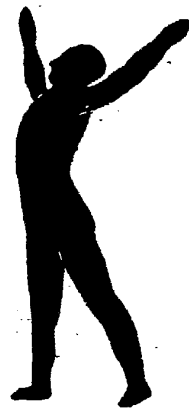
【預備姿勢】 開脚直立，如第四十九圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向上斜舉，反掌向外，仰胸向後彎屈，此時應將左足向左側踏出，然後開始運動。其姿勢如第五十圖。

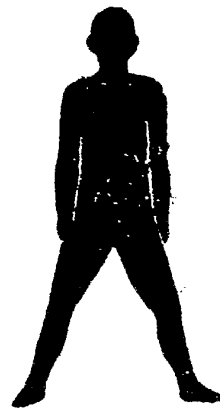
第二動；即就其開脚直立之姿勢，將兩臂與胸部同時恢復原狀，其姿勢如第五十一圖。



第 49 圖



第 50 圖
(1, 2,)



第 51 圖
(3, 4,)

【注意】 此項運動；其主旨為闊張胸部，謂之胸部運動。運動次數；規定為四次，每一動作，應呼數二次，共計呼數十六次。

第五節 一手置頭上轉頭於側方屈其一膝身體向側面彎

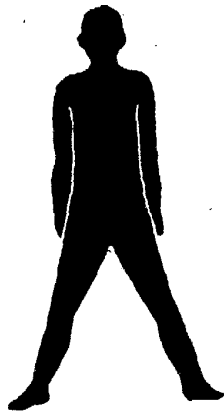
【預備姿勢】 開脚直立。如第五十二圖。

【運動方法】 第一動；以右手置於頭上，屈其右膝，同時將身體向左側彎下，其頭部亦向左轉。

其姿勢如第五十三圖。

第二動將兩臂兩手與其彎屈之膝，恢復原狀，仍作開腳直立之預備姿勢，如第五十四圖。

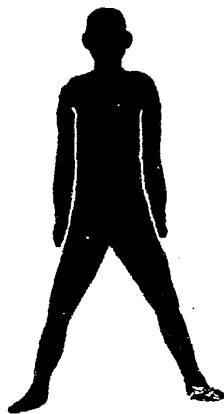
第三第四兩項動作，與第一第二兩項動作相反，此為將身體向右側彎屈者也。其姿勢如第五十五圖及第五十六圖。



第 52 圖



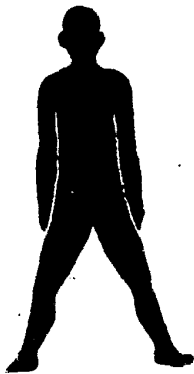
第 53 圖
(1,2,)



第 54 圖
(3,4,)



第 55 圖
(5,6,)



第 56 圖
(7,8,)

【注意】 此為身體兩側之運動，其兩脚開立之程度，當以稍寬為宜，其最後之動作，須將兩臂略屈於腹前。

運動次數；規定為左右各二次，每一動作，當呼數二次，共呼數十六次。

第六節 一臂向傍伸身體向側面轉

【預備姿勢】 兩臂向前屈，開脚直立。如第五十七圖。

【運動方法】 第一動；將左臂向側面伸開，隨即將身體向左方旋轉，其姿勢如第五十八圖。
第二動；將左臂收回，同時將身體歸於正面，恢復其預備姿勢，如第五十九圖。



第 57 圖



第 58 圖

(1)

第三、第四、兩項動作，則與第一、第二、兩項動作相反，即伸其右臂，使身體向右方旋轉。其姿勢如第六十圖。



第 59 圖
(2)



第 60 圖
(3,4,)

【注意】此項運動，亦為身體兩側之主要操練，其最後之動作，應將兩臂徐徐放下於身旁，並宜將身體略向前方傾斜。

運動次數，規定為左右各四次，而每一動作，當呼數一次，共呼數十六次。

第七節 上體前傾兩臂向前上舉

【預備姿勢】上體向前方傾倒，開腳直立。其形狀如第六十一圖。

六十二圖。

【運動方法】第一動；將上體向前方傾倒，徐徐伸其兩臂於前方，兩手輕輕握拳。其姿勢如第
 第二動；輕輕將兩臂放下，恢復預備姿勢，如第六十三圖。
 第三動；將兩臂用力向上揮舉，其姿勢如第六十四圖。



第 61 圖



第 62 圖

(1)



第 63 圖

(2)



第 64 圖

(3)



第 65 圖

(4)

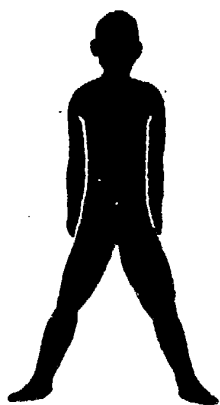
第四動；輕輕將臂放下，其姿勢如第六十五圖。

【注意】 此為脊部之運動，其最後動作，應將身體抬起，恢復開腳直立之姿勢。運動次數訂為四次，每一動作，應呼數一次，合計呼數十六次。

第八節 兩臂高舉上體後屈兩臂下垂上體向前方彎下

【預備姿勢】 開腳直立。如第六十六圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向上高舉，隨即將上體向後方彎屈，其姿勢如第六十七圖。
第二動；伸其兩臂於前方面，同時將上體向前方彎下，其姿勢如第六十八圖。



第 66 圖



第 67 圖
(1,2,)



第 68 圖
(3,4,)

【注意】 此項體操；其目的在運動背脊及腹部。其最後之動作，應將身體起立，收回左足，恢復

直立姿勢。

運動次數規定為四次，每一動作，應呼數二次，共計呼數十六次。

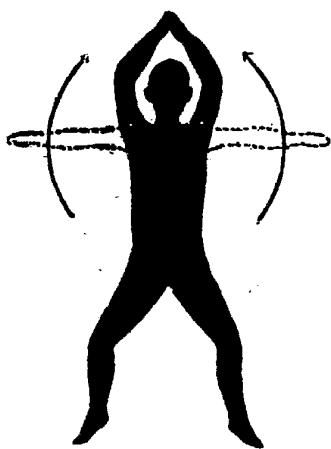
第九節 揮臂向上兩腳作開合跳躍

【預備姿勢】 垂手直立，如第六十九圖。

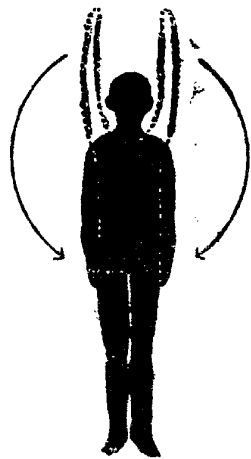
【運動方法】 第一動；兩臂由兩傍向上舉，作拍掌之勢，隨即將兩腳向側面輕輕張開，向上跳躍。其動作情形如第七十圖。



第 69 圖



第 70 圖
(1)



第 71 圖
(2)

第二動；將兩臂從側面放下，置於身傍，使兩腳向上跳躍，如第七十一圖。
第三第四兩項動作，完全與第二動相同。其姿勢如第七十二圖，及第七十三圖。



第 72 圖
(3)



第 73 圖
(4)

【注意】 此為跳躍運動，其最後之動作，應將兩手叉腰，取直立姿勢。
運動數次；規定為四次，每一動作，應呼數一次，共計呼數十六次。

第十節 提起腳跟兩膝半屈

【預備姿勢】 兩手叉腰，併足直立。如第七十四圖。

【運動方法】 第一動；就預備姿勢之兩腳地位，將足跟提起，其形式如第七十五圖。
第二動；將大腿與小腿成爲直角，爲其彎屈之程度，但身體在此項動作之間，須保持垂直狀態。

其姿勢如第七十六圖。

第三動；伸其兩膝，復歸提起足跟之姿勢，其形式如第七十七圖。

第四動；徐徐將足跟放下，其姿勢如第七十八圖。



第 74 圖



第 75 圖
(1)



第 76 圖
(2)



第 77 圖
(3)



第 78 圖
(4)

【注意】此為腳部運動，其最後之動作，應將兩手放下，作立正之姿勢。此項運動之次數，規定為四次，每一動作，應呼數二次，共呼數十六次。

第十一節 兩臂由前方向上舉由側面放下

【預備姿勢】 直立，如第七十九圖。

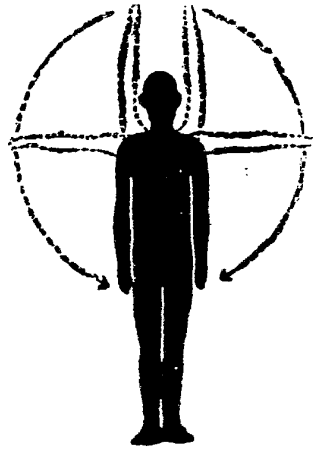
【運動方法】 第一動；徐徐將兩臂由前方向上舉起，同時盡量吸氣。其姿勢如第八十圖。
第二動；徐徐將兩臂由側方放下，同時呼氣。其姿勢如第八十一圖。



第 79 圖



第 80 圖
(1,2,)



第 81 圖
(3,4,)

【注意】 此為重要之呼吸運動，其於吸氣時，應閉口使大氣由鼻孔吸入。
運動次數；規定為四次，每一動作，應呼數一次，共計呼數十六次。

第三章 初級體操(其三)集團之部

第一節 屈膝提腿

【預備姿勢】 兩手叉腰，直立不動，如第八十二圖。

【運動方法】 第一動；將體重移至右腳，同時屈其左膝，將左腿向前方平提，小腿垂直，足尖向下。其姿勢如第八十三圖。

第二動；伸直左膝，隨即將左足恢復原狀，其姿勢如第八十四圖。

第三動；與第一動相同，換其右腳行之，其姿勢如第八十五圖。



第 82 圖



第 83 圖
(1)



第 84 圖
(2)

第四動；亦與第二動完全相同，但亦屬於右腳之運動，其姿勢如第八十六圖。



第 85 圖
(3)



第 86 圖
(4)

【注意】 此為下體運動，規定左右各行四次，每一動作，應呼數一次，共計呼數十六次。

第二節 頭向前後俯仰，及向左右旋轉。

【預備姿勢】 兩手叉腰，直立不動，如第八十七圖。

【運動方法】 第一動；縮頸，伸頸，隨即將頭部向前彎下，頸項以下，全體仍宜保持預備姿勢，如

第八十八圖。

第二動；使下顎突出至相當程度，將頭部向後方彎屈，其姿勢如第八十九圖。

第三動；頭部保持垂直態度，將頭向左旋轉，其姿勢如第九十圖。

第四動；與第三動要領相同，唯將頭部繼續向右方旋轉，其姿勢如第九十一圖。



第 87 圖



第 88 圖
(1,2,)



第 89 圖
(3,4,)



第 90 圖
(5,6,)



第 91 圖
(7,8,)

【注意】 第一，第二兩項動作，宜連續操練二次，最後須將頭向正面，恢復其預備姿勢。第三，第四兩項動作，亦宜行使二次，在呼數（8）時，頭部亦須直向正面。此乃頸部運動之基本方法，故除頸項以外，不可任意動搖也。

此項運動次數，頭部前後俯仰，計二次，頭向左右旋轉，亦二次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數十六次。

第三節 兩臂高舉平伸屈肘下垂

【預備姿勢】 垂手直立，如第九十二圖。

【運動方法】 第一動；伸其兩臂由前方向上高舉，其姿勢如第九十三圖。

第二動；將高舉之兩臂由上向左右平伸，使掌心向下，成水平線，其姿勢如第九十四圖。

第三動；迅速將兩臂向兩肩彎屈，掌心向下，使手背與兩肩平行，其姿勢如第九十五圖。

第四動；將兩臂向下伸直，恢復立正姿勢，如第九十六圖。



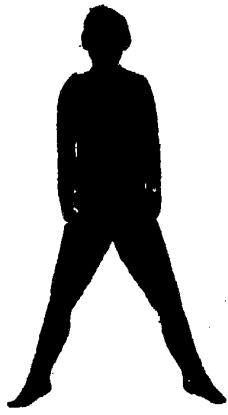
第 92 圖



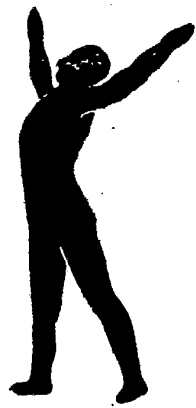
第 93 圖
(1)



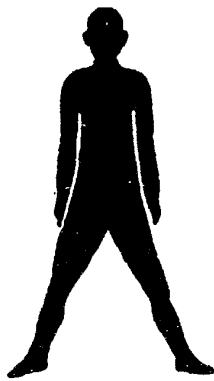
第 94 圖
(2)



第 97 圖



第 98 圖
(1, 2,)



第 99 圖
(3, 4,)

【預備姿勢】 開脚直立，如第九十七圖。

【運動方法】 第一動；將兩臂向上斜舉，反掌向上，同時仰胸向後，其姿勢如第九十八圖。

第二動；將兩臂與胸部恢復原狀，姿勢如第九十九圖。

【注意】 此為上肢運動，規定為四次，每一動作，當呼數一次，共計呼數十六次。

第四節 兩臂向上斜舉反掌仰胸



第 95 圖
(3)



第 96 圖
(4)

【注意】 此為胸部運動，其最後應將兩手置於胸前。
運動次數；規定為四次，每一動作應呼數二次，共計呼數十六次。

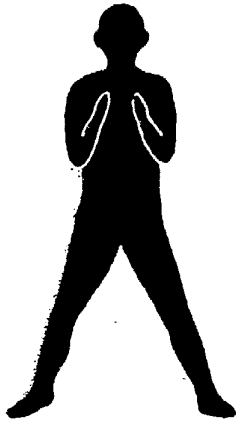
第五節 上體向左右旋轉

【預備姿勢】 屈兩手於胸前，開腳直立，其形式如第一百圖。

【運動方法】 第一動；先將身體之姿勢保持正直，隨即將上體盡力向左旋轉。其形式如第百

零一圖。

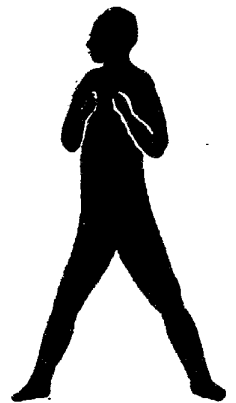
第二動；繼續將旋轉至左之上體向右旋轉，其姿勢如第百零二圖。



第 100 圖



第 101 圖
(1,2,)



第 102 圖
(3,4,)

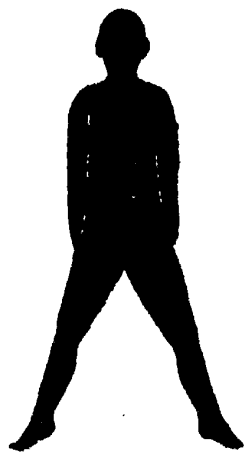
【注意】 此為腰部運動，其最後之動作，應將兩手放下，歸於正面，成爲開腳直立之姿勢。運動次數，分爲左右各四次，其每一動作，應呼數二次，共呼數十六次。

第六節 一臂向側方高舉身體向側面彎屈

【預備姿勢】 開腳直立，如第百零三圖。

【運動方法】 第一動；將右臂反掌由側面向上舉起，隨即將上體向左方彎屈，唯不可變更身體之方向。其姿勢如第百零四圖。

第二動；回轉手掌，將右臂由側面放下，隨即將左臂由側面向上舉起，同時將上體由左方彎至



第 103 圖



第 104 圖
(1,2,)



第 105 圖
(3,4,)

右方，全體之正面仍不變動，其姿勢如第百零五圖。

【注意】此為側腹運動，其要點在運動時不可變更全體正面之方向，其最後動作，宜取兩手叉腰之直立姿勢。

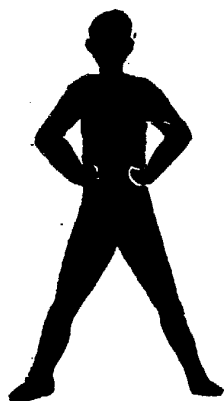
運動次數；規定左右各四次，其每一動作，應呼數二次，共呼數十六次。

第七節 上體向前後俯仰

【預備姿勢】兩手叉腰，開腳直立。其姿勢如第百零六圖。

【運動方法】第一動；將上體盡量向前方彎下。其姿勢如第百零七圖。

第二動；將上體伸直，隨即繼續用力向後方仰起，其姿勢如第百零八圖。



第 106 圖



第 107 圖
(1,2,)



第 108 圖
(3,4,)

【注意】 此項運動；其注目點在腰部，故其兩膝不可彎屈，最後須取直立姿勢。
運動次數；規定前後各四次，其每一動作，應呼數二次，共計呼數十六次。

第八節 兩臂高舉合掌開腳分合跳躍

【預備姿勢】 垂手直立，如第百零九圖。

【運動方法】 第一動；將兩臂由側面揮之向上，作合掌之勢，同時將兩腳向左右分開，輕輕跳躍，其姿勢如第百一十圖。



第 109 圖



第 110 圖
(1)

第二動；將手足恢復原狀，輕輕跳躍，如第百一十一圖。

第三動與第四動；即取直立姿勢，就其原有位置，將身體向上方跳躍，其姿勢如第百一十二圖。



第 111 圖
(2)



第 112 圖
(3,4,)

【注意】 此為跳躍運動，其次數分為四次，每一動作，應呼數一次，共計呼數十六次。

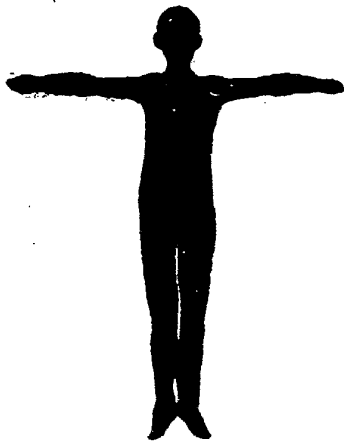
第九節 兩臂向左右平伸足跟提起兩膝半屈

【預備姿勢】 垂手直立，如第百一十三圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向左右平伸，隨即將足跟提起，如第百一十四圖。



第 113 圖



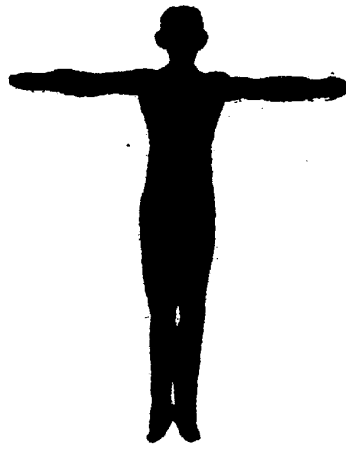
第 114 圖
(1)

第二動；將平伸之兩臂由左右放下，同時就其原有姿勢將兩膝半屈，而提起其足跟，其姿勢如第百一十五圖。

第三動；兩臂向左右平伸，兩膝伸直，與第一動相同，其姿勢如第百一十六圖。
 第四動；兩臂由左右放下，並將足跟落地，姿勢如第百一十七圖。



第 115 圖
(2)



第 116 圖
(3)



第 117 圖
(4)

【注意】此為手足合同運動，其次數規定為四次，每一動作，應呼數一次，共計呼數十六次。

第十節 兩掌相外反胸部向後仰

【預備姿勢】 垂手直立，如第一百一十八圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向下伸直，將兩掌向外反轉，同時將胸部向後方彎屈，此時應盡量吸氣，其姿勢如第一百一十九圖。

第二動；將兩臂與胸部恢復原狀，同時呼氣。其姿勢如第一百二十圖。



第 118 圖



第 119 圖
(1,2,)



第 120 圖
(3,4,)

【注意】 此項運動，屬於胸部，蓋吸呼運動之一種也，規定舉行四次，其每一動作，應呼數二次，共計呼數十六次。

第四章 中級體操（其一）

第一節 足跟提起兩膝半屈兩臂向前平伸

【預備姿勢】 立正。如第一百二十一圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向前平伸，同時將足跟提起，如第一百二十二圖。
第二動；兩臂放下，同時將兩膝向前半屈，其姿勢如第一百二十三圖。



