

50.75

21

20080

普通操



張英毅著

上海新民圖書館兄弟公司發行



普
通
操

本書著者張英毅女士



本書總目次

(一) 編著者小影

(二) 序

(三) 編輯大意

(四) 體操姿勢照二十張

(五) 普通操教材

目次

——徒手操類——

(1) 早操六教程

(2) 做做操五部

(3) 審美徒手操二部

(4) 二人徒手操

(5) 塔形徒手操

(6) 徒手操第一次序五部

(7) 徒手操第二次序五部

(8) 徒手操第三次序二部

(9) 行進徒手操三部

(10) 混合徒手操二部

(11) 拍掌操

——輕器械操類——

(1) 旗操二部

(2) 彩竿操

(3) 彩巾操

——三部

- (4) 花圈操
 - (5) 木棒操二部
 - (6) 混合啞鈴徒手操各一部
 - (7) 混合啞鈴操二部
 - (8) 啞鈴操五部
 - (9) 柔軟操(啞鈴)
- 四部

操 通 普

普通操序

嘗謂古之學者。以禮樂射御書數爲六藝。與當世教育家以德體智三育相號召者。同爲吾人學業趨進之途徑。然德智二育。雖爲培養身心。陶冶性靈之具。而吾人畢生所恃以用世利濟之學問。之事業。必賴健全強固之體格。有以應付之。是則體育一科。爲用尙已。我國體育諸書。自秦火而後。實鮮流傳。坊間刊刻。類多譯自歐西。雖汗牛充棟。而求其適於教材。足資實用者。恆不多觀。此豈借材異域之無裨之於事耶。蓋非有精鑿縝密之研究。而佐以積日疊月之經驗。則形格勢禁。不足以應現代之需要。而濫竽著作之林也。吾邑張英毅女士。爲文母姨。幼時髻齡捷給。有授以柔術技擊者。輒應度合法。一露身手。而於音樂舞蹈諸藝。尤酷喜探討。夫以一弱女子而旨趨若是。識者固早知其必於我國教育界。佔未來之席矣。厥後負笈游學。卒業於上海愛國。及女青年會體育專科。年日益

長。藝日益進。聲譽所播。乃出其所。執教鞭於愛國東亞啓秀三校者。垂十餘稔。莘莘學子。受女士之薰陶。而蜚聲於教育藝術各界者。摩肩相望。此無他。蓋其平時對於體育一科。研之深。故闡之透。舉凡階段之分劃。學理之商榷。姿勢之考正。靡不潛搜冥索。羅入教材。公諸後學。昔年舞蹈術。表情歌舞二書。已其平生學術之結晶品。而今者復有普通操之作。吾知其淵奧精博。必迥出乎二書以上。而其一動一靜。進退疾徐。尤必適合乎現代之需要。使我四萬萬疲癯羸弱之民族。日趨於健全強固。而收用世利濟之功。書成丐序。文不敏。於體育無少涉躐。爰述其顛末如此。

中華民國十八年八月泗涇宋炳文道淵氏序於上海海岸電台

編輯大意

編者研究體育。迄今十有三載。曾著舞蹈術。及表情歌舞兩書。蒙諸同志介紹於各學校。尙敷實用。今夏又應專科畢業諸同志之囑。勉編此書。以充塞此項教材之缺乏。

本書所包內容教材。均係歷年積稿，撰擇彙行。均幾經實驗於小學、中學、暨男女體育專門、各學校，自感尙少困難之處，而切於實用。

本書教材分做做操、徒手操、柔軟操、輕器械操、等等、本書可供高小、初中、以及體育專門學校。體育教授。或參考之用。惟教材之適用於何級。祈教者當依各學校。體育程度。及學生年齡之大小以支配之。

本書編輯。僅於服務餘閒。忽忽編就。舉一漏百。知所難免。尙祈諸同志有以教正之。

普通卷



屈 平 前



屈 前



屈 上 肩



屈 側
(屈 右 左 名 又)



屈半上向



屈半前向



屈頂過



屈平右左



屈 下 腋



頭 托



步 箭 後



舉 上 膝



蹲 全



蹲 半



步 箭 左 向



步 箭 前 向



立 均 平 半



撑 蹲



全 平 均



伏 臥 撐

早操六教程

第一教程

第一動作

- (1) 左足向左出一步。兩臂過頂屈。(兩手指相組。)
- (2) 兩踵起。翻掌向上。同時兩臂上伸。
- (3) (4) 依次還原。

第二動作

- (1) 開立跳。兩手叉腰。
- (2) 上體向後傾。
- (3) (4) 依次還原。

第三動作

(1) 兩手叉腰。左足退後一步。

(2) 兩手托頸。彎體向後。

(3) (4) 依次還原。

第四動作

(1) 兩臂側舉。兩踵起。

(2) 半蹲。兩手叉腰。

(3) (4) 依次還原。

第五動作

(1) 兩足開立跳。兩臂左右舉。

(2) 閉立跳。兩臂下垂。擊掌一下於身後。

第六動作

(1) 展臂向外。吸氣。

(2) 臂還原。呼氣。

第二教程

第一動作

(1) 開立跳。兩手相組於身後。

(2) 兩踵起。翻掌向下。同時縮頸挺胸。

(3) (4) 依次還原。

第二動作

(1) (2) (3) (4) 兩手叉腰。上體向前傾。自右而左繞環一週。

第三動作

(1) 左足向左一步。兩臂平舉。

(2) 彎體向左。左臂下垂。右臂過頂屈。

(3) (4) 依次還原。

第四動作

- (1)(2)左膝上舉。兩臂前平舉。
- (3)(4)手足還原。

第五動作

- (1)右足跳。左足前點地。
- (2)右足跳。左足左點地。
- (3)復(1)。

- (4)右足還原。

第六動作

- (1)兩臂側舉。翻掌向上。吸氣。
- (2)兩臂還原呼氣。

第二教程

第一動作

- (1) 左足向前出一步。兩手握拳。臂側舉。
- (2) 兩踵起，臂腋下屈。
- (3) (4) 依次還原。

第二動作

- (1) 左膝上舉。兩手叉腰。
- (2) 兩手相組抱膝。用力向上拉。
- (3) (4) 手足還原。

第三動作

- (1) 左足向左一步。兩手托頭。
- (2) 轉體向左。兩臂平舉。
- (3) 復(1)。

第四動作

(4) 還原。

(1) 左足向前一步。右腿後舉。左臂前斜上舉。右臂右斜下舉。

(2) 休止。

(3) (4) 還原。

第五動作

(1) 兩手叉腰。左足由側打下。占右足位置。同時右足側舉。

(2) 右足由側打下。占左足之位置。如此交換爲之。(即側打步。)

第六動作

(1) 兩臂側舉。翻掌向上。吸氣。

(2) 兩臂還原。呼氣。

第四教程

第一動作

- (1) 兩臂前屈。
- (2) 兩大臂側展。同時挺胸。縮頸。
- (3) (4) 依次還原。

第二動作

- (1) 左足向前箭步。兩臂左右舉。
- (2) 左足反箭步。兩臂下垂。盪掌一下於身後。
- (3) (4) 還原。

第三動作

- (1) 左足向左箭步。兩臂側舉。
- (2) 彎體向右。左手過頂屈。右手叉腰。
- (3) (4) 依次還原。

第四動作

- (1) 左腿前舉。兩臂交叉平舉於胸前。
- (2) 右腿半蹲。手同(1)。
- (3) 復(1)。
- (4) 手足還原。

第五動作

(1)(2)(3)(4)左足前點地。右足連跳四下。時同左臂下垂。右臂由上拍
下。連拍四下。

第六動作

【預備】兩臂左右平屈。

- (1) 兩臂側展。兩踵起。吸氣。
- (2) 臂踵還原。呼氣。惟至末拍後。臂還原。

第五教程

第一動作

- (1) 左足向前一步。兩臂側舉。
- (2) 兩手托頸。同時兩踵起挺胸。
- (3) (4) 依次還原。

第二動作

- (1) 左足向前箭步。兩臂側屈。
- (2) 彎體向下。兩臂下垂。手指着地。
- (3) (4) 依次還原。

第三動作

- (1) 開立跳。兩臂左右側上舉。手指相組。
- (2) 彎體向左。

(3)(4) 依次還原。

第四動作

(1)(2) 兩踵起。兩臂上舉。

(3)(4) 兩足半蹲。兩臂前舉。

(5)(6) 起立。踵起兩臂側舉。

(7)(8) 手足還原。

第五動作

(1)(2)(3)(4) 左足向左一步。連跳四下。同時右腿側舉。左手托頭。右

手叉腰。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

第六動作

【預備】兩臂前屈。左足向左一步。

(1) 兩肘向左右展。同時踵起。

(2) 還原惟爲至末拍後。手足還原。

第六教程

第一動作

(1) 開立跳。兩臂左右平舉。

(2) 兩踵起。兩臂上舉。擊掌一下。同時挺胸。

(3) (4) 依次還原。

第二動作

(1) 左腿側舉。(用力舉高。)左手叉腰。右手托頭。

(2) 休止。

(3) (4) 還原。

第三動作

(1) 左足向前斜出一步。兩臂側舉。

(2) 彎體向前斜方。兩臂下垂。擊掌一下。

(3) (4) 依次還原。

第四動作

(1) 左足向前出一步。兩手叉腰。

(2) 左膝足。右腿後舉。爲全平均立姿勢。

(3) (4) 依次還原。

第五動作

(1) (2) 兩臂交叉平屈於胸前。雙足前後開立跳。左足在前。

(3) (4) 全(1) (2)。惟右足在前。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟每一拍跳一次。

第六動作

【預備】彎體向前。兩臂下垂。置於膝下。

(1)(2)上體起。兩臂上舉。呼氣。

(3)(4)兩臂還原。呼氣。惟爲之末拍後。上體及手還原。

做做操「一」

〔一〕上肢運動(做做皮球打氣)

(1)左臂下伸。如握皮球然。右臂如握氣筒然由上打下。

(2)右臂向下拉。

(3)同(1)

(4)右臂向上拉。

(5)(6)(7)(8)同上。惟在(5)時兩臂同時向右下方伸。兩手動作交換爲之。

〔二〕下肢運動(做做踢毽子)

(1)兩手叉腰。左小腿屈。向上踢。卽還原。

(2)(3)(4)同(1)。

(5)(6)(7)(8)同上。惟用右足爲之。

(8)用左足踢一次。

(7)休止。

(6)用右足踢一次。

(5)休止。

(4)(3)(2)(1)同前(8)(7)(6)(5)。

〔三〕四肢運動(做拍灰塵)

(1)(2)(3)左足提起。屈小腿。同時用右手拍左脚三次。

(4)手足還原。

(5)(6)(7)(8)全上惟以足提起行之。

〔四〕轉體運動(做拾石子)

(1)(2)轉體向左。兩手在左足旁作拾石子狀。(此時雙足勿屈勿動。)
(3)(4)手還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟向右邊行之

〔五〕彎體運動(做做洗衣)

(1)(2)(3)(4)上體前彎。雙臂下垂。向左右擺動四次。

(5)(6)(7)(8)上體還原。屈兩小臂於胸前。作絞衣狀四次。

再八拍全上。惟兩臂先向右擺動。

〔六〕平均運動(做做不倒翁)

(1)兩手叉腰。兩踵起。

(2)半蹲。

(3)(4)併足向上跳兩次。(此時仍半蹲)。

(5)轉體向左。

(6) 上體還原。

(7) 彎體向右。

(8) 起立。手還原。

〔七〕腹部運動(做做插秧)

(1) 全蹲。同時作握秧狀。右手在左手中取秧。

(2) 右手以秧插於地上。

(3)(4)(5)(6)全(1)(2)動作

(7) 起立。手叉腰。

(8) 休止。

〔八〕跳躍運動(做做木偶)

(1) 左足向前斜重踏一下。全時拍掌一下。左臂前斜舉。右臂後斜下舉。

(2) 左足跳右腿舉於後。

(3)(4) 右足踏下跳。左腿前舉。全時左小臂屈於腹前。掌向上。右小臂屈於胸前。掌向下。

(5) 左足踏下。右足前舉。右手在上。左手在下。兩掌仍相對

(6) 右足踏下。左足前舉。右手在下。左手在上。

(7) 全(5)。

(8) 休止。

再八拍全上。惟反是行之。

〔九〕呼吸運動

【預備】兩前臂平屈。

(1) 兩肘向左右分。全時吸氣。

(2) 兩臂還原呼氣。

做 傲 操 〔二〕

排列四行縱隊

〔一〕準備運動

(甲) 走步

(乙) 定位跑步及各行重右轉彎跑步

〔二〕四肢運動(做傲滑稽步伐)

(1) 左足向前一步。右臂前舉。

(2) 右足向前一步。左臂前舉。

(3) 全(1)

(4) 右足併上。兩手仍按照拍子前後擺動。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是行之。

〔三〕挺胸運動(做做接捧球擲出)

(1)兩臂上舉。眼視上方。作接高球狀。拍掌一下。

(2)休止。全時挺胸。

(3)右足前出一步。左手握球屈與臂齊。向前擲出。右臂振於後。上體稍向前傾。

(4)手足還原。

〔四〕改正運動(做做拍皮球)

【預備】兩手叉腰。

(1)(2)(3)(4)上體向前彎。左手連拍球三下。

(5)(6)(7)(8)全上。惟換右手行之。

再八拍。左右手交換爲之。

〔五〕轉體運動(做做敲鑼)

(1)(2)(3)左手手握鑷狀。右手手握捧狀。向左邊敲三下。此時轉體向左。

(4)上體及手還原。

〔六〕上肢運動(做繞線托線)

(1)(2)兩小臂屈於胸前。繞環數次。作繞線狀。

(3)(4)作托線狀。擺動時向左邊兩拍。向右邊兩拍。

〔七〕平均運動(做做看人)

(1)兩手叉腰。左足向前一步。

(2)轉體向右。右足後舉。上體略向前傾。

(3)右足踏於原地。

(4)左足收進。上體及手還原。

〔八〕腹部運動(做做散種子)

【預備】全蹲。兩手握衣之下擺。

(1)(2)(3)左足始。向前三步。

(4)右足併上(手之動作——凡逢單數時右手在衣之下擺內取種子。雙數時作散布種子狀。)

【九】彎體運動(倣伐木)

【預備】開立跳。兩手相組置於右肩上。作持斧狀。

(1)彎體向前。兩臂下伸。作伐木狀。

(2)起立。兩手屈置於左肩上。如斯行之。一左一右至演畢後。手足還原。

【十】肩背運動(倣拉鑽子)

(1)左臂前伸。作握繩向後拉狀。同時右臂前伸。

(2)右臂握繩向後拉。同時左臂前伸。

(3)全(1)。

(4) 手足還原。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟以右手先拉而行之。

〔十一〕快速運動(倣倣拉黃包車)

【預備】四拍。外邊兩行踏足。一行向右轉。一行向左轉。內邊兩行二拍踏足。一行向左轉。一行向右轉。二拍向前一步。(此時每四人成面對面式。每兩行之前一行人兩臂後斜下舉。後一行人兩臂前斜下舉。握前行人之手。各作拉車狀。)

(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7) 各左足始。向前跑七步前行人作拉車者。後一行人作車子。

(8) 各放手右向後轉。速即攜手如前。(此時前行人適對調而作後行人。)又八拍同上。

再十六拍全上。歸原位放手。

(還原)四拍。外邊兩行踏足。向左向右轉。內邊兩行二拍踏足。向左向右轉。三拍向中橫步一步。此時各行面向前。

〔十一〕呼吸運動

- (1) (2) 兩臂由前上舉吸氣。
- (3) (4) 兩臂由左右下垂呼氣。

做做操 〔三〕

〔一〕準備運動

- (甲) 走步。
- (乙) 兩臂前舉及側舉。
- (丙) 矯正姿式。

〔二〕改正運動

〔甲〕做做拉弓

- (1) 左足退後一步。右臂前平舉。手握拳。左臂作拉弓狀。(此時兩手握拳)
- (2) 同時挺胸。

(2) 休止。

(3) (4) 依次還原。

〔乙〕做做游泳式

(1) 左足向前箭步。兩手掌相合於胸前。

(2) 臂漸漸向前斜上伸。全時左腿徐徐直伸。

(3) (4) 兩臂漸漸向側下垂。左足還原。

〔三〕四肢運動

〔甲〕做做拉繩

操 做 做

(1) 左足後箭步。右手作握繩狀向後拉。

(2) 右手握繩。向後拉。

(3) 全上

(4) 手足還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔乙〕做做籃球投籃

(1) 左足退後一步。兩手作握球狀。

(2) 右足向前一步。兩手以球投地即接之。

(3) 左足跳。右足屈於後。以球投籃。

(4) 手足還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔四〕全體運動

〔甲〕做做籃球罰球式

- (1) 開立跳全蹲。兩手下垂作握球狀。
- (2) 兩手向前拋之。(作以球投籃狀。)
- (3) (4) 手足還原。
- (5) (6) (7) (8) 全上。

〔乙〕做做擲鐵球

(1) 左足向前點地。右腿屈。上體向右轉。右臂前平舉。右手如握鐵球然。屈與肩齊。

- (2) 左足向前一跳。右足後舉腿直。右手以球擲出。左臂振盪於後。
- (3) 右足踏於原地。手下垂。
- (4) 左足收進。
- (5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔五〕快速運動(倣倣接高捧球)

- (1) (2) (3) 兩小臂屈於胸前。眼看上方。左足始向前跑三步。
- (4) 拍手一下。左足併上。
- (5) 左足前點地。右膝屈。左臂前舉。右臂作握球狀。
- (6) 左足跳。右足後舉。右臂以球擲出。左臂振盪於後。
- (7) 左足踏於原地。手下垂。

(8) 右足收進。

再八拍全上。惟反是爲之。

〔六〕呼吸運動(倣倣日本式行禮)

【預備】彎體向前至九十度。兩臂下垂。置于膝上

- (1) (2) 上體漸起。兩臂上舉。同時吸氣。
- (3) (4) 上體及手還原。同時呼氣。

做做操「四」

「一」準備運動

(甲) 走步。 (乙) 上肢簡單動作。 (丙) 矯正姿勢。

「二」改正運動

「甲」做做伸懶腰。

(1) (2) 右臂徐徐側舉。右臂由左斜方徐徐舉起。經額前。同時上體向後傾挺胸。

(3) (4) 左臂下垂。左臂運至側舉地位。即下垂。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是行之。

「乙」做做舉石戟

(1) (2) 兩膝屈。兩臂下垂作在地上取石戟狀。

(3)(4) 兩手握拳屈於胸前。

(5)(6) 兩臂上舉同時挺胸。

(7)(8) 全(5)(6)。(演至末拍後兩手還原。)

〔三〕四肢運動

〔甲〕倣倣斂木

(1) 左足向前箭步。兩手姆指相組作斂狀。掌向下。由胸前推至前平舉部位。

(2) 左腿直。右腿屈。兩手收進。屈於胸前。

(3) 全(1)。

(4) 手足還原。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟反是行之。

〔乙〕倣倣牽磨

(1) 左足向前箭步。兩臂向前伸兩手握拳。右拳乙端於左拳甲端相對。同時兩臂由右向左繞一小圈。

(2) 兩小臂於胸前。同時左腿直。右腿屈。

(3) 全(1)

(4) 還原

(5)(6)(7)(8)(同)(1)(2)(3)(4) 惟反是爲之。

〔四〕全體運動

〔甲〕傲拔河

(1) 左足向左反箭步。上體向右傾。同時左手由左方握拳。(作拔繩狀) 向左方拉。臂屈於腋下。

(2) 右臂由左方握拳。(作拉繩狀。) 向右拉。

(3)(4)(5)(6)(7)(全)(1)(2)。

(8) 手足還原。

再八拍全上。惟向右爲之。

〔乙〕倣倣跑跳

(1)(2) 左足始向前二步。此時手不叉腰。

(3) 左足再向前一步。兩足併立。同時雙足向前跳出。

(4) 雙足落地。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟右足始向前爲之。

〔五〕跳躍運動(倣倣踏水車)

【預備】兩臂交叉平臂於胸前。

左足始在原地踏足。如定位跑步式。倣踏水車然。

〔六〕舒緩運動(倣倣拉船)

(1)(2)(3)(4)(5)(6) 左足始。向前走六步。此時兩手相組於肩上。作

拉牽狀。凡左足向前開步時。上體略向左側。右足向前開步時。上體略向右側。

(7)(8)全上。惟右向後轉。以後同上。

〔七〕呼吸運動(做做打噴嚏)

(1)頭部舉起吸氣。

(2)頭部向左前斜傾下呼氣。

做做操 〔五〕

〔一〕準備運動(步伐)

〔二〕改正運動

〔甲〕做發隊球及還球

(1)左足向前出一步。上體半面向右。左小臂屈於胸前。掌向上。作托球

狀。眼視前向。

(2) 右臂作以球擊出狀。臂須直。同時左臂下垂。身子略向前傾。

(3) (4) 兩手下垂。左足還原。

(5) (6) 兩臂前上舉。掌向前。作向前還球狀。

(7) (8) 兩臂下垂。

〔乙〕倣派斯籃球(即以球來往投擲)

(1) 兩手作接得籃球狀。

(2) 休止

(2) 左足向前一步。上體半面向右轉。左手下垂。右臂作托球置於右腋下。

即發出。全時挺胸臂伸直。

(4) 手足還原

(5) (6) (7) (8) 全上惟反是爲之。

〔三〕四肢運動

〔甲〕做拍網球

(1) 左足向前箭步。右手握拳。作持網拍狀。右臂由右後方向前擊出。左手下垂。

(2) 右足向前箭步。右臂由胸前劃半。圈向前擊出。(如還反手球然)

(3) (4) 左足向前併上。右手還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔乙〕做發棒球(此節可用左右手交換發球)

(1) 兩手握球屈於胸前。同時左足尖豎旁右脚脚凹處。

(2) 左足向前箭步。右手握球。由右後方向前用力投出。臂須直。同時左臂

振于後

(3) (4) 手足還原

〔四〕全體運動

〔甲〕做接球者接得後投出

(1)(2)兩踵起半蹲。兩臂前舉。擊掌一下。作接得球然。

(3)(4)起立。左臂下垂。右手作握手球置於肩旁備發。

(5)(6)左足向前出一步。以球投出。臂須直。同時左臂後斜下舉。右腿後

舉。身向前傾。

(7)(8)手足還原

再八拍同上惟反是爲之

〔乙〕做接低捧球

(1)(2)(3)左足始向前跑三步。兩臂如意擺動。

(4)全蹲兩臂由側向下。合攏拍手一下。

(5)(6)起立。左手下垂右手握球置於肩旁。

(7)(8)右手以球向前投出。再八拍同上惟反是爲之。

〔五〕跳躍運動

〔甲〕做接籃球投籃

(1)(2)(3)左足始向前跑三步。

(4)兩手拍掌一下於胸前。作接得籃球然。

(5)(6)左足在原地跳一下。右小腿屈。兩手以球作投籃狀。

(7)(8)手足還原。

再八拍同上惟(5)(6)時用右足跳爲之。

〔六〕呼吸運動(做拉彈簧繩——因球類動作中無呼吸運動故以此代之)

(1)(2)屈臂左右平屈。兩手握拳。同時兩臂徐徐向側拉開吸氣。

(3)(4)兩臂下垂。同時呼氣。

審美徒手操 「一」

排例單行縱隊圓形。一二報數。每一二數生。向左向右轉面相對。

〔一〕準備運動(如踏足。向左向右轉。及走步等動作。)

〔二〕四肢運動 以下各節。均四八呼唱。

〔甲〕〔一〕左足向左一步。左臂側屈。

〔二〕右足併上。右臂側伸。右臂側屈。

〔三〕〔四〕同〔一〕〔二〕。

〔五〕左足向左箭步。左臂側舉。右臂側上舉。

〔六〕休止。

〔七〕〔八〕手足還原。

再八拍全上。惟向右行之。

「乙」(1)互握兩手。左足向前箭步。各左臂直。右臂屈。

(2)右臂直。左臂屈。

(3)兩臂側上舉。

(4)手足還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是行之。

「三」改正運動

「甲」【預備】(八拍)四拍各踏足向左向右轉。各面向中央。四拍一數生在原地踏足。二數生踏足立於一數生面前。此時成雙行橫隊圓形。

(1)每兩人互握右手屈於肩旁各向左轉。右足側出一步。左臂側舉。

(2)兩踵起。左手托頭。互握之右手上伸。同時挺胸。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是行之。

〔乙〕預備〔四拍〕內圈生踏足右向後轉（內圈生一二報數。）此時成雙行橫隊
圓形。面向中央。

內圈生動作。

(1)開立跳。同時兩臂側屈。

(2)內圈一數生兩臂上伸。二數生側伸。同時兩踵起挺胸。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)同上。

外圈生動作。

(1)外圈生左足向前箭步。兩手叉腰。

(2)兩臂前斜伸。兩手托於內圈生背上。助內圈生之挺胸。

(3)(4)依次還原。

此節行二個八拍之後。使全體向後轉。面向外。再二個八拍內外圈人動作交換爲之。

〔四〕全體運動

〔甲〕〔預備〕(八拍)四拍各踏足右向後轉。四拍內圈生前進攜手成圓形。距離稍緊。此時外圈生在原地踏足。

內圈生動作。

(1) 各攜手兩臂前上舉。左足前箭步。

(2) 休止。

(3)(4) 上體向前彎。兩臂下垂。

(5)(6) 全(1)(2)。

(7)(8) 手足還原。

再八拍全上。惟右足前箭步爲之。

外圈生動作。

(1)(2)左腿側舉稍高。左手叉腰。右臂側上舉。

(3)(4)手足還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔乙〕〔預備〕(八拍)內外圈生各一至三報數。四拍內圈生踏足右向後轉。此時外圈生原地踏足。四拍每內外圈各三人攜手。成六人小圓形。每人距離稍緊。

動作。

(1)攜手各兩臂前上舉。左膝上舉。

(2)休止。

(3)(4)手足還原

(5)(6)兩臂前上舉。全時半蹲。

(7)(8)還原。

〔五〕跳躍運動

(1)(2)(3)(4) 攤手上舉。左足側點地。右足連跳四下，此時上體略向後傾。頭向左右側。眼視後方。

(5)(6)(7)(8) 全。1(1)(2)(3)(4)。惟反是行之。

八拍右足始爲前打步。(說明——右足由前打下。左足前舉交換爲之。)兩臂下垂。向後前擺動。

再二個八亭全上。惟反是行之。

〔六〕舒緩運動

〔預備〕(十六拍) 各人踏足。復原來次序。成面向中央單行大圓形。全體攤手。

動作。八拍各左足始向前七步。同時兩臂由下徐徐向上舉。八拍各左足始退後七步。兩臂徐徐下垂。

〔七〕呼吸運動

【預備】各拍掌一下。上體前彎。兩手掌置於兩膝上。

動作。

(1)(2)兩臂上舉。掌向前。全時吸氣。

(3)(4)復原呼氣。至末拍上體仍前彎。手掌置於膝上。然後特令還原。

審美徒手操 「二」

排列。十字形。每排八人。或十二人。(走成十字形時用繞環走成。)則人之高矮可平均矣。

走法第一週四人立成十字之基礎。面向內。後每繞一週。每排上加一人。循環走至人加完為止。每排前後距離。以一臂前舉為度。

〔一〕準備運動 即走步及走成排列。

〔二〕四肢運動

〔甲〕(1)全體開立跳。前四人兩臂側舉。後四人兩臂上舉。拍掌一下。

(2)全體半蹲同時前四人兩臂上舉。拍掌一下。後四人兩臂側舉。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟前後四人。動作交換爲之。

〔乙〕(1)左足向前一步。兩臂側舉

(2)左足向前箭步。兩臂過頂屈。

(3)(4)依次還原。

〔二〕改正運動

〔預備〕四拍前四人在原地踏足。後四人。各排向左橫步。二步。適立于十字之空隙處。

〔甲〕(1)前四人開立跳。兩臂左右平屈。後四人右足向前箭步。兩臂側屈。

(2)前四人兩臂側展。兩蹠起。挺胸。後四人兩手托頭。左足反箭步。同時

挺胸。

(3)(4)依次還原

〔乙〕(預備)八拍。四拍前四人原地踏足。後四人向右橫步二步。四拍。全體踏足向右轉。

(1)左足向左一步。互握兩手。屈與肩齊。每組兩旁之手叉腰。

(2)兩踵起。臂上伸。同時挺胸。

(3)(4)依次還原。

〔四〕全體運動

〔預備〕四拍。全體踏足向右轉。面向中央。

〔甲〕(1)左膝上舉。左臂側舉。右手叉腰。

(2)休止。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔乙〕(1)左足向前箭步。兩手托頸。

(2)屈體向前。兩臂側舉。

(3)(4)依次還原。

〔五〕跳躍運動

〔預備〕四拍全體踏足。向後轉。每排排頭臂交叉平屈。其餘後面人。之兩手

置於前者肩上。

(1)右足跳。左足向前叩踵。

(2)休止。

(3)(4)還原。

(5)(5)全(1)(2)。

(7)(8)還原。再八拍全上。惟無休止。

〔六〕舒緩運動

【預備】四拍前四人踏足向右轉。後四人踵足向左轉。每四人相反。

(1) 八拍先內面四人向前走至前一排止。此時外四面人均原地踏足。

(2) 八拍內面人原地踏足。外面人向前走。到前一排爲止。如斯循環。到原位爲止。

〔七〕呼吸運動

(1) 每四人攜手。上舉。吸氣。

(2) 兩臂還原。呼氣。

操通哥

二人徒手操

排列——兩行縱隊。每行一二報數。每一二數生面相對。此時每人之距離以一臂前舉為度。

〔一〕四肢運動（以下各節均二八呼唱。）

〔甲〕（1）左足側箭步。左臂側上舉。右臂側舉。

（2）休止。

（3）（4）手足還原。

（5）（6）（7）（8）反是為之。

〔乙〕（1）一數生左足前箭步。二數生右足後箭步。同時臂均側屈。

（2）一數生右足向前併立半蹲。左臂上伸。右臂前伸。二數生右足向後併立半蹲。右臂前伸。左臂上伸。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟反是爲之。

再八拍一二數生動作前後交換爲之。

【二】挺胸運動

(1) 各以左足爲軸。向左轉。右足踏於左足之右。全時左臂側屈。左手相握。屈於肩旁。

(2) 兩踵起。兩臂上伸。全時挺胸。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 反是爲之。

【三】改正運動

(1) 一數生兩手相組於背後。頭向頂并起踵。二數生上體前屈。兩手置於一數生之肩上。(此時頭部抬起。)

(2) 還原。

(3) (4) 一二數生之動作交換爲之。

〔四〕轉體運動

(1) 開立跳。右手相握。左手叉腰。

(2) 轉體向左。左臂側舉。右手屈於肩旁。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 反是爲之。

〔五〕上肢運動

(1) 臂側屈。手握拳。

(2) 臂前斜向上方伸。手指分開。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟臂斜下伸。

〔六〕平均運動

- (1) 兩手叉腰。左足側出一步。
- (2) 右足併攏。
- (3) 全(1)。
- (4) 體左傾。右臂側舉。右腿側舉。左膝勿屈。頭部勿歪。
- (5)(6)(7)(8) 全上。惟向右爲之。

〔七〕腹部運動

- (1) 一數生左膝跪下。手叉腰。二數生立正。臂側屈。
 - (2) 一數生臂前斜上伸。兩手托於二數生之肩部。二數生臂側伸。上體前屈。
 - (3)(4) 依次還原。
 - (5)(6)(7)(8) 全上。惟換右膝跪爲之。
- 再八拍一二數生動作交換爲之。

〔八〕彎體運動

【預備】四拍。(1)各以左足向前方踏出一步。

(2)右足併上。(此時二人之右肩與右肩相並。)

(3)(4)外手叉腰。內手互相握於下方。

(1)一數生左足向左斜體箭步。二數生直立不動。(此時兩人之右臂拉直。)

(2)休止。

(3)(4)還原。

(5)(6)(7)(8)一二數生之動作交換爲之。

再八拍全上惟用右足向前箭步爲之。

〔註〕——未演此八拍前先演預備八拍如下。(1)放手各右足向右一步(2)左

足併上。此時兩人左肩與左肩相並。(3)(4)外手叉腰。內手互相握於下方。)

〔九〕肩背運動

(1) 兩臂側屈。左足前箭步。

(2) 兩臂前斜上方伸。於對面人兩手掌相對。此時上體前傾。

(3) (4) 依次還原。

〔十〕預備跳躍運動。

(1) 左足向前叩踵。兩手叉腰。

(2) 左足側點地。

(3) 左足後點地。

(4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟以右足爲之。

〔十一〕跳躍運動

【預備】四拍。各左足始向左前方跑步三步。(此時兩人之右肩與右肩相並。

互握右手。左手叉腰。

(1)(2)(3)(4)左足向左滑出一步。連跳三下。右腿側舉。左臂左斜上伸。掌向右方。右臂拉直。頭部向右轉目相視。

(5)(6)(7)(8)右足向右滑出一步。左手叉腰。右臂上伸。右足連跳三下。左腿側舉。頭部向左轉。

〔十二〕舒緩運動

【預備】八拍。各向左右轉。成兩列橫隊。面相對。每橫排全體攜手。每隊兩端之手叉腰。

(1)至(7)左足始向前爲遲。足尖前進。惟至第八拍時。即放手向後轉。手速卸攤握。如法共行三十二拍。至末拍面仍相對。手仍不還原。

〔十三〕呼吸運動

(1)(2)兩臂在側舉。部位翻掌向上。吸氣。

(3)(4)還原。呼氣。

操 通 管

塔形徒手操

排列——如下圖



(短者在前長者後)

〔一〕上肢運 (動以下各節均二人呼唱)

(1) 兩手握拳。兩臂左右屈。

(2) 兩臂左右伸。手指伸直。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟在(6)時兩臂向前伸。

【二】下肢運動

【預備】八拍各行向左(右)轉。各行排頭踏足。兩臂交叉平屈。每行後面之人。均向前走。各以兩手互置肩上。

(1)(2)各向左滑出二步。(說明——左足向左滑出一步。右足速即併上。合一拍。)

(3)(4)重踏足兩下。

(5)(6)(7)(8)全上。惟向右爲之。

【三】四肢運動

【預備】八拍。各人向左右漸漸散開歸原位。

(1)左足向左出一歩。兩臂側屈。

(2)兩臂上伸拍掌一下。同時半蹲。

(3)復(1)

(4) 手足還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟在(6)時兩臂前伸。拍掌一下。且向右爲之。

〔四〕挺胸運動

【預備】八拍。各放手踏足向右轉。退後歸原地位。左右距離以兩臂能相度。

(1) 左足後出一步。每橫排互相攜手。臂須直。但每橫隊旁邊之人。外手叉腰。

(2) 翻掌向上。(手仍不放。)兩踵起。同時挺胸。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟換右足退後一步爲之。