第 121 圖



第 122 圖



第 123 圖

第三動；兩臂向前平伸，同時復將兩膝伸直，足跟仍照舊提起，如第一百二十四圖。
第四動；兩臂放下，同時將足跟落地。如第一百二十五圖。



第 124 圖



第 125 圖

以上四項動作，各運動四次，依其次序行之。

第二節 兩臂向前平伸復向左右張開

【預備姿勢】 立正。如第一百二十六圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向前平伸，如第一百二十七圖。

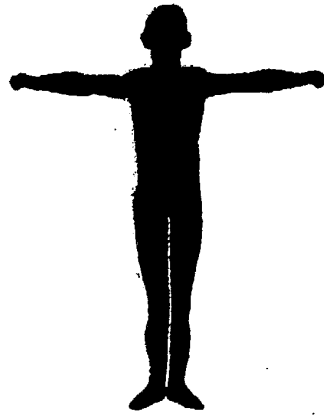


第 126 圖



第 127 圖

第二動；將兩臂盡量向左右伸張，如第一百二十八圖。
 第三動；將兩臂由左右合至前方，復取第一動之最後姿勢，如第一百二十九圖。
 第四動；將兩臂放下，如第一百三十圖。



第 128 圖



第 129 圖



第 130 圖

【注意】 以上各項動作，可依次運動四次，其最後之動作，應將左足向側面打開。

第三節 兩臂向左右斜舉仰胸向後屈

【預備姿勢】 開腳直立。如第一百三十一圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向左右平伸。如第一百三十二圖。

第二動；兩臂放下，將兩手交叉於腹前，如第一百三十三圖。

第三動；將兩臂向左右斜舉，同時將胸部向後方彎屈，其姿勢如第一百三十四圖。

第四動；全體直立，踏開兩足，將兩臂放下，交叉於腹前，如第二動之姿勢，參照第一百三十五圖。



第 131 圖



第 132 圖



第 133 圖



第 134 圖



第 135 圖

【注意】 以上四項動作，依次運動四次，其最後之動作，應將手背向前由腹部將兩手垂直於身體之兩傍。

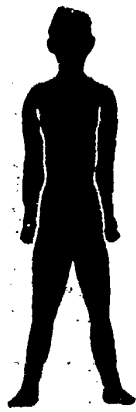
第四節 一臂向側面伸開一臂前屈體向左右轉

【預備姿勢】 開腳直立，如第一百三十六圖。

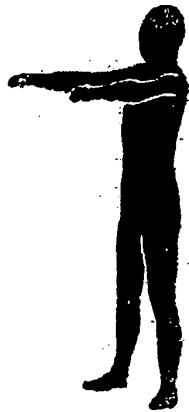
【運動方法】 第一動；兩臂向前平伸，如第一百三十七圖。

第二動；左臂向左平伸，同時將上體向左旋轉，此時右臂宜輕輕屈之於胸前，其姿勢如第一百三十八圖。

第三動；兩臂與上體，恢復第一動最後之姿勢，如第一百三十九圖。



第 136 圖



第 137 圖



第 138 圖

第四動；將兩臂放下，如第一百四十圖。

第五動；兩臂向前平伸，如第一百四十一圖。

第六動；右臂向右平伸，同時將上體向右旋轉，此時宜將左臂輕輕屈之於胸前，其姿勢如第一

百四十二圖。

第七動；兩臂與上體恢復原狀，如第一百四十三圖。

第八動；將兩臂放下，如第一百四十四圖。



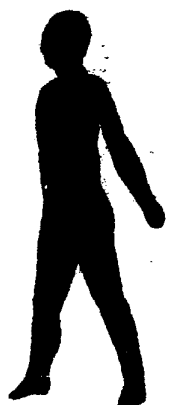
第 142 圖



第 139 圖



第 143 圖



第 140 圖



第 144 圖



第 141 圖



第 145 圖



第 146 圖



第 147 圖

【注意】 此項運動之次數；規定依次反復舉行二回。

第五節 兩臂向左右平伸一臂上舉一臂下垂身體向側面彎屈

【預備姿勢】 開腳直立，如第一百四十五圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向左右平伸，如第一百四十六圖。

第二動；左臂下垂，右臂由側面上伸，同時將上體向左方彎下，如第一百四十七圖。

第三動；將上體垂直，右臂由側面放平，左臂由側面平伸，如第一百四十八圖。
第四動；兩臂放下，如第一百四十九圖。
第五動；兩臂向左右平伸，如第一百五十圖。



第 148 圖



第 149 圖



第 150 圖

第六動；右臂下垂，左臂由側面上伸，同時將上體向右方彎下，如第一百五十一圖。
第七動；將上體垂直，左臂平伸，右臂提平，如第一百五十二圖。
第八動；兩臂放下，恢復開腳直立之姿勢，如第一百五十三圖。



第 151 圖



第 152 圖



第 153 圖

於腹前。

【注意】以上各項動作，應依次舉行二次，其最後之動作，應將左足與右足接觸，將兩臂交叉

第六節 屈膝提腿兩臂向左右斜舉

【預備姿勢】直立不動，兩臂交叉於胸前，如第一百五十四圖。

【運動方法】第一動：兩臂由左右向上斜舉，同時屈其左膝，將大腿向前方提起，如第一百五十五圖。

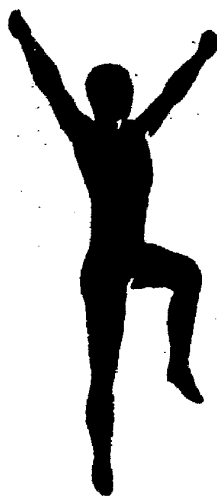
第二動；兩臂放下，取預備姿勢，如第一百五十六圖。

第三動；與第一動相同，但提高其右腿耳，如第一百五十七圖。

第四動；兩臂與右腿同時放下，恢復其預備姿勢，如第一百五十八圖。



第 154 圖



第 155 圖



第 156 圖



第 157 圖



第 158 圖

【注意】 以上各項動作，須反復運動四次，其最後之動作，應將手背向前，將兩臂垂直於體傍。

第七節 兩臂向前向上伸上體向前下屈

【預備姿勢】 垂手直立，如第一百五十九圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向上舉，如第一百六十圖。

第二動；兩臂下揮，同時上體向前盡量彎下，如第一百六十一圖。

第三動；將上體揚起，兩臂向前平伸，如第一百六十二圖。

第四動；兩臂放下，如第一百六十三圖。



第 159 圖



第 160 圖



第 161 圖



第 162 圖



第 163 圖

【注意】 以上各項動作，應反復運動四次，其最後之動作，須將左足向側面張開。

第八節 一臂屈舉上體向側面彎下

【預備姿勢】 開腳直立，如第一百六十四圖。

【運動方法】 第一動，右手輕握拳形，屈提於右脅下，將上體向左彎屈，如第一百六十五圖。

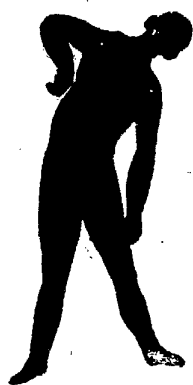
第二動；上體起立，將右手放下，如第一百六十六圖。

第三動；左手輕握拳形，屈提於左脅下，同時將上體向右彎屈，如第一百六十七圖。

第四動；揚起上體，將左手放下，如第一百六十八圖。



第 164 圖



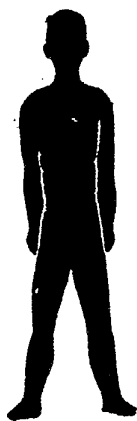
第 165 圖



第 166 圖



第 167 圖



第 168 圖

【注意】 以上各項動作，應反復運動四次，其最後之動作，須將兩臂交叉於腹前。

第九節 一手屈於腰際一臂向側面伸開身體向左右旋轉

【預備姿勢】 兩臂交叉於腹前，開腳直立，如第一百六十九圖。

【運動方法】 第一動；左臂由側面伸出，同時將身體盡量向左方旋轉，此時將右手之背置於腰傍。如第一百七十圖。

第二動；將身體轉至前面，左臂收回於腹前，如第一百七十一圖。



第 169 圖



第 170 圖



第 171 圖

第三動；與第一動完全相同，如第一百七十二圖。

第四動；將身體轉至正面，兩臂交叉於腹前，如第一百七十三圖。

第十四圖。
第五動；右臂向右側伸出，同時將身體盡量向左轉，此時其左手背應支持於腰際，如第一百七十四圖。

第六動；將身體轉至前面，收回右臂於腹前，如第一百七十五圖。

第七動；與第五動完全相同，如第一百七十六圖。

第八動；與第四動同，如第一百七十七圖。



第 175 圖



第 172 圖



第 176 圖



第 173 圖



第 177 圖



第 174 圖

【注意】 以上動作，應反復運動二次，其最後之動作，須將左足與右足連接，將手背向前，垂其

兩臂於體傍。

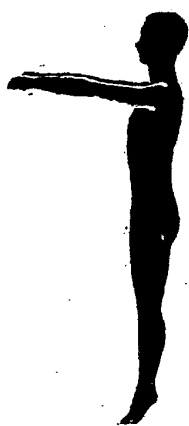
第十節 足跟提起兩膝半屈兩臂向前平伸

【預備姿勢】 垂手直立，如第一百七十八圖。

【運動方法】 第一動；足跟提起，兩臂向前平伸。如第一百七十九圖。
第二動；兩臂放下，同時半屈兩膝，如第一百八十圖。



第 178 圖



第 179 圖



第 180 圖

第三動；兩臂向前平伸，同時將兩膝伸直，如第一百八十一圖。
第四動；兩臂與足跟同時放下，如第一百八十二圖。



第 181 圖

【注意】 以上動作，應反復運動四次。

第十一節 兩臂向前向上斜舉

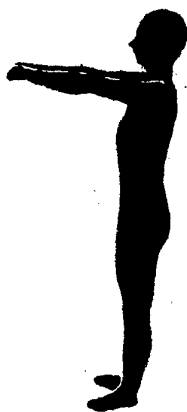
【預備姿勢】 垂手直立。如第一百八十三圖。

【運動方法】 第一動：兩臂向前平伸，如第一百八十四圖。

第二動：兩臂放下，如第一百八十五圖。



第 183 圖



第 184 圖



第 185 圖



第 182 圖

第三動；兩臂斜舉向前，與頭之高度同等，如第一百八十六圖。

第四動；兩臂放下，如第一百八十七圖。

第五動；兩臂向上斜舉，兩手較頭部略高，如第一百八十八圖。

第六動；兩臂放下，如第一百八十九圖。

第七動；兩臂向上高舉，如第一百九十圖。

第八動；兩臂放下，如第一百九十一圖。



第 186 圖



第 189 圖



第 187 圖



第 190 圖



第 188 圖



第 191 圖

【注意】 以上動作，應依次反復運動二次。

第五章 中級體操(其二)集團之部

第一節 兩臂向前向左右平伸足跟提起兩膝半屈

【預備姿勢】 垂手直立，如第一百九十二圖。

【運動方法】 第一動；提起足跟，兩臂向前平伸，兩手輕握拳形，其姿勢如第一百九十三圖。

第二動；兩臂放下，隨即向左右平伸，同時將兩膝半屈，但兩臂向左右平伸時，宜伸其兩膝，使足跟自然落地，其姿勢如第一百九十四圖及第一百九十五圖。



第 192 圖



第 193 (1) 圖



第 194 圖

第三動；伸其兩膝，提起足跟，將兩臂由左右放下，隨即向前方平伸，其姿勢如第一百九十六圖。
 第四動；與第二動同，如第一百九十七圖。



第 195 圖
(2)



第 196 圖
(3)



第 197 圖
(4)

【注意】 此項手足運動，應繼續舉行八次，其每一動作，須呼數一次，共呼數十六次。

第二節 一臂高舉一足後提。

【預備姿勢】 垂手直立，如第一百九十八圖。

【運動方法】 第一動；將右臂由前方向上高舉，同時將左足向後方提起，此時其左足跟，應使

之自然輕輕提上，其姿勢如第一百九十九圖。

第二動；將右臂與左腳同時恢復原狀，如第二百零圖。

第三動；高舉左臂，同時向後方提起右足，其餘與第一動相同，其姿勢如第二百零一圖。

第四動；與第二動完全相同。如第二百零二圖。



第 198 圖



第 199 (1) 圖



第 200 (2) 圖



第 201 (3) 圖



第 202 (4) 圖

【注意】此項手足運動，應依次反復舉行八次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數十六次。

第三節 屈一膝踏出一足兩臂由左右向上舉

【預備姿勢】 垂手直立，如第二百零三圖。

【運動方法】 第一動；兩臂由左右向上舉，同時屈其左膝，使左足向左方踏出，其姿勢如第二百零四圖。

第二動；先將左足用力踏地，使之離開地面而伸其膝，兩臂由左右放下，恢復直立委勢，如第二百零五圖。



第 203 圖



第 204 圖
(1, 2,)



第 205 圖
(3, 4,)

第三動；換其右足運動之，其方法與第一動同，姿勢如第二百零六圖。

第四動；亦係右足方面之運動，其方法與第二動同，姿勢如第二百零七圖。



第 206 圖
(5,6,)



第 207 圖
(7,8,)

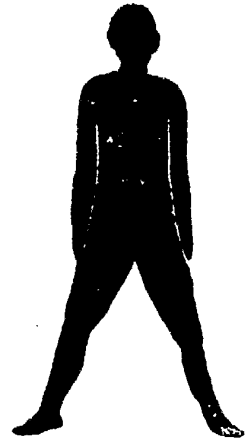
【注意】 此為手足運動，其最後動作，應將兩臂放下，取開腳直立姿勢。運動次數；規定為四次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數十六次。

第四節 兩臂向上斜舉胸部後仰上體向前下屈

【預備姿勢】 開腳直立，如第二百零八圖。

【運動方法】 第一動：兩臂向上斜舉，胸部後仰，如第二百零九圖。

第二動：兩臂由前方向下伸，同時將上體向前下屈。其姿勢如第二百十圖。



第 208 圖



第 209 圖
(1,2,)



第 210 圖
(3,4,)

【注意】 此為胸部與背脊之運動，其最後之動作，須就開腳直立之姿勢，將兩臂向上舉之。此項運動，應舉行四次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數十六次。

第五節 一足屈膝身體向側面彎屈

【預備姿勢】 兩臂作S形，開腳直立，如第二百一十一圖。

【運動方法】 第一動；右手向上略向內屈，左手屈於左脅下，其目力須注視左足尖，如第二百

十二圖。

第二動；將右膝突屈，身體向左側彎下，隨即恢復預備姿勢，如第二百十三圖。

第三動，第四動，與第一動第二動之方法相同，唯伸其左手，屈其左膝，將身體向右彎下，如第二
百十四與第二百五圖。



第 211 圖



第 212 圖
(1)



第 213 圖
(2)



第 214 圖
(3)



第 215 圖
(4)

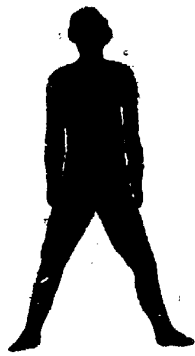
六次。
【注意】此為身體兩側之運動，應依次分左右各二次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數十

第六節 上體前傾兩臂向側面屈舉上體向左右轉

【預備姿勢】 開脚直立，如第二百十六圖。

【運動方法】 第一動；就其預備姿勢將兩臂同時向左方揮揚，並即將上體盡量向左方旋轉，如第二百十七圖。

第二動；方法與第一動相同，但揮臂向右，上體亦同時向右扭轉，其姿勢如第二百十八圖。



第 216 圖



第 217 圖
(1)



第 218 圖
(2)

【注意】 此為體側運動，規定左右各舉行八次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數十六次。

第七節 兩臂向左右平伸一脚屈膝身體前傾兩臂向前伸一脚屈膝身體向後仰

【預備姿勢】 垂手直立，如第二百十九圖。

【運動方法】 第一動；開腳向左，屈左膝於前方，將身體向前方傾倒，兩臂向左右平伸。如第二百二十圖。

第二動；伸直左膝，屈其右膝，將身體向後仰倒，兩臂向前伸出，此時應將兩掌向下，其姿勢如第二百二十一圖。



第 219 圖



第 220 圖
(1,2,)



第 221 圖
(3,4,)

【注意】 此為背脊與腹部之運動，其最後之動作，應將右足收回與左足並立，恢復直立姿勢，

本運動規定爲四次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數十六次。

第八節 兩臂向左右向上伸兩腳向左右打開或收回直立同時跳躍

【預備姿勢】 垂手直立，如第二百二十二圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向左右平伸，兩足向左右打開，同時跳躍，如第二百二十三圖。

第二動；兩臂置體傍，作合足跳躍，如第二百二十四圖。

第三動；兩臂由側面向上舉，兩足向左右打開，同時跳躍，如第二百二十五圖。



第 222 圖



第 223 圖
(1)



第 224 圖
(2)

第四動與第二動相同，如第二百二十六圖。



第 225 圖
(3)



第 226 圖
(4)

【注意】 此為跳躍運動；規定舉行四次，其最後應取直立姿勢。每一動作，須呼數一次，共計呼數十六次。

第九節 兩臂向前向上伸足跟提起兩膝半屈

【預備姿勢】 垂手直立，如第二百二十七圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向前平伸，將足跟提起，如第二百二十八圖。

第二動；兩臂放下，兩膝半屈，如第二百二十九圖。

第三動；兩臂由前方向上高舉，伸其兩膝，並將足跟提起，如第二百三十圖。
 第四動；兩臂由前方下垂，恢復直立姿勢，如第二百三十一圖。



第 227 圖



第 228 (1) 圖



第 229 (2) 圖



第 230 (3) 圖



第 231 (4) 圖

【注意】此為手足運動，規定舉行四次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數十六次。

第十節 兩臂由側面向上舉由側面放下同時作呼吸運動

【預備姿勢】垂首直立，如第二百三十二圖。

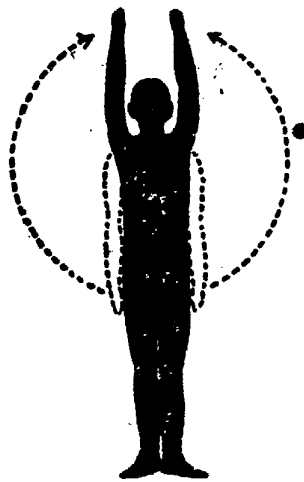
【運動方法】第一動；兩臂由側面徐徐向上高舉，反掌隨即更將兩臂盡量上伸，同時充分吸

氣。其姿勢如第二百三十三圖。

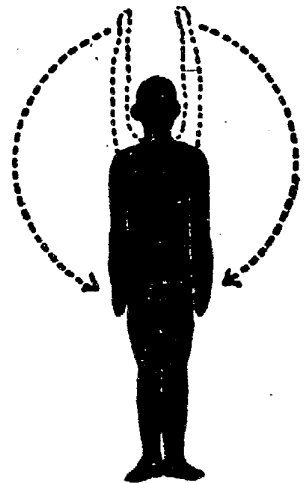
第二動；兩臂徐徐由側面放下，同時行使呼氣，如第二百三十四圖。



第 232 圖



第 233 圖
(1,2,)



第 234 圖
(3,4,)

【注意】 此為呼吸運動；應繼續行使四次，其每一動作，應呼數二次，共呼數十六次。

第六章 中級體操(其二)男子專用之部

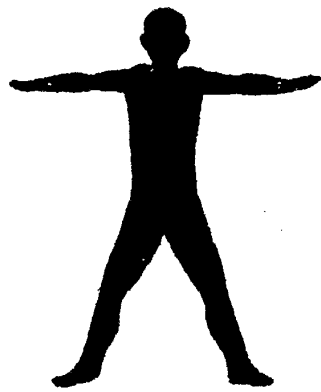
第一節 開足提起脚跟兩臂向左右平伸向上舉

【預備姿勢】 屈臂直立，如第二百三十五圖。

【運動方法】 第一動；左足向左方踏出，(約二足長)兩臂向左右平伸，如第二百三十六圖。
第二動；提起足跟，同時將兩臂向上高舉，此時應將兩掌相對，其姿勢如第二百三十七圖。