〔五〕改正運動

【預備】八拍。各踏足向內靠緊。兩臂左右舉。互置肩上。托於頭後。各橫隊

旁邊之。以人外手叉腰。

(1) 兩足開立跳。

(2) 上體向前屈。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

〔六〕轉體運動

(1) 兩足開立跳。兩手過頂屈。

(2) 轉體向左。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟向右爲之。

〔七〕平均運動

(1) 左足向前重踏一下。兩臂側屈。

(2) 兩臂上伸。右腿後舉。半平均立。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔八〕腹部運動

(1) 蹲撐。

(2) 伏臥撐。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。

〔九〕彎體運動

(1) 左足向左箭步。兩臂左右舉。

(2) 彎體向右。左手叉腰。右手托頭。

(3) (4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔十〕肩背運動

(1)兩臂側舉。翻掌向上。

(2)翻掌向下。

(3)同(1)。

(4)同(2)。同時兩臂下垂。

〔十一〕跳躍運動

(1)(2)(3)(4)左足向前斜踏出一步。連跳四下。右腿舉於後。同時拍掌一下。左臂左斜向上方舉。右臂後斜下方舉。

(5)(6)(7)(8)右足踏下連跳四次。左腿前舉。同時拍掌一下。後右臂前斜向上方舉。左臂後斜上舉。

〔十二〕呼吸運動

塔形徒手操

腰。

【預備】八拍。各橫隊踏足。向中靠擺。互相攏手於下。旁邊人之外手均又

(1)(2)全體兩臂前上舉。(吸氣)。

(3)(4)兩臂下垂。(呼氣)。

操通普

徒手操第一次序

第一部

〔一〕準備運動

- (1) 走步。
- (2) 矯正姿勢。

〔二〕改正運動

〔甲〕(1) 開立跳。兩手托頭。

(2) 兩臂側展。同時兩踵起。挺胸。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。

〔乙〕(1) 左足向左一步。兩臂左右屈。

(2) 兩臂後斜下伸。同時兩踵起。縮頸挺胸。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

〔三〕四肢運動

〔甲〕(1) 左足前點地。兩臂前舉。

(2) 左足左箭步。兩臂側展。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟以右足爲之。

〔乙〕(1) 左足側點地。兩臂側舉。

(2) 左足前箭步。兩臂前舉。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔四〕全體運動

〔甲〕(1)開立跳。兩臂左右屈。

(2)上體向前彎。兩臂托頭。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔乙〕(1)兩臂側舉。兩踵起。

(2)全蹲。兩臂下垂。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)同上。

〔五〕快速運動

〔甲〕(1)兩手叉腰。兩足前後開立跳。

(2)休止。(此時左足在前)

(3)(4)同(1)(2)。惟右足在前。

(5)(6)(7)(8)同上。惟無休止

〔六〕舒緩運動

〔甲〕(1)左足向左步。兩臂左右舉。

(2)右足併上。兩臂下垂。

(3)(4)同(1)(2)。

(5)(6)(7)(8)同上。惟向右行之。

〔七〕呼吸運動

【預備】兩臂前平屈。

〔甲〕(1)兩肘用力向左右展。吸氣。

(2)兩肘還原。呼氣。

第二部

〔一〕準備運動

〔甲〕走步。〔乙〕跑步等動作。

〔二〕改正運動

〔甲〕〔1〕左足前出一步。兩臂前舉。

〔2〕兩踵起。兩臂側展。翻掌向上。全時挺胸。

〔3〕〔4〕依次還原。

〔5〕〔6〕〔7〕〔8〕全上。惟右足前出一步爲之。

〔乙〕〔1〕左足側出一步。兩臂側舉。

〔2〕左足後點地。兩臂上舉。全時擊掌一下。於上方。兩踵起挺胸。

〔3〕〔4〕依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟右足側出一步爲之。

〔三〕四肢運動

〔甲〕(1)左足側出一步。兩臂側舉。

(2)右足併上。兩臂前舉。擊掌一下。

(3)(4)全(1)(2)。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔乙〕(1)兩臂左右屈。左足側箭步。

(2)左足反箭步。(卽右膝屈。左膝直。)全時右臂上方伸。左臂斜下方伸。

(此時兩臂成斜直線。)

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔四〕全體運動

〔甲〕(1)兩依臂交叉平屈於胸前。左膝上舉。

(2)兩臂側展。左腿前伸。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔乙〕(1)左足前箭步。兩臂前舉。

(2)上體向前屈。全時左臂側舉。右臂下伸。手指着地。(此時頭部須抬起)。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔五〕跳躍運動

〔甲〕(1)(2)(3)(4)兩手叉腰。右足邊跳四下。左足前點地四下。上體略向前斜。(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔乙〕(1)右足跳。左足前點地。兩臂直垂于下。以右手掌擊左手掌一下。

(2)左足跳。右足前點地。左手掌擊右手掌一下。如是行至十六拍爲止。

〔六〕舒緩運動

(1)左足向前一步。兩手叉腰。

(2)右足向前一步。兩手下垂。

行至十六拍爲止。

〔七〕呼吸運動

(1)(2)兩臂由側上舉。吸氣。

(3)(4)兩臂仍由側下垂。呼氣。

行至十六拍始止。

第三部

□□準備運動

- (1) 走步。
- (2) 矯正姿勢。

□□改正運動

〔甲〕(1) 開立跳。兩臂側舉。

- (2) 兩手托頭。全時兩踵起。挺胸。

- (3) (4) 依次還原。

- (5) (6) (7) (8) 全上。

〔乙〕(1) 左前出一步。臂側舉。

- (2) 兩踵起。擊掌一下於身後。

- (3) (4) 次依還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔三〕四肢運動

〔甲〕(1)左足向前叩踵。右膝屈。臂側屈。

(2)左足向左點地。右膝直。臂側伸。

(3)復(1)。

(4)還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔乙〕(1)左足向側叩踵。右膝屈。臂側屈。

(2)左足前點地。兩臂前伸。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔四〕全體運動

〔甲〕(1)左足左箭步。臂側舉。

(2)變體向右。同時兩手過頂屈。

(3)(4)依次還原。

〔乙〕(1)左腿前舉。兩臂側舉。

(2)左腿後舉。兩臂前舉。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔五〕快速運動

(1)兩手叉腰。右足跳。左足向前叩踵。

(2)休止。

(3)(4)全上。惟左足跳。右足向前叩踵。

(5)(6)(7)(8)左足始踏足四下。同時拍手四下。

〔六〕舒緩運動

(1) 左足向前一步。兩臂前舉。

(2) 右足向前併上。臂下垂。

(3) (4) 全(1)(2)。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟退後爲之。

〔七〕呼吸運動

(1) (2) 兩臂側上舉。吸氣。

(3) (4) 側下垂。呼氣。

第四部

〔一〕準備運動。

(1) 走步。(2) 矯正姿勢。

〔二〕改正運動

〔甲〕(1) 兩臂前屈。

(2) 兩肘側展。

(3) (4) 依次還原。

〔乙〕(1) 開立跳。兩手相組於下。

(2) 兩踵起。全時兩手相組上伸

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。

〔三〕四肢運動

〔甲〕(1)左足前點地。兩臂側屈。

(2)左足左箭步。臂側伸。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔乙〕(1)兩臂交叉平屈。左足向左一步。

(2)蹲下。兩臂側展。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是行之。

〔四〕全體運動

〔甲〕(1)左足向左箭步。兩臂側舉。

(2)轉體向左。彎體向前。同時兩臂下垂。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟反是爲之。

〔五〕快速運動(部位——兩手叉腰)

〔甲〕(1) 右足跳。左足向左叩踵。

(2) 右足跳。左足尖豎于右足凹處。

(3)(4) 全(1)(2)。

(5)(6)(7)(8) 爲左右開立跳兩次。

〔六〕舒緩運動

【預備】各小排攤手。每排旁邊手叉腰。

(1)(2)(3) 各左足始。向前走三步。

(4) 放手右向後轉。右足併止。

(5)(6)(7)(8) 全上。

〔七〕呼吸運動

- (1) (2) 兩臂前上舉。吸氣。
- (3) (4) 兩臂側下垂。呼氣。

第五部

〔一〕準備運動

- (1) 走步。
- (2) 矯正姿勢。

〔二〕改正運動

〔甲〕(1) 左足退後一步。兩手握拳。肩上屈。

- (2) 兩踵起。全時兩臂側伸。手指伸直。

- (3) (4) 依次還原。

- (5) (6) (7) (8) 全上。

〔乙〕(1) 左足向前一步。兩臂側舉。

- (2) 兩踵起。兩臂上舉。擊掌一下。

- (3) (4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔三〕四股運動

〔甲〕(1)左足向左一步。臂側舉。

(2)右足置於左足根後。兩膝屈。如均衡步。同時兩臂前舉。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔乙〕(1)左足向左箭步。兩臂左右屈。

(2)左臂側斜上伸。右臂側斜下伸。

(3)(4)依次還原

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔四〕全體運動

〔甲〕(1)左膝上舉。兩臂前舉。

(2) 兩手抱膝。用力向上拉。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

[乙](1) 左腿前舉。兩臂側舉。

(2) 左腿後舉。兩臂上舉。擊掌一下。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

□五□跳躍運動

八拍。左足單足跳。向左旋一週。右腿舉於側。於第一拍時。擊掌一下。於胸前。速卽左臂側斜上舉。右臂側下斜舉。

再八拍向右爲之。

□六□舒緩運動

(1) 左足向左箭步。兩臂側舉。

(2) 左足反箭步。兩臂下垂。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔七〕呼吸運動

【預備】兩臂前平屈。

(1) 兩臂側展吸氣。

(2) 兩臂還原。呼氣。

徒手操第二次序

第一部

〔一〕四肢運動

〔甲〕(1)左足向左一步。兩前舉。

(2)右足併上。兩臂下垂。擊掌一下於身前。臂須直。

(3)全(1)。

(4)全(2)。惟兩臂上舉。擊掌一下於頭上方。臂須直。

(5)(6)(7)(8)同上。惟向右爲之。

〔乙〕(1)左足向前叩踵。右膝略屈。兩臂前舉。擊掌一下。

(2)左足後點地。兩臂側展。

(3) 復(1)。

(4) 手足還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔二〕挺胸運動

(1) 左足側出一步。兩臂側舉。

(2) 右足後點地。兩臂上舉。擊掌一下。同時挺胸。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔三〕改正運動

(1) 左足前箭步。兩臂前舉。

(2) 上體前屈。全時左臂側舉。右臂右平屈。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

〔四〕轉體運動

(1) 開足跳。兩手托頭。

(2) 轉體向左。兩臂前舉。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔五〕上肢運動

(1) 兩臂側屈。

(2) 左臂側斜上伸。右臂側下斜伸。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔六〕平均運動

- (1) 左膝上舉。兩臂前舉。
- (2) 左腿前伸。右膝屈作半蹲。兩臂側展。
- (3) (4) 依次還原。

〔七〕腹部運動

- (5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。
- (1) 左足前箭步。兩臂前舉。
- (2) 左足反箭步。兩臂上舉。全時上體略向後傾。挺腹。

〔八〕彎體運動

- (1) 左足向左一步。右手叉腰。右臂側舉。
- (2) 彎體向左。全時左臂過頂屈。
- (3) (4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔九〕肩背運動

(1)左足向前箭步。左臂前斜上舉。右臂後斜上舉。全時上體向前傾。

(2)休止。

(3)(4)手足還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟右足前箭步爲之。

〔十〕跳躍運動

(1)左足向左出一步。全時右手叉腰。左手作半弧形。右腿側舉。

(2)(3)(4)左足連跳三下。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔十一〕呼吸運動

(1)(2)兩臂由前上舉。吸氣。

(3) (4) 由側下垂。呼氣。

第二部

〔一〕四肢運動

〔甲〕(1)左足向前一步。兩臂平舉。

(2)右足向前一步。兩臂側展。

(3)全(1)。

(4)右足併上。臂還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟退後爲之。

〔乙〕(1)左足向左箭步。兩臂側舉。手握拳。

(2)左向後轉。右足向右箭步。左手叉腰。右臂側舉。掌向前。

(3)左向後轉。右足向右箭步。兩手握拳。左臂側舉。右小臂平屈於胸前。

(4)左足收進還原。

〔二〕挺胸運動

- (1) 左足向左一步。兩手指相組於後。
- (2) 兩踵起。翻掌向上。同時挺胸。
- (3) (4) 依次還原。
- (5) (6) (7) (8) 全上。

〔三〕改正運動

- (1) 左足向前出一步。兩臂側舉。
- (2) 上體向前彎。兩臂由上方下垂。掌向前。
- (3) (4) 依次還原。

- (5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔四〕轉體運動

- (1) 兩臂左右屈。左足側出一步。

(2) 轉體向左。兩臂前伸。

(3) (4) 依次還原

〔五〕上肢運動

(1) 兩臂左右屈。

(2) 左臂上伸。右臂下伸。

(3) 復(1)。

(4) 兩臂還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔六〕平均運動

(1) 左足向前一步。臂側舉。

(2) 右足後舉。上體略向前傾。(即半平均立姿勢)臂前平舉。擊掌一下。

(3) (4) 依次還原。

〔七〕腹部運動

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

(1)(2)左膝上舉。兩手相組抱膝。用力向上拉。(此時上體不可向前屈。)

(3)(4)還原。

(5)(6)(7)(8)全上。反是爲之。

〔八〕彎體運動

(1)左足側屈。

(2)上體向前彎。臂下垂。

(3)復(1)。

(4)還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔九〕肩背運動

(1)(2)左足前斜。斜體箭步。左臂前斜上舉。右臂後斜下舉。

(3)(4)還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔十〕跳躍運動

(1)開立跳。兩臂側舉。

(2)閉立跳。兩臂前舉。擊掌一下。

(3)(4)全(1)(2)。

(5)(6)(7)(8)兩手叉腰。左足始爲前後打步四次(說明——左足由前舉

打下。同時右足卽前舉合一拍。)

〔十一〕呼吸運動

【預備】兩臂左右屈。

(1)兩大臂平舉用力向後。吸氣。

(2) 大臂還原。呼氣。

(還原) 兩臂下垂。

第三部

〔一〕四肢運動

〔甲〕〔1〕左足向左一步。兩臂左右舉。

〔2〕向左轉兩臂前舉。擊掌一下。

〔3〕復〔1〕。

〔4〕還原。

〔5〕〔6〕〔7〕〔8〕全上。惟反是爲之。

〔乙〕〔1〕左足向前箭步。左臂向前舉。右臂側屈。

〔2〕左足反箭步。右臂前伸。左臂側屈。

〔3〕復〔1〕。

〔4〕還原。

□□挺胸運動

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

(1)左足向左一步。兩手托頭。

(2)兩臂向後舉。

(3)復(1)。

(4)還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

□□改正運動

(1)左足向前箭步。兩臂左右屈。

(2)上體向前彎。兩臂側舉。

(3)復(1)。

(4)還原。

〔四〕轉體運動

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

(1)開立跳。兩臂左右平屈。

(2)轉體向左。兩臂側展。

(3)(4)依次還原。

〔五〕上肢運動

(1)兩臂左右屈。

(2)左臂前伸。右臂上伸。

(3)復(1)。

(4)還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔六〕平均運動

(1) 左膝上舉。臂前平舉。

(2) 左足前伸。臂側展。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔七〕腹部運動

(1) 左足後箭步。兩臂前平舉。

(2) 上體向前彎。兩臂上舉。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔八〕彎體運動

(1) 左足向左箭步。兩臂左右舉。

(2) 彎體向右。臂左右平屈。

(3)(4)依次還原。

〔九〕肩背運動

(1)兩手握拳。左右肩上屈。

(2)側伸。

(3)(4)兩臂在側舉部位。繞環兩次。

十 跳躍運動

(1)左足踏出一步。全時拍掌一下。左臂左斜上舉。右臂後斜下舉。

(2)(3)(4)左足連踏三下。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔十一〕呼吸運動

(1)兩臂側舉。翻掌向上。吸氣。

(2)臂還原。呼氣。

普通操

第四部

〔一〕四肢運動

〔甲〕(1)兩臂側屈。左足向前叩踵。右膝曲。

(2)兩臂上伸。左足後點地。右膝直。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟向右行之。

〔乙〕(1)兩臂左右舉。左足向左一步。

(2)兩臂上舉。擊掌一下。同時半蹲

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之

〔二〕挺胸運動

- (1) 兩背側舉。左足後點地。
- (2) 兩手托頸。兩踵起同時挺胸。
- (3) (4) 依次還原。
- (5) (6) (7) (8) 全上。惟向右爲之。

〔三〕改正運動

- (1) 兩手握拳。肩上屈。左足向左一步。
- (2) 上體向前曲。兩手下垂。手掌張開。
- (3) (4) 依次還原。
- (5) (6) (7) (8) 全上。

〔四〕轉體運動

- (1) 兩臂前舉。左向前足一步。

(2) 轉體向左。左手托頭。右手叉腰。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 惟向右爲之。

〔五〕上肢運動

(1) 兩臂側屈。

(2) 左臂左斜上伸。右臂右斜下伸。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔六〕平均運動

(1) 兩臂側舉。兩踵起。

(2) 兩臂前合。拍掌一下。同時半蹲。

(3) (4) 依次還原。

〔七〕腹部運動

(5)(6)(7)(8)全上。

(1)兩手叉腰。左足向左箭步。

(2)轉體向左。上體向左彎。兩手抱小腿。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟向右爲之。

〔八〕彎體運動

(1)兩臂左右平屈。左足向左一步。

(2)兩臂側展。上體向右彎。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔九〕肩背運動

(1) 兩臂側舉。

(2) (3) 兩臂仍側舉。由前至上。由上至後而下。繞兩小圈。

(4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。

〔十〕跳躍運動

(1) 兩手叉腰。右足跳。左足向左叩踵。

(2) 右足跳。左足尖豎於右足之凹處。此時左足之膝向左。

(3) 全(1)。

(4) 左足一跳。速卽着地。占右足之位。同時右足向右叩踵。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔十一〕呼吸運動