第 235 圖

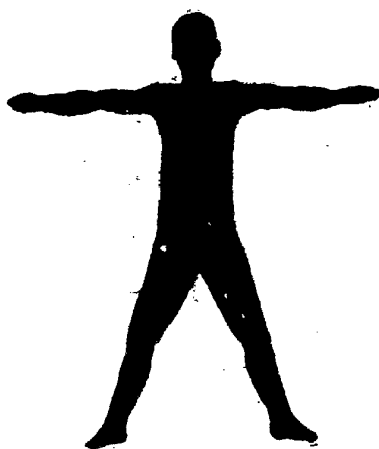


第 236 圖
(1)



第 237 圖
(2)

第三動：將足跟放下兩臂向左右平伸，如第二百三十八圖。
第四動：將左足收回至原有位置，屈其兩臂於肩膀，如第二百三十九圖。



第 238 圖
(3)



第 239 圖
(4)

【注意】此項運動，其左方與右方行使同樣動作，規定左右各運動二次，其每一動作，應呼數次，共計呼數十六次。

第二節 屈一膝踏出一足高舉一臂平伸一臂頭部向側面旋轉

【預備姿勢】 屈臂直立，如第二百四十圖。

【運動方法】 第一動；屈其左膝，同時將左足向左方踏出（距離約三足），左臂向側面平伸，右臂向上舉，頭部向左方旋轉，但此時其右膝不可轉動，其姿勢如第二百四十一圖。

第二動；將左足尖踏地，使之離開地面，伸其膝，使之恢復原位，此時將伸出之臂屈於肩膀，將頭部向正面，其姿勢如第二百四十二圖。



第 240 圖



第 241 圖
(1,2,)



第 242 圖
(3,4,)

第三動；與第一動同，但行之於右方，如第二百四十三圖。
第四動；與第二動同，如第二百四十四圖。



第 243 圖
(5,6,)



第 244 圖
(7,8,)

【注意】 此項運動之最後動作，應將兩臂垂直於身體兩傍，作開腳直立之姿勢。規定左右各舉行二次，其每一動作，應呼數二次，共計呼數十六次。

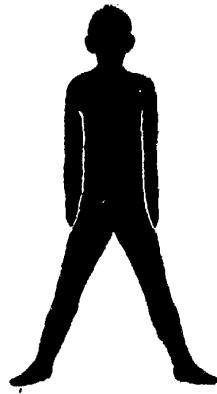
第三節 兩臂向左右平伸掌向外反胸部前後俯仰上體下屈

【預備姿勢】 開腳直立，如第二百四十五圖。

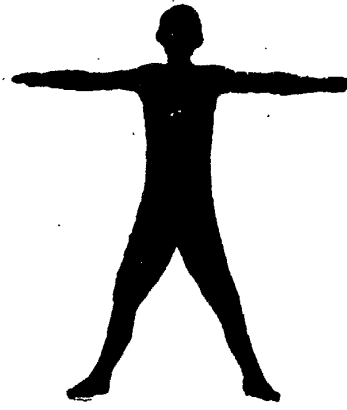
【運動方法】 第一動：兩臂徐徐向左右平伸，如第二百四十六圖。

第二動：反掌向外，兩臂向上斜舉，同時將胸部向後仰屈，其姿勢如第二百四十七圖。

第三動；將向上斜舉之兩臂下垂，同時將上體向前方彎下，如第二百四十八圖。
 第四動；揚起上體，恢復開腳直立姿勢，如第二百四十九圖。



第 245 圖



第 246 圖
(1,2,)



第 247 圖
(3,4,)



第 248 圖
(5,6,)



第 249 圖
(7,8,)

【注意】此項運動之最後動作，應將兩臂前屈，規定運動為三次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數十六次。

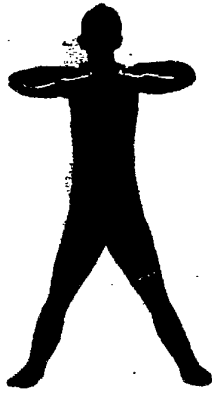
第四節 一臂向側面伸開頭部向側面旋轉上體向側面旋轉

【預備姿勢】 兩臂前屈，開腳直立。如第二百五十圖。

【運動方法】 第一動：將左臂向側面伸開，同時將上體向左方旋轉，頭部亦向左轉，目視其左手指尖，其姿勢如第二百五十一圖。

第二動：將左臂與上體恢復預備姿勢，如第二百五十二圖。

第三動，第四動，與第一第二兩項動作方法相同，維行之於右方，其姿勢如第二百五十三與第二百五十四圖。



第 250 圖



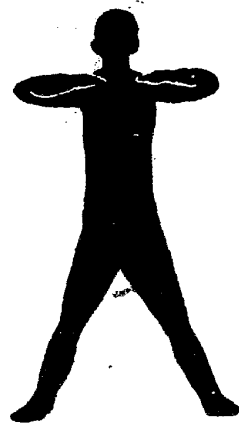
第 251 圖
(1,2,)



第 252 圖
(3,4,)



第 253 圖



第 254 圖

【注意】 此項運動之最後動作，應將兩臂向左右平伸，取開腳直立姿勢。運動次數，規定為左右各二次，其每一動作，應呼數二次，共計呼數為十六次。

第五節 一手置頭上一腳屈膝身體向側面彎屈

【預備姿勢】 兩臂向左右平伸，開腳直立。如第二百五十五圖。

【運動方法】 第一動，將右手置於頭上，屈其右膝，同時將身體向左側彎下，頭部向左旋轉，此時應着眼於左手指尖。其姿勢如第二百五十六圖。

第二動，伸其右膝，同時將身體起立，兩臂向左右平伸，頭部向正面，其姿勢如第二百五十七圖。

第三第四兩項動作，與第一第二兩動方法相同，唯運動其反對方向，如第二百五十八圖與二百五十九圖。



第 255 圖



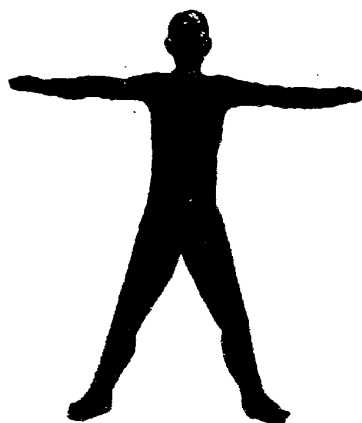
第 258 圖



第 256 圖
(1, 2,)



第 259 圖



第 257 圖
(3, 4,)

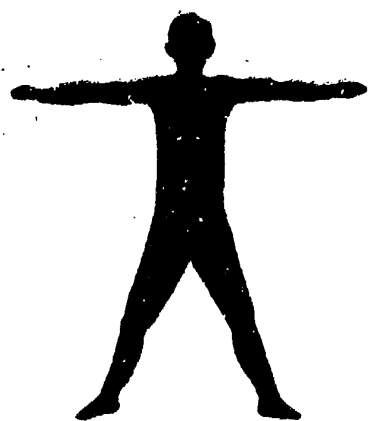
【注意】 此項運動，規定左右各舉行二次，其每一動作，應呼數二次，共計呼數為十六次。

第六節 上體向前傾倒及向側面旋轉

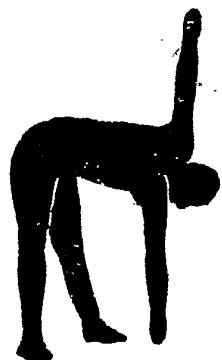
【預備姿勢】 兩臂向左右平伸，開腳直立，如第二百六十圖。

【運動方法】 第一動；上體向前傾倒，將左臂向後方揚起，使右手接近於左足尖，上體向左。扭轉，其姿勢如第二百六十一圖。

第二動；恢復預備姿勢。



第 260 圖



第 261 圖
(1)



第 262 圖
(2)

第三動；方法與第一動相同，但以右臂向後方揚起，使左手接觸右足尖，將上體向右扭轉，如第二百六十二圖。

第四動；恢復預備姿勢。

【注意】此項運動之最後動作，應將全體向左轉，兩手輕握拳形，規定左右各運動四次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數為十六次。

第七節 身體向前後傾斜兩臂向上斜舉兩掌各外反

【預備姿勢】前後開腳直立，如第二百六十三圖。

【運動方法】第一動；屈其左膝，將身體向前方傾斜，兩臂向上舉，伸直手指，如第二百六十四圖。

第二動；伸其左膝，使身體直立，然後屈其右足，同時將身體向後仰，兩臂由下而上斜舉之，掌向外反，如第二百六十五圖。



第 263 圖



第 266 圖



第 264 圖
(1,2,)



第 267 圖



第 265 圖
(3,4,)

其次，則換其右足向前踏出，屈其左膝，使左足支持於後方，身體向前方傾斜，將兩臂放下，其姿勢如第二百六十六圖及第二百六十七圖。

【注意】此項運動，規定各舉行四次，其每一動作，應呼數二次，共計呼數為十六次。

第八節 兩臂撐地身體伏臥兩臂伸屈揚脚

【預備姿勢】 兩臂撐地，伏臥，如第二百六十八圖。

【運動方法】 第一動；兩手撐地，盡量屈其兩臂，伸其右足，向後方揚起，如第二百六十九圖。

第二動；伸其兩臂，將左腳放下，如第二百七十圖。

第三動，第四動，則換其左足運動之，方法與第一第二兩動相同，姿勢如第二百七十一圖，與第

二百七十二圖。



第 268 圖



第 269 圖

(1)



第 270 圖

(2)



第 271 圖

(3)



第 272 圖

(4)

【注意】此項運動之最後動作，為恢復預備姿勢起見，應屈其左膝，收回其右膝，使兩手離開地面，而立其身體，使全體向右轉，成為立正姿勢。運動次數；規定各項舉行四次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數為十六次。

第九節 兩臂向左右平伸兩足向上跳躍

【預備姿勢】垂手直立，如第二百七十三圖。

【運動方法】第一動；提起足跟，兩臂向左右平伸，如第二百七十四圖。

第二動，及第三動，將兩臂放下，當屈兩膝時，伸其兩足，揮臂向左右平伸，同時向上跳躍，如第二



第 273 圖



第 274 圖
(1)



第 275 圖
(2)

百七十五圖及第二百七十六圖。

第四動；在空中將身體向左轉約九十度，提起足跟，兩膝半屈，使兩足落地，如第二百七十七圖。

第五動；伸直兩膝，提起足跟，如第二百七十八圖。

第六動；足跟落地，恢復直立姿勢，如第二百七十九圖。



第 276 圖 (3)



第 277 圖 (4)



第 279 圖 (6)



第 278 圖 (5)

【注意】此項運動應於第一動以前，先將身體向左轉或向右轉，其第二次與第三次，亦宜轉換方向，在反對方面舉行之，規定三次轉換方向，其每一動作，應呼數一次，共計呼數為十六次。

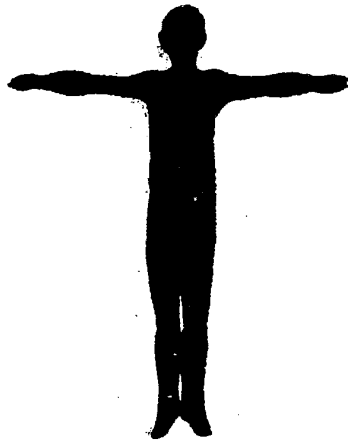
第十節 提起足跟兩膝半屈兩臂向左右上伸

【預備姿勢】 垂手直立，如第二百八十圖。

【運動方法】 第一動；提起足跟，兩臂向左右平伸，如第二百八十一圖。
 第二動；兩掌向對，兩臂向上舉，提起足跟，兩膝半屈，如第二百八十二圖。
 第三動；伸直兩膝，將兩臂由上放平於左右，如第二百八十三圖。
 第四動；兩臂下垂，足跟落地，如第二百八十四圖。



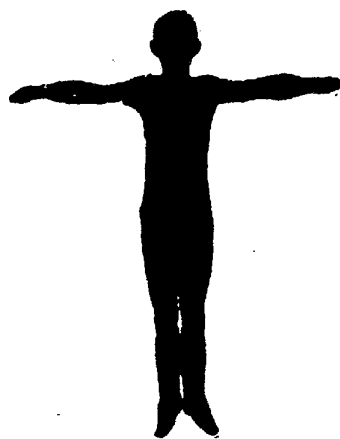
第 280 圖



第 281 (1) 圖



第 282 (2) 圖



第 283 圖
(3)



第 284 圖
(4)

【注意】 此項運動之次數，規定為三次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數為十二次。

第十一節 一足向後提起掌向外反胸向後仰

【預備姿勢】 垂手直立，如第二百八十五圖。

【運動方法】 第一動；將左足向後方提起，同時反掌伸臂於後，並將胸部向後仰，此時將體重全託右腳支持，左足僅以其足尖點地。如第二百八十六圖。

第二動；將左足收回，兩臂與胸部亦恢復原狀，如第二百八十七圖。

第三第四兩動，其方法與一二兩動同，維運動其右足，如第二百八十八圖與第二百八十九圖。



第 285 圖



第 286 圖
(1,2,)



第 287 圖
(3,4,)



第 288 圖



第 289 圖

【注意】此項動作，規定舉行四次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數為十六次。

第十二節 兩臂向前向上伸緩步進行

【預備姿勢】垂手直立，如第二百九十圖。

【運動方法】第一動；將左足徐徐向前踏出，移其體重於左足，兩臂由前方向上高舉，同時行使吸氣，吸時須以悠長為宜，其姿勢如第二百九十一圖。

第二動：將右足與左足並立，兩臂由左右放下，同時行使呼氣，如第二百九十二圖。
第三第四兩動，方法與第一第二兩動同，維運動其右足，如第二百九十三圖及二百九十四圖。



第 290 圖



第 291 圖
(1, 2,)



第 292 圖
(3, 4,)



第 293 圖



第 294 圖

【注意】 此項運動應分爲四次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數爲十六次。此爲深呼吸運動之一種，當其徐步前進時，務須安靜緩步，乃其要領也。

第七章 中級體操(其四)男子專用之部

第一節 一足向側面後方伸開一臂向上舉

【預備姿勢】 垂手直立，如第二百九十五圖。

【運動方法】 第一動；將右臂由側面向上舉，左足向側面伸開，如第二百九十六圖。

第二動；將右臂與左足收回，恢復預備姿勢，如第二百九十七圖。



第 295 圖



第 296 圖
(1)



第 297 圖
(2)

第三第四兩動，與第一第二兩動同，唯運動其左臂與右足，如第二百九十八圖與第二百九十九圖。

第五動；將右臂由前方向上舉，左足向後方揚起，如第三百圖。

第六動；將右臂與左足收回，如第三百零一圖。

第七動，第八動，與第五第六兩動同，唯運動其左臂與左足，如第三百零二圖與第三百零三圖。



第 298 圖 (3)



第 299 圖 (4)



第 300 圖 (5)



第 301 圖 (6)



第 302 圖 (7)



第 303 圖 (8)

【注意】此項運動，可依次舉行二次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數為十六次。

第二節 屈一膝伸一足兩臂向上舉

【預備姿勢】垂手直立，如第三百零四圖。

【運動方法】第一動；屈其左膝，同時將左足踏出於左方約三足之距離，此時並將兩臂由側面向上舉，如第三百零五圖。

第二動；將左足尖觸地，使左足離開地面，伸其左膝，恢復預備姿勢，同時將兩臂放下，如第三百零六圖。

第三動，第四動，與第一第二兩動方法相同，唯運動其反對方面之右足，其姿勢如第三百零七圖與第三百零八圖。



第 304 圖



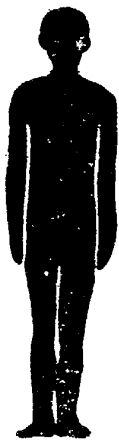
第 305 圖
(1,2,)



第 306 圖
(3,4,)



第 307 圖
(5,6,)



第 308 圖
(7,8,)

【注意】 此項運動之最後動作，須取開腳直立之姿勢，規定左右各舉行四次，其每一動作，應呼數二次，共計呼數為十六次。

第三節 兩臂向左右上下伸掌向外反胸向後仰上體向前方彎下

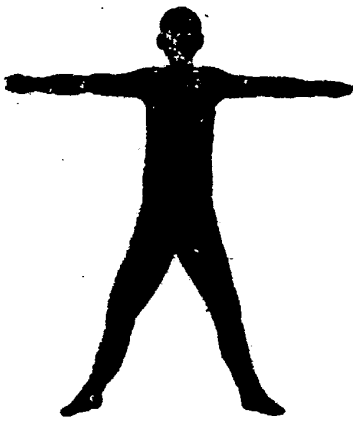
【預備姿勢】 開腳直立，如第三百零九圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向左右平伸，如第三百十圖。

第二動；反掌向外，兩臂向上斜舉，同時將胸部向後仰，如第三百十一圖。



第 309 圖



第 310 圖
(1,2,)

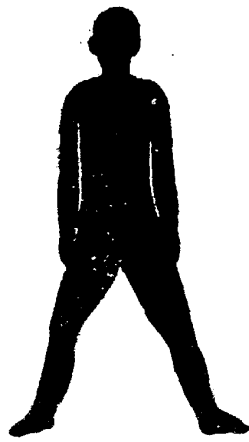


第 311 圖
(3,4,)

第三動；上體向前方彎下，兩臂向前垂下，將指尖接觸於足尖，如第三百十二圖。
 第四動；將上體揚起，兩臂垂於體傍，恢復其預備姿勢。如第三百十三圖。



第 312 圖
(5, 6,)



第 313 圖
(7, 8,)

【注意】 此項運動之最後動作，須於上體起立時，將兩臂向上舉起。運動次數，應分爲四次，其每一動作，應呼數二次，共計呼數爲十六次。

第四節 兩臂向左右平伸身體向左右旋轉

【預備姿勢】 兩臂高舉，開腳直立。如第三百十四圖。

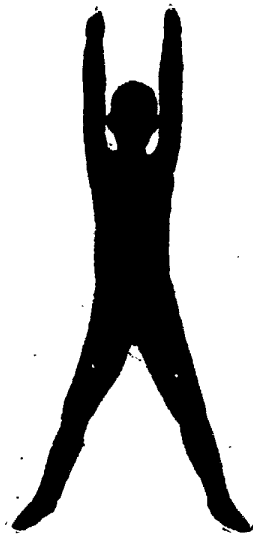
【運動方法】 第一動；兩臂由上向前方放下，隨即向左右平伸，此時應將上體向左旋轉，頭部

亦宜隨之左轉，如第三百十五圖。

第二動；兩臂與第一動向反對方向轉回，而向上舉之，同時將上體與頭部恢復預備姿勢，如第三百十六圖。

第三動；與第一動之動作相同，唯行使於右方，其姿勢如第三百十七圖。

第四動；與第二動同，如第三百十八圖。



第 314 圖



第 317 圖
(5,6,)



第 315 圖
(1,2,)



第 318 圖
(7,8,)



第 316 圖
(3,4,)

【注意】此項運動，應舉行左右各四次，其最後之動作，須恢復直立姿勢。每一動作，應呼數二次，共計呼數十六次。

第五節 兩臂向上下伸

【預備姿勢】垂手直立，如第三百十九圖。

【運動方法】第一動：兩臂向肩傍彎上，身體直立，如第三百二十圖。

第二動：兩臂向上舉，如第三百二十一圖。



第 319 圖



第 320 (1) 圖



第 321 (2) 圖

第三動：屈臂直立，如第三百二十二圖。

第四動：兩臂向下伸，成垂手直立姿勢。如第三百二十三圖。



第 322 圖
(3)



第 323 圖
(4)