【預備】兩臂左右平屈。

普 通 操

- (1) 兩臂側展。吸氣。
- (2) 兩臂還原。呼氣。
- (3)
- (4)
- (5)
- (6)
- (7)
- (8) 全上。

第五部

〔一〕四肢運動 以下各節均二八呼唱

〔甲〕(1)左足向左一步。兩臂前平舉。

(2)右足移至右足跟後。兩膝屈。(如均衡步。)右臂過頂屈。左臂側舉。

(3)全(1)。

(4)還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟向右爲之。

〔乙〕(1)左足向前點地。兩臂前平舉。

(2)左足向左箭步。兩臂由上向下交叉劃一圓形於胸前。後卽左臂側舉。掌

向前。右臂上舉。

足前點地。
(3) 兩臂由下向上交叉劃一圓形於胸前。移即置於側舉部位。手心向前。左

(4) 手足還原。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟反是爲之。

□□挺胸運動

(1) 左足向左點地。兩臂左右舉。手心向上。頭部向左轉。同時挺胸。

(2) 休止。

(3)(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟反是爲之。

□□改正運動

(1) 左足向前箭步。兩臂左右舉。

(2) 上體向前傾。兩手置於小腿旁。臂須直。頭抬起。

(3) 同(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟反是爲之。

〔四〕轉體運動

(1) 開立跳。兩小臂交叉平屈於胸前。

(2) 臂向側展。同時轉體向左。

(3) 同(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔五〕上肢運動

(1) 左臂側舉。右臂側屈。

(2) 右臂側伸。左臂側屈。

(3) 同(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔六〕平均運動

(1) 左足前箭步。兩臂前平舉。

(2) 上體向右後轉。臂側展。同時右足收進。半蹲。

(3) 起立。

(4) 手足還原。

〔七〕腹部運動

(1) 左膝上舉。(舉至最高地位)同時左臂前斜上舉。右臂後斜下舉。

(2) 休止。

(3)(4) 還原。

〔八〕彎體運動

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

(1)左足左箭步。兩臂側上舉。手指相組。

(2)翻掌向上。彎體向右。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔九〕肩背運動

(1)左足向前一步。兩臂左右舉。

(2)上體向前傾。兩臂下垂。擊掌於背後一下。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔十〕跳躍運動

〔十一〕呼吸運動

(1) 左臂由側舉地位下垂。左足由左打下。全時右腿側舉。右臂側舉。

(2) 右足打下。左足側舉。左臂側舉。右臂下垂。

【預備】兩臂前平屈。

(1) 兩大臂側展。吸氣。

(2) 大臂還原。呼氣。

徒手操第三次序

第一部

〔一〕準備運動

(1) 兩臂左右舉。

(2) 還原。

(3) 兩臂前舉。

(4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。

〔二〕四肢運動

〔甲〕(1) 左足向左一步。兩臂左右舉。

(2) 兩踵起。兩臂前舉。同時擊掌一下。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔乙〕(1) 兩臂前舉。左足側出一步。

(2) 半蹲。兩臂側展

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔三〕挺胸運動

(1) 兩足向左一步。兩手托頭。

(2) 兩踵起。兩臂側展。同時挺胸。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔四〕改正運動

(1) 左足側出一步。兩臂前上舉。掌向前。

(2) 彎體向前。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔五〕轉體運動

(1) 開立跳。兩臂左右屈。

(2) 轉體向左。兩臂前伸。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔六〕上肢運動

(1) 兩臂左右平屈。

(2) 前伸。

(3) 復(1)

(4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。

[七] 平均運動

(1) 兩手叉腰。左腿前舉。

(2) 左膝上舉。

(3) (4) 依次還原。

[八] 腹部運動

(1) 兩手叉腰。左足後箭步。

(2) 上體向後傾。

(3) (4) 依次還原，

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔九〕彎體運動

(1) 左足向左箭步。兩臂過頂屈。

(2) 彎體向前。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔十〕肩背運動

(1) 兩臂左右肩上屈。

(2) (3) 大臂用力由後至前繞環兩次。

(4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。

〔十一〕預備跳躍

(1) 左足向前箭步。

(2) 還原。

(3) (4) 同(1) (2) 惟右足爲之。

(5) (6) (7) (8) 同上。

〔十二〕跳躍運動

(1) 兩手叉腰。右足跳。左足向前叩踵。

(2) (3) (4) 右足連跳三下。左足叩踵三下。

(5) (6) (7) (8) 同上。

〔十三〕呼吸運動

(1) (2) 兩臂側舉。翻掌向上。吸氣。

(3) (4) 兩臂下垂。呼氣。

第二部

〔一〕準備運動

(1) 兩臂前上舉。

(2) 前下垂。

(3) 臂上舉。

(4) 臂下垂。

(5)(6)(7)(8) 同上。

〔二〕四肢運動

〔甲〕(1) 左足向左一步。左臂左斜上舉。右臂右斜下舉。

(2) 右足向左併上。同時兩臂前平舉。擊掌一下。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8)同上。

〔乙〕(1)左足向左一步。兩臂側舉。

(2)右足尖豎於左足跟後。同時兩膝屈。右臂過頂屈。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是行之

〔三〕挺胸運動

(1)左足後箭步。兩臂左右平屈。

(2)起立。兩踵起。同時兩臂側展。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔四〕改正運動

(1)左足前出一步。兩手托頸。

(2) 變體向前。兩臂側展。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔五〕轉體運動。

(1) 開立跳。兩臂左右平屈。

(2) 轉體向左。兩臂前伸。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔六〕上肢運動。

(1) 兩臂左右平屈。

(2) 左臂側斜上伸。右臂側斜下伸。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔七〕平均運動

(1) 左腿側舉。兩臂側舉。

(2) 休止。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔八〕腹部運動

(1) 兩手叉腰。左足向左箭步。

(2) 轉體向左。上體向前。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 惟反是爲之。

〔九〕彎體運動

- (1) 左足向左箭步。兩臂側舉。
- (2) 彎體向右。右手叉腰。左手上舉。
- (3) 復(1)。
- (4) 還原。
- (5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔十〕肩背運動

- (1) 兩臂側舉。
- (2) 兩踵起。兩臂後舉。擊掌一下於身後。
- (3) 復(1)。
- (4) 還原。

〔十一〕預備跳躍

(1) 兩手叉腰。左退前舉。

(2) 左足向前箭步。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔十二〕跳躍運動

(1) 左足由側打下。占右足之位置。同時右腿側舉。

(2) 同(1)。惟用右足打下。奪左足之位置。同時左腿側舉。如斯爲之。

〔十三〕呼吸運動

(1)(2) 兩臂側舉。吸氣。

(3)(4) 兩臂側下垂。呼氣。

行進徒手操

第一部

排列——成單行圓形。面向排頭。

預備——兩手叉腰。

〔一〕準備運動（此節在每節之前行之。）

（1）左足向前叩踵。同時身向後仰。

（2）左足尖向後點地。身向前傾。

（3）（4）左足始踏足三下。

（5）（6）（7）（8）同上。惟右足始向前行之。

再八拍同上。

〔二〕上肢運動（以下各節均二人呼唱。）

〔甲〕(1) 兩手握拳肩平屈。

(2) 兩臂向左右展。指伸直。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。

〔乙〕(1) 左臂側舉。右臂右平屈。

(2) 同(1)。惟反之。

(3) (4) 兩手拍掌三下於胸前。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔三〕下肢運動

〔甲〕(1) 兩手叉腰。左腿前舉。

(2) 後舉。

(3)(4)左足始踏足三下。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔乙〕(1)兩手叉腰。左足向左一步。用足尖。(作跳狀。)

(2)右足尖於踏左足跟後。(亦作跳狀。)

(3)左足再向左一步。

(4)右足尖豎于左足跟後。同時兩膝屈。

(5)(6)(7)(8)同上。惟右足向右而爲之。

〔四〕轉體運動

(1)兩手叉腰。

(2)轉體向左。(此時足不可動。)同時耽頭三次。

(3)(4)上體還原。

(5)(6)轉體向右。同時右臂屈於胸前。招手三次。

(7)(8) 還原。

〔五〕彎體運動

(1)(2) 上體向前彎。(眼看前一人之腰部爲度。)同時兩臂下伸。拍手三

下。

(3)(4) 上體與手還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。

〔六〕平均運動

(1) 左足向前斜踏出一步。(有聲。)

(2) 左足起踵。右腿後舉。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔七〕跳躍運動

(1)(2)(3)(4)左足側點地。身向左傾。連跳四下。左臂舉於額前作半弧形。右手叉腰。

(5)(6)(7)(8)全上。惟向右行之。

〔八〕呼吸運動

〔甲〕淺呼吸

(1)挺胸縮頰。吸氣。

(2)呼氣。

〔乙〕深呼吸(先踏足八步。向左轉。面向中央。全體攜手。)

(1)兩臂前上舉。

(2)休止。(吸氣。)

(3)兩臂前下垂。

(4) 休止。(呼氣。)

第二部

排列——單行圓形。面向排頭。(同時一二報數)

〔一〕準備運動(此節於每節之前行之。)

(1) 兩手叉腰。右足跳。左足叩踵於側。

2) 休止。

(3) (4) 右足一跳。左足還原。

(5) (6) (7) (8) 左足始向前走三步。至末拍時。右足後點地。

再入拍全上。惟右足向側叩踵爲之。

〔二〕上肢運動

【預備】左足始踏足向左轉。面向中央。全體攜手屈於肩前。此時圓形宜小。

(在踏足時須稍向前行進)

(1) 兩臂上伸。

(2) 休止。

(3) 兩臂還原。

(4) 休止。

(5) (6) (7) (8) 同上。

再八拍同上。惟無休止。

〔三〕下肢運動

(1) (2) 一數生向外。二數生向內。走馳聘步二步。(說明——左足向前一步。全時右足速即併上合一拍。)

(3) (4) 急踏步。(說明——於一拍子內踏足三下。全時拍掌於胸前三下。)

(5) (6) (7) (8) 同上。惟一二數生方向交換爲之。

再八拍同上。

〔四〕彎體運動

(1) 開立跳，每一二數生互握外手。臂側舉。內手叉腰。

(2) 休止。

(3) 彎體向內。

(4) 休止。

(5) (6) 復(1)(2)。

(7) (8) 手足還原。

再八拍全上。惟彎體向外爲之。

〔五〕平均運動

(1) 每一二數生面相對。互握兩手。臂前平舉。兩踵起。

(2) 半蹲。

(3) 復(1)

(4) 足踵還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。

再八拍全上。(至末拍時。仍面相對。及至作第一節動作時。一數生方面向

排頭。)

〔六〕腹部運動

【預備】八拍。踏足向左轉。全時全體攜手。

(1) 兩臂側舉。兩踵起。

(2) 放手全蹲。兩手抱膝。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。

〔七〕肩背運動

【預備】四拍。一二數生各向左向右轉踏足。每兩人雙手手掌相對。

(1) 各推左手(左臂直。右臂屈。)

(2) 全(1) 惟推右手爲之。

如上行至十六拍爲止。

【八】跳躍運動

(1) 每一二數生互握外手。臂前斜上舉。外足滑出一步。

(2) (3) (4) 外足連跳三下。內腿側舉。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟換內足行之。

再八拍全上。

【九】舒緩運動

【預備】八拍。左足始。踏足向左轉。全體攜手。

(1) (2) (3) (4) 左足始向前走三小步。兩臂徐徐上舉。

(5)(6)(7)(8)同上。惟退後爲之。臂徐徐下垂。

再八拍全上。

〔十〕呼吸運動

(1)兩臂上舉。(吸氣。)

(2)休止。

(3)兩臂下垂。(呼氣。)

(4)休止。

第三部

排列——單行縱隊圓形。每人前後距離以一臂前舉爲度。

〔一〕準備運動（此節在每節之前爲之。）

向前通常步八步。同時拍掌。且行且拍。

〔二〕改正運動

〔甲〕（1）左足向前出一步。左手置於腹部上。右手背置於背後。

（2）兩踵起。全時挺胸。左手用力壓腹部。使勿凸出。右手用力以胸部推出。

（3）（4）依次還原。

（5）（6）拍掌兩下於胸前。

（7）（8）全（5）（6）。惟拍手三下。再八拍全上。惟反是爲之。

〔乙〕(1)開立跳。同時左手置於頸上。右手背置於背後。

(2)兩踵起。同時縮頸挺胸。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)兩手叉腰。左足始重踏足兩下。

(7)(8)全(5)(6)惟左足始重踏足三下。

再入拍全上。惟換右手置於頸上。

〔三〕四肢運動

〔甲〕(1)左足前箭步。左臂前舉。右手側屈。

(2)休止。

(3)(4)左足收進。右臂前伸。(此時兩臂均在前舉部位。)擊掌三下。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔乙〕(1)兩足開立跳。同時全蹲。兩手掌置於兩膝上。臂須直。

(2) 休止。

(3) 拍膝兩下。

(4) 手足還原。

〔四〕全體運動

〔甲〕(1)(2)左臂下垂。變體向左。同時右臂由叉腰部位。徐徐移至腋下。

(此時手指在下方。)

(3)(4)上體及手徐徐還原。

(5)(6)拍掌於前胸前兩下。

(7)(8)全(5)(6)。惟拍三下，再八拍全上。惟變體向右爲之。

〔乙〕(1)左腿側舉。兩臂側舉。

(2)左足尖豎於右足脚凹處。膝向左方。同時右膝亦屈。兩臂前平屈。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)兩手叉腰。左足始重踏足兩下。

(7)(8)全(5)(6)。惟重踏足三下。再八拍全上。惟反是爲之。

〔五〕跳躍運動

(1)左足向左重踏一下。右足側舉。右手叉腰。左臂上舉。臂須直。眼視左

手掌。

(2)(3)(4)左足連跳三下。

(5)(6)(7)(8)全上。惟向右爲之。

以上各節除準備運動外。每節均二八呼唱。

〔六〕舒緩運動

〔預備〕八拍。各踏足向左轉。面向中央。同時全體攜手。

(1)(2)(3)左足始向前三步。臂徐徐上舉。

(4)右足併上。臂仍在上方。

(5)(6)(7)(8)全上。惟退後爲之。臂徐徐下垂。

再八拍同上。

[七]呼吸運動

(在上節所攜之手仍不放。)

(1)(2)兩臂上舉。(吸氣。)

(3)(4)兩臂下垂。(呼氣。)

攝 通 普

混合徒手操

第一部

排。列——兩行縱隊圓形。兩行之中間相距一步。前後距離二步。

〔一〕準備運動

(1) 各行內臂側舉。外臂側上舉。

(2) 休止。

(3) (4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔二〕四肢運動

(1) 各行外足前點地。外臂前斜上舉內臂後斜下舉。

(2) 休止。

(3)(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔三〕挺胸運動

【預備】四拍。各行踏足向左向右轉。面相對。互握兩手於下。

(1) 兩足開立跳。兩臂側舉。

(2) 兩踵起兩臂上舉。同時挺胸。

(3)(4) 依次還原。

〔四〕改正運動

(1)(2) 外圈生兩手叉腰。直立不動。內圈生兩臂上舉。兩手置於外圈生手

上。同時轉體向前。

(3)(4) 外圈生仍直立不動。內圈生體手還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟內外圈動作交換爲之耳。

〔五〕轉體運動

- (1) 外足向前箭步。外手叉腰。內臂前舉。
- (2) 轉體向內。內臂側舉。
- (3) 復(1)
- (4) 手足還原。
- (5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔六〕上肢運動

- 〔預備〕四拍，各行踏足向左右轉。每兩人面相對。互握兩手。屈於肩前。
- (1) 向排頭之肩伸直。
 - (2) 休止。
 - (3) 向排頭之臂屈。
 - (4) 休止。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

再八拍。動作同上。惟無休止耳。

〔七〕平均運動

(1)(2)互握排頭之手側上舉。同時向排末之腿側舉。向排末之手叉腰。

(3)(4)手足還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔以〕腹部運動

(1)(2)每兩人互握兩手於前。內圈生左足後點地。同時挺腹，

(3)(4)內圈生左足還原。同時外圈生。左足後點地。如上法連續進行。至

第十六拍時手足還原。

〔九〕彎體運動。

(1)開立跳。互握向排頭之手側舉。向排末之手叉腰。

(2) 彎體向排末方。同時向排頭之臂上舉。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔十〕肩背運動

【預備】各行向後轉。成背對背。互握兩手於下。

(1) 兩踵起。兩臂側舉，

(2) 兩踵落。兩臂下垂。至末拍向後轉。仍面對面。

〔十一〕跳躍運動

(1) (2) (3) (4) 兩手叉腰。右足跳。左足向前點地四下。

(5) (6) (7) (8) 左足始。向前斜方走。與對面人易一位。

再八拍全上。惟用右足向前點地向右前斜走。歸還位。

〔十二〕呼吸運動

【預備】各右向後轉。成背對背式。

(1)(2) 兩臂前上舉。吸氣。

(3)(4) 兩臂側下垂呼氣。

第二部

排列——四行縱隊。每二行面相對。

(以下各節均二八呼唱。)