【注意】 此項運動應依次舉行四次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。

第六節 一手置頭上一臂向側面伸上體向側面傾斜及向下面彎屈

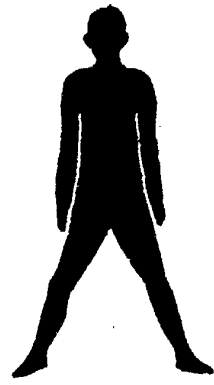
【預備姿勢】 開脚直立，如第三百二十四圖。

【運動方法】 第一動；右手置頭上，左臂向側面伸出，將頭部向左旋轉，同時屈其右膝，使上體向右傾斜，如第三百二十五圖。

第二動；由第一動移作此項運動，將上體向左傾斜，如第三百二十六圖。

第三動，與第一動相反，將左手置頭上，同時將頭部向右旋轉，目光注射於右手指尖，隨即屈其左膝，將上體向左傾斜，如第三百二十七圖。

第四動：與第二動同，唯向反對方向傾斜，如第三百二十八圖。



第 324 圖



第 325 圖
(1, 2,)



第 326 圖
(3, 4,)



第 327 圖
(5, 6,)



第 328 圖
(7, 8,)

【注意】此項運動之最後動作，須將身體向前方傾斜，然後取開腳直立之姿勢。運動共分左右各四次，其每一動作，應呼數二次，共計呼數為十六次。

第七節 上體前傾兩臂向同一方面揮揚身體向側面旋轉

【預備姿勢】 上體前傾，開腳直立，如第三百二十九圖。

【運動方法】 第一動；就其預備姿勢將兩臂同向左方揮上，同時將上體向左方扭轉。如第三

百三十圖。

第二動，與第一動之方法同，維行使於右方，如第三百三十一圖。



第 329 圖



第 330 圖
(1,2,)



第 331 圖
(3,4,)

【注意】 此項運動；應於最後將上體向左旋轉，兩足向前後跨開，成爲前後開腳直立之姿勢。
運動分爲左右各八次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數爲十六次。

第八節 身體向前後傾斜兩臂向前斜舉

【預備姿勢】 前後開脚直立，如第三百三十二圖。

【運動方法】 第一動；屈其左膝，同時將身體向前傾斜，如第三百三十三圖。

第二動；伸其左膝，同時將兩臂向前斜舉，屈其右膝，身體向後方傾斜，如第三百三十四圖。

第三動，與第一動同，第四動，與第二動同，但此時兩臂須放下，置於體傍，然後將身體向右轉，如

第三百三十五圖與第三百三十六圖。



第 332 圖



第 335 圖
(5,6,)



第 333 圖
(1,2,)



第 336 圖
(7,8,)



第 334 圖
(3,4,)



第 337 圖
(1,2,)

第五動；與第一動同，唯運動其右方，第六動與第二動同，第七動與第三動同，第八動與第四動同，如第三百三十七圖至第三百四十圖。



第 338 圖
(3,4,)



第 339 圖
(5,6,)



第 340 圖
(7,8,)

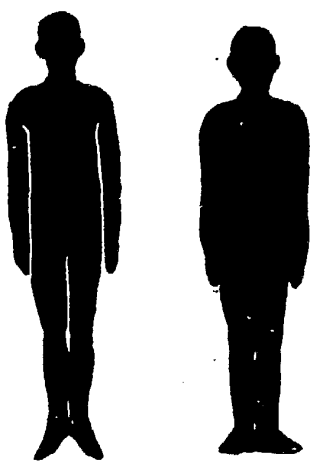
【注意】 此項運動之最後動作，應取正面直立之姿勢，其運動分爲左右各二次，每一動作，須呼數二次，共計呼數爲十六次。

第九節 兩臂向左右平伸及向上舉兩腳作開合跳躍

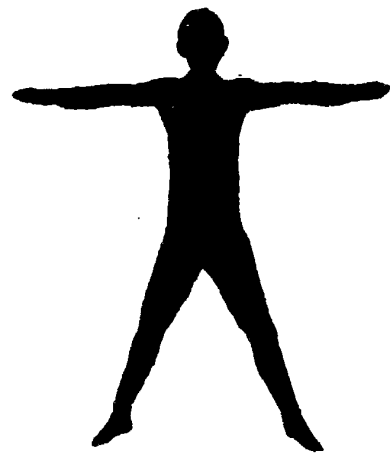
【預備姿勢】 垂手直立，如第三百四十一圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向左右平伸，兩足向左右張開，輕輕跳躍，如第三百四十二圖。

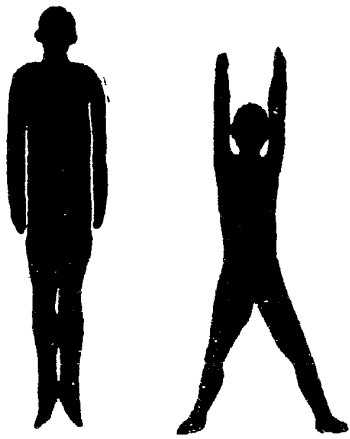
第二動；輕輕向上跳躍，同時將兩臂與兩足恢復直立姿勢，如第三百四十三圖。
 第三動；兩臂由左右向上舉，兩足向左右張開，輕輕跳躍，如第三百四十四圖。
 第四動；將手足同時收回，隨即向上跳躍。如第三百四十五圖。



第 343 圖 (2) 第 341 圖



第 342 圖 (1)



第 345 圖 (4) 第 344 圖 (3)

【注意】此項跳躍運動；兩臂向左右平伸，與向上舉，各舉行四次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數為十六次。

第十節 兩臂向前方下面斜伸提起足跟兩膝半屈

【預備姿勢】 垂手直立，如第三百四十六圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向前方下面斜伸，同時提起足跟，輕輕躍上，其姿勢如第三百四十七圖。

第二動；兩臂由前方通過兩傍向左右揮揚，同時將兩膝半屈，隨即伸直向左右平舉，如第三百四十八圖與第三百四十九圖。

第三動；將兩臂置於體傍，由前方向左右揮揚，同時提起足跟，如第三百五十圖。

第四動；與第二動同，如第三百五十一圖與第三百五十二圖。



第 346 圖



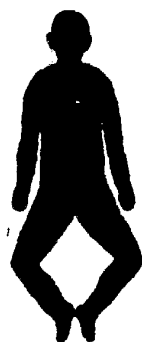
第 347 圖
(1)

次。

【注意】此亦跳躍運動之一，規定依次舉行四次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數為十六

第十一節 兩臂向前向上伸由左右放下

第七章 中級體操（其四）男子專用之部



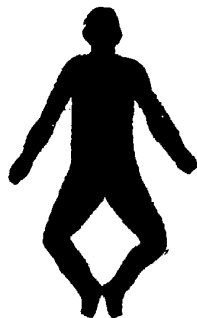
第 348 圖



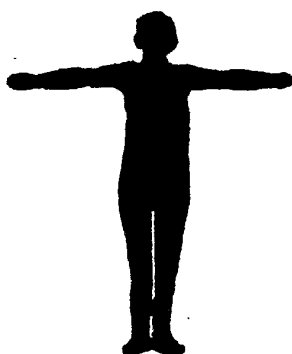
第 349 圖
(2)



第 350 圖
(3)



第 351 圖



第 352 圖
(4)

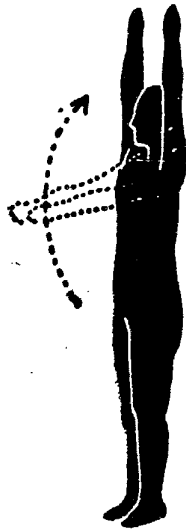
【預備姿勢】 垂手直立，如第三百五十三圖。

【運動方法】 第一動；將兩臂由前方徐徐向上舉之，同時盡量吸氣。如第三百五十四圖。

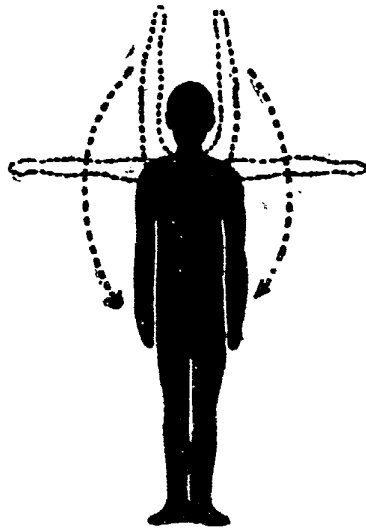
第二動；兩臂由左右放下，同時行使呼氣，如第三百五十五圖。



第 353 圖



第 354 圖
(1,2,)



第 355 圖
(3,4,)

【注意】 此項呼吸運動，應依次舉行四次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數為十六次。

第八章 中級體操(其五)女子專用之部

第一節 一臂向側面平伸頭部向側面旋轉兩臂向左右平伸

【預備姿勢】 屈臂直立，如第三百五十六圖。

【運動方法】 第一動；左臂向左平伸，頭部亦向左轉，如第三百五十七圖。

第二動；將左臂與頭部恢復原狀，如第三百五十八圖。



第 356 圖



第 357 (1) 圖



第 358 (2) 圖

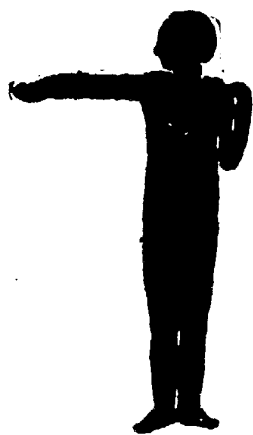
第三動；右臂向右平伸，頭部亦向右轉，如第三百五十九圖。

第四動；與第二動同，如第三百六十圖。

第五動；兩臂向左右平伸，如第三百六十一圖。

第六動；恢復預備姿勢，如第三百六十二圖。

第七動，與第五動同，第八動，與第六動同。



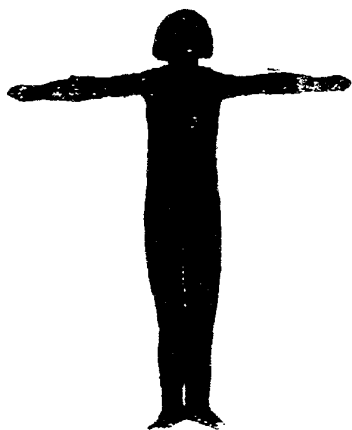
第 359 圖
(3)



第 362 圖
(6)



第 360 圖
(4)



第 361 圖
(5)

【注意】 此項運動，應依次舉行二次；其每一動作，須呼數一次，共計呼數為三十二次。

第二節 兩臂向前平伸一足向前踏出兩臂向左右平伸一足向側面伸開兩臂向上舉

一一向後方伸揚

【預備姿勢】 垂手直立，如第三百六十三圖。

【運動方法】 第一動；左足向前方踏出，兩臂向前平伸，如第三百六十四圖。

第二動；左足向前方左側伸出，兩臂由前方向左右平伸，如第三百六十五圖。

第三動；左足由側面向後方伸出，兩臂向上舉，如第三百六十六圖。

第四動；手足恢復原狀，成爲預備姿勢，如第三百六十七圖。



第 363 圖



第 364 圖



第 365 圖

第五動至第八動，與第一動至第四動同，唯以右足運動之。



第 366 圖



第 367 圖

【注意】 此項運動；於踏足之際，僅將足尖觸地。運動次數，分左右各二次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。

第三節 (甲) 掌向外反胸向後仰 (乙) 一足踏出兩臂向上斜舉胸向後仰

【預備姿勢】 垂手直立，如第三百六十八圖。

【運動方法】 第一動；就其預備姿勢之兩臂，反掌向外，將胸部向後仰，如第三百六十九圖。

第二動；將兩掌恢復原狀，胸部伸直，成爲直立姿勢，如第三百七十圖。

第三第四兩項動作，與第一第二兩動同。

(乙) 第一動；左足向前方踏出，將體重移於左足，兩臂向上斜舉，同時使胸部向後方彎屈。如第三百七十一圖。

第二動；將手足恢復原狀，胸部伸直，如第三百七十二圖。
 第三第四兩動；與第一第二兩動同。



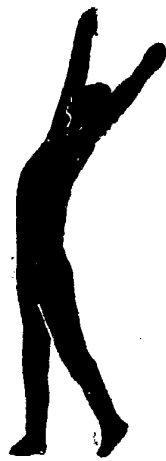
第 368 圖



第 369 圖



第 370 圖



第 371 圖



第 372 圖

六次。
【注意】 (甲) (乙) 兩項運動，應各舉行四次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數各為十

第四節 上體向前下屈及左右屈兩臂向上舉

【預備姿勢】 兩臂向上舉，開腳直立，如第三百七十三圖。

【運動方法】 第一動；利用上體及兩臂之動向，將上體向前方下屈，如第三百七十四圖。

第二動；利用上體與兩臂之振動，使上體向左側彎屈，而恢復其預備姿勢。如第三百七十五圖與第三百七十六圖。

第三動；將上體向右側彎屈，復向前方下屈，如第三百七十七圖及第三百七十八圖。
第四動；將上體起立，恢復其預備姿勢，如第三百七十九圖。



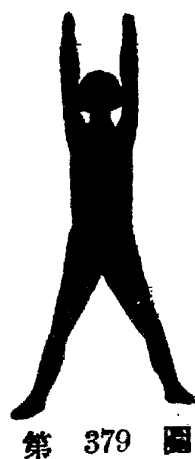
第 373 圖



第 374 圖



第 375 圖



【注意】此項運動，分爲左右各二次，其每一旋轉，須呼數八次，共計呼數爲三十二次。

第五節 屈其一膝踏出一足上體向側面彎屈一臂向上揚一臂向側方斜舉

【預備姿勢】垂手直立，如第三百八十圖。

【運動方法】第一動；屈其左膝，將左足向側面踏出，上體向側面傾斜，同時將左臂向上屈揚，右臂向側面斜舉，如第三百八十一圖。

第二動；依前項方法，將上體向右侧彎下，如第三百八十二圖。

第三動；恢復第一動之姿勢。

第四動；恢復其預備姿勢。

第五動至第八動，與第一動至第四動之方法同，但行使其反對方面之右側耳。



第 380 圖



第 381 圖



第 382 圖

【注意】 此項運動，亦分爲左右各二次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數爲三十二次。

第六節 一足向後方踏出兩臂向上斜舉身體向後傾倒及向前方俯伏

【預備姿勢】 垂手直立，如第三百八十三圖。

【運動方法】 第一動；將左足向後方踏出，兩臂向上斜舉，身體向後方傾倒，如第三百八十四

圖。

第二動；將兩臂由上向後方劃一大圈，伸直於前方，使指尖觸於地面，身體向前俯伏，此時應將體重置於左足，同時將右膝盡量彎屈，其姿勢如第三百八十五圖。

第三動；恢復第一動之姿勢，如第三百八十六圖。

第四動；恢復其預備姿勢，如第三百八十七圖。



第 383 圖



第 384 圖



第 385 圖



第 386 圖



第 387 圖

【注意】此項運動之次數，亦分爲左右各二次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數爲三十二

次。

第七節 兩足向左右開合跳躍兩臂向左右平伸及向上舉

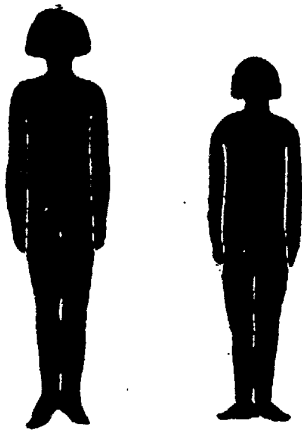
【預備姿勢】 垂手直立，如第三百八十八圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向左右平伸，兩足向左右打開，輕輕向上跳躍，如第三百八十九圖。

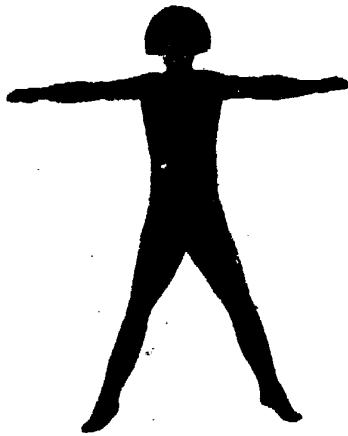
第二動；將手足恢復原狀，同時輕輕向上跳躍，如第三百九十圖。

第三動；兩臂由側面向上舉，作合掌之勢，同時將兩足向左右打開，輕輕向上跳躍，如第三百九十一圖。

十一圖。



第 390 圖 第 388 圖



第 389 圖



第 391 圖

第四動；將手足恢復原狀時，即輕輕向上跳躍，與第二動同。

【注意】 此項跳躍運動，規定為四次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數為三十二次。

第八節 提起足跟兩膝半屈兩臂向前平伸及向上高舉

【預備姿勢】 垂手直立，如第三百九十二圖。

【運動方法】 第一動；提起足跟，同時將兩臂向前提平，如第三百九十三圖。

第二動；兩膝半屈，同時將兩臂下垂，但須使兩手略向後方斜伸，如第三百九十四圖。

第三動；伸其兩膝，同時將兩臂向上揮舉，如第三百九十五圖。

第四動；足跟落地，兩臂放下，恢復其預備姿勢，如第三百九十六圖。



第 392 圖



第 393 圖



第 394 圖



第 395 圖

【注意】 此項運動，分爲四次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數爲三十二次。

第九節 (甲) 兩臂向前向上伸 (乙) 兩臂向前向上及左右平伸

【預備姿勢】 垂手直立，如第三百九十七圖。

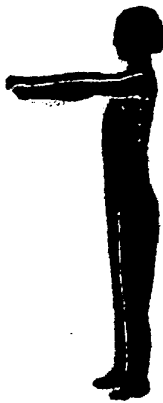
【運動方法】 第一動，及第二動，將兩臂由前方向上揚起，同時盡量吸氣。如第三百九十八圖

及第三百九十九圖。

第三動及第四動，即將兩臂由前方放下，同時盡量呼氣，如第四百圖及第四百零一圖。



第 397 圖



第 398 圖



第 399 圖



第 396 圖



第 400 圖

(乙) 第五第六兩動，與第一第二兩動同。

第七第八兩動，將兩臂由左右放下，同時盡量呼氣，如第四百零二圖及第四百零三圖。



第 402 圖



第 401 圖



第 403 圖

【注意】 (甲) (乙) 兩項，均屬呼吸運動，各項分爲二次，無論吸氣或呼氣，其每一動作，應呼數二次，各呼數爲十六次，合計爲三十二次。

第九章 中級體操（其六）女子專用之部

第一節 跨步獨腳跳躍

【預備姿勢】 垂手直立，如第四百零四圖。

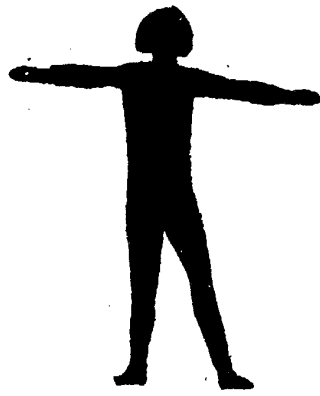
【運動方法】 第一動；左足向左方踏出，將體重移於其上，同時將兩臂向左右平伸，如第四百零五圖。

第二動；使左足獨自跳躍，將右足伸膝揚於前方，此時將左臂向上屈舉，右臂向前方抬起，如第四百零六圖。

第三動及第四動，與以上兩動之方法同，唯行使其左右反對之方向耳。如第四百零七圖及第四百零八圖。

第二節 舉踵屈膝

【注意】 此為跨步跳躍(Step hop)之運動，其跳躍應使之活潑輕快為主旨，須互相舉行八次，其每一動作，可呼數一次，共計呼數為三十二次。



第 407 圖
(3)



第 408 圖
(4)



第 404 圖



第 405 圖
(1)



第 406 圖
(2)

【預備姿勢】 垂手直立，如第四百零九圖。

【運動方法】 第一動；兩手交叉於腹前，（如畫橢圓形）同時盡量屈其兩膝，其姿勢如第四百十圖。

第二動；伸其兩膝，同時將足跟落地，此時將左臂平伸於左，右臂向上舉，但右臂須使之由左方通過面前。如第四百十一圖。



第 409 圖



第 411 圖
(3,4,)