〔一〕上肢運動

〔甲〕〔中兩行〕

(1) 兩臂左右屈。

(2) 側伸。

(3) (4) 兩臂前舉。擊掌三下。

(5) (6) (7) (8) 全上。

〔甲〕〔外兩行〕

(1)(2)兩臂前舉。擊掌三下。

(3)兩臂左右屈。

(4)側伸。

(5)(6)(7)(8)全上。

【預備】二拍。各向左向右轉成每兩橫隊相對立。

【乙】中兩行。

(1)(2)兩小臂平屈於胸前。手握拳繞環三次。

(3)(4)兩小臂向後拉二次。(此時手仍握拳。)

(5)(3)(7)(8)全上。

【乙】(外兩行)

動作同(甲)惟先拉兩次。然後繞環。

【丙】下肢運動

【甲】預備【四拍】。(1)(2)各向左向右轉。面向排頭。(3)(4)中二行退後一步。向後轉。

(1)(2)各外行左足始向左馳騁步二步。(說明——左足向左一步。右足速即拼上合一拍)中兩行右足始。向右爲馳騁步二步。

(3)(4)外兩行右足始左向後轉。中兩行左足始左向後轉。重踏三下。

(5)(6)(7)(8)全上。

(還原)四拍。(1)(2)中兩行退後一步。(3)(4)中兩行向後轉。

【乙】預備【各行向左向右轉。每兩行面相對。

(1)兩手叉腰。左足踏於右足尖前爲箭步。同時向右轉。如左箭步惟換方向耳。(此時兩人適成背對背，)

(2)左足直。左足屈。如反箭步。

(3)全(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟用右足爲之。適與左方對伍人面相對。

【三】四肢運動

(1) 各左足向前箭步。兩臂左右屈。

(2) 左臂側伸。掌向前。右臂前伸。掌向左。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟用右足爲之。

【四】轉體運動

【預備】二拍。向前一步。

(1) 開立跳。同時右臂側舉。右手叉腰。

(2) 轉體向左。左臂上舉。與對伍人相擊右掌一下。於上方。(此時足不可

移動。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

【五】彎體運動

(1)左足向左箭步。兩臂側舉。掌向前。

(2)彎體向右。

(3)復(1)。

(4)還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟向右爲之。

【六】平均運動

【預備】二拍。各向前一步。互握兩手於胸前伸直。

(1)中兩橫隊左腿前舉。

(2)右足蹲下。

(3) 復(1)。

(4) 還原(外兩橫隊直立不動)。

(5)(6)(7)(8) 全上。

再八拍。中兩行與外兩行動作交換之。

(七) 跳躍運動

(1) 右足跳。左足向前叩踵。

(2) 右足跳。左足向後點地。

(3)(4) 全(1)(2)。

(5)(9)(7)(8) 各行向右轉。向左爲馳騁步四步。(說明—左足向左一步

。右足速即併上合一拍。)與對伍人面對面通過。(此時甲行與乙行在中央。適成

面對面共成三行如圖

丁丁丁
丁丁丁
上上上上

再入拍全上。復原位。此時仍爲每二行面對面。

〔八〕調和運動

(1)(2)(3)各行攜手。向左足尖步三步。

(4)右足尖豎於左右跟後。全時兩膝屈。

(5)(6)(7)(8)全上。惟向右爲之。

〔九〕呼吸運動

〔預備〕二拍。各向左向右轉。面向排頭。中兩行分開向外。兩行靠豎。每兩行

叉手握內手。外手叉腰。

(1)(2)內臂上舉。吸氣。

(3)(4)臂還原。呼氣。

第三部

排列—四行縱隊。如下圖

TTTT
丁丙乙甲

〔一〕準備運動

(1) 甲丁兩行外臂上舉。內臂側舉。乙丙兩行內臂側舉。外臂上舉。

(2) 休止。

(3) (4) 同上。惟內外臂動作換爲之。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔二〕四肢運動

(1) 乙丁兩行左足前點地。左臂斜上舉。右臂後斜上舉。甲丙行動作同乙

丁。惟反是爲之。

(2) 乙丁行右臂斜上舉。左臂後斜上舉。左足後點地。甲丙兩行。動作全乙丁行。惟反是爲之。

(3) 全(1)。

(4) 手足還原。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟反是爲之。

〔三〕挺胸運動

(1) 起踵。同時挺胸。乙丁兩行兩臂前上舉。甲丙兩行兩臂側舉。

(2) 休止。

(3)(4) 乙丁兩行與甲丙兩行動作交換爲之。

〔四〕改正運動

〔預備〕(二拍)各行向左向右轉。每兩行面相對。

(1) 甲丁兩行兩手叉腰。乙丙行兩上體前屈。兩手置於甲丁生之手腕。頭抬起。

(2) 休止。

(3) (4) 乙丙兩行上體還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟甲丁行與乙丙行動作交換爲之。

〔五〕轉體運動

【預備】(四拍)(1)(2)各向左右轉。面向排末。乃復四行縱隊。(3)(4)乙丙行向中一步。

(1) 甲丙兩行左足前箭步。右臂前平舉。左手叉腰。乙丁兩行動作全上。惟右足前箭步。左臂前平舉。

(2) 甲丙兩行轉體向右。乙丁兩行轉體向左。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟反是爲之。

〔六〕上肢運動

【預備】(四拍)(1)(2) 各向左右轉。每兩行面相對。(3)(4) 互握兩手，

(1) 各右臂屈。左臂直。

(2) 休止。

(3) 左臂屈。右臂伸直。

(4) 休止。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟無休止連續爲之。共行十六拍。

〔七〕平均運動

【預備】(四拍)(1)(2) 向左右轉面向排末。(3)(4) 乙丙生向內橫步一步。

(1) 甲丙生右腿側舉右手叉腰。左臂上舉。

(2) 休止。

(3) (4) 手足還原。乙丁生動作全甲丙生動作。惟反是爲之。

〔八〕腹部運動。

〔預備〕(兩拍)(1)(2)向左右轉每行面相對。

(1) 各蹲撐。

(2) 覆臥撐。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

行至十六拍爲止。

〔九〕彎體運動

(1) 每兩人互握兩手。各向排頭之臂上舉。向排末之臂下伸。(此時彎體。)

(2) 休止。

(3)(4) 還原。每兩人仍面對。

(5)(6)(7)(8) 動作同上。惟向排末爲之。

共行十六拍。惟末拍時每兩人背對背。

〔十〕肩背運動

【預傳】兩人背對背。互握兩手於下。

(1) 兩臂側舉。

(2) 休止。

(3)(4) 還原。

共行十六拍。惟至末拍兩人面仍相對。

〔十一〕跳躍運動

(1) 各左足向前。重踏出一步。互握右手。

(2)(3)(4) 左足連躍三下右腿屈於後。左手叉腰。

(5)(6)(7)(8)踏足。

再八拍全上。惟反是爲之。

〔十二〕呼吸運動

先行八拍踏足。面向排頭。握內手於下。外手勿叉腰。

(1)兩臂上舉。吸氣。

(2)休止。

(3)(4)下垂。呼氣。

操 通 普

拍掌操

〔一〕四肢運動

- (1) 左足向左一步。兩臂前舉。拍掌一下。
- (2) 半蹲。兩臂下垂拍大腿一下。
- (3) 起立。兩臂前舉。拍掌二下。
- (4) 手足還原。

〔二〕四肢運動

- (1) 左足向前箭步。兩臂前舉。拍掌一下。
- (2) 右足併上。兩臂下垂。拍掌一下於身後。
- (3) 右足退後一步。兩臂前舉。拍掌一下。
- (4) 左足併上。兩臂下垂。拍掌一下。於身後。

(5) 左足向左一步。兩臂側舉。

(6) 右足併上。拍掌一下於身前。

(7) (8) 全(5)(6)惟向右爲之。

〔三〕挺胸運動

(1) 左足向左一步。兩臂側舉翻掌向上挺胸。

(2) 右手擊左掌一下。於左側。

(3) 全(1)。

(4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。

〔四〕改正運動

(1) (2) 上體向前屈。兩臂下垂。拍大腿三下。

(3) (4) 上體還原。兩臂還原。擊掌三下於身後。

〔五〕轉體運動

- (1) 左足向左箭步。兩臂側舉。
- (2) 轉體向左。兩臂上舉。拍掌一下。
- (3) 復(1)。
- (4) 足還原。兩臂下垂。擊掌一下。於身前。
- (5)(6)(7)(8) 全上。惟反是爲之。

〔六〕上肢運動

- (1) 兩臂側屈。
- (2) 兩臂側伸。
- (3)(4) 兩臂前舉。拍掌三下。
- (5) 全(1)。
- (6) 兩臂上伸。

(6)(8)擊掌三下。

〔七〕平均運動

(1)右膝上舉。兩臂前舉。拍掌一下。

(2)兩臂側展。掌向前。左腿前伸。

(3)復(1)。

(4)手足還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔八〕腹部運動

(1)左足後箭步。兩臂左右平屈。

(2)兩臂下伸。拍掌一下於身後。同時挺胸。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)全上。惟反是爲之。

〔九〕彎體運動

- (1) 左足向前箭步。兩臂肩上屈。
- (2) 彎體向右。
- (3) 體還原。兩臂上伸。拍掌二下。
- (4) 手足還原。

〔十〕肩背運動

- (5) (6) (7) (8) 全上。惟反是爲之。
- (1) 兩臂側舉。
- (2) 臂前舉擊掌一下。
- (3) 復(1)。
- (4) 臂下垂。拍掌一下於身前。
- (5) 全(1)。

(6) 臂上舉。拍掌一下於上方。

(7) 全上。

(8) 臂下垂。拍掌一下於身後。

〔十一〕跳躍運動

(1)(2)(3)(4) 左足向左踏出一步。連跳四下。右膝上舉。右手背置於右膝上。左手掌拍右手掌四下。

(5)(6)(7)(8) 全上。惟反是爲之。

〔十二〕呼呼運動

(1) 兩臂在下拍掌一下。

(2) 漸漸上舉。吸氣。

(3)(4) 兩臂漸漸由側下垂。呼氣。

輕器械操類

旗操 (一)

排列如下圖



用器。以兩色布製成。如童子軍所用之雙旗。(選色可隨便。)

【預備】兩臂交叉於下。旗亦交叉。開步走時。兩旗執法。圖示如下



【一】上肢運動

【甲】(1)雙臂側舉。(2)上舉。(3)全(1)。(4)還原。

【乙】(1)雙臂前上舉。(2)由上至側舉。(3)全(1)。(4)還原。

【二】上體運動

〔甲〕(1) 雙臂側舉。(2) 雙臂還原。(3) 左臂側舉。(4) 左臂還原。

(5) (6) 全(1) (2)。(7) 左臂側舉。(8) 右臂還原。

〔乙〕(1) 雙臂側舉。(2) 還原。(3) 雙臂側舉。(4) 還原。(5) (6)

(7) (8) 全上。惟反是行之。

〔三〕下肢運動

〔甲〕〔乙〕合

(1) 各向左出一步。(2) 右足併上。(3) (4) 左足始。踏足向左轉。此時每兩人面相對。手仍在下方。(5) (6) (7) (8) 各兩臂向左右舉。向左爲四步馳騁步。(說明——左足向左一步。全時右足併上。占左足之位。此時左足振盪於左。) 互相通過至第八拍時手還原。此時排例如下圖併成三行。

(8) (7) (6) (5) 全(5) (6) (7) (8)。惟至末拍手仍還原。

(4)(3)(2)(1)同(1)(2)(3)(4)。惟先踏足向左轉。後向右一步歸原位。

〔四〕四肢運動

〔甲〕〔乙〕合

(1)左足向前箭步。兩臂側舉。(2)左膝直。右膝屈。右臂曲於頭上。旗飄展於左耳旁。此時右臂前平舉。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同上。惟先右足向前行之。

〔五〕轉體運動

〔甲〕〔乙〕合

(1)開立跳。兩臂左右舉。(2)右臂移於左臂下方。同時轉體向左。足不動。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同上。惟向右行之。

〔六〕轉體運動

【預備】四拍(1)(2)各向前一步。(3)(4)兩臂互置於對面人之肩。上。
旗飄展於頭後。

【甲】【乙】合

(1)開立跳。(2)彎體向排頭。(3)復(1)。(4)閉立跳。(5)

(6)(7)(8)同上。惟彎體向排尾行之。

【七】平均運動

【甲】(1)兩臂左右舉起踵。(2)半蹲。兩臂上舉。(3)復(1)。(4)還
原。

【乙】(1)兩臂上舉。同時半蹲。(2)起立。臂側舉。(3)同(1)。(4)
還原。

【八】跳躍運動

【甲】【乙】合。

(1) 左足向前一步。踏下有聲。左臂前斜舉。右臂後斜舉。右足舉於後。腿直。(2)(3)(4) 連跳三次。(5)(6)(7)(8) 同上。惟用右足爲之。

〔九〕呼吸運動

【預備】——踏足八拍各面向前。每兩行相並立。內臂互置於肩上。外臂在預備地位。

〔甲〕〔乙〕合

(1) 外臂側舉。同時吸氣。(2) 外臂下垂。同時呼氣。

旗操 (二)

排列四行縱隊。以兩臂側舉爲度。自左而右。分甲，乙，丙，丁。
用器。預備(與第一部同)

[一] 上肢運動

[甲] (1) 甲丁行兩臂側舉。乙丁行上舉。

(2) 甲丁行兩臂上舉。乙丙行側舉。

(3) (4) 依次還原。

[乙] (1) (2) 甲丙行右臂側舉。左臂上舉。乙丁行反是爲之。

(3) (4) 還原。

(5) (6) 同(1) (2)。惟甲行與乙丁行動作交換爲之。

(7) (8) 還原。

【二】下肢運動

【預備】四拍各向左向右轉。成每二行面對。

(1)(2)(3)(4)甲丙行右臂側舉。向右爲馳騁步四步。(說明——見第一
步下肢運動)至第四拍時。兩手交叉於下。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

【三】四肢運動

(1)左足向前箭步。兩臂側舉。

(2)左足反箭步。兩臂交叉平屈。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

【四】轉體運動

【預備】四拍各行踏足。向左向右轉。成四行縱隊。面向隊頭。

(1) 甲丙行右足向右一步。兩臂斜下舉。乙丁行左足向左一步。兩臂斜上舉。

(2) 甲丙行轉體向右。同時兩臂斜上舉。乙丁行轉體向左。同時兩臂斜下舉。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔五〕變體運動

(1) 甲丙。右足向右箭步。兩臂前舉。乙丁行同上。惟左足向左箭步。

(2) 甲丙行變體向左。兩臂前屈。旗飄展於背後。乙丁行同上。惟變體向右爲之。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟甲丙行與乙丁行動作。反是爲之。

〔六〕平均運動

- (1) 甲丁行右足向前一步。兩臂側舉。乙丙行左足後出一步。斜臂前舉。
- (2) 甲丁行右足併上。兩踵起。兩臂上舉。乙丙行右足併上半蹲。兩臂側舉。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 甲丁行與乙丙行動作反是爲之。

〔七〕跳躍運動

(1) 各開立跳。兩臂斜下垂。

(2) 休止。

(3) 閉立跳。兩臂交叉於身前。

(4) 休止。

(5) (6) (7) (8) 同上。再八拍每拍跳一次、無休止。

〔八〕呼吸運動

【預備】四拍。乙丙行踏足向後轉。

(1)(2) 甲丁行兩臂側舉。吸氣。乙丙行兩臂上舉。呼氣。

(3)(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟甲丁行與乙丙行動作交換為之

操 通 普

彩竿操

排列——雙行圓形每兩人面對。成雙層圓形。距離以臂側舉不接觸為度。

【預備】——兩臂執彩竿腋下屈。此時竿直豎於胸前。內圈人或外圈人一二報數。人數自二十人起。其餘每四人一增。

〔一〕四肢運動

〔甲〕〔1〕左足前點地。臂下垂。竿置於足尖前。

〔2〕左足前箭步。左臂屈於胸前。右臂後斜下舉。竿垂於身旁。

〔3〕同〔1〕。

〔4〕還原。

〔5〕〔6〕〔7〕〔8〕同上。惟向右行之。

〔乙〕〔1〕左足左點地。左臂左下斜垂。右臂屈於胸前。竿側下垂於左足前。

(2) 左足側箭步。竿側下垂於右方。此時左小臂屈於胸前。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟向右行之。

□□□ 挺胸運動

(內圈生預備) 二拍。(1) 左足向前一步。(2) 右膝跪下。

(1) (2) 兩臂上伸。同時挺胸。

(3) (4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。如上法行至十六拍。

還原二拍。(1) 起立。(2) 左足還原。

(外圈生預備) 二拍。(1) 兩臂上舉(2) 還原。

(1) 左足向前一步。兩臂前舉。

(2) 兩踵起。兩臂側舉。同時挺胸。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

以後內外圈生動作交換爲之。

〔四〕改正運動

(1) 各左足向後出一步。同時向右轉。

(2) 上體向前屈。同時兩臂前下垂。竿之一端着地。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟右足向後出一步向右轉行之。

〔五〕轉體運動

〔預備〕八拍。各左足始。內圈生退後。外圈生向前八小步。以肩與肩不按觸爲度。此時每四人爲一組。

(1) 開立跳。此時兩臂仍在預備部位。
(2) 內圈一數生及外圈二數生轉體向右。內圈二數生及外圈一數生轉體向
左。此則各兩臂側伸。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

(還原)八拍。內圈生向前。外圈生退後。八小步。

〔六〕上肢運動

內圈生動作。

(1) 兩臂上伸。

(2) 還原。

(3) 左臂側伸。右臂屈於胸前。

(4) 右臂側展。左臂屈於胸前。

(5)(6)(7)(8) 同上。

外圈生動作。

與內圈生同。惟先爲(3)(4)兩拍。後爲(1)(2)兩拍。

〔七〕平均運動

(1) 各左足向前斜踏一步。

(2) 右足尖併上。同時向右轉半蹲。(此時每兩人面相對。)