第 410 圖
(1,2,)



第 412 圖

第三動，與第一動同。

第四動；其方法與第二動同，唯運動其反對方面耳。如第四百十二圖。

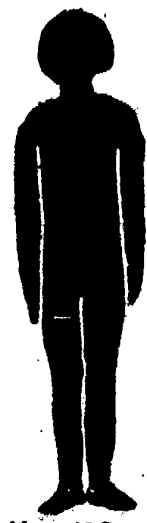
【注意】此項運動之次數，應舉行八次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數為三十二次。

第三節 上體向左右彎屈

【預備姿勢】垂手直立，如第四百十三圖。

【運動方法】第一動；僅將左足尖觸地，使左足向左方踏出，兩臂向左右提平。如第四百十四

圖。



第 413 圖



第 414 圖
(1)



第 415 圖
(2)

第二動；上體向左方彎屈，右臂向上屈揚，而使體側助其向上舉之，其姿勢如第四百十五圖。
第三動；恢復第一動之姿勢，如第四百十六圖。
第四動；將上體與手足，同時恢復其預備姿勢，如第四百十七圖。



第 416 圖
(3)



第 417 圖
(4)

【注意】 此項運動，分爲八次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數爲三十二次。

第四節 身體向側面旋轉及向側面彎屈

【預備姿勢】 垂手直立，如第四百十八圖。

【運動方法】 第一動；將左足伸直於後方，僅使其左足尖觸地，然後將身體向左旋轉，復行向



第 421 圖
(5,6,)



第 418 圖



第 419 圖
(1,2,)



第 422 圖
(7,8,)



第 420 圖
(3,4,)

左方彎屈，此時將兩臂向左右平伸，頭部向左，目力注視其左手指尖。如第四百十九圖。
 第二動；將體重移於左足，身體向右彎屈，同時將右臂向前伸，左臂向上舉，此時其右足（即向前方踏出之足）僅能使足尖觸及地面，如第四百二十圖。

第三動；將體重移至踏出前方之右足。使伸於後方之左足以其足尖觸地，兩臂亦移至左右，如

第四百二十一圖。

第四動，將兩臂與兩足恢復其預備姿勢，如第四百二十二圖。

【注意】此項運動應分爲四次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數爲三十二次。

第五節 身體前俯後仰

【預備姿勢】垂手直立，如第四百二十三圖。

【運動方法】第一動；左足向後方支持，移其體重於左足，將身體向後方傾斜，同時將兩臂向側面斜舉，如第四百二十四圖。

第二動；將體重置於支持後方之左足，隨即將上體向前下屈，此時應將兩臂向前方伸直於地面，其頭部亦須接近於伸向前方之右足尖，其姿勢如第四百二十五圖。

第三動；將體重移至伸於前方之右足，隨即將身體起立，將兩臂向上舉，上體向後彎。如第四百二十六圖。

圖。

第四動；將上體起立，並收回其伸於後方之左足，兩臂放下，恢復其預備姿勢，如第四百二十七



第 423 圖



第 424 圖
(1)



第 425 圖
(2)



第 426 圖
(3)



第 427 圖
(4)

【注意】此項運動分爲四次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數爲三十二次。

第六節 跨步跳躍（其一）

【預備姿勢】垂手直立，如第四百二十八圖。

第九章 中級體操（其六）女子專用之部

圖。

【運動方法】 第一動；跳時將左足向左方伸出，其右足僅使足尖接觸地面，如第四百二十九

第二動；使右足作獨腳跳，屈其左膝，將左腿提平，如第四百三十圖。

第三動；獨腳跳躍之後，將左足跟盡量提起，向前方伸出，如第四百三十一圖。

第四動；獨腳跳躍之後，隨即屈其左膝，向前方將左腿提平，如第四百三十二圖。

第五動至第八動，其方法與前相同，唯運動時，應由右足開始跳躍，以資左右平均耳。



第 428 圖



第 429 圖
(1)



第 430 圖
(2)



第 431 圖
(3)



第 432 圖
(4)

【注意】 此項跳躍運動，分四次舉行，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為三十二次。

第七節 跨步跳躍（其二）

【預備姿勢】 垂手直立，與前節同。

【運動方法】 第一動；將左足向前踏出一步，兩臂向左右平伸，如第四百三十三圖。

第二動；使踏出前方之左足獨立跳躍，隨即將右足盡量向後方提高，兩臂向上舉，如第四百三十四圖。



第 433 圖
(1)



第 434 圖
(2)

第三動；將提高於後方之右足，落於後方，移其體重於右足，並將兩臂放下，如第四百三十五圖。

第四動；使右足獨自跳躍，將左足盡量向前提起，同時將兩臂向左右平伸，如第四百三十六圖。

第五動與第一動同。第六動與第二動同。

第七動；將右足向後提起，移其體重於右足。

第八動；將左足收回，與其右足併立，恢復直立姿勢。



第 435 圖
(3)



第 436 圖
(4)

【注意】此項跳躍運動，在第二次舉行時，應更其右足行之，全部分為四次，其每一動作，可呼數一次，共計呼數為三十二次。

第八節 足跟提起兩膝半屈兩臂向左右平伸

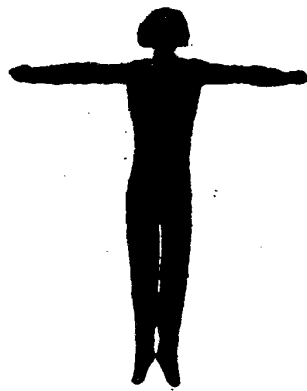
【預備姿勢】 兩手交叉於腹前，直立。如第四百三十七圖。

【運動方法】 第一動；提起足跟，兩臂向左右平伸，如第四百三十八圖。

第二動；將兩臂與足跟同時放下，如第四百三十九圖。



第 437 圖



第 438 圖
(1)



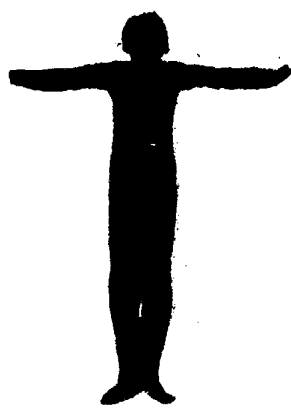
第 439 圖
(2)

【注意】 以上繼續呼數八次。

第一動；提起足跟，兩臂向左右平伸，如第四百四十圖。

第二動；兩膝半屈，兩臂放下，交叉於腹前，如第四百四十一圖。

第三動，與第一動同。第四動；將足跟落地，同時將兩臂放下，交叉於腹前，如第四百四十二圖。



第 440 圖
(1)



第 441 圖
(2)



第 442 圖
(4)

【注意】 此兩項運動，應各舉行二次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為三十二次。

第九節 兩臂向前向上舉由側面放下

【預備姿勢】 垂手直立，如第四百四十三圖。

【運動方法】 第一動：兩臂徐徐由前向上伸，同時盡量吸氣，如第四百四十四圖。

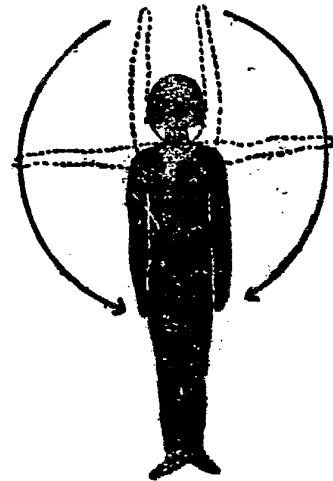
第二動：兩臂由左右下垂，同時行使呼氣運動，如第四百四十五圖。



第 443 圖



第 444 圖
(1,2,3,4,)



第 445 圖
(5,6,7,8,)

次。

【注意】此項呼吸運動，應依次舉行四次，其每一動作，須作為呼數四次，共計呼數為三十二

第十章 中級體操(其七)女子集團之部

第一節 兩臂向上斜舉足跟提起兩膝半屈

【預備姿勢】 垂手直立,如第四百四十六圖。

【運動方法】 第一動;兩臂由左右向上斜舉,並將足跟提起,如第四百四十七圖。

第二動;將兩臂揮下,交叉於腹前,隨即將兩膝半屈,其姿勢如第四百四十八圖。



第 446 圖



第 447 圖
(1)



第 448 圖
(2)

第三動；與第一動同，如第四百四十九圖。
 第四動；恢復其預備姿勢，如第四百五十圖。



第 449 圖
 (3)



第 450 圖
 (4)

【注意】 此為手足運動，應分為四次舉行，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。

第二節 兩臂由側面向上舉指尖相合屈其一膝踏出一足於側面

【預備姿勢】 垂手直立，如第四百五十一圖。

【運動方法】 第一動；屈其左膝，同時將左足向左方踏出，約三足之距離，兩臂由側面向上舉，合其指尖，兩手作三角形之姿勢，但此時應將體重移於左足，上體須保其垂直態度，而伸直其右膝，

如第四百五十二圖。

第二動；使左足尖用力觸地，同時收回左足，伸其左膝，恢復其預備姿勢，如第四百五十三圖。

第三動與第四動，適與第一第二相反，蓋運動其右足方面也，如第四百五十四圖及第四百五

十五圖。



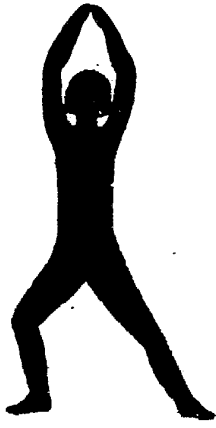
第 451 圖



第 452 圖
(1,2,)



第 453 圖
(3,4,)



第 454 圖
(5,6,)



第 455 圖
(7,8,)

【注意】

此為手足運動，應分左右各二次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數為十六次。

第三節 兩臂向上斜舉掌向外反胸部後屈扭轉上體並向下屈

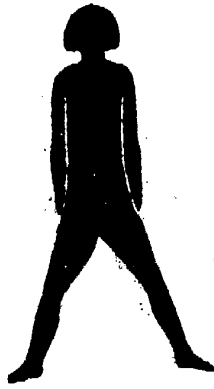
【預備姿勢】 開脚直立，如第四百五十六圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向上斜舉，掌向外反，同時挺胸向前，如第四百五十七圖。

第二動；將上體向左方扭轉，並向上下彎屈，此時應將右手指尖伸於左足尖之近處，其左臂則向上舉，適與地面相反對，成爲垂直之姿勢，如第四百五十八圖。

第三動；將身體起立，兩臂向左右平伸，取開脚直立之姿勢，如第四百五十九圖。

第四動；將兩臂放下，恢復預備姿勢，如第四百六十圖。



第 456 圖



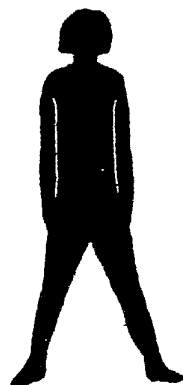
第 457 圖
(1,2,)



第 458 圖
(3,4,)



第 459 圖
(5,6,)



第 460 圖
(7,8,)

【注意】 此項運動，分爲四次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數爲三十二次。

第四節 兩臂旋轉上體向前下屈

【預備姿勢】 兩臂向上斜舉，直立。如第四百六十一圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向後方旋轉，然後將兩臂再行半轉，同時將上體向前下屈，成爲兩臂向後方高舉，其姿勢如第四百六十二至第四百六十三兩圖。

第二動；兩臂向前半轉，將上體起立，然後更將兩臂旋上，恢復其最初之預備姿勢，如第四百六

十四圖至第四百六十五圖。



第 461 圖



第 462 圖
(1)



第 463 圖
(2)



第 464 圖
(3)



第 465 圖
(4)

次。

【注意】 此為胸部與背部之運動，應分四次舉行，其每一動作，須呼數二次，共計呼數為十六

第五節 一手上屈身體向側面彎屈兩手置頭上身體向側面傾斜

【預備姿勢】 兩臂向左右平伸，屈其一膝，伸其一腿。如第四百六十六圖。

【運動方法】 第一動；右手向上屈舉，身體向左側彎下，如第四百六十七圖。

第二動；上體起立，兩臂向左右平伸，恢復其預備姿勢，如第四百六十八圖。

第三動；兩手置於頭上，身體向右側傾斜，如第四百六十九圖。

第四動；兩臂向左右平伸，恢復其預備姿勢。如第四百七十圖。



第 466 圖



第 467 圖
(1,2,)



第 468 圖
(3,4,)



第 469 圖
(5,6,)



第 470 圖
(7,8,)

【注意】 此為體側運動，應分四次舉行，其於側面彎屈後，規定為四次呼吸，於側面傾斜時，其每一動作，須呼數二次，共計呼數為三十二次。

第六節 兩臂向前平伸一足向前伸出兩臂向上斜舉一足向側面伸開一臂上舉一臂

向側面平伸一足向側轉一足向後轉一足向側面轉兩手叉腰屈膝舉踵直立

【預備姿勢】 垂手直立，如第四百七十一圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向前平伸，伸其左足於前方，如第四百七十二圖。

第二動；左臂向左側平伸，右臂向上高舉，左足由前方向左側旋轉，如第四百七十三圖。

第三動；左臂由側面至前方而向上斜舉，右臂由上而前，然後向側面伸之，同時將左足由側面



第 471 圖



第 472 圖
(1)



第 473 圖
(2)

旋轉於後方，如第四百七十四圖。

第四動；左臂由上向左右平伸，左足由後方轉至左側，如第四百七十五圖。

第五動；兩手叉腰，將左足收回，與右足併立，同時提起足跟，如第四百七十六圖。

第六動；兩手叉腰，足跟提起，兩膝半屈，成為舉踵半屈膝之姿勢，如第四百七十七圖。

第七動；伸其兩膝，兩手仍叉腰，成為舉踵直立之姿勢，如第四百七十八圖。

第八動；將足跟落地，恢復其預備姿勢，如第四百七十九圖。



第 477 圖
(6)



第 474 圖
(3)



第 478 圖
(7)



第 475 圖
(4)



第 479 圖
(8)



第 476 圖
(5)

【注意】 此為平均運動，應分為四次舉行，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為三十二次。

第七節 兩臂前伸兩膝跪地身體向後傾斜

【預備姿勢】 兩臂向左右平伸，跪地直立，如第四百八十圖。

【運動方法】 第一動：兩臂由左右放下，置於身體之兩側，復提起向前舉之，將兩掌向下，身體向後方傾斜，如第四百八十一圖。

第二動：兩臂之動作，與第一動相反，而使之恢復其預備姿勢，如第四百八十二圖。



第 480 圖



第 481 圖
(1,2,)



第 482 圖
(3,4,)

【注意】 此為腹部運動，應分四次舉行，其每一動作，須呼數二次，共計呼數為十六次。

第八節 上體向側面彎屈兩臂向上作圓形

【預備姿勢】 兩手向上接合，開腳直立，如第四百八十三圖。

【運動方法】 第一動；將上體向左側彎下，如第四百八十四圖。

第二動；由第一動直接將上體移向右侧彎下，如第四百八十五圖。



第 485 圖
(3,4,)



第 483 圖



第 486 圖
(5,6,)



第 484 圖
(1,2,)

第三動；兩手由側面放下，通過身體前面，復向下接合，恢復其預備姿勢，如第四百八十六圖。
 【注意】 此為側腹及兩臂之運動，應分為四次舉行，其於體側每一動作訂為呼數二次，兩臂每一動作，訂為呼數四次，共計呼數為三十二次。

第九節 兩臂向上斜舉兩腿交叉跳躍

【預備姿勢】 垂手直立，如第四百八十七圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向上斜舉，兩足向左右伸開，同時向上跳躍，其姿勢如第四百八十八圖。
 第二動；將左足交叉於右足之前，同時向上跳躍，其姿勢如第四百八十九圖。



第 487 圖



第 488 圖
(1)



第 489 圖
(2)

第三動與第一動同，如第四百九十圖。

第四動與第二動同，但將右腿交叉於左腿之前，如第四百九十一圖。

第五動至第八動，均將兩腿交叉（前後左右）而行使跳躍，如第四百九十二圖至四百九十

五圖。



第 490 圖 (3)



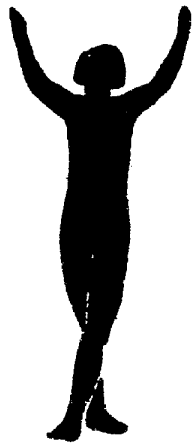
第 493 圖 (6)



第 491 圖 (4)



第 494 圖 (7)



第 492 圖 (5)



第 495 圖 (8)

【注意】此為跳躍運動之一種，其於第一、三、五、七、各項動作時，兩臂向上斜舉，同時行使跳躍，

如在第二、四、六、八各項動作時，宜將兩臂交叉於腹前。此項運動，分爲四次舉行，其每一動作，可呼數一次，共計呼數爲三十二次。

第十節 兩臂向上斜舉足跟提起兩膝半屈

【預備姿勢】 垂手直立，如第四百九十六圖。

【運動方法】 第一動：提起足跟，同時將兩臂向上斜舉，如第四百九十七圖。

第二動：將兩臂放下，交叉於腹前，同時將兩膝半屈，如第四百九十八圖。

第三動：與第一動同，如第四百九十九圖。



第 496 圖



第 497 圖



第 498 圖

第四動；將兩臂與足跟同時放下，恢復垂手直立之姿勢，如第五百圖。



第 499 圖



第 500 圖

【注意】 此為手足運動；應分四次舉行，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。

第十一節 兩臂向前上舉掌向外反胸向後屈兩臂由側面放下提起足跟行使呼吸

【預備姿勢】 垂手直立，如第五百零一圖。

【運動方法】 第一動與第二動；將兩臂向前方提起，徐徐向上高舉，提起足跟，同時盡量吸氣，其姿勢如第五百零二圖及第五百零三圖。

第三動與第四動；將兩臂由上而左右平伸，隨即徐徐垂於體側，將足跟漸次落地，同時行使呼

氣，而恢復直立姿勢，如第五百零四圖及五百零五圖。



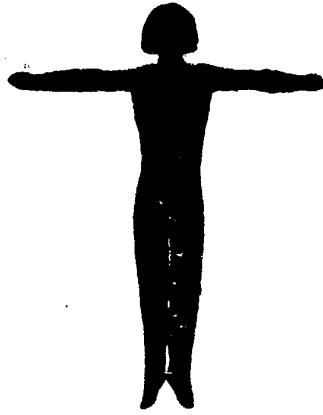
第 501 圖



第 502 圖
(1,2,)



第 503 圖
(3,4,)



第 504 圖
(5,6,)



第 505 圖
(7,8,)

【其二】 第一動；反其兩掌，將胸部向後屈，同時盡量吸氣，如第五百零六圖。

第二動；恢復垂手直立之姿勢，同時行使呼氣工作，如第五百零七圖。



第 506 圖
(1,2,3,4,)



第 507 圖
(5,6,7,8,)

【注意】 上述兩種，皆為呼吸運動，各應分為二次舉行，其每次訂為呼數八次，共計呼數為三十二次。

第十一章 高級體操(其一)男子專用之部

第一節 雙足跳躍

【預備姿勢】 垂手直立，如第五百零八圖。

【運動方法】 第一動；就其預備姿勢，輕快向上跳躍，如第五百零九圖。

第二、第三、兩項動作，與第一動同。

第四動；應於跳躍以後，恢復預備姿勢。



第 508 圖



第 509 圖

【注意】 此為就地跳高之運動，不宜變更方向與位置，尤須將身體盡量活潑，對於頭部及兩

肩，以及膝部關節等等，更當使之活動自如。此項運動，應分二次舉行，每次呼數八次，其每一動作，當呼數一次，共呼數為十六次。

第二節 提起一腿於側面一臂向上高舉作獨腳跳躍

【預備姿勢】 垂手直立，如第五百十圖。

【運動方法】 第一動；左足向左側提起，同時將右臂由右側向上高舉，其掌心向內，使右足獨自向上跳躍一次，其姿勢如第五百十一圖。

第二動；提起右足，舉其左臂，同時將左足向上跳躍一次。其姿勢如第五百十二圖。



第 510 圖



第 511 圖
(1,2,)