(3) 起立向左轉。同時右足退後一步。

(4) 左足退後一步還原。此時手作預備姿勢不動。

〔八〕腹部運動

〔預備〕內外圈生各退後半步。

(1) 左足向前反箭步兩臂前舉

(2) 上體向後傾。兩臂上伸。竿平置於後方。同時挺腹。

(3) 復(1)。

(4) 手足還原。

(5)(6)(7)(8) 反是爲之。

(還原) 內外圈生各向前半步。

〔九〕彎體運動

(1) 左足向左一步。兩臂上舉。

(2) 彎體向左。

(3) 復(1)。

(4) 手足還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔十〕肩背運動

(1) 兩臂前伸。

(2) 兩臂側展。

(3) 右臂前舉。

(4) 左臂前舉。右臂側舉。

(5) 右臂前舉。

(6) 兩臂上舉。

(7) 兩臂前舉。

(8) 還原。

〔十一〕 跳躍運動 四八呼唱。

(1) 各左足向前斜踏出一步。此時掙右肩。

(2) (3) (4) 右足舉於後。左足尖連跳三下。此時手仍在預備地位。

(5) (6) (7) (8) 向左旋四步。易一位。再八拍同上。惟反是為之。歸原

位。至末拍時。各向右轉。每兩人左肩相並。

〔十二〕舒緩運動 四八呼唱。

(八拍)內圈生兩臂前伸。外圈生兩臂上伸。各左足始向前走七小步。惟至第八拍時。各向後轉。此時內外圈生手動作交換爲之。再八拍同上。惟至末拍時每兩人背相對。

〔十三〕呼吸運動

(1)(2)兩臂側展吸氣。

(3)(4)兩臂前舉呼氣。

演至末拍時各面向排頭。

彩巾操

排列——四行縱隊。

預備。兩手執帶之兩端（帶長五尺。兩端下垂。每端一尺。）須拉直。橫於胸前。

〔一〕準備運動 以下各節均二八呼唱

(1) 中兩行左足向前出一步。臂前上舉。外兩行左足退後一步。兩臂前舉。

(2) 中兩行右足向前拚上。臂下垂。外兩行右足退後靠攏。兩臂下垂。

(3) (4) 同(1)(2)。

(5) (6) (7) (8) 同上。

再八拍。中兩行與外兩行動作交換爲之。

〔二〕四肢運動

(1) 左足側出一步。同時左臂側舉。右臂平屈於胸前。

(2) 半蹲。兩臂上舉。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

【三】四肢運動

(1) 左足側出一步。左臂側舉。右臂過頂屈。帶成三角形須直。

(2) 右足尖豎於左足跟後。兩膝屈。(如均衡步然。)同時右臂側舉。左臂過

頂屈。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

【四】挺胸運動

【預備】——開立跳。帶橫置於頸後須直。(此時兩臂側屈。)

(1) 左臂側伸。頭部向左轉。同時挺胸。

(2) 左臂及頭還原。

(3) 同(1)。惟右臂向右伸。頭部向右轉。

(4) 還原。(還原——閉立跳。兩臂由前下垂。)

〔五〕改正運動

(1) 右足踏於左足之前。同時向左轉。右臂置於額前。左臂下垂於胸前。小臂稍屈。帶須拉直。

(2) 上體向前彎。此時帶仍直。

(3) 復(1)。

(4) 手足還原。轉體向右。復原方向。

(5) (6) (7) (8) 反是爲之。

此節演時在第一拍時。使兩行向左轉。兩行向右轉。成每兩行相對。後反是之。

〔六〕轉體運動

- (1) 兩行左足左箭步。兩行右足右箭步。同時兩臂前上舉。
- (2) 兩行轉體向左。兩行向右。(此時每兩行相對。)同時兩臂前舉。
- (3) 復(1)。
- (4) 還原。

〔七〕上肢運動

- (1) 兩臂前舉。
- (2) 左臂後斜下伸。右小臂屈於胸前。
- (3) 復(1)。
- (4) 同(2)。惟右臂後斜下伸。左小臂屈於胸前。
- (5) 同(1)。

(6) 前上舉。

(7) 同(1)。

(8) 兩臂下垂。

〔八〕平均運動

(1) 兩臂前舉。左腿前舉。

(2) 兩臂上舉。左腿後舉。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 反是爲之。

〔九〕腹部運動

(1) 兩行左足左箭步。兩行右足右箭步。同時兩臂前上舉。

(2) 兩行轉體向左。兩行轉體向右。同時變體向下。兩臂下垂。(此時兩

行成相對面。

(3) 復(1)。

(4) 手足還原。

(5) (6) (7) (8) 反是爲之。

[7] 變體運動

(1) 左足向左一步。兩臂前上舉。

(2) 轉體向左。彎體向左。右臂過頂屈。左臂下垂。用力拉帶使之直。

(3) 復(1)。

(4) 手足還原。

(5) (6) (7) (8) 反是爲之。

[十一] 肩背運動

預備——兩臂側屈。帶橫置於頸後。

(1) 左足向前斜。斜體箭步。同時右臂右下斜伸。

(2) 左臂屈於頭後。帶須拉直。

(3) 復(1)。

(4) 左足還原。

(5)(6)(7)(8) 反是爲之。

〔十二〕跳躍運動

(1) 左足由左打下。同時右足振盪於右方。

(2) 同(1)。惟用右足打下。

(3) 同(1)。

(4) 同(2)。此時兩臂前平舉。

(5)(6)(7)(8) 動作如上。惟用左足始。由前打下。爲前打步。兩臂由前

上舉。

二十三 呼吸運動

- (1) (2) 兩臂前上舉。(吸氣。)
- (3) (4) 兩臂下垂。(呼氣。)

花圈操

排。列。四行縱隊。橫距離以兩臂側舉爲度。前後距離以一臂前舉爲度。

用器。以竹片紮成五寸直徑圈。外週繞以鮮花。或紙花。

預備。兩手執圈翻靠於手背上。臂下垂。

〔一〕四肢運動

(1) 甲丙行。右足向右一步。兩臂斜下舉。乙丁行同上。惟左足向左一步。

(2) 甲丙行左足尖置於右足跟後。兩膝稍屈。半面向右轉。兩臂交叉於下。乙丁行同上。惟右足置於左足跟後。

(3) (4) 依次還原。

〔二〕四肢運動

(1)(2)(3) 甲丙行向右乙丁行向左各橫三步。

(4) 甲丙行左足置於右足跟後。乙丁行右足置於左足跟後。同時兩膝屈。兩臂上舉。圈與臂平。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

再八拍。動作同上。惟甲丙行與乙丁行。交換爲之。

(1) 乙丙行兩臂前舉圈平。甲丁行兩臂側舉圈平。

(2) 各花圈翻於手背上。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟甲丁行臂前舉。乙丁行臂側舉。

〔七〕平均運動

(1) 甲丙行右膝上舉。右臂側舉圈平。左臂過頂屈圈橫豎於頭頂上。

(2) 休止。

(3) (4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔八〕腹部運動

【預備】四拍(1)(2)。甲丙行向右轉。乙丁行向左轉。(3)(4)各排向前一步。插右肩。此時每兩行插成正反的一橫隊(四行合成兩行。)

(1) 左足向前箭步。兩臂前上舉圈平。

(2) 屈體向前。腹肌與大腿肌相觸。同時兩臂側舉圈翻於手背上。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔九〕彎體運動

【預備】四拍。(1)(2)各左足始退後二步。(3)(4)甲丙行向左轉。乙丁行向右轉。(仍復四行縱隊。)

【二】挺胸運動

(1)(2)甲丙兩行。右足向右一步。左手叉腰。右臂側舉。翻掌向上。同時兩踵起。頭向右轉。挺胸。

(3)(4)還原。乙丁行動作同上。惟反是爲之。

(5)(6)(7)(8)動作同上。惟甲丙行與乙丁行。反是爲之。

【四】改正運動

【預備】四拍。甲丙行踏足向右轉。乙丁行踏足向左轉。此時每兩排面相對。

(1)左足向左一步。兩臂前舉圈平。

(2)上體向前屈。兩臂左右平屈圈橫。

(3)(4)依次還原。

〔五〕轉體運動

每兩橫隊中之相對四人爲一組。

(1) 各組內足向內一步。(每二人相靠之處爲內。)兩臂肩上屈。圈橫豎於肩

上。

(2) 每人轉體向內。兩臂上舉。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔六〕上肢運動

〔預備〕四拍。各踏足面向排頭(即復四行縱隊。)

(1) 甲丙行右足向右一步。乙丁行右足向右一步。兩臂側舉。

(2) 甲丙行轉體向右。右手叉腰。圈翻於手背上。左手過頂屈。圈平。乙丁

行動作同上。惟反是爲之。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟甲丙行動作與乙丁交換爲之。

〔十〕肩背運動

(1) 甲丙行右臂側舉圈平。左臂上舉圈直。乙丁行動作同上。惟反是爲之。

(2) 同(1) 惟反是爲之。

(3) 同(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 同。(1)(2)(3)(4) 惟甲丙左臂側舉。右臂上舉。餘類推。

〔十一〕跳躍運動

【預備】四拍(1)(2) 甲丙行踏足向右轉。乙丁行踏足向左轉。(3)(4) 各向前

一步。兩臂互置於對面人肩上圈平。

(1) 各靠排末之足跳。靠排頭之足向側叩踵。

(2) 休止。

(3) (4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

再八拍動作同上。惟無休止。每一拍跳一跳。

〔十二〕舒緩運動

(1) (2) (3) 乙丙行左足始。向左右轉。向排頭方前進三步。兩臂上舉圈直。同時甲丁行向左向右轉。左足始向排末方前進三步。臂側舉。

(4) 右向後轉。臂側舉。同時甲丁行右向後轉。臂上舉。

(5) (6) (7) (8) 同(1) (2) (3) (4)。惟反是爲之。至末拍。仍復四行縱

隊。面向排頭。

〔十三〕呼吸運動

(1) 甲丁行兩臂側舉。乙丙行兩臂上舉。吸氣。

(2) 兩臂還原。

(3) 甲丁行上舉。乙丁行側舉吸氣。

(4) 各兩臂還原。

木棒操

第一部

預備——木棒橫於胸前。

〔一〕四肢運動

〔甲〕(1) 雙臂前舉。左膝前平舉。

(2) 左足左點地。左臂左斜上舉。右手置於左腋下。目視棒之上端。

(3) 左足交叉於右足之右。兩臂自下垂之部位。右臂右斜上舉。左手置於右

腋下。目視棒之上端。(4) 手右還原。

(5) (6) (7) (8) 行於右方。(左右反復行至十六拍止。)

〔乙〕(1) 左足左點地。右臂右斜上舉。左手置於右腋下。目視棒之上端。

(2) 左足左箭步。左臂側上舉。右小臂屈置於左腰前。(棒直立於右方。) 貼

近脅部。

(3) 右膝屈。左膝直。兩臂自下垂之部位。右臂側上舉。右手置於右腰前。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 行於右方(左右反復行至十六拍止。)

〔二〕挺胸運動

〔甲〕(1) 雙臂上舉左足前出。

(2) 起踵。雙臂屈。棒橫置於肩上。同時挺胸縮頰。

(3)(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟右足前出爲之。(左右反復行至十六拍止。)

〔三〕改正運動

(1) 左足左箭步。轉體向左屈。棒橫置於肩上。

(2) 轉體向前。雙臂由上伸下垂捧近地面。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 行於右方。(左右反復至十六拍止。)

〔四〕轉體運動

(1) 開立跳兩臂上舉。

(2) 轉體向左。同時棒之兩端向前後。左臂在前右臂在後。棒位平直。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟向右行之。(左右反復至十六拍止。)

〔五〕上肢運動

(1) 左臂前平舉。右手屈置於左腋下。

(2) 執棒之兩手毋鬆。右臂前伸。左臂屈於右肩上。(此時頭部不可搖動。)

(3) 左臂前平伸(雙臂前平部位。)

(4) 還原(左右反復行至十六拍止。)

〔六〕平均運動

- (1) 左足側舉。左臂側舉。右小臂屈於胸前。
- (2) 左足後舉。雙臂上舉。
- (3) (4) 還原。

〔七〕腹部運動

- (5) (6) (7) (8) 行於右方。(左右反復行至十六拍止。)

下。
(1) 左足左箭步。轉體向左。兩臂屈。棒橫置於肩上。由上舉之部位而屈

- (2) 左膝直。右膝屈。兩臂上伸。變體向後。

- (3) (4) 依次還原。(左右反復行至十六拍止。)

〔八〕彎體運動

- (1) 兩臂上舉。

(2) 轉體向左。(即彎體向左。)右臂屈於頭上。左臂側下垂。(棒與身體平行。)

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 行於右方。(左右反復至十六拍止。)

〔九〕肩背運動

(1) 左足向前斜體箭步。兩臂屈。棒橫置於肩土。

(2) 左臂向左伸。右臂屈。頭向左轉。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 行於右方。(左右反復至十六拍止。)

〔十〕跳躍運動

(1) 右足跳一下。左足前點地。兩臂前平舉。

(2) 右足復跳一下。左足側點地。左臂側舉。右臂屈於胸前。頭左轉。

(3) 復(1)

(4) 還原

(5) (6) (7) (8) 行於右方。(左右反復行至十六拍止。)

〔十〕呼吸運動

(1) (2) 左足左出起踵。兩臂前上舉。徐徐吸氣。

(3) (4) 還原呼氣。

(5) (6) (7) (8) 行之右方。(左右反復至十六拍止)

第二部

預備——棒橫於身前。

〔一〕四肢運動

〔甲〕〔1〕臂交叉前舉。(左手在上。)左足前點地。

(2)右足側箭步。臂交組於胸前。(右手在上。)

(3)左足反箭步。右臂舉於右上方(左手在腋下。棒直立於右方。)

(4)立正。

〔乙〕〔1〕左足後點地。左臂前斜上舉。右臂屈於胸前。

(2)左足前箭步(同時右足併上)右臂前平舉。左臂屈於胸前。

(3)兩膝直，左足前點地。臂上舉。

(4) 手足還原。

〔三〕挺胸運動

(1) 臂上舉。體左轉。同時左足側出一步。

(2) 右足交叉前點地起踵。棒橫置於肩上挺胸。

(3) (4) 還原。

〔四〕改正運動

(1) 棒橫屈於肩上。左足前箭步。

(2) 上體右向後轉。同時上體前下變。兩臂下垂。離地五寸。此時右足在前

箭步地位。

(3) (4) 依次還原。

〔五〕轉體運動

(1) 左足向左箭步。兩臂前平舉。

(2) 轉體向左。同時右臂仍前平舉。左小臂屈於胸前。棒貼於右臂旁。

(3) (4) 依次還原。

〔五〕上肢運動

(1) 兩手交叉，(右手在下。左手在上。)棒直立於胸前。(臂向前伸直。此時右手執棒稍放鬆)。

(2) 同(1)推左手在下。

(3) 兩臂前平舉。

(4) 還原。

〔七〕平均運動

(1) 左足前出一步。臂前舉。右足後點地。

(2) 臂上舉。左足後舉。上體前傾立。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

〔八〕腹腰運動

(1) 左臂側舉。右臂胸前屈。左足左箭步。

(2) 體右彎。左臂上舉。右臂仍屈於胸前。

(3) (4) 依次還原。

〔九〕彎體運動

(1) 左足前出一步。雙臂前舉。

(2) 彎體向前。同時棒直立於地上。右手執棒在下。左手執棒在上。

(3) (4) 依次還原。

〔十〕肩背運動

(1) 左臂前舉。右臂屈於胸前。左足後箭步。

(2) 左足前斜箭步屈於頭上。右臂側下垂。

(3) 左足仍後箭步。右臂前舉。左臂屈於胸前。

(4) 立正。

〔十一〕跳躍運動

(1) 左臂前斜舉。右臂腋下屈。左足向左前斜重踏一下。

(2) (3) (4) 左足連跳三下。右足舉於後(此時身略向前傾。)

(5) (6) (7) (8) 臂上舉。右足始如踏足然。惟足由前打下用足尖跳。(再

八拍同上惟右足始爲之。)

〔十二〕呼吸運動

(1) 左足後出一步。同時臂左右屈。棒橫置於肩前。(吸氣。)

(2) 還原。(呼氣。)

(3) 同(1)惟右足退後爲之。

(4) 還原。

操 通 務

混合啞鈴

□一 準備

□二 矯正

□三 改正運動

(1) 左足前出一步。臂左右舉。

(2) 兩踵起。擊乙端於身後。同時挺胸。

(3) 復(1)。

(4) 足還原。兩臂下垂。擊鈴之甲端於身前。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟右足向前一步爲之。

(1) 左足向左一步。兩臂左右平屈。鈴之甲端在上。

(2) 兩踵起。兩臂側展。

(3) 兩踵落。兩臂前平舉。擊鈴之甲端二下。

(4) 手足還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟向右爲之。

〔四〕四肢運動

(1) 左足向前叩踵。左膝稍屈。兩臂下垂。擊乙端於身前。臂直。

(2) 左足後點地。兩臂上舉。擊鈴之甲端於上方。

(3) 左腿側舉。左臂側舉。右臂肩上屈。鈴之乙端在前。

(4) 手足還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟向右爲之。

(1) 左足向前箭步。兩臂過頂屈。鈴豎直於頸上。甲端在下。

(2) 休止。

(3) 右向後轉。兩臂下垂。擊乙端二下於身前。

(4) 手足還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟向右爲之。

〔五〕全體運動

〔甲〕(1) 左足向左一步。兩臂左右舉。鈴之甲端在前。

(2) 右足併上。擊鈴之乙端於身前。臂須直。

(3) 同(1)。

(4) 右足向右叩踵。右臂側下舉。鈴之甲端在上方。左臂甲端由上。擊右鈴之甲端一下。臂須直。同時變體向右。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟向右爲之。