第 512 圖
(3,4,)

【注意】 此為獨腳跳高之運動，其最後之動作，應將兩足打開，右手叉腰，並使左臂向後舉起。

此項運動，訂為左右各四次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數為十六次。

第三節 一臂旋轉

【預備姿勢】 右手叉腰，左臂向後伸，開腳直立，如第五百十三圖。

【運動方法】 第一動；左臂由前方向後旋轉七次，俟其轉至第八次之初，即將右手叉腰，但須將右手略向後揮，其姿勢如第五百十四圖。

第二動；將兩臂由後方揮回至前方時，使左手叉腰，右臂如第一動之左臂，亦向後方旋轉七次。如第五百十五圖。



第 513 圖



第 514 圖
(1-8)



第 515 圖
(1-8)

【注意】 此項運動之最後動作，即旋轉其臂至第八次之初時，應將其臂向前伸之，然後開始其次項運動，而取其預備姿勢。旋轉其臂時，作為呼數八次，應分左右各二次，其每一動作，訂為呼數一次，共計呼數為三十二次。

第四節 兩臂向前平伸及左右平屈平伸兩足開立提起足跟

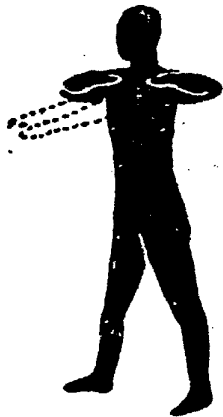
【預備姿勢】 兩臂向前平伸，開腳直立，如第五百十六圖。

【運動方法】 第一動；兩臂將向前方平屈時，立即向前方衝出，如第五百十七圖。

第二動；將兩臂由衝出之前方移至左右平伸，隨即迅速恢復其最初之預備姿勢，如第五百十



第 516 圖



第 517 圖
(1)



第 518 圖
(2)

八圖。

【注意】 此項運動，應反復舉行二次，每次作為呼數八回，其最後之動作，於（7，8，）呼數時，應將上體向前傾斜，以為次項運動之準備。其每一動作，訂為呼數一次，共計呼數為十六次。

第五節 上體向前傾斜兩臂向上斜舉

【預備姿勢】 上體前傾，開腳直立，如第五百十九圖。

【運動方法】 第一動；盡量伸其脊骨，兩肩使之活潑自如，將兩臂向上斜舉。如第五百二十圖。
第二動；兩臂放下，恢復其預備姿勢，如第五百二十一圖。



第 519 圖



第 520 圖
(1)



第 521 圖
(2)

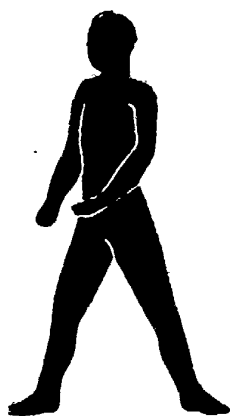
【注意】 此項運動之最後動作爲準備其次運動起見，宜將上體起立，兩手垂於體傍。運動次數訂爲二次，每次作爲呼數八次，其每一動作，訂爲呼數一次，共計呼數爲十六次。

第六節 兩臂由側面向上斜揚身體向側面旋轉

【預備姿勢】 兩臂向右側斜伸，開腳直立，如第五百二十二圖。

【運動方法】 第一動；將上體向左旋轉，伸其左臂，與上體同時向側面斜揚，將右臂略屈，而助其上體向側面旋轉，屈其右臂於胸前，頭部亦向左轉。如第五百二十三圖。

第二動；方法與第一動同，而運動其右側，如第五百二十四圖。



第 522 圖



第 523 (1) 圖



第 524 (2) 圖

【注意】 以上兩項，應反復舉行二次，當其移至次項運動時，須於最後之（7, 8,）動作，將左手屈於左脅，使右臂向上斜舉，此項運動，應分左右各八次，兩次各呼數八回，其每一動作，訂為呼數一次，共計呼數為十六次。

第七節 兩臂作S形屈一膝伸一足身體向側面彎下

【預備姿勢】 左手屈於脅下，右臂向上舉，開腳直立，如第五百二十五圖。

【運動方法】 第一動；屈其右膝，身體向左側彎下，隨即伸其右膝，成為最初之預備姿勢，目光須注視其左足尖，如第五百二十六圖。

第二動；伸其右膝，將上體起立，如第五百二十七圖。



第 525 圖



第 526 (1) 圖



第 527 (2) 圖

第三動方法與第一動同，但運動其右側，如第五百二十八圖。
第四動；伸其左膝，將上體起立，如第五百二十九圖。



第 528 圖
(3)



第 529 圖
(4)

【注意】此項運動之最後動作，於（7，8）時，應將上體向前下屈，兩手伸至足尖。運動次數；分爲左右各二次，反復舉行之，每次作爲呼數八回，其每一動作，訂爲呼數一次，共計呼數爲十六次。

第八節 上體前屈兩臂向左右伸開

【預備姿勢】 上體下屈，兩手握足脛，關脚直立，如第五百三十圖。

【運動方法】 第一動；兩手由足脛放開，向左右平伸，上體仍舊前屈，如第五百三十一圖。

第二動；上體向前下屈，兩手下垂，握着足脛。如第五百三十二圖。



第 530 圖



第 531 圖
(1,2,)



第 532 圖
(3,4,)

【注意】 此項運動之最後動作，應將身體起立，成爲直立之姿勢。全部作爲呼數八回，其每一動作，訂爲呼數二次，共計呼數爲十六次。

第九節 兩臂向上斜舉身體向後屈提起足跟兩膝半屈兩臂向前向左右揮伸

【預備姿勢】 兩手交叉於腹前，直立。如第五百三十三圖。

【運動方法】 第一動；提起足跟，兩臂向上斜舉，上體向後方彎屈，如第五百三十四圖。

第二動；足跟落地，上體起立，將兩臂下垂，交叉於腹前，繼續舉行二次，其最後之動作，於(7,8,)

時，將兩臂揮下，復向前方平伸。其姿勢如第五百三十五圖。

第三動；兩臂由前方通過體傍向左右平伸，隨即將兩膝半屈，復行迅速伸直。其姿勢如第五百三十六圖至第五百三十七圖。

第四動；兩臂向前平伸，揮臂二次，如第五百三十八圖。



第 536 圖



第 533 圖



第 534 (1) 圖



第 537 圖



第 538 圖



第 535 (2) 圖

【注意】第一第二兩動，各舉行四次，第三第四兩動，各舉行二次，其一二兩項之每一動作，訂為呼數二次，共計呼數為十六次，第三第四兩項之每一動作，訂為呼數一次，共計呼數亦為十六次。

第十節 兩臂撐地全體伏臥兩臂伸屈

【預備姿勢】 兩臂撐地，全體伏臥。如第五百

三十九圖。

【運動方法】 第一動；曲其兩臂，如第五百四

十圖。



第 539 圖



第 540 圖 (1)



第 541 圖 (2)

第二動；伸其兩臂，如第五百四十一圖。

【注意】 此項運動，訂為八度呼數者二次，其每一動作，可呼數二次，共計呼數為十六次。

第十一節 一臂高舉一腿後提兩臂向上舉上體向後屈兩臂下伸上體向前下屈

【預備姿勢】 垂手直立，如第五百四十二圖。

【運動方法】 第一動；右臂由前方揮之向上，將左足向後方提起，如第五百四十三圖。

第二動；暫取直立姿勢，如第五百四十四圖。

第三動；將左臂右腳舉行第一動之動作，如第五百四十五圖。

第四動；與第二動同。如第五百四十六圖。

第五動；揮其兩臂於後方上舉，上體向後彎屈，如第五百四十七圖。

第六動；將上體向前下屈，兩手撐地，如第五百四十八圖。



第 542 圖



第 545 圖
(3)



第 543 圖
(1)



第 546 圖
(4)



第 544 圖
(2)



第 547 圖
(5)

第七動；將上體起立，如第五百四十九圖。
第八動；垂手直立，而停止運動，如第七動。



第 548 圖
(6)

【注意】第八動之最後，應將兩手叉腰，以爲次項運動之準備。此項運動，訂爲八度呼數者二次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數爲十六次。

第十二節 一足向側面伸出提腿二次作獨脚跳

【預備姿勢】兩手叉腰，直立。如第五百五十圖。

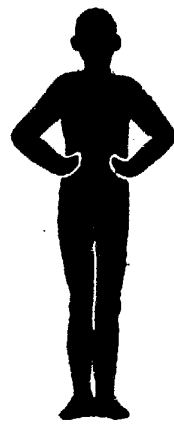
【運動方法】第一動；將右足輕輕向上跳躍。左足輕輕向側面伸開，如第五百五十一圖。

第二動；將伸出左足之際，迅速屈其左膝而提向前方。將右足行使跳躍，如第五百五十二圖。



第 549 圖
(7)

第三動；伸其左膝，出其左足於前方，將右足輕輕跳躍。如第五百五十三圖。
 第四動；出其右足之際，迅即屈其右膝，將右腿向前方提平，使左足跳躍。如第五百五十四圖。
 第五動至第八動，其動作方法與前四動同，但行使其反對腳。



第 550 圖



第 551 圖 (1)



第 552 圖 (2)



第 553 圖 (3)



第 554 圖 (4)

【注意】此項跳躍運動，訂為八度呼數者二次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數為十六次。

第十三節 足跟提起兩膝半屈

【預備姿勢】 兩手叉腰，直立，如第五百五十五圖。

【運動方法】 第一動；就其預備姿勢，將足跟提起，如第五百五十六圖。

第二動；將身體保持垂直狀態，使大腿與小腿略成直角，而屈其兩膝。其姿勢如第五百五十七

圖。

第三動；盡量伸直兩膝，如第五百五十八圖。

第四動；將足跟徐徐落地，恢復其預備姿勢，如第五百五十九圖。



第 555 圖



第 556 圖 (1)



第 557 圖 (2)



第 558 圖 (3)



第 559 圖 (4)

【注意】 此項運動訂為四度呼數者四次，其最後之動作，應將兩手下垂，取立正姿勢。其每一

動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。

第十四節 掌向外反胸向後屈

【預備姿勢】 垂手直立，如第五百六十圖。

【運動方法】 第一動；伸其兩臂，掌心向外反，將體重移至腹前，胸部向後彎屈，如第五百六十一圖。

第二動；將上體起立，恢復直立姿勢，如第五百六十二圖。



第 560 圖



第 561 圖
(1,2,)



第 562 圖
(3,4,)

【注意】 此項運動，應繼續舉行四次，每次訂為四度呼數，其每一動作，須呼數二次，共計呼數為十六次。

第十二章 高級體操(其二)女子專用之部

第一節 雙腳跳躍

【預備姿勢】 垂手直立，如第五百六十三圖。

【運動方法】 將兩足就其預備姿勢及原有位置，向上方跳

躍，其四項動作，均依次相同。

【注意】 此項跳躍運動訂為八度呼數者二次，應將身體盡量使之活潑自然，其頭部與兩肩及膝部關節，均不宜滯硬，跳躍時如橡皮球然，務使其富於彈力而極形柔軟。其每一動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。



第 563 圖

第二節 一足向側面伸一臂向上高舉獨腳跳躍

【預備姿勢】 垂手直立，如第五百六十四圖。

【運動方法】 第一動；左足向側面提伸，同時將右臂由側面向上高舉，掌心向內，使右足獨自跳躍。如第五百六十五圖。

第二動；方法與第一動同，但使右足向側面提伸，左臂向上舉，將左足獨自跳躍，如第五百六十六圖。



第 564 圖



第 565 圖 (1,2,)



第 566 圖 (3,4,)

【注意】 此項運動之最後動作，於（7，8，）呼數完竣時，為移至次項運動起見，應打開兩足，右手叉腰，將左臂向後方提伸。運動次數；分為左右各四次，其每一動作，訂為呼數二次，共計呼數為

十六次。

第三節 一臂旋轉

【預備姿勢】 右手叉腰，左臂向後伸，開腳直立，如第五百六十七圖。

【運動方法】 第一動；左臂由前向後旋轉，當其轉至第八度呼數之際，為換手起見，俟左臂至前方時，即將右手揮向後方，隨即叉腰，其姿勢如第五百六十八圖。

第二動；兩臂揮回時，將左手叉腰，使右臂旋轉，如第五百六十九圖。



第 567 圖



第 568 圖
(1...8)



第 569 圖
(1...8)

【注意】 此項運動在最後動作時，將兩臂向前平伸，開腳直立，以為次項運動之準備。訂為八

度呼數者左右各應舉行二次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為三十二次。

第四節 兩臂向前伸屈及左右平伸足跟提起

【預備姿勢】 兩臂前伸，開脚直立，如第五百七十圖。

【運動方法】 第一動；兩臂將向前屈之際，立即向前方衝出。如第五百七十一圖。

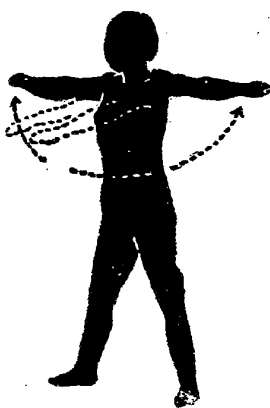
第二動；當兩臂向左右伸開之際，迅速恢復預備姿勢，即向前方伸出，如第五百七十二圖。



第 570 圖



第 571 圖
(1)



第 572 圖
(2)

【注意】 以上兩項動作，應繼續行使二次，其最後之動作，在（7，8）呼數時，宜將上體向前傾斜，以為次項運動之準備。此項運動，訂為八度呼數者二次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為

十六次。

第五節 上體前傾兩臂高舉

【預備姿勢】 上體向前傾斜，開腳直立，如第五百七十三圖。

【運動方法】 第一動；將背脊盡量伸直，兩肩使之活動自如，兩臂向上高舉。如第五百七十四

圖。

第二動；兩臂放下，恢復其預備姿勢，如第五百七十五圖。



第 573 圖



第 574 圖
(1)



第 575 圖
(2)

【注意】 此項運動；在舉臂向上時，其掌心應向下方輕輕握拳。其最後之動作，於（7，8，）呼

數時，應將上體起立，使兩手均垂之於右側。運動次數訂為八度呼數者二次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。

第六節 兩臂上下作S形屈一膝伸一足身體向側面彎下

【預備姿勢】 左手屈於脅下，右臂向上屈揚，開腳直立。如第五百七十六圖。

【運動方法】 第一動；屈其右膝，將身體向左側彎下，目光注視其左足尖，如第五百七十七圖。

第二動；伸其右膝，恢復預備姿勢，如第五百七十八圖。

第三第四兩動；行使於八度呼數以後，即屈其左膝，舉行反對方面之動作，如第五百七十九圖



第 576 圖



第 577 圖 (1)



第 578 圖 (2)

及第五百八十圖。



第 579 圖



第 580 圖

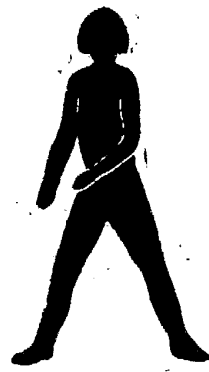
【注意】此項運動之最後動作，在（7，8）呼度時，應將上體向前下屈，兩手握其足脛。運動次數，以八度呼數者二次，即訂為左右各八次。其每一動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。

第七節 兩臂向同一側面揮揚上體向側面旋轉

【預備姿勢】兩臂同向右側伸，開腳直立，如第五百八十一圖。

【運動方法】第一動；上體向左旋轉，伸其左臂，與上體同時向側面揮去，將右臂曲肘，援助上向側面旋轉，身體向前方迴轉時，其頭部則向左轉，如第五百八十二圖。

第二動：上體向右旋轉，伸其右臂，其方法與第一動同，唯行使其反對方面，其姿勢如第五百八十三圖。



第 581 圖



第 582 圖
(1)



第 583 圖
(2)

【注意】以上兩動，須繼續舉行二次，其最後之動作，在（7，8，）呼數時，宜將左手屈於脅下。右臂向上舉。

運動次數；以八度呼數者二次，即為左右各八次，其每一動作，訂為呼數一次，共計呼數為十六次。

第八節 上體前傾兩臂側伸

【預備姿勢】 上體下屈，兩手撐地，開腳直立，如第五百八十四圖。

【運動方法】 第一動；兩手離開地面，將上體起立，然後盡量伸直背脊，使上體下屈，側面成爲直角形，如第五百八十五圖。

第二動；將上體更向下屈，兩手放下，握其足脛，如第五百八十六圖。



第 584 圖



第 585 圖

(1,2,)



第 586 圖

(3,4,)

【注意】 此項運動之最後動作，須取垂手直立姿勢。

運動次數訂爲八度呼數者二次，其每一動作，應呼數二次，共計呼數爲十六次。

第九節 兩臂向上斜舉上體向後屈提起足跟兩膝半屈兩臂向前向左右平伸

【預備姿勢】 垂手直立，如第五百八十七圖。

【運動方法】第一動：揮兩臂向上斜舉，提起足跟，將上體向後彎下，如第五百八十八圖。

第二動：兩臂放下，交叉於腹前，足跟落地，其姿勢如第五百八十九圖。

第三動：與第一動同，如第五百九十圖。

第四動：兩臂放下，垂於身傍，足跟落地，如第五百九十一圖。

第五動：提起足跟，同時將兩臂揮向前方平伸，如第五百九十二圖。

第六動：將兩臂由前方垂於身傍，復向左右平伸，同時將兩膝半屈，俟其兩臂揮向左右平伸時，

即伸其兩膝，而使足跟自然落地。其姿勢如第五百九十三圖。



第 590 圖
(3)



第 587 圖



第 591 圖
(4)



第 588 圖
(1)

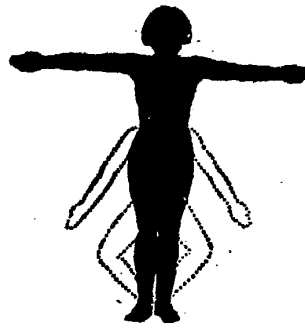


第 592 圖
(5)



第 589 圖
(2)

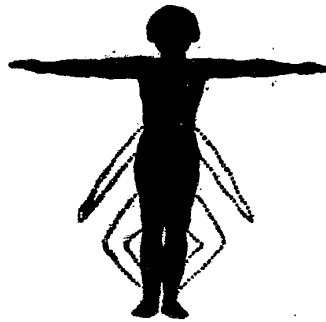
第七動；伸其兩膝，提起足跟，將兩臂由左右下垂，復揮之向前平伸，如第五百九十四圖。
第八動與第六動同，如第五百九十五圖。



第 593 圖
(6)



第 594 圖
(7)



第 595 圖
(8)

【注意】此項運動之最後動作，在（7，8，）呼數時，應將兩膝伸直，兩臂向左右平伸。八項動作，應繼續舉行二次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。

第十節 兩膝跪地兩臂前伸身體後傾

【預備姿勢】雙膝跪地，兩臂向左右平伸，如第五百九十六圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向前平伸，身體向後傾斜，如第五百九十七圖。第二動；將上體起立，同時將兩臂下垂，迅即復伸兩臂於左右，如第五百九十八圖。



第 596 圖



第 597 圖
(1,2,)



第 598 圖
(2,4,)

【注意】 此項運動之最後動作，於（7,8,）呼數時，應取直

立姿勢，如第五百九十九圖。

運動次數訂為八度呼數者二次，其每一動作，應呼數二次，共計呼數為十六次。

第十一節 一臂高舉一足後揚兩臂向上舉上體向前後屈兩臂向下伸

【預備姿勢】 垂手直立，如第六百圖。



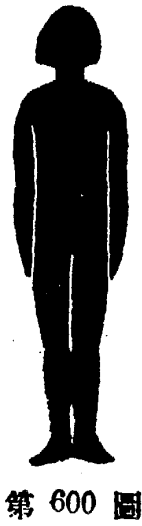
第 599 圖

【運動方法】 第一動；右臂向上高舉，左足向後提起，如第六百零一圖。
 第二動；將右臂與左足恢復原狀，成爲垂手直立之姿勢，如第六百零二圖。
 第三第四兩動，方法與第一第二兩動同，行使於反對方面之手足。如第六百零三圖及第六百零四圖。

第五動；兩臂向上舉，如第六百零五圖。

第六動；兩臂揮下同時將上體向前下屈，兩手撐地，如第六百零六圖。

第七動；上體起立，恢復直立姿勢，如第六百零七圖。



第 600 圖



第 603 圖 (3)



第 601 圖 (1)



第 604 圖 (4)



第 602 圖 (2)



第 605 圖 (5)

第八動；垂手直立，最後須將兩手叉腰。如第六百零八圖。



第 606 圖
(6)



第 607 圖
(7)



第 608 圖
(8)

【注意】 此項運動，訂為八度呼數者二次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。

第十二節 一足向側面前伸提腿二次獨自跳躍

【預備姿勢】 兩手叉腰，直立，如第六百零九圖。

【運動方法】 第一動；使左足獨自跳躍，隨即將右足向側面伸出，如第六百十圖。

第二動；當右足向側面伸出之際，迅速屈其右膝，提平右腿於前方，使左足跳躍。如第六百十一

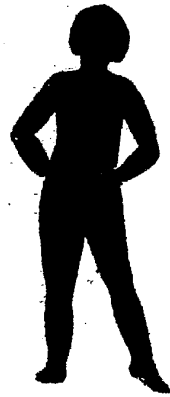
圖。

第三動；伸其右膝於前方，使左足獨自跳躍，如第六百十二圖。

第四動：與第二動方法同，但提平其左腿，使右足獨自跳躍，如第六百十三圖。
 第五動至第八動：與以上四動同，唯以其反對之足行使跳躍耳。運動次數訂為八度，呼數者二次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數為十六次。



第 609 圖



第 610 圖
(1)



第 611 圖
(2)



第 612 圖
(3)



第 613 圖
(4)

第十三節 提起足跟兩膝半屈

【預備姿勢】 兩手叉腰，直立，如第六百十四圖。

【運動方法】 第一動：就其預備姿勢，而提起足跟，如第六百十五圖。

第二動；身體保其垂直態度，將兩膝半屈，如第六百十六圖。

第三動；盡量伸直兩膝，如第六百十七圖。

第四動；將足跟徐徐落地，恢復其預備姿勢，如第六百十八圖。



第 614 圖



第 615 圖
(1)



第 616 圖
(2)



第 617 圖
(3)



第 618 圖
(4)



第 619 圖

【注意】 此項運動之最後，須將兩手放下，成爲垂首直立之姿勢，如第六百十九圖。

此項運動訂爲四度呼數者四次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數爲十六次。

第十四節 掌向外反胸部後屈

【預備姿勢】 兩手叉腰，直立，如第六百二十圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向後方下面伸直，掌向外反，將體重略向前方移動，同時使胸部向後彎下，盡量行使吸氣，其姿勢如第六百二十一圖。

第二動；將兩臂與胸部恢復原狀，同時行使呼氣，如第六百二十二圖。



第 620 圖



第 621 圖
(1,2,)



第 622 圖
(3,4,)

【注意】 此項呼吸運動，訂為四度呼數者四次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數為十六次。

第十三章 民衆體操(其一)

第一節 兩臂向前平伸足跟提起兩膝半屈

【預備姿勢】 垂手直立，如第六百二十三圖。

【運動方法】 第一動：提起足跟，同時將兩臂向前平伸，兩手輕輕握拳，如第六百二十四圖。

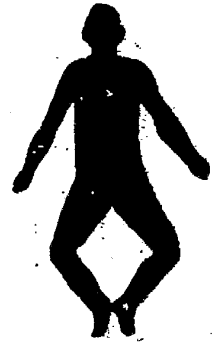
第二動：兩臂由前方下垂，迅速向左右平伸，同時將兩膝半屈，當兩臂向左右提平時，即須伸其兩膝，並將足跟落地，其姿勢如第六百二十五圖及第六百二十六圖。



第 623 圖



第 624 圖
(1)



第 625 圖

【注意】 此項運動，其兩臂應盡量在接近身體以前，即須向左右平伸。運動次數，規定繼續舉行八次，呼數訂為十六次。

第二節 上體前屈後仰兩臂上舉下伸並旋轉

【預備姿勢】 兩臂向後方下伸，開腳直立，如第六百二十七圖。

【運動方法】 第一動：兩臂由前方旋轉，隨即繼續向上伸開，身體向後方傾斜，其姿勢如第六

百二十八圖。

第二動：兩臂由前方旋轉向上斜舉，將身體起立，如第六百二十九圖。



第 626 圖

第三動；將上體向前方下屈，兩臂向前後揮動，如第六百三十圖。
 第四動；將上體起立，恢復預備姿勢，如第六百三十一圖。



第 627 圖



第 728 圖



第 729 圖



第 630 圖



第 631 圖

【注意】 此項運動；分爲二次舉行，其每一動作，應呼數一次，共計呼數爲十六次。

第三節 兩臂上下作S形伸一足屈一膝身體向側面彎屈

【預備姿勢】 兩臂互作S形，開腳直立，如第六百三十二圖。

【運動方法】 屈其右膝，同時將身體向左側彎下，伸其右膝時，則將身體起立，其於反對方面亦同。其姿勢如第六百三十三圖。



第 632 圖



第 633 圖

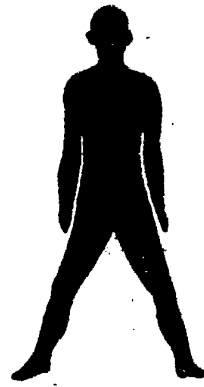
【注意】 此項運動，每四次應作四度呼數，並宜依次左右互相舉行，但身體向左右彎屈時，其方向必須正確。運動次數規定為八次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。

第四節 上體向側面旋轉兩臂向同一方面揮揚

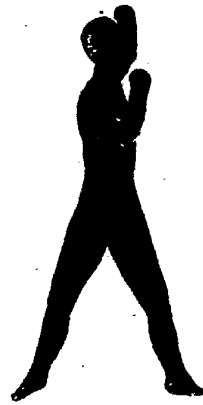
【預備姿勢】 開腳直立，如第六百三十四圖。

【運動方法】 第一動；兩臂同向左側揮上，同時將上體盡量向左側旋轉，如第六百三十五圖。

第二動；將兩臂放下，隨即揮之向右侧斜舉，同時將上體盡量向右旋轉，如第六百三十六圖。



第 634 圖



第 635 圖
(1,2,)



第 636 圖
(1,2,)

【注意】此項運動；最後應將兩臂向前平伸，取開腳直立姿勢。運動次數；分爲四次，其每一動作，須呼數二次，共計呼數爲十六次。

第五節 兩臂前伸平屈及左右分開

【預備姿勢】 兩臂向前平伸，開腳直立，如第六百三十七圖。

【運動方法】 第一動；將前伸之兩臂屈於胸前，迅速仍向前衝出，如第六百三十八圖。

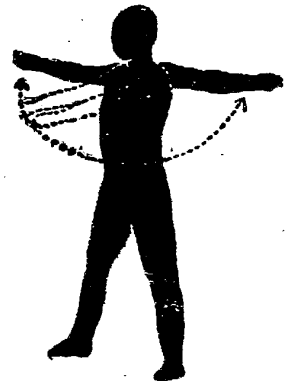
第二動；兩臂向左右伸開，迅速收回揮至前伸之處，如第六百三十九圖。



第 637 圖



第 638 圖
(1)



第 639 圖
(2)

【注意】 此項運動當以神速活潑而富於反動之彈力，為其要領，其最後應將上體向前傾斜。運動次數訂為八次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。

第六節 上體向前傾斜兩臂向上高舉

【預備姿勢】 上體前傾，開腳直立，如第六百四十圖。

【運動方法】 第一動：兩臂向上舉，如第六百四十一圖。

第二動：揮其兩臂下垂，如第六百四十二圖。



第 640 圖



第 641 圖
(1)



第 642 圖
(2)

【注意】 此項運動；應盡量伸直其背脊。其運動次數，訂為八次，每一動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。

第七節 兩足向左右伸開作開合跳躍兩臂向左右平伸及向上高舉

【預備姿勢】 垂手直立，如第六百四十三圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向左右平伸，兩足向左右展開，同時輕輕向上跳躍。如第六百四十四圖。

第二動；輕身跳躍後，將手足恢復原狀，如第六百四十五圖。

第三動；大致與第一動同，但須將兩臂由左右向上高舉，如第六百四十六圖。
 第四動；恢復其預備姿勢，如第六百四十七圖。



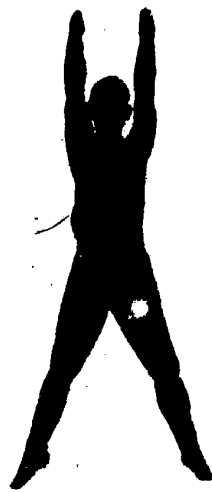
第 643 圖



第 644 (1) 圖



第 645 (2) 圖



第 646 (3) 圖



第 647 (4) 圖



第 648 圖

(最後姿勢)

【注意】 此項運動；最後應將兩臂交叉於腹前，而取直立姿勢，如第六百四十八圖。其運動次數訂為四次，每一動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。

第八節 兩臂由左右向上斜舉提起足跟

【預備姿勢】 兩臂交叉於腹前，直立。如第六百四十九圖。

【運動方法】 第一動：將姿勢穩定，提起足跟，兩臂向上斜舉，如第六百五十圖。

第二動：足跟落地，兩臂下垂交叉於腹前，如第六百五十一圖。

【注意】 此項運動，最後應取垂手直立之姿勢，如第六百五十二圖。

運動次數訂為八次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數為十六次。



第 649 圖



第 650 (1) 圖



第 652 圖



第 651 (2) 圖

第九節 兩臂由前方向上舉

【預備姿勢】 垂手直立，如第六百五十三圖。

【運動方法】 第一動；兩臂徐徐由前方向上高舉，如第六百五十四圖。

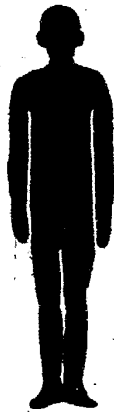
第一動；將兩臂徐徐由上而前，依次放下，如第六百五十五圖。



第 653 圖



第 654 圖
(1,2,)



第 655 圖
(3,4,)

【注意】 此為呼吸運動；其兩臂上舉時，應盡量吸氣，兩臂下垂時，則呼氣。運動次數訂為四次，其每一動作，應呼數二次，共計呼數為十六次。

第十四章 民衆體操(其二)

第一節 兩臂向前向上伸

【預備姿勢】 垂手伸掌，直立，如第六百五十六圖。

【運動方法】 第一動：兩臂向前平伸，手與肩成水平，其伸臂時，先用微力，後使強力，其姿勢如第六百五十七圖。

第二動：兩臂放下，如第六百五十八圖。



第 656 圖



第 657 圖
(1)



第 658 圖
(2)

第三動；用力揮其兩臂由前方向上直舉，如第六百五十九圖。
 第四動；兩臂由上方下垂，如第六百六十圖。



【注意】 為準備次項運動起見，應於最後動作，將兩臂由上方下垂時，即以左足向側面伸開，右手叉腰。

此項運動；分爲四次舉行，其每一動作，訂爲呼數一次，共計呼數爲十六次。

第二節 一臂旋轉（由後至前由前至後）

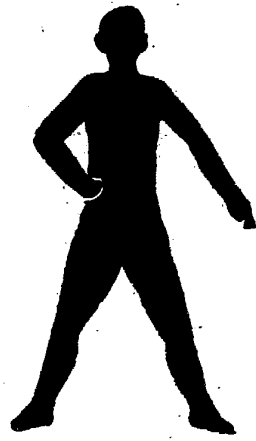
【預備姿勢】 一手叉腰，開腳直立，如第六百六十一圖。

【運動方法】 第一動；左臂揮下時，利用其動力來勢，使之由後方至前方旋轉四次。其姿勢如

第六百六十二圖。

第二動；在四度呼數之初，將向後揮去之臂更換方向，使之由前方旋轉四次，其姿勢如第六百六十三圖。

第三動；在四度呼數之初，當左臂揮至前方時，則使右手在離腰稍後之處揮之，俟其臂揮回時，則使左手叉腰，將右臂由前方旋轉四次。其姿勢如第六百六十四圖。



第 661 圖



第 662 圖 (1)



第 663 圖 (2)



第 664 圖 (3)



第 665 圖 (4)

動。

第四動；在四度呼數之初，將揮向前方之臂由後方旋轉四次，其姿勢如第六百六十五圖。

【注意】 此項運動之最後動作，應將左足收回，兩足並立，兩臂向上舉，以便準備移作次項運

運動次數訂為四次，其每一動作，須呼數一次，共計呼數為十六次。

第三節 上體向前下屈掌向外反胸部後屈

【預備姿勢】 兩臂向上舉，直立。如第六百六十六圖。

【運動方法】 第一動；兩臂下垂，同時將上體充分下屈，兩手握其足脛，如第六百六十七圖。

第二動；上體起立，同時使掌心向外反，胸部向後方彎下，如第六百六十八圖。



第 666 圖



第 667 圖
(1)



第 668 圖
(2)

【注意】 以上動作，應連續舉行四次，但自第二次起，可不舉臂向上，即自掌向外反之姿勢直接向前方將上體下屈，其姿勢如第六百六十九圖。

為移作次項運動起見，在最後動作之際，應將左足向側面伸開。其運動次數，分四次舉行，其每一動作，須呼數二次，共計呼數為十六次。

第四節 兩臂向同一側面斜舉身體向側面扭轉

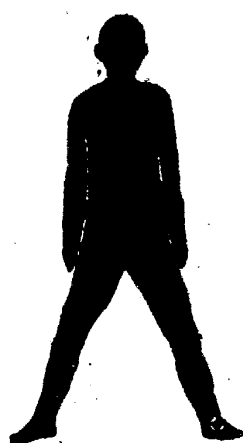
【預備姿勢】 開腳直立，如第六百七十圖。

【運動方法】 第一動：兩臂同向左側斜舉，同時將頭部與上體充分向左扭轉，其姿勢如第六百七十一圖。

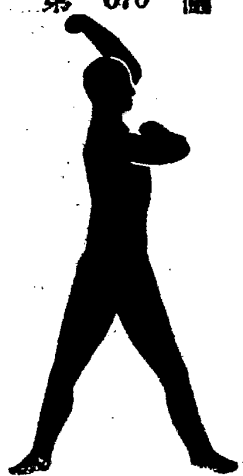
第二動：兩臂放下，隨即揮之向右方斜舉，同時將頭部與上體充分向右扭轉，如第六百七十二圖。



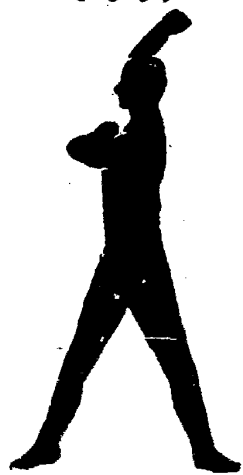
第 669 圖



第 670 圖



第 671 圖
(1,2,)



第 672 圖
(3,4,)

【注意】 此項運動分爲八次，其每一動作，訂爲呼數二次，共計呼數爲十六次。

第五節 兩臂互作S形身體向側面彎下

【預備姿勢】 兩臂一揚一屈，作S形，開腳直立，如第六百七十三圖。

【運動方法】 第一動；左手屈於脅下，右臂微屈於頭上，身體向左側用力彎下四次。姿勢如第六百七十四圖。

第二動；兩臂互相交換，將身體向右側用力彎下，如第六百七十五圖。



第 673 圖



第 674 圖
(1...4)



第 675 圖
(5...8)

【注意】 以上第一第二兩動，互相交換，連續舉行二次。其每一動作，訂為呼數二次，共計呼數為十六次。

第六節 上體向前方斜屈

【預備姿勢】 兩足伸開，上體向前方斜面下屈，如第六百七十六圖。

【運動方法】 第一動；將左手握其左足背，右手撐地，同時將上體深向前方斜面彎下，連屈四次，其姿勢如第六百七十七圖。

第二動；換其右手握右足背，在右側舉行第一動相同之動作。如第六百七十八圖。



第 676 圖



第 677 圖
(1...4)



第 678 圖
(5...8)

【注意】 以上第一第二兩動，應連續交換舉行二次。其每一動作，訂為呼數一次，共計呼數為十六次。

第七節 上體前傾兩臂向上揮

【預備姿勢】

上體前傾，開腳直立，如第六百七十九圖。

【運動方法】

第一動；揮其兩臂向上，如第六百八十圖。

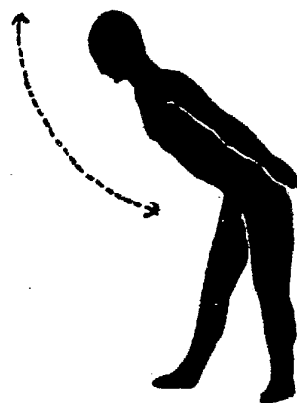
第二動；兩臂放下，置於身傍如第六百八十一圖。



第 679 圖



第 680 圖
(1)



第 681 圖
(2)

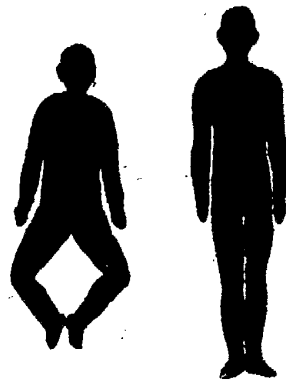
【注意】 保其上體前傾之姿勢而移作次項運動，為準備方便起見，應於其最後動作，將上體起立，收回左足與右足並立。此項運動，分為八次，每一動作須呼數一次，共計呼數為十六次。

第八節 兩臂向前向左右平伸提起足跟半屈兩膝

【預備姿勢】 垂手直立，如第六百八十二圖。

【運動方法】 第一動：兩臂向前平伸，同時將足跟提起。如第六百八十三圖。

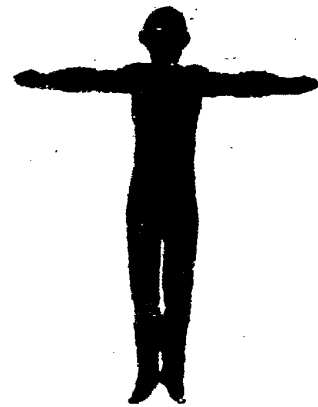
第二動：兩臂放下，而利用其餘力使之向左右平伸。此間將兩膝半屈，但迅速仍伸直兩足，並將足跟落地，如第六百八十四圖及六百八十五圖。



第 684 圖 第 682 圖



第 683 圖
(1)



第 685 圖
(2)

【注意】 此項運動分爲八次，其每一動作，訂爲呼數一次，共計呼數爲十六次。

第九節 一臂上舉一足後提上體向前下屈

【預備姿勢】 垂手直立，如第六百八十六圖。

【運動方法】 第一動：右臂由前方向上舉，同時提起左足於後方，如第六百八十七圖。

第二動：將手足同時放下，如第六百八十八圖。

第三動：左臂向上舉，同時提起右足於後方，如第六百八十九圖。

第四動；將手足同時收回，恢復直立姿勢。如第六百九十圖。

第五動；兩臂向上舉，如第六百九十一圖。

第六動；將兩臂放下，同時使上體盡量向前下屈，使兩手掌地，如第六百九十二圖。

第七動至第八動；將上體起立，恢復預備姿勢，以至停止動作，如第六百九十三圖。



第 686 圖



第 689 圖 (3)



第 687 圖 (1)



第 690 圖 (4)



第 688 圖 (2)



第 691 圖 (5)



第 692 圖 (6)



第 693 圖 (7,8,)