〔乙〕(1) 左足向前箭步。兩臂左右舉。鈴之甲端在前。

(2) 右腿後舉。上體向前傾。(即全平均立。)兩臂下垂。擊鈴之甲端於膝

後。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

〔六〕快速運動

(1) 前後開立跳。左足在前兩臂側舉。

(2) 前後開立跳。右足在前。兩臂前平舉。擊鈴之甲端於前方。

(3) (4) 同(1)(2)。

(5) (6) (7) (8) 左足始踏足。同時兩臂在下方。先擊甲端。後擊乙端。連

擊四下。

〔七〕舒緩運動

(1) 左足向前一步。兩臂側舉。

(2) 右足向前一步。兩臂左右平屈。鈴之甲端在上方。

(3) 左足向前一步。兩臂側舉。同時右向後轉。

(4) 右足退後併上。同時擊鈴之甲端一下於身前。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟先右足始向前爲之。

〔八〕呼吸運動

【預備】兩臂左右平屈。鈴之甲端在上。

(1) 兩臂側展。吸氣。

(2) 兩臂還原。呼氣。

操 通 母

混合啞鈴操

〔一〕準備運動

步伐及手或足之單獨運動。

〔二〕改正運動 以下各節均二八呼唱

〔甲〕(1)左足前出一步。臂左右舉。甲端在前。

(2)兩踵起。擊乙端於身後。同時挺胸。

(3)復(1)。

(4)足還原。兩臂下垂。擊鈴之甲端於身前。

(5)(6)(7)(8)同上。惟以右足向前一步爲之。

〔乙〕(1)左足向左一步。兩臂左右平屈。鈴之甲端在上。

(2) 兩踵落。兩臂前平舉。擊鈴之甲端二下。

(4) 手足還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟向右爲之。

〔三〕四肢運動

〔甲〕(1) 左足向前叩蹠。右膝稍屈。兩臂下垂。擊乙端於身前。臂直。

(2) 左足後點地。兩臂上舉。擊鈴之甲端於上方。

(3) 左腿側舉。左臂側舉。右臂肩上屈。鈴之乙端在前。

(4) 手足還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔乙〕(1) 左足向前箭步。兩臂過頂屈。鈴豎直於頭上。甲端在下。

(2) 休止。

(3) 右向後轉。兩臂下垂。擊乙端二下於身前。

(4) 手足還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔四〕全體運動

〔甲〕(1) 左足向左一步。兩臂左右舉。鈴之甲端在前。

(2) 右足併上。擊鈴之乙端於身前。臂須直。

(3) 同(1)。

(4) 右足向右叩踵。右臂側下舉。鈴之甲端在上方。左臂甲端由上擊右鈴之甲端。下。臂須直同時轉體向右。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔乙〕(1) 左足向前箭步，兩臂左右舉。鈴之甲端在前。

(2) 右腿後舉。上體向前傾。(即全平均立。) 兩臂下垂。擊鈴之甲端於膝後。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔五〕跳躍運動

(1) 前後開立跳。左足在前。兩臂側舉。

(2) 前後開立跳。右足在前。兩臂前平舉。擊鈴之甲端於前方。

(3)(4) 同(1)(2)。

(5)(6)(7)(8) 左足始踏足。同時兩臂在前下方。先擊甲端。後擊乙端。

連擊四下。

再八拍同上。

〔六〕舒緩運動

(1) 左足向前一步。兩臂側舉。

(2) 右足向前一步。兩臂左右平屈。鈴之甲端在上方。

(3) 左足向前一步。兩臂側舉。同時右向後轉。

(4) 右足退後併上。同時擊鈴之甲端一下於身前。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟先右足始向前爲之。

〔七〕呼吸運動

【預備】兩臂左右平屈。鈴之甲端在上。

(1) 兩臂側展。吸氣。

(2) 兩臂還原。呼氣。

錄 道 歌

混合徒手（與混合啞鈴同時爲之。）

〔一〕準備運動

步伐或手足之單獨運動。

〔二〕改正運動

〔甲〕（1）左足前出一步。同時起踵。擊掌一下於身後。同時挺胸。

（2）兩臂側舉。同時翻掌向上。足跟起。

（3）同（1）。

（4）手足還原。

（5）（6）（7）（8）同（1）（2）（3）（4）。惟右足向前爲之。

〔乙〕（1）左足側出一步。兩踵起。兩臂上舉。擊掌兩下於上方。

（2）再擊一下。

(3) 兩踵落。臂側舉。

(4) 手足還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔三〕四肢運動

〔甲〕(1) 左腿左臂側舉。右臂側屈。

(2) 手足還原。

(3) 左足向前叩踵。右膝稍屈。擊掌一下於身前。

(4) 左足後點地。兩臂上舉。擊掌一下於上方。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔乙〕(1) (2) 左足向前箭步。兩臂前舉。擊掌三下。

(3) 兩手叉腰。右向後轉。

(4) 左足併上。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔四〕全體運動

〔甲〕(1)左足向左叩踵。擊掌一下於左方。同時身體向左。

(2)手足還原。

(3)(4)同上。惟向右爲之。

〔乙〕(1)左足前舉。右膝半蹲。兩臂前平舉。擊掌一下。

(2)手足還原。

(3)(4)同(1)(2)。惟反是爲之。

〔五〕跳躍運動

(1)開立跳。兩臂前舉。擊掌一下於前方。

(2)閉立跳。兩臂左右舉。

(3)(4)同(1)(2)。

〔六〕舒緩運動

(5)(6)(7)(8)兩手叉腰。前後開立跳。

(1)(2)左足始向前兩步。兩臂前平舉。擊掌二下。

(3)左足向前一步。右向後轉。同時擊掌一下於身前。

(4)手叉腰。右足退後併上。

(5)(6)(7)(8)同上。惟右足始爲之。

〔七〕呼吸運動

(1)兩臂前上舉。吸氣。

(2)兩臂側下垂。呼氣。

混合徒手（與前部混合啞鈴同時爲之）

〔一〕準備

〔二〕矯正

〔三〕改正運動

〔甲〕（1）左足前出一步。同時起踵。擊掌一下於身後。同時挺胸。

（2）兩臂側舉。同時翻掌向上。足跟落。

（3）同（1）。

（4）手足還原。

（5）（6）（7）（8）同（1）（2）（3）（4）惟右足向前爲之。

〔乙〕（1）左足側出一步。兩踵起。兩臂上舉。擊掌兩下於上方。

（2）再擊一下。

(3) 兩踵落。臂側舉。

(4) 手足還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟向右爲之。

〔四〕四肢運動

〔甲〕(1) 左腿左臂側舉。右臂側屈。

(2) 手足還原。

(3) 左足向前叩踵。右膝稍屈。擊掌一下於身前。

(4) 左足後點地。兩臂上舉。擊掌一下於上方。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔乙〕(1)(2) 左足向前箭步。兩臂前舉。擊掌三下。

(3) 兩手叉腰。右向後轉。

(4) 左足併上。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔五〕全體運動

〔甲〕(1)左足向左叩踵。擊掌一下於左方。同時彎體向左。

(2)手足還原。

(3)(4)同上。惟向右爲之。

〔乙〕(1)左足前舉。右膝屈下。兩臂前平舉。擊掌一下。

(2)手足還原。

(3)(4)同(1)(2)。惟右足前舉爲之。

〔六〕跳躍運動

〔甲〕(1)開立跳兩臂前舉。擊掌一下於前方。

(2)閉立跳。兩臂左右舉。

(3)(4)同(1)(2)。

(5)(6)(7)(8)兩手叉腰。前後開立跳。

〔七〕舒緩運動

〔甲〕(1)(2)左足始向前兩步。兩臂前平舉。擊掌一下。

(3)左足向前一步。右向後轉。同時擊掌一下於身前。

(4)手叉腰。右足退後併上。

(5)(6)(7)(8)同上。惟右足始爲之。

〔八〕呼吸運動

(1)兩臂前上舉。吸氣。

(2)兩臂側下垂。呼氣。

混合啞鈴

〔一〕改正運動

(1) 左足向左一步。兩臂側舉。鈴之甲端在前。

(2) 右足向左併上。同時兩膝下蹲。兩臂前舉。擊鈴之甲端一下。

(3) 全(一)。

(4) 同(2)。

(5)(6)(7)(8)同上。惟向右爲之。

〔二〕四肢運動

(1) 左足向左叩踵。右膝稍屈。兩臂側舉。鈴之甲端在上。

(2) 左足尖豎直於右足脚凹處。此時右膝直。同時兩臂上舉。擊甲端於上。

方。

(3) 同(1)。

(4) 同(2)。惟左足還原。(仍直立。)

(5) (6) (7) (8) 同上。惟右足向右行之。

【註】此節演至末拍。兩臂下垂。擊鈴之乙端於身前。

□□ 挺胸運動

(1) 左足向前箭步。兩臂前舉。擊甲端一下。

(2) 休止

(3) 起立左足前點地。兩臂側展。鈴之甲端在上。

(4) 同時挺胸。

(5) (6) 同(1) (2)。

(7) (8) 左足還原。兩臂下垂。擊甲端一下於身前。

1(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)同上，惟右足向爲之。

〔四改正運動〕

(1)左足向前一步。同時彎體向前。擊鈴之甲端於膝前一下。臂須直。

(2)擊乙端一下。

(3)同(1)。

(4)上體及足還原。同時兩小臂屈於胸前。擊乙端一下於頰前。

(5)(6)(7)(8)同上。惟右足向前爲之。

〔五〕轉體運動

(1)左足向左箭步。兩臂左右肩上屈。鈴豎直於肩上。甲端在上。

(2)轉體向左。兩臂側展。鈴之甲端在前。

(3)兩臂前舉。擊甲端兩下。

(4)上體及手足還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟右足向右爲之。

〔六〕上肢運動

(1)兩臂左右平屈。鈴之甲端在上。

(2)左臂前伸。甲端在上。右臂側伸。鈴之甲端前。

(3)右臂前舉。擊鈴之甲端於前二下。

(4)再擊一下。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔七〕平均運動

(1)左腿前舉。兩臂側舉。鈴之甲端在前。

(2)右膝稍屈。兩臂前舉。擊鈴之甲端一下於前方。

(3)同(1)。

(4)左足還原。兩臂下垂。擊乙端一下於身前。

(5)(6)(7)(8)同上。惟右足前舉爲之。

【註】如排列時四行縱隊。則演時。旁兩行如上法爲之。中兩行則爲下面動之作。

(1)左腿前舉。兩臂側舉。鈴之甲端在前。

(2)右膝稍屈。同時兩臂上舉。擊鈴之甲端一下於上方。

(3)同(1)。

(4)左腿還原。兩臂下垂。擊乙端一下於身前。

(5)(6)(7)(8)同上。惟舉右腿爲之。

〔八〕腹部運動。

(1)左足向前箭步。兩臂過頂屈。兩鈴并豎於頭頂上。甲端在下。

(2)休止。

(3)兩臂由側下垂。擊鈴之乙端於身後一下。

(4) 手足還原。

〔九〕彎體運動

(1) 左足向左一步。兩臂側舉。甲端在前。

(2) 左手叉腰。右臂上舉。彎體向左。

(3) 彎體還原。左臂上舉。擊鈴之甲端一下。

(4) 手足還原。

〔十〕肩背運動

(1) 兩臂肩上屈。鈴之乙端在前。

(2) 兩臂上伸。

(3) (4) 擊甲端三下於上方。

(5) 同(1)。

(6) 下伸。

(7)(8) 擊鈴之乙端於身後三下。

〔十一〕跳躍運動

(1) 開立跳。兩臂側舉。

(2) 閉立跳。兩臂上舉。擊鈴之甲端於上方。

(3) 同(1)。

(4) 兩臂下垂。擊乙端於身後一下。

〔十二〕呼吸運動

【預備】兩臂左右平屈。鈴之甲端在上。

(1)(2) 兩臂側展。吸氣。

(3)(4) 兩臂還原。呼氣。

【註】此部混合啞鈴。演時排列四行縱隊。分內兩行外。兩行表演時。以上下前後左右而混合之。

接 通 部

啞鈴操

〔一〕四肢運動

- (1) 左足向前仰踵。同時右膝稍屈。兩臂下垂。擊乙端一下於身前。
- (2) 左足後點地。右膝直。兩臂由側上舉。擊甲端一下於上方。
- (3) 左足始向前走兩小步。同時兩小臂屈於胸前。先右手乙端擊左手甲端一下。後左手甲端擊右手甲端一下。

- (4) 右足再向前一步。同時右手乙端再擊左手甲端一下。
- (5)(6)(7)(8) 同上。惟右足爲之。

〔二〕四肢運動

- (1) 左足向前箭步。左臂前舉。鈴之甲端在上。右臂肩上屈。鈴之甲端在下。(鈴直豎於肩上。)

(2) 休止。

(3) (4) 左足還原。同時右臂前舉。擊鈴之甲端三下於前。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔三〕挺胸運動

(1) (2) 左足向左出一步。左臂側舉。鈴之甲端在上。右臂肩上屈。鈴之甲端在下。(鈴直豎於肩。上。)

(3) (4) 左足還原。兩臂下垂。擊鈴之甲端於身前。(臂須直。)

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔四〕改正運動

(1) (2) 左足向左箭步，兩臂側舉。鈴之甲端在前。

(3) 轉體向左。屈體向前。同時兩臂下垂。擊甲端二下於左膝之前。

(4) 身及手足還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔五〕轉體運動

(1)兩足開立跳。兩臂側舉。鈴之甲端在上。

(2)轉體向左。兩臂左右肩上屈。鈴直豎於肩上。甲端在下。

(3)(4)依次還原。

〔六〕上肢運動

(1)左臂前舉。鈴之甲端在上。同時右臂屈於胸前。甲端在上。

(2)左臂屈於胸前。右臂前伸。

(3)(4)左臂前伸。擊甲端三下。

(5)(6)(7)(8)同上。惟先右臂前舉耳。

〔七〕平均運動

(1)左腿前舉。兩臂側舉。鈴之甲端在上。

(2) 兩臂交叉平屈於胸前。左膝上舉。

(3) (4) 依次還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟舉右腿爲之耳。

〔八〕腹部運動

(1) 左足向前箭步。兩臂前舉擊甲端一下。

(2) 由前用力。向後拉到腿下屈趾位。同時挺腹。

(3) 同上。

(4) 左足還原。同時兩臂下垂。擊乙端一下於下方。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔九〕彎體運動

(1) 左足向左一步兩臂側舉。鈴之甲端在上。

(2) 彎體向左。左臂下垂鈴之乙端貼近於左腿上。同時右臂肩屈。鈴之甲

端在下。鈴須豎直。

(3) 同(1)。

(4) 左足還原。兩臂下垂。擊乙端一下於下方。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔十〕肩背運動

(1) 兩臂前舉。擊鈴之甲端一下。

(2) 兩臂下垂擊鈴之乙端於身後。如斯連續爲十六拍。

〔十一〕跳躍運動

(1) (2) (3) (4) 左足前點地。右足連跳四下。同時上體略向左側。右手甲

端擊左手甲端於下方。臂須直。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟向右爲之。

〔十二〕舒緩運動

(1) 左足向前一步。兩臂側舉。

(2) 右足向前一步。兩臂下垂。

(3) 同(1)。

(4) 右向後轉。同時右足併上。兩臂仍下垂。

(5) (6) (7) (8) 同上。

〔十三〕呼吸運動

【預備】兩臂左右平臂。鈴之甲端在上。

(1) (2) 兩臂側展。吸氣。

(3) (4) 兩臂復預備姿勢。呼氣。行至末拍。兩臂還原。

啞鈴操

每節二八呼唱

〔一〕四肢運動

【預備】兩手叉腰。四八呼唱。

(1) 左足向左滑出一步。右足即併上。同時兩臂下垂。擊乙端於腹前。臂須直。

(2) 足同。(1)。惟兩臂上舉。擊甲端於頭上。臂須直。

(3) 同(1)。

(4) 同(2)。

(5)(6)(7)(8) 左足始踏足四下。同時兩小臂屈於胸前。先以右鈴乙端擊左鈴甲端一下。(此時鈴須直。)後以左鈴乙端。擊右鈴甲端一下。右左交換共擊四下。始踏足四下。再八拍右足始。向右爲之。

〔二〕四肢運動 四八呼唱

(1)(2)半面向右。右足向前斜爲交換步一次。同時兩臂前平舉。擊甲端
一下。臂須直。

(3)(4)右足向前斜爲交換步一次。同時擊乙端一下於前。平舉部位
(5)(6)(7)(8)同上。

〔三〕挺胸運動

(1)左足向左一步。兩臂由上舉部位。屈小臂於頸後甲端在下。乙端在上。
兩鈴併攏直豎。

(2)兩踵起。同時挺胸縮頰。

(3)左足還原。兩臂由側下垂。擊乙端三下於腹部前。臂須直。

〔四〕改正運動

(1)左足向前箭步。兩臂左右平舉。鈴之甲端在前。乙端在後。

(2) 上體向前屈。兩臂下垂。擊甲端於大腿下。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

(5)(6)(7)(8) 右足向前爲之。

〔五〕轉體運動

(1) 左足向左一步。兩臂前平舉。

(2) 轉體向左。兩臂仍前平舉。

(3) 擊甲端二下。

(4) 手足及上體還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟向右爲之。

〔六〕上肢運動

(1) 左臂前平舉。甲端在上。右臂肩上屈。乙端在上。鈴豎直於肩上。

(2) 右臂前平舉。左臂肩屈。

(3) 左臂前平舉。擊甲端兩下。

(4) 兩手還原。

(5)(6)(7)(8) 同上。惟先右臂前平舉爲之。

〔七〕平均運動

(1) 兩臂左右平舉。兩踵起。

(2) 半蹲。兩臂上舉。擊甲端於頭上。

(3) 復(1)。

(4) 還原。

〔八〕腹部運動

(1) 左足向前箭步。兩臂由上舉部位向下。鈴直豎於頭頂上。甲端在下。兩

鈴併緊。

(2) 上體向後傾。腹部挺出。

(3) (4) 右足還原。兩臂由左右下垂。擊乙端三下於腹前。臂須直。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟右足向前爲之。

〔九〕彎體運動

(1) 左足向前箭步。兩臂由左右上舉。擊甲端一下於頭上方。臂須直。

(2) 彎體向右。

(3) 復(1)。

(4) 手足還原。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟向右爲之。

〔十〕肩背運動

(1) 兩臂前平舉。擊甲端一下。

(2) 兩臂下垂。擊乙端於背後。

(3) 兩臂上舉。擊甲端於頭上。

(4) 兩臂下垂。擊乙端於腹前。(凡擊時臂須直。)

〔十一〕跳躍運動

(1) 開立跳。同時兩臂側舉。

(2) 閉立跳。兩臂上舉。擊甲端於頭上方。

(3) 復(1)。

(4) 閉立跳。兩臂下垂。擊乙端於背後。臂須直。

〔十二〕呼吸運動

【預備】兩臂左右肩上屈。鈴橫置肩上。乙端在前。甲端在後●

(1) 兩臂左右展。手心向上。同時吸氣。

(2) 兩臂還原。同時呼氣。

啞鈴操

〔一〕四肢運動

〔甲〕(1)左足向左一步。兩臂側舉。鈴之甲端在前。

(2)右足向左併上。同時兩膝半蹲。兩臂前舉。擊鈴之甲端一下。

(3)同(1)。

(4)同(2)。

(5)(6)(7)(8)同上。惟向右爲之。

〔乙〕(1)左足向左叩踵。此時右膝稍屈。兩臂側舉。鈴之甲端在上。

(2)左足尖豎於右足凹處。此時右膝直。同時兩臂前舉。擊甲端一下。

(3)同(1)。(4)同(2)。惟左足還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔二〕挺胸運動

(1) 左足向前箭步。兩臂前舉擊甲端一下。

(2) 休止。

(3) 起立。左足前點地。兩臂側展。鈴之甲端在上。同時挺胸。

(4) 休止。

(5) (6) 同(1)(2)。

(7) (8) 左足還原。兩臂下垂。擊乙端一下於身前。

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔三〕改正運動

(1) 左足向前一步。同時變體向前。擊鈴之甲端於膝前一下。臂須直。

(2) (3) 同(1)。

(4) 上體還原。同時兩小臂屈於胸前。擊乙端一下於額下。此時兩小臂屈於

胸前。

(5)(6)(7)(8)同上。惟右足向前爲之。

〔四〕轉體運動

(1)左足向左箭步。同時轉體向左兩臂左右肩上屈。鈴豎直於肩上。甲端在下。

(2)兩臂側展。鈴之甲端在上。

(3)同(1)。

(4)上體及足還原。同時兩臂下垂。擊乙端一下於身前。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔五〕上肢運動

(1)兩臂左右平屈。鈴之甲端在上。

(2)左臂上伸。右臂側伸。鈴之甲端在前。

(3) 左臂上伸。擊鈴之甲端二下於上方。

(4) 再擊一下。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟反是爲之。

〔六〕平均運動

(1) 左腿前舉。兩臂側舉。鈴之甲端在前。

(2) 右膝稍屈。兩臂前舉。擊甲端一下。

(3) 同(1)。

(4) 足還原。兩臂下垂。擊鈴之甲端於身前。

(5) (6) (7) (8) 同上。惟右腿前舉爲之。

〔七〕腹部運動

(1) 左足向前箭步。兩臂前舉。擊甲端一下。

(2) 兩臂下垂。擊甲端一下於身後。同時挺腹。

(3)同(1)。(4)手足還原。

(5)(6)(7)(8)同上。

〔八〕彎體運動

(1)左足向左一步。兩臂側舉。

(2)左手叉腰。左臂上舉。同時彎體向左。

(3)右臂側舉。

(4)手足還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔九〕肩背運動

(1)兩臂肩上屈。鈴之乙端在前。

(2)兩臂上伸。

(3)(4)擊甲端之下。

(5) 復(1)。

(6) 兩臂側伸。

(7) (8) 兩臂前舉。擊鈴之甲端三下。

〔十〕跳躍運動

(1) 兩足開立跳。兩臂側舉。

(2) 閉立跳。兩臂上舉。擊甲端一下。

(3) 向(1)。

(4) 閉立跳。兩臂下垂。擊乙端於身前一下。

〔十一〕呼吸運動

部位兩臂左右平屈。

(1) (2) 兩臂側展。吸氣。(3) (4) 兩臂還原。呼氣。

哑鈴操

〔一〕上肢運動

〔甲〕(1)兩臂左右肩上屈。鈴之乙端在前。

(2)側伸。

(3)臂前舉。擊甲端兩下。

(4)再擊一下。

(5)(6)(7)(8)同上。

〔乙〕(1)左臂側舉。甲端在前。右臂肩上屈。

(2)右臂側伸。左臂肩上屈。

(3)(4)兩臂上伸。擊甲端三下於上方。

〔二〕下肢運動

(1) 左足向前一步。

(2) 右足向前一步。左足蹶起。

(3) 左足蹶落。

(4) 右足向後收進一步。此時併立。兩手叉腰。

(5) (6) (7) (8) 左足始踏足四次。手動作在(5)時兩小臂屈於胸前。須直。以左手鈴之乙端。擊右手鈴之甲端。(6) (7) (8) 同(5)惟上下交換擊之。

[乙] (1) 左足向左一步。

(2) 右足置於左足跟後。兩膝屈。(即均衡步。)

(3) (4) 同(1) (2) 惟向右爲之。(此時兩手叉腰。)

(5) 左足向左一步。兩臂側伸。

(6) 右足併上。兩臂下垂。擊乙端一下於身前。

(7) (8) 同(5) (6) 惟反是爲之。

〔三〕四肢運動

- (1) 左足向左箭步。兩臂側舉。
- (2) 擊鈴之乙端於身後。
- (3) 同(1)。
- (4) 左足還原。擊甲端於身前。
- (5)(6)(7)(8) 同上。惟反是爲之。

〔四〕轉體運動

- 後。甲端在上。此時兩鈴之甲端相對。
- (1) 左足向左一步。同時轉體向左。右臂屈於頸後。甲端向下。左臂屈於背。
 - (2) 休止。
 - (3) 上體與左足還原。兩臂下垂。擊乙端二下於身前。
 - (4) 再擊一下於身前。

(5)(6)(7)(8)同上。惟轉體向右爲之。

〔五〕轉體運動

(1)左足向前一步。兩臂側舉。

(2)左臂下垂於身前。鈴之甲端在前。同時上體向前轉。右臂由前上方下垂。以甲端擊左鈴之甲端。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔六〕平均運動

(1)左足向前一步。兩臂側舉。

(2)右足向前一步。同時半蹲。兩臂前舉。擊甲端一下。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔七〕跳躍運動

(1)(2)(3)(4)左足向前踏出一步。連跳四下。右腿後舉。兩臂下垂。擊乙端四下。

(5)(6)(7)(8)同上。惟反是爲之。

〔八〕呼吸運動

【預備】兩臂左右平屈。鈴之甲端在上。

(1)(2)兩臂側展。鈴之甲端在上。同時挺胸吸氣。

(3)(4)還原呼氣。

操 通 普

柔軟操 (啞鈴)

第一部

「一」上肢運動 預備叉腰

「甲」(1)兩臂前斜下伸。合擊甲端一下。

(2)兩臂前屈於顎下。(手背向前。)合擊乙端一下。

(3)兩臂前伸。擊甲端一下。

(4)兩手叉腰。

(5)(6)(7)(8)同上。

「乙」(1)兩臂前屈。

(2)兩臂側伸。

(3)兩臂前屈。

(4) 兩臂側下垂。

(5) 同(1)。

(6) 兩臂側伸。

(7) 兩臂前屈。

(8) 兩臂側下垂。

(2) (8) 反復一次。

〔二〕下肢運動

〔甲〕(1) 起踵。手叉腰。

(2) 踵還原。(手不還原。)

(3) (4) 同(1)(2)。

(5) (6) (7) (8) 兩臂交互向前自然振動。自左足始踏足四下。

(2) (8) 反復一次。畢時手仍叉腰。

[2](1)左足側出。

(2)兩踵起。

(3)兩踵下。

(4)左足立正。

(5)(6)(7)(8)右足行之。

(2)(8)反復一次畢時手下垂。

【三】轉體運動

(1)手叉腰。左足側出。

(2)體左轉。兩臂前伸。合擊甲端一下。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)向右行之。

(2)(8)反復一次。

〔四〕彎體運動

- (1) 兩臂側舉。(甲端向前。)
- (2) 彎體向前。兩臂下垂。合擊啞鈴之甲端二下。
- (3) 復(1)。
- (4) 兩臂側下垂。
- (5)(6)(7)(8) 同前。
- (2)(8) 反復一次。

〔五〕平均運動

- (1) 左足前出。兩臂前舉。
- (2) 兩踵起。兩臂上舉。
- (3) 復(1)。
- (4) 立正。

(5)(6)(7)(8)右足行之。

(2)(8)反複一次。

〔六〕快速運動

(1)又腰開立跳。

(2)足還原。(手不還原。)

(3)開立跳。

(4)同(2)。

(5)(6)(7)(8)兩臂前伸。合擊甲端四下。

(2)(8)反複一次。畢時兩臂仍在前伸之部位。

〔七〕呼吸運動

(1)兩臂前上舉。吸氣。

(2)兩臂側下垂。呼氣。

(3) 兩臂前上舉。吸氣。

(4) 全(2)。

如(3)(4)反復至(2)(8)。

柔軟操（啞鈴）

第二部

「一」上肢運動 預備叉腰

「甲」（1）兩臂前伸。合擊甲端一下。

（2）兩臂前屈。（手背在前。）合擊乙端一下。

（3）兩臂側伸。（甲端向前。）

（4）叉腰。

（5）（6）（7）（8）同前。

（2）（8）反復一次。畢時兩臂下垂。

「乙」（1）兩臂前屈。

（2）兩臂上伸。

(3) 兩臂前屈。

(4) 兩臂側下垂。

(5)(6)(7)(8) 同前。

(2)(8) 反復一次。

〔二〕下肢運動

〔甲〕(1) 兩手叉腰。左足側點地。

(2) 左足還原。

(3) 右足側點地。

(4) 右足還原。

(5) 半蹲。

(6) 腿還原。

(7)(8) 全(5)(6)。

(2)(8)反復一次。畢時手仍叉腰。

〔乙〕(1)左足前出。

(2)兩踵起。

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)。右足行之。

(2)(8)反復一次。畢時兩臂下垂。

〔三〕轉體運動

(1)兩臂前屈。左足側出。

(2)上體左轉。兩臂前斜上伸。合擊甲端一下。(目視二鈴。)

(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)向右行之。

(2)(8)反復一次。

〔四〕彎體運動

- (1) 兩臂側舉。(甲端向前。)左足前出。
- (2) 彎體向前。於膝前合擊甲端二下。
- (3) (4) 依次還原。
- (5) (6) (7) (8) 右足行之。
- (2) 反複一次。

〔五〕平均運動

- (1) 兩手叉腰。兩踵起。
- (2) 半蹲。兩臂側伸。
- (3) (4) 依次還原。
- (5) (6) (7) (8) 同上。
- (2) (8) 反複一次。

〔六〕快速運動

(1) 兩臂前屈。開立跳。

(2) 足還原。(臂不還原。)

(3) 開立跳。

(4) 同(2)。

(5)(6)(7)(8) 兩臂上伸。合擊甲端四下。

(2)(8) 反復一次。還原二拍。(1) 臂前屈。(2) 前下垂。

〔七〕呼吸運動

(1) 兩踵起。兩臂前上舉。吸氣。

(2) 兩踵下。兩臂側下垂。呼氣。

如(1)(2)反復至(2)(8)。

柔軟操(啞鈴)

第三部

[一] 上肢運動 預備又腰

[甲][1] 兩臂側屈。

(2) 兩臂前伸。合擊甲端一下。

(3) 兩臂側屈。

(4) 兩臂前斜上伸之地位。

[乙][1] 兩臂側屈。

(2) 左臂側伸。

(3) 左臂側屈。

(4) 兩臂下垂。

(5) 同(1)。

(6) 右臂側伸。

(7) 右臂側屈。

(8) 同(4)。

(2)(8) 如法反復一次。

〔二〕下肢運動

〔甲〕(1) 手叉腰。足尖併立。

(2) 足尖還原。

(3)(4) 同(1)(2)。

(5) 左足前斜出。

(6) 左足還原。

(7)(8) 右足前斜出反還原。

(2)(8) 反復一次，畢時手仍叉腰。

〔乙〕(1) 左足前點地。

(2) 左腿前箭步。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 右腿行之。

(2)(8) 反復一次。畢時前下垂。

〔三〕轉體運動

(1) 兩臂側屈。左足前斜出。

(2) 上體左轉。兩臂上伸。合擊甲端一下。

(3)(4) 依次還原

(5)(6)(7)(8) 向右行之。

(2)(8) 反復一次。

〔四〕彎體運動

- (1) 手叉腰。左腿前箭步。
- (2) 上體前彎。合擊甲端於左足之上。
- (3) (4) 依次還原。
- (5) (6) (7) (8) 右腿行之。
- (2) (8) 反復一次。

〔五〕平均運動

- (1) 兩臂側舉。兩踵起。
- (2) 半蹲。兩臂前平圍。合擊甲端一下。
- (3) (4) 依次還原。如法反復至(2)(8)。

〔六〕快速運動

- (1) 兩臂側舉。兩足上跳一下。

(2)(3)(4)上跳三次。(兩臂不還原。)

(5)兩臂前伸。合擊甲端一下。

(6)臂側屈。

(2)(8)反復一次。畢時臂在側屈之部位。

[七]呼吸運動

(1)兩臂前斜上伸。吸氣。

(2)前下垂。呼氣。

(3)兩臂側斜上舉。吸氣。

(4)側下垂。呼氣。

如(3)(4)反復至(2)(8)。

柔軟操(啞鈴)

第四部

〔一〕上肢運動 預備叉腰

〔甲〕(1)兩臂前伸。合擊甲端一下。

(2)兩臂還原，

(3)兩臂上伸。合擊甲端一下。

(4)兩臂還原。

(5)(6)(7)(8)同前。

(2)(8)反復一次。

〔乙〕(1)兩臂側屈。

(2)左臂上伸。

(3) 左臂還原。

(4) 兩臂下垂。

(5) 兩臂側屈。

(6) 右臂上伸。

(7) 右臂還原。

(8) 兩臂下垂。

(2)(8) 反復一次。

□□ 下肢運動

「甲」(1) 兩手叉腰。足尖併。

(2) 兩踵起。

(3) 兩踵下。

(4) 足尖還原。

(5) 左足後斜點地。

(6) 左足還原。

(7) 右足後斜點地。

(8) 右足還原。

(2)(8) 反復一次。畢時手仍叉腰。

〔乙〕(1) 左足側點地。

(2) 左腿側箭步。

(3)(4) 依次還原。

(5)(6)(7)(8) 右腿行之。畢時手下垂。

〔三〕轉體運動

(1) 上體左轉。兩臂前舉。合擊甲端一下。

(2) 立正。

(3)(4) 向右行之。

(5) 上體左轉。兩臂側上舉。合擊甲端一下。

(6) 立正。

(7)(8) 向右行之。依次反復至(2)(8)。

〔四〕彎體運動

(1) 兩臂前斜下舉。合擊乙端於膝前。左腿前斜箭步。

(2) 上體前彎。兩臂下伸。合擊甲端於左小腿之後。

(3) 同(1)。

(4) 左腿還原。兩臂側上舉。合擊甲端於頭上。

(5)(6)(7)(8) 右腿行之。

(2)(8) 反復一次。畢時臂仍在上述之部位。

〔五〕平均運動

(1) 兩臂側平放。兩踵起。

(2) 兩腿半蹲。兩臂前平圍。合擊甲端一下。

(3) 兩臂側展。兩腿伸直。

(4) 兩臂下垂。兩踵下。

(5) 兩臂側舉。兩踵起。

(6) 兩臂側上舉。合擊甲端一下。

(7) 兩臂側平放。兩腿伸直。

(8) 兩臂側下垂。兩踵下。

(2)(8) 反復一次。

〔六〕快速運動

(1) 兩臂前舉。擊甲端一下。開立跳。

(2) 臂足還原。

(3) 兩臂側上舉。擊甲端一下。開立跳。

(4) 臂足還原。

如法反復至(2)(8)。

〔七〕呼吸運動

(1) 兩臂側斜上舉。兩踵起。吸氣。

(2) 兩踵下。兩臂側下垂。呼氣。

如法反復至(2)(8)。

中華民國二十年四月再版

定價一元四角



普通操

著 者 者

張 英 毅

發 行 者

朱 耐 吾

印 刷 者

新民圖書館兄弟公司

分 發 行 所

國內外各大書局

總發行所上海新民圖書館兄弟公司

上海交通路九十八號

無綫電報掛號四一〇一