【注意】 此項運動，分爲二次舉行，其最後應將兩手輕輕握拳，兩臂交叉於腹前。其每一動作，

應呼數一次，共計呼數為十六次。

第十節 兩臂向上斜舉提起足跟兩膝半屈

【預備姿勢】 兩臂交叉於腹前，直立。如第六百九十四圖。

【運動方法】 第一動；揮其兩臂自側面向上斜舉，同時提起足跟，其姿勢如第六百九十五圖。
第二動；將兩臂由上揮下，交叉於腹前，同時半屈其兩膝，如第六百九十六圖。
第三動；伸直兩膝，同時提起足跟，揮其兩臂向上斜舉，如第六百九十七圖。
第四動；兩臂揮下，同時使足跟落地，兩臂交叉於腹前，如第六百九十八圖。



第 694 圖



第 695 圖(1)



第 696 圖(2)



第 697 圖
(3)



第 698 圖
(4)

【注意】 此項運動之最後動作，應將兩手垂於身傍，其手背須向前方。運動次數訂為四次，其每一動作，呼數一次，共計呼數為十六次。

第十一節 兩臂向前向上伸提起足跟兩膝半屈

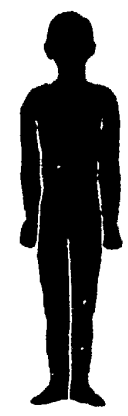
【預備姿勢】 垂手直立，如第六百六十九圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向前平伸，同時將足跟提起，如第七百圖。

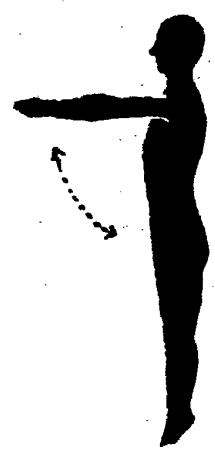
第二動；兩臂放下，同時將兩膝半屈，如第七百零一圖。

第三動；兩臂由前方向上高舉，同時提起足跟，盡量伸其兩膝，其姿勢如第七百零二圖。

第四動；兩臂放下，足跟落地，如第七百零三圖。



第 699 圖



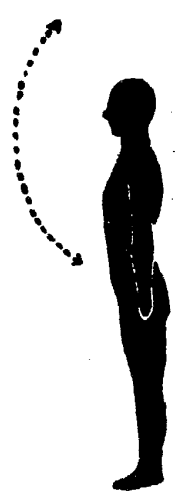
第 700 圖
(1)



第 701 圖
(2)



第 702 圖
(3)



第 703 圖
(4)

【注意】 此項運動訂為四次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數為十六次。

第十二節 掌向外反胸部後屈

【預備姿勢】 垂手直立，如第七百零四圖。

【運動方法】 第一動；掌向外反，隨即將胸部後屈，同時盡量吸氣。其姿勢如第七百零五圖。

第二動；將掌心向內，胸部起立，同時呼氣，如第七百零六圖。



第 704 圖



第 705 圖
(1,2,)



第 706 圖
(3,4,)

【注意】 此項呼吸運動，定為四次，其每一動作，當呼數二次，共計呼數為十六次。

第十五章 民衆體操(其三)

第一節 兩臂向前向左右平伸提起足跟兩膝半屈及全屈

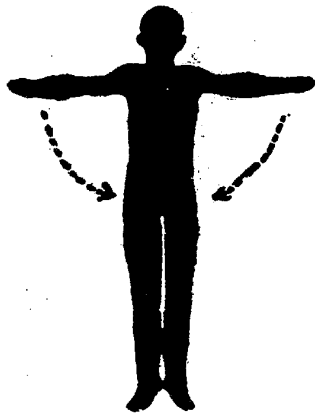
【預備姿勢】 兩臂交叉於腹前，直立。如第七百零七圖。

【運動方法】 第一動；提起足跟，兩臂向左右平伸。如第七百零八圖。

第二動；兩膝半屈，同時將兩臂由身傍揮之向前平伸，如第七百零九圖。



第 707 圖



第 708 圖
(1)

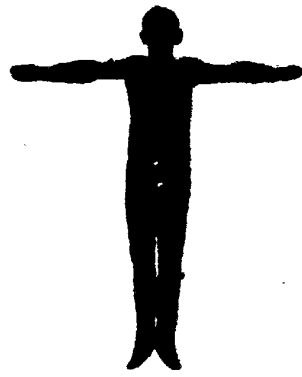


第 709 圖
(2)

第三動，伸其兩膝，同時將兩臂由身傍揮向左右平伸。如第七百十圖。

第四動，與第二動同。如第七百十一圖。

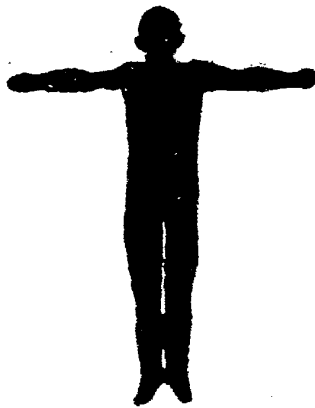
第五動，與第三動同。如第七百十二圖。



第 710 圖
(3)



第 711 圖
(4)



第 712 圖
(5)

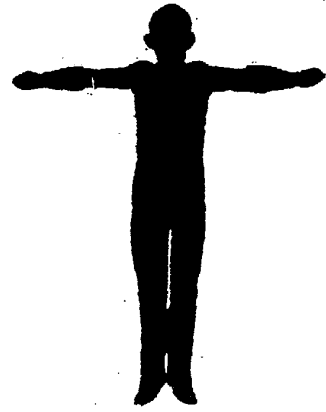
第六動，與第二動同，但其屈膝之程度，較第二動稍深，如第七百十三圖。

第七動，與第三動同。如第七百十四圖。

第八動，與第六動同。如第七百十五圖。



第 713 圖
(6)



第 714 圖
(7)



第 715 圖
(8)

【注意】此項運動；其半屈膝與全屈膝，應互相交換舉行四次，其兩臂在接近身體以前，須即揮向左右平伸。其最後之動作，應將兩臂向前平伸，以便移作次項運動。每一動作，當呼數一次，合計呼數為十六次。

第二節 兩臂向前後伸屈膝提腿及一足向後伸

【預備姿勢】 兩臂前伸，直立。如第七百十六圖。

【運動方法】 第一動；兩臂向後揮，屈其左膝，而提其左腿於前方。如第七百十七圖。

第二動；揮其兩臂於前方，伸其左膝，將左足向後方提起，如第七百十八圖。

第三動；與第一動同。如第七百十九圖。

第四動；揮兩臂於前方，將左足伸膝，隨即收回於右足之側，如第七百二十圖。

第五動至第八動；方法同上，但運動其右足方面耳。



第 716 圖



第 717 圖 (1)



第 718 圖 (2)



第 719 圖 (3)



第 720 圖 (4)

【注意】 此項運動之最後動作；應取直立姿勢。次數訂為左右兩足各舉行二次。其每一動作，當呼數一次，合計呼數為十六次。

第三節 頭部旋轉

【預備姿勢】 垂手直立，如第七百二十一圖。

【運動方法】 第一動至第四動，將頭部向前方下屈，復向左方旋轉。如第七百二十二圖。



第 721 圖



第 722 圖
(1...4)

【注意】 第一次於八度呼數之間，將頭部向左旋轉二次，第二次於八度呼數之間，則使之向右旋轉二次。

此項運動，務使之活潑圓滑，乃其要領。其最後之動作，當頭部起立之際，應即屈其兩臂，其手背向上，略與肩平，並將兩足伸開，以便移作次項運動。

運動次數，規定左右各二次，其每一動作，當呼數一次，合計呼數為十六次。

第四節 兩臂向上舉胸部後屈

【預備姿勢】 屈臂，開腳直立。如第七百二十三圖。

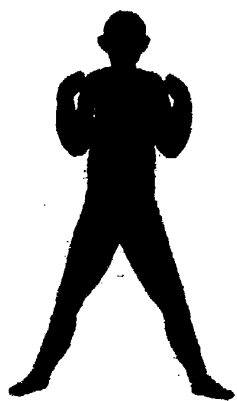
【運動方法】 第一動；兩臂向上舉。如第七百二十四圖。

第二動；就其舉臂姿勢，提起足跟，同時將胸部向後彎下，如第七百二十五圖。

第三動；將胸部起立，足跟落地，同時將兩臂由後方繞至前面，如劃一大圓圈然。其姿勢如第七

百二十六圖。

第四動；屈其兩臂，恢復預備姿勢，如第七百二十七圖。



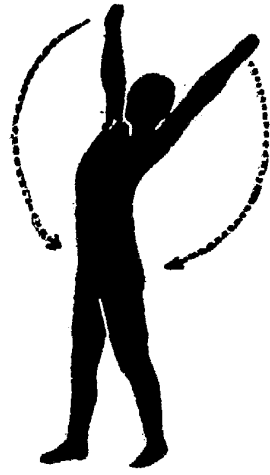
第 723 圖



第 724 圖(1)



第 725 圖(2)



第 726 圖
(3)



第 727 圖
(4)

【注意】 此項運動，在反胸向後時，須留心腰部，不可折傷為要。在反胸時，應行使吸氣，胸部起立時，則可呼氣。其最後動作，可將兩臂垂於身傍，上體略向前傾，以便準備次項運動。其運動次數訂為四次，每一動作，當呼數一次，合計呼數為十六次。

第五節 兩臂向前後上下揮揚屈膝胸部後屈

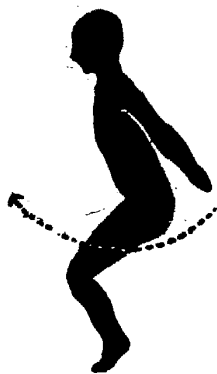
【預備姿勢】 上體前傾，開腳直立。如第七百二十八圖。

【運動方法】 第一動至第三動，將兩膝輕輕伸屈，兩臂向前後揮揚，其姿勢如第七百二十九至七百三十一圖。

第四動；兩臂向後方轉至上方衝舉胸部向後彎下。如第七百三十二圖。
 第五動至第七動，與第一動至第三動同。
 第八動；兩臂由前方向上衝舉，其他與第四動同。



第 728 圖



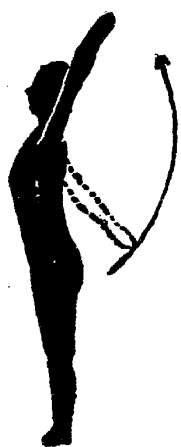
第 729 圖
(1)



第 730 圖
(2)



第 731 圖
(3)



第 732 圖
(4)

【注意】兩臂轉向上方衝舉時，應將全體向上伸直，目光向上方注視。其最後動作，可將兩臂旋轉二次，而移至次項運動。

上項運動，分爲四次舉行，其每一動作，應呼數一次，合計呼數爲十六次。

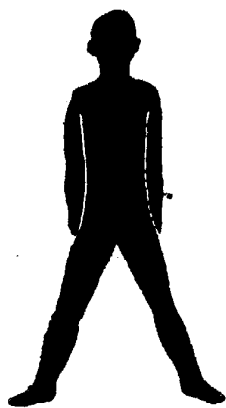
第六節 兩臂作S形身體向側面彎屈（伸一足屈一膝）

【預備姿勢】 開腳直立，如第七百三十三圖。

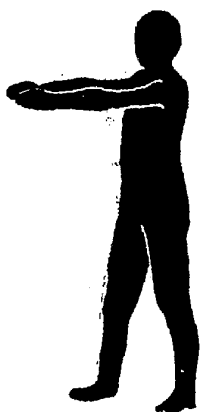
【運動方法】 第一動；兩臂向前平伸。如第七百三十四圖。

第二動；兩臂由前方下垂，復由身傍提向左右平伸，如第七百三十五圖。

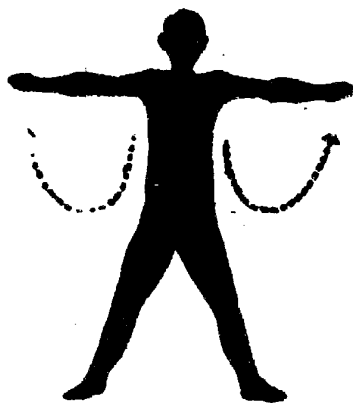
第三動；屈其右膝，迅速使之伸直，右臂向上微屈，左臂彎於脅下，將上體向左側下屈，其姿勢如



第 733 圖



第 734 圖
(1)



第 735 圖
(2)

第七百三十六圖。

第四動；就其第三動之姿勢，使右膝伸屈，而將上體彎下，如第七百三十七圖。



第 736 圖
(3)



第 737 圖
(4)

【注意】 屈其上體時，須行使於正確之側面。其最後之動作，宜將兩臂向左右平伸，使掌心向上，以為次項運動之準備。此項運動，分左右各二次，其每一動作，應呼數一次，共計呼數為十六次。

第七節 上體扭轉合掌

【預備姿勢】 兩臂向左右平伸，反掌向上，開腳直立。如第七百三十八圖。

【運動方法】 第一動：上體向左旋轉，右臂自右旋轉至左，將右掌合於左掌之上，其姿勢如第

七百三十九圖。

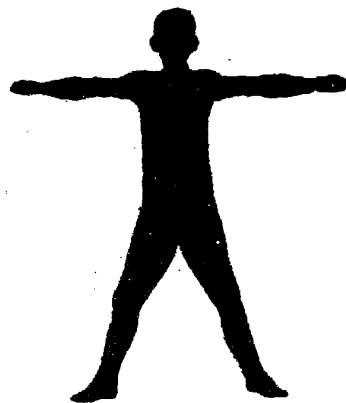
第二動；將右臂收回至原有地位，上體向正面，恢復其預備姿勢，如第七百四十圖。
 第三動；與第一動同，而行使於右方，如第七百四十一圖。
 第四動；與第二動同，如第七百四十二圖。



第 738 圖



第 740 圖
(3,4,)



第 742 圖
(7,8,)



第 739 圖
(1,2,)



第 741 圖
(5,6,)

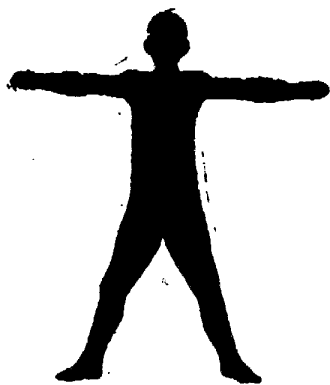
【注意】 上體向側面旋轉時，應將運動之手極力伸張，目光則注視其合併之掌，為預防身體傾倒起見，應將反對方面之足跟提起。

運動次數，分為四次舉行，其每一動作，須呼數一次，合計呼數為十六次。

第八節 兩臂向前向上舉上體後屈及前俯

【預備姿勢】 兩臂向左右平伸，開腳直立。如第七百四十三圖。

第一動；上體向左旋轉，兩臂由左右放下，復向前方平伸，如第七百四十四圖。
第二動；兩臂向上舉，上體向後屈。如第七百四十五圖。



第 743 圖



第 744 圖
(1)



第 745 圖
(2)

第三動；兩臂下垂，同時將上體向前方左邊彎下，如第七百四十六圖。

第四動；將上體向前方右邊彎下，如第七百四十七圖。

第五動至第八動，則以前四項動作，行使於反對方面。

【注意】 此項運動，分爲左右互相舉行二次。其最後動作，可將左足與右足併立，兩手垂於身傍。其每一動作，當呼數一次，合計呼數爲十六次。

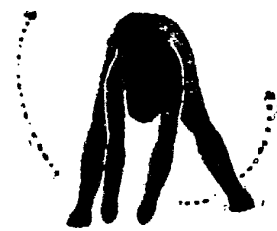
第九節 屈膝提腿旋轉跳踏

【預備姿勢】 垂手直立，如第七百四十八圖。

【運動方法】 第一動；每於八度呼數間，跳踏四次，身體向左旋轉。如第七百四十九圖。
第二動；亦於八度呼數間，跳踏四次，使身體向右旋轉。如第七百五十圖。



第 746 圖
(3)



第 747 圖
(4)



第 748 圖



第 749 圖



第 750 圖

【注意】 此項運動中所謂跳踏，即於第一動，將左足向前方踏出，其第二動，則屈其右膝，而提其右腿於前方，使左足輕快向上跳躍之謂也。

為移作次項運動起見，最後可不跳躍，將兩足併立，兩臂交叉於腹前，取直立之姿勢，以為準備。此項運動之次數，分為左右各旋轉一次。其每一動作，認為呼數四次，共計呼數為十六次。

第十節 屈膝舉踵兩臂向前向左右平伸

【預備姿勢】 兩臂交叉於腹前，直立。如第七百五十一圖。

【運動方法】 第一動；足跟提起，揮其兩臂向左右平伸，如第七百五十二圖。

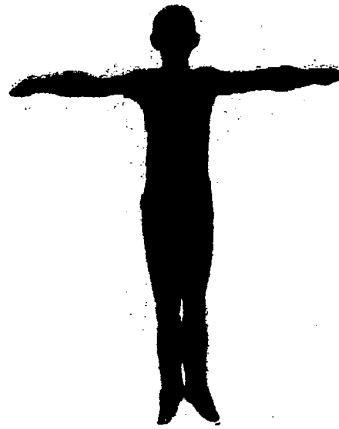
第二動；兩臂由左右放下，及接近身傍時，仍向左右揮上，唯以迅速活潑為必要，其姿勢與第一

動同。

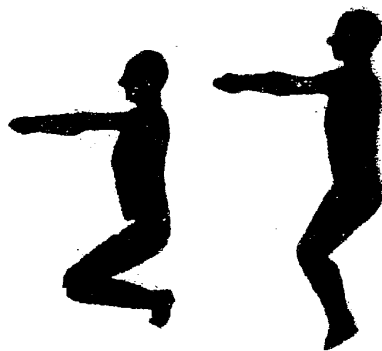
第三動；兩膝半屈，兩臂向前平伸，如第七百五十三圖。
第四動；與第三動同，但深屈兩膝。如第七百五十四圖。
第五動至第八動；與第一動至第四動完全相同。



第 751 圖



第 752 圖



第 754 圖 第 753 圖

【注意】 此項運動；分四次舉行，其每一動作，訂為呼數一次，共計呼數為十六次。其最後動作，應取垂手直立之姿勢，以便移作次項運動。

第十一節 兩臂由前方向上舉自側面下垂

【預備姿勢】 垂手直立，如第七百五十五圖。

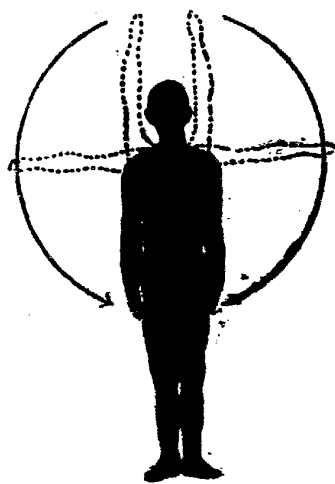
【運動方法】 第一動；兩臂徐徐自前方向上高舉，同時盡量吸氣。其姿勢如第七百五十六圖。
第二動；兩臂由側面下垂，同時行使呼氣。其姿勢如第七百五十七圖。



第 755 圖

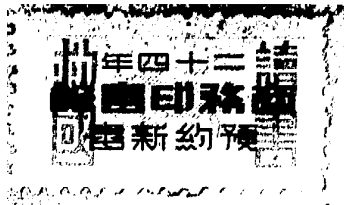


第 756 圖
(1...4)



第 757 圖
(5...8)

【注意】 此項呼吸運動；分爲四次舉行，其每一旋轉，作爲呼數四次，合計呼數爲十六次。凡屬呼吸運動；不宜操之過激，其呼吸次數，均應依次暗記其數目，以資整理。



中華民國二十四年三月初版

版 翻
權 印
所 必
有 究

最新健美體操大全一冊

(36020.2)

每冊定價大洋肆角

外埠酌加運費匯費

編纂者 蕭 百 新

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

(本書校對者潘同曾) 陸

六四七六上

陸



11